

UDP

El poder de la unión
AÑO XXIII, Nº 236, OCTUBRE - 2010. WWW.MAYORESUDP.ORG

COMUNICACION

UDP y Antena 3
elaboran el decálogo de
conducción y mayores

PROGRAMAS

Más de 200 personas
han disfrutado ya
de Cuidarela

ASOCIACIONES

Valencia, Lugo,
Alicante y Extremadura
realizan encuentros
multitudinarios

CINE

El prolífico genio
de Woody Allen
a sus 74 años

Reforma del sistema de pensiones

Se cocina nuestro futuro





OCTUBRE 2010

SEPTIEMBRE 2010

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

NOVIEMBRE 2010

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

editorial

El último cuatrimestre de 2010 se presenta movido. Ante la congelación de las pensiones impuesta, los jubilados hemos callado asumiendo que en épocas en las que toca apretarse el cinturón, nos lo apretamos todos, como han hecho los funcionarios, y como están haciendo muchos trabajadores que ven sus ingresos disminuidos por la crisis. El año 2011 no se revalorizan las pensiones, excepto las mínimas y las no contributivas. Nos hubiera gustado que las pensiones por debajo de 1.000 euros también estuvieran exentas, porque en pensiones de 600 ó 700 euros, esos 15 ó 20 euros de subida al mes se notan. Pero entendemos que se trata de una medida excepcional y transitoria, y esperamos que no quiebre, sino momentáneamente, una política de revalorización de pensiones que duraba 25 años.

Por otra parte el Gobierno debe fijar definitivamente las medidas que reformarán el sistema de pensiones.

La edad de jubilación, de aquí en doce años, se fijará en los 67 años. UDP sostiene que una medida de tal calado no tiene vuelta atrás, y que debe ser meditada y consensuada. Al cierre de la edición no sabemos a este respecto las propuestas del Pacto de Toledo, que se creó y lleva trabajando muchos años precisamente para esto. En todo caso, antes de tomar esta decisión consideramos esencial que se implementen las medidas necesarias para acercar la edad real de jubilación (63,8 años) a la legal (65 años), incluido un estudio en profundidad del tema de las prejubilaciones. Y también se deberían abordar temas como la voluntariedad de la jubilación y los incentivos a seguir trabajando más allá de los 65 años.

La otra medida de gran calado que se decidirá en unos meses es cómo se modifican los periodos de cálculo. Si se consideran los últimos 20 años la vida laboral, la gran mayoría de los pensionistas futuros verán reducida su pensión. Si se amplía a toda la vida laboral, más todavía. Una alternativa menos traumática y más justa sería que los ciudadanos pudieran escoger los mejores años de su vida laboral para el cálculo de su pensión. Esperemos que los interlocutores sociales estén acertados en sus decisiones y entiendan que es su responsabilidad alcanzar un acuerdo en un tema del mayor interés nacional.



UDP

EDITA

UDP-DPTO. DIRECCIÓN Y ADMON.

Calle Alcalá 178, 28028 - Madrid.

Tfno: 91 541 00 57 y 91 542 02 67.

Fax: 91 542 07 94.

www.mayoresudp.org.

Mail: udp@mayoresudp.org.

PRESIDENTE

Luis Martín Pindado

DIRECTORA GERENTE: Paca Tricio

VICEPRESIDENTE, M^a Luisa Gimeno;

SECRETARIA, Margarita García Durá;

TESORERO, Esther Fernández

VOCAL, R. Casero, J. Serra, J. Serfaty,

P. L. Crespo, G. Garrido y J. Rodríguez

CONSEJO EDITORIAL

Luis Martín Pindado, Margarita

García Durá, Jacob Serfaty,

Paca Tricio.

PRESENCIA UDP

Consejo Estatal de las Personas Mayores, Consejos Autonómicos Provinciales y Locales de Personas Mayores, Plataforma de ONG's de Acción Social, Consejo Estatal de ONG's de Acción Social, Plataforma AGE, Departamento de Información Pública (DIR) de Naciones Unidas, Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores (RIAAM), Federación Europea de Personas Mayores Eurage, Plataforma del Voluntariado de España, Coalición de Ciudadanos con Enfermedades Crónicas, Instituto Edad & Vida, PHAAF, Consejo Editorial de Júbilo Comunicación, Consejo Editorial de la revista Senda.

REDACCIÓN, DISEÑO Y PRODUCCIÓN Estoesvida. www.estoesvida.net.

REDACCIÓN, GEMA ROMERO - DISTRIBUCIÓN, SONIA HERRANZ.

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: Quelot il.lustració. quelot@telefonica.net

IMPRESIÓN: Producciones Grafimatic

Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:



ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

PREMIO HONORÍFICO INSERSO 1989

REGISTRO NACIONAL DE ASOCIACIONES, N° 213

REGISTRO DE ENTIDADES I+D MITYC, N°7072010

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES "MAYORES ACTIVOS" N° 217

sumario

Los mayores a favor de poder seguir trabajando más allá de los 65

La Encuesta Mayores 2010 presenta al colectivo de mayores como activos, saludables, emprendedores y a favor del trabajo voluntario más allá de los 65 años.



6

Más de 200 personas ya han disfrutado de Cuidarela

Se trata de un programa pionero que ofrece descanso y formación en balnearios a los cuidadores y acompañantes de mayores dependientes.



8

UDP y Antena 3 elaboran un decálogo de conducción y mayores

El Grupo Antena 3 colabora con UDP en la difusión del Decálogo de conducción y personas mayores elaborado por la organización.



10

La UE insta a sus Estados miembro a defender los derechos de los mayores

La Resolución se dicta para proteger los derechos fundamentales de las personas mayores que requieren servicios médicos de larga duración, así como medidas contra el abuso a los mayores.



11

sumario



12

Más de 4.000 personas participan en las "Olimpiadas"

La Federación de Valencia ha organizado un año más las Olimpiadas, donde durante varias semanas se realizan diferentes competiciones deportivas en varias comarcas de la provincia.



16

Los asociados de Lugo se solazan en el Valle de los Sueños

UDP-Lugo celebró la XII Fiesta de los Mayores. En esta ocasión se congregaron en el "Val dos Soños", en Duancos (Castro de Rei) cerca de 2.000 personas, socias y socios de las diversas asociaciones locales que conforman UDP de Lugo.



28

Woody Allen sigue su frenético ritmo de trabajo a los 74 años

Acaba de estrenar este verano su película número 42, y de rodar en París la 43, "Midnight in París". Neoyorquino de nacimiento y asturiano de adopción, a sus 74 años Allen sigue rodando incansable una película al año para espantar sus demonios, y tocando el clarinete todos los lunes en Manhattan.



32

Caravaca de la Cruz, el otro Jubileo.

La vida de Caravaca está ligada a la Santísima y Vera Cruz, y es visitada por peregrinos de todo el mundo desde la época medieval. Caravaca de la Cruz es una de las cinco ciudades santas del mundo.

Independientes, propietarios, activos y emprendedores

EN ESPAÑA HAY CERCA DE 8.000.000 DE PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS. LA MAYORÍA OPINA QUE SE DEBERÍA PODER SEGUIR TRABAJANDO MÁS ALLÁ DE LOS 65 AÑOS. TRAS LA JUBILACIÓN DECIDE EMPRENDER NUEVAS ACTIVIDADES UN 60%, Y TENEMOS EN GENERAL UNA BUENA PERCEPCIÓN DE NUESTRO ESTADO DE SALUD.



Purificación Causapié, directora general del Imserso, Francisco Moza Zapatero, secretario general de Política Social y Consumo, y Luis Martín Pindado, presidente de UDP, durante la presentación de la Encuesta. FOTO IMSERSON.

Las personas mayores son en la actualidad mucho más activas y querrían que existiera la posibilidad de seguir su desarrollo profesional más allá de los 65 años. Así se desprende de los datos recogidos por la Encuesta sobre personas mayores 2010 realizada por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), de la cual se presentó un avance de

resultados en la Conferencia europea sobre envejecimiento activo y saludable, celebrada en Logroño. Esta encuesta se ha realizado como elemento de análisis para la elaboración del Libro Blanco de las Personas Mayores y del Envejecimiento Activo que se presentará en breve.

Según los datos recogidos, el 60% de las personas mayores de 65 años es partidario de que se pueda

seguir trabajando si se desea más allá de la edad actual de jubilación. Ese porcentaje se eleva hasta el 65% cuando se les pregunta a las personas entre 55 y 64 años. Así lo explicó el secretario general de Política Social y Consumo, Francisco Moza, en la presentación de los datos completos de la encuesta, en compañía de la directora general del IMSERSO, Purificación Causapié, y

del presidente de UDP, Luis Martín Pindado. Pindado destacó que “hay un asunto pendiente que las sociedades modernas deben afrontar. Se trata del enorme despilfarro de capital humano que supone tener a varios millones de personas, perfectamente capacitadas y en perfectas condiciones físicas y mentales que no encuentran un espacio donde seguir aportando conocimiento, trabajo, iniciativa e inteligencia a una sociedad que les necesita”, concluyó.

mujeres participan más en actividades de carácter social y manualidades.

La mayoría de las personas mayores piensan que ser o no mayor no depende de la edad. La respuesta mayoritaria es que una persona es mayor a los 70 años.

Por sexos, los hombres piensan que tienen mejor salud que las mujeres (un 55% de hombres opina que su salud es buena, frente a un 37% de mujeres).

En cuanto a los servicios asistenciales, el 90% de los mayores de 65 años declara conocer alguno y

una mejora en el equipamiento de las viviendas: en 1993 no tenían calefacción el 66%, situación que se ha invertido en 2010, cuando el 64% de las viviendas disponen de calefacción. Asimismo, un 22% de las viviendas de los mayores tiene aire acondicionado. Un 90% manifiestan gran satisfacción con su barrio, pero desean mejoras de accesibilidad de los hogares y el entorno.

La pensión es la principal fuente de ingresos para más del 90% de las personas mayores. El mayor gasto lo rea-

El 90% desea mejorar la accesibilidad en el entorno y en los hogares

En la actualidad, los mayores de 65 años en España son una población de 7.782.904 personas. Esto supone el 16,7% de la población total. Las mujeres son un 57,5% (cuatro millones y medio) y los hombres el 42,5%. Además, el número de personas muy mayores —de 80 y más años— representa el 28% del total. Aunque el número de personas mayores está creciendo, éstas son más activas que en el pasado. De hecho, el 60% asegura haber iniciado nuevas actividades tras su jubilación. En el caso de los hombres, estas actividades están relacionadas con la actividad física, mientras que las

tienen una percepción favorable de ellos. Los centros sociales son los más conocidos (93%), seguido de las residencias (89%) y centros de día (85%).

Los mayores valoran positivamente su independencia y el 87,3% prefieren vivir en su casa, aunque sea sin compañía. Hoy por hoy, el 84% de los mayores vive acompañado. Casi la mitad (47%) vive junto a una sola persona, generalmente su cónyuge o una hija. La tendencia a convivir con hijos crece a medida que aumenta la edad, hasta llegar al 37% al superar los 80 años.

El 83% de los mayores vive en una casa en propiedad. Además, se ha producido

lizan en alimentación (235 euros al mes), seguido de la vivienda (105 euros) medicamentos (59 euros).

En España existe un fuerte apoyo familiar entre generaciones. Los padres ayudan a sus hijos con el cuidado de los nietos, pero también reciben el cuidado de sus hijos. Así, el 70% de los abuelos cuidan o han cuidado a los nietos. Por su parte, los hijos proporcionan la mitad del cuidado que reciben los padres (un 40% son hijas).

La mayoría prefiere que los cuidados que reciban se produzcan en el entorno familiar y que lo realicen su cónyuge (45%) y sus hijos o hijas (21%). ■

Financiado a través de la convocatoria del 0,7% del IRPF

Programa de respiro al cuidador, CuidarelaX.

EL PROGRAMA BUSCA DAR UN RESPIRO LÚDICO Y TERAPÉUTICO A LOS CUIDADORES DE MAYORES DEPENDIENTES Y A SUS PAREJAS O FAMILIARES, A LA VEZ QUE SIRVE DE PUNTO DE FORO DE FORMACIÓN Y DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS.



Cerca de cien mayores de la provincia de Valencia ya se han beneficiado del programa de apoyo a los cuidadores de mayores dependientes cuidarelaX, realizado por UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF. Se trata de un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación.

Los objetivos que se pretenden alcanzar, con este programa, son ofrecer descanso lúdico del cuidador, cuya finalidad es retomar las relaciones de pareja, ofreciéndoles las herramientas necesarias para que aprendan a disminuir el estrés provocado por años de cuidados de la persona mayor a través de terapias de apoyo y autocuidado personal.

El programa sirve de apoyo a las parejas cuidadoras



Dos de los grupos de cuidadores y acompañantes que han disfrutado del Programa hasta ahora.

Durante los próximos meses seguirán acudiendo grupos a los balnearios, donde podrán descansar y acudir a las sesiones informativas impartidas por especialistas en cuidado de mayores dependientes.

El programa finaliza en diciembre y se presentarán los resultados obtenidos.

de un mayor dependiente, apostando por la conciliación familiar, a la vez que busca y crea un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes, para que no se sientan solos, tomando conciencia de que existen otras personas en su misma situación con las que pueden interactuar, compartiendo problemas y soluciones comunes.

También se crea una red de apoyo mutuo, entre cuidadores y profesionales, donde pueden expresar sus conflictos, experiencias y que sirve de apoyo a los cuidadores que con el tiempo se pueden encontrar en su misma situación. Cada día ha sido estructurado

teniendo en cuenta la importancia del tiempo de ocio y descanso, quedando divididas en 5 sesiones formativas.

La formación impartida por profesionales expertas/os en gerontología, dependencia y género, aborda contenidos sobre habilidades que favorecen la identificación, el aprendizaje y la potenciación de recursos psicológicos específicos para la mejora en la gestión emocional, incorporando el uso de técnicas de risoterapia y desarrollo del buen sentido del humor, potenciando y reforzando la práctica de actividades gratificantes y de ocio, así como aspectos que favorecen la conciliación y la corresponsabilidad en el cuidado favoreciendo

también la mejora en el apoyo social familiar (corresponsabilidad en el cuidado) y la relación entre los cuidadores beneficiarios del programa (red de apoyo entre cuidadores familiares).

Además, se trabajarán en profundidad, técnicas de autoayuda y de perspectiva de género donde se enseñarán una serie de estrategias para conseguir el bienestar psicoemocional:

Por último, el programa también ofrece apoyo psicológico individual, tanto por vía telefónica como personalmente, además de sesiones formativas para ampliar conocimientos acerca del autocuidado y el cuidado hacia personas mayores dependientes a lo largo de todo el año. ■

Se pretende evitar la transmisión de estereotipos negativos sobre el envejecimiento

UDP y Antena 3 elaboran el primer decálogo de conducción y mayores

CON EL DECÁLOGO SE PRETENDE SENSIBILIZAR A LA POBLACIÓN PARA ADECUAR, EN LO POSIBLE, VEHÍCULOS VIALES Y SEÑALES, Y PARA QUE EL MAYOR PUEDA DISFRUTAR DE LA INDEPENDENCIA QUE PROPORCIONA LA CONDUCCIÓN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.



El asesor de Ponle Freno, Javier Olave (izquierda), junto a la directora gerente de UDP, Paca Tricio; el presidente de UDP, Luis Martín Pindado y la directora de RSC del Grupo Antena 3, Carmen Bieger.

UDP y Ponle Freno, de Antena 3 han elaborado, gracias a las aportaciones de las distintas asociaciones de mayores adheridas a UDP, el primer decálogo de seguridad vial hecho por y para las personas mayores. Partiendo de la premisa de que “el vehículo es un elemento esencial para la independencia de la persona mayor, que facilita su movilidad e independencia y fomenta la realización de actividades que permiten un envejecimiento saludable”,

el decálogo pretende sensibilizar a la sociedad para adecuar, en lo posible, vehículos viales y señales, para que el usuario pueda disfrutar de la conducción el mayor tiempo posible.

Los mayores de 65 años constituyen alrededor del 10% de conductores, siendo el grupo que menos accidentes provoca. Son seguros, responsables y experimentados. Por ello, UDP y el Grupo Antena 3 quieren evitar que se transmitan estereotipos negativos sobre las personas mayores. ■

DECÁLOGO CONDUCCIÓN Y PERSONAS MAYORES

- 1.- Utiliza tu vehículo de día, evitando los amaneceres y las puestas de sol.
- 2.- Escoge rutas cómodas, utilizando las autopistas y evitando en lo posible carreteras secundarias o en mal estado.
- 3.- Evita los desplazamientos largos, o realízalos de manera escalonada.
- 4.- Si viajas, realiza comidas ligeras y no bebas alcohol.
- 5.- Ten presente los posibles efectos de los fármacos en la conducción.
- 6.- Antes de comenzar un viaje asegúrate de que los asientos están colocados de manera que te permitan una conducción cómoda.
- 7.- En lo posible procura realizar los viajes acompañado.
- 8.- Mantén tu vehículo a punto y realiza las revisiones obligatorias manteniendo un control sobre los elementos de seguridad del vehículo, en particular neumáticos e iluminación.
- 9.- Haz revisiones periódicas de la vista y el oído y si las necesitas, ponte siempre las gafas (y en su caso los audífonos) para conducir.
- 10.- Como peatón, cruza siempre por los lugares indicados y asegúrate de que los vehículos se detienen antes de cruzar, incluso por los semáforos y pasos de cebra.

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

RESOLUCIÓN DE LA UE SOBRE CUIDADOS A MAYORES

UDP se adhiere y felicita por la nueva Resolución que ha adoptado el Parlamento Europeo en el mes de septiembre instando a todos los Estados Miembros de la UE a que pongan en marcha medidas inmediatas para proteger los derechos fundamentales de las personas mayores que requieren servicios médicos de larga duración, así como medidas contra el abuso a los mayores. En este sentido, UDP lleva años trabajando, dentro de la Asociación Europea AGE, para el reconocimiento oficial de un Grupo formado por representantes de los mayores en los Estados Miembros, que luche en defensa de la dignidad y el bienestar de los mayores europeos.

Entre otras interesantes cuestiones (el documento completo está en la web www.mayoresudp.org) la resolución pide a los Estados miembros que tomen en consideración que la evolución demográfica de los últimos años, especialmente el envejecimiento de la población, ha dado lugar a un aumento de las presiones presupuestarias y a una gran demanda de mejor infraestructura sanitaria y de asistencia social. También reconoce la importancia de la calidad y la continuidad de los cuidados, y pide a los Estados miembros que mejoren, faciliten y fomenten la formación especializada, la enseñanza y las medidas de reinserción destinadas a todas estas personas, incluidos los cuidadores informales y las personas que necesitan cualificaciones profesionales, responsables a largo plazo de los cuidados de las personas de edad avanzada; insta a los Estados miembros a que aborden las cuestiones del mal pago del trabajo de prestación de cuidados, la escasez de personal, la falta de formación o la formación inadecuada, que causan todas ellas tensiones a la presta-



ción de cuidados; y pide a los Estados miembros que apoyen a las personas de edad avanzada de todos los modos necesarios para asegurar que puedan valerse por sí mismas en sus domicilios y que faciliten medios de ayuda para que puedan desenvolverse mejor en dicho entorno, habida cuenta de que es la mejor alternativa a los cuidados en centros. La resolución pide a los Estados miembros que presten apoyo con carácter prioritario al establecimiento de unidades de cuidados paliativos a domicilio; señala que la política de la UE obliga a los Estados miembros a garantizar que las personas de todas las edades puedan participar activamente en la vida comunitaria, independientemente de su edad; y pide el desarrollo de una estrategia integrada de envejecimiento activo que persiga la participación de las personas de edad avanzada en actividades sociales y culturales. ■

Más de 4.000 personas han participado este año en las diferentes pruebas de las "Olimpiadas" que celebra [la Federación de Valencia](#) (pág. 12). [UDP-Lugo reúne en Val dos Soños](#), a cerca de 2.000 personas para celebrar la XII Fiesta del mayor (pág. 16).

Valencia

Más de 4.000 personas participan en las “Olimpiadas”

La Federación Provincial de Valencia ha celebrado en Sagunto sus Olimpiadas anuales.

Al evento se han dado cita 4.000 mayores, que han disfrutado de una gran cantidad de actividades programadas a lo largo de la mañana como exhibiciones de bailes y danzas a cargo de UDP-Port de Sagunt, un concierto de la Banda de Música de UDP-Camp del Túria/Serrans, recitales de poesía, charlas y otras actividades.

El presidente de UDP-Valencia, José Sanchís ha afirmado que “todas las asociaciones de la provincia de Valencia realizan conti-

nuamente eventos deportivos, culturales, así como de ocio y entretenimiento, y nuestras Olimpiadas unen en una sola jornada todo este tipo de actividades, que sirven también para concienciar sobre lo importante que es que las personas mayores cuenten con una mejor calidad de vida, así como con una programación de actividades que fomenten la actividad física e intelectual”.

A las Olimpiadas han acudido también personalidades del mundo de la política, como David Calatayud, secretario autonómico de Bienestar Social; Pilar Albert, directora general de Acción Social; así como el

alcalde de Sagunto, Alfredo Castelló Sáez; el presidente del Consejo de Personas Mayores, José Fornes; y numerosos alcaldes y concejales de distintas localidades. Finalizada la comida se repartieron las copas y medallas a los ganadores de las competiciones que a lo largo del año se han realizado en las diferentes localidades de la provincia de Valencia. UDP-Valencia agradece la colaboración del Ayuntamiento de Sagunto y demás entidades públicas en la organización del evento, así como a Carmen Moreno, Presidenta de UDP-Camp de Morvedre, y a todos los colaboradores de sus asociaciones. ■



Los asistentes a las “Olimpiadas” tuvieron ocasión de intercambiar las experiencias vividas en las distintas actividades realizadas durante la jornada.

La Rioja-Logroño

Exposición de UDP-La Rioja en el Ayuntamiento de Logroño

DURANTE EL MES DE AGOSTO, LA SALA DE EXPOSICIONES DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO ACOGIÓ LA EXPOSICIÓN DE PINTURA DE CARLOS SANTAMARÍA, CONCEPCIÓN PALACIOS, LOLITA LÓPEZ, LUISA MARGARITA ALBERTINI, LOURDES GAY, JOSE ENRIQUE GONZÁLEZ DE VIÑASPRE, M^a JESÚS MORENO, AMADA FRÍAS Y ELICIO GARCÍA, MIEMBROS LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS UDP-LA RIOJA, DE LA QUE RECOGEMOS ALGUNA DE LAS OBRAS EXPUESTAS.



UDP-Miranda de Ebro dinamiza la actividad social de la zona



El Desfiladero del Sobrón es uno de los magníficos parajes burgaleses por donde discurren las rutas interculturales.

La asociación de Miranda ha desarrollado varias iniciativas en su zona de influencia que ha dinamizado la actividad del entorno. Por una parte, sigue creciendo el programa de Voluntariado Social. Los voluntarios Esperanza Lostao, María Gobantes y Luis Arranz realizan una valoración muy positiva de su año como voluntarios. «Venimos todos los miércoles una hora por la mañana entre las doce y la una. Damos compañía y ánimos a Carmen de La Torre. Ella es de Barcelona y tiene más de 80 años. En una ocasión, conocimos

a sus familiares y nos comentaron que la ciudad les pillaba un poco lejos para venir con frecuencia. Les dijimos que no se preocuparan porque aquí tiene un grupo de amigos y está cuidada», puntualiza María Gobantes, mientras que Esperanza puntualiza que se trata de una experiencia que enriquece mucho. «Nosotros hacemos compañía y ella también nos hace compañía a nosotros, es algo recíproco. La contamos lo que nos pasa en nuestro día a día, nuestras inquietudes, nuestras alegrías o nuestros temores». Además, este verano, junto

con el Ayuntamiento de Miranda, la Universidad de la Experiencia y la Asociación Dominicana de Miranda ha puesto en marcha una actividad multicultural para conocer y disfrutar del entorno de Miranda a través de 9 excursiones organizadas por diferentes lugares. Las rutas fijadas ofrecen a los participantes poder conocer más de cerca el paraje natural de San Juan del Monte y los desfiladeros de Sobrón y de Hoz de Foncea. También se contemplan varias rutas por el desfiladero de las Conchas y los encantos del Condado de Treviño. ■

Madrid

UDP-Madrid falla su Primer Concurso de Fotografía



*Imagen ganadora del I Concurso Fotográfico de UDP-Madrid.
"Las Tablas" de Antonio Rico Rico.*

Los asociados de UDP-Madrid han organizado el I Concurso de Fotografía de la asociación. De entre los trabajos presentados resultaron ganadores 1º Antonio Rico Rico, 2º Pilar Navarro Ollero y 3º Daniel Montero Raserón. El concurso es fruto de los trabajos realizados en el II Taller de Fotografía, donde los

asistentes se han familiarizado con el manejo de las cámaras digitales y las opciones que éstas ofrecen. El Taller fue impartido por Emilio Polo, Director de Fotografía de TVE. Los participantes han manifestado su satisfacción por este Taller y han solicitado la puesta en marcha de otros cursos de Fotografía Digital. ■

Los asociados de UDP-Madrid realizan un viaje a Tierra Santa

Los asociados de UDP-Madrid realizaron un viaje por Tierra Santa. Entre otros lugares conocieron el río Jordán y navegaron por el lago Tiberíades. También visitaron las ciudades de Belén, Nazaret, Cafarnaún, Jericó y Jerusalem. Hubo también ocasión de visitar la bíblica Jordania, con la ciudad romana de Gerasa en medio del desierto; el Monte Nebo, mirador al que se asomó Moisés para contemplar la tierra prometida; el santuario de Aarón, y la rocosa Petra, antiguo núcleo caravanero y declarada como una de las siete nuevas maravillas del mundo. ■



Necrológicas - Badajoz

Fallece Juan Julio Morales



Ha fallecido Juan Julio Morales Rodríguez, presidente de UDP-Badajoz. Juan Julio Morales fue elegido presidente de UDP-Badajoz en 1998. Durante sus años en la presidencia, UDP ha experimentado un importante desarrollo en su zona de influencia. Colaboró activa-

mente en las campañas de expansión y fue el artífice de la creación de los grupos de voluntarios de la zona. Ha trabajado con honradez y tesón durante todo este tiempo demostrando lealtad a la organización y capacidad para dirigir la asociación provincial de Badajoz. ■

UDP-Lugo celebra en Val dos Soños la XII Fiesta de los Mayores



El Valle de los Sueños fue el escenario elegido en esta ocasión para el encuentro de socios de UDP procedentes de todos los rincones de la provincia de Lugo.

UDP-Lugo, celebró este verano la XII Fiesta de los Mayores. En esta ocasión se congregaron en el “Val dos Soños”, en Duancos (Castro de Rei) cerca de 2.000 personas mayores, socias y socios de las diversas Asociaciones Locales que conforman UDP-Lugo.

La jornada tubo misa, ver-mú, comida y una animada sobremesa que se prolongó hasta última hora de la tarde, acompañada por la Orquesta Fantasía.

Juan José Díaz Valiño, alcalde de Castro de Rei; Lino Rodríguez, alcalde de Pol; Sandra Freire, teniente de alcalde de Guitiriz;

Armando Castosa, alcalde de Cospeito; José Pardo, alcalde de Outeiro de Rei; Federico Gutiérrez, alcalde de Riotorto; y Antonio de Dios, alcalde de Meira acompañaron a los socios, sorprendidos ante la gran capacidad de convocatoria de que goza la organización en la zona. ■

Los asociados viajan a Santiago para celebrar el Año Santo Compostelano

Los asociados de UDP-Lugo celebraron a finales del pasado mes de julio una excursión a Santiago de Compostela para celebrar el año Santo Compostelano. El presidente de UDP-Lugo, Bernardino Barreiro, estuvo acompañado en esta ocasión por el presidente Nacional, Luis Martín Pindado,

por la presidenta de la Federación Gallega, María Luisa Ansorena y por el vicepresidente de UDP-A Coruña, Fernando Wonenburguer.

Aprovechando el encuentro, los líderes de las diferentes asociaciones realizaron una reunión donde trataron temas concernientes a la organización en Galicia. ■



Cataluña-Mataró

Inauguración del nuevo local de UDP-Mataró



Los nuevos locales de UDP-Mataró disponen de más espacio y posibilidades para la realización de las actividades de la asociación.

La Asociación UDP-Mataró celebró la inauguración del casal de la gent gran "Santes Escorxador", sus nuevos locales, cedidos por el ayuntamiento y sitos en la calle Floridablanca, 118

de Mataró. Al acto acudió el alcalde de Mataró, Joan Antoni Barón, el primer teniente de alcalde, Ramón Basas y Segura y la regidora de la Gent Gran, Nuria Aguilar y Camprubí. También acom-

pañaron a los asistentes el presidente de UDP-Mataró, Josep Puy i Badia, Josep M^a Abella, de Fatec y Jacob Serfaty, miembro de la junta directiva nacional de UDP.

El presidente, Josep Puy, agradeció la cesión del local a la asociación y mostró su entusiasmo y satisfacción por la distribución y los acabados del local, al que desde la asociación se piensa sacar el mayor provecho posible.

Por su parte, Juan Antoni Barón, mostró su satisfacción de poder dedicar un local a los mayores, donde está seguro de que se realizarán numerosas actividades de ocio, así como culturales y de convivencia. ■

Extremadura-Sierra de Gata

XXVII Convivencia en Sierra de Gata



Después de realizar diferentes actividades los asistentes disfrutaron de la comida.

Los mayores de la Comarca de Sierra de Gata, celebraron su XXVII Convivencia de Pensionistas en Acebo. Asistieron 730 personas de 13 asociaciones. La Federación de Mayores de Sierra de Gata está compuesta por dieciséis asociaciones, de las cuales ocho pertenecen a UDP. Se está en contacto con el resto para que todas entren a formar parte de nuestra organización, lo que esperan conseguir en breve los presidentes de la Federación Extremeña, Isidoro Fernández y de UDP-Cáceres, Virgilio Lozano. ■

Gran participación en la Semana del Mayor de Cocentaina



Momento del homenaje que se rindió a Emilia Ferrándiz Albors, que posa junto a las autoridades y miembros de la asociación.

UDP-Cocentaina, Alicante, celebró su Semana Cultural con gran éxito de participación. El 18 de mayo, la rondalla y coral "La Amistad" actuó en el centro social Real Blanc para los afectados por el Alzheimer. El día grande fue el

19 de mayo. Tras la misa, se celebró una comida de convivencia a la que acudieron el alcalde de Cocentaina, Rafael Briet, la concejala de Bienestar Social, Rosa Sellés, la directora general de Acción Social de la Generalitat, Pilar Albert y la presi-

denta de la Federación de Alicante, Marisa Gimeno. El día 20 se realizó la entrega de trofeos de las distintas competiciones realizadas con la colaboración del Ayuntamiento. El 21 la fiesta se trasladó al Parque del Ferrocarril, donde más de 300 socios disfrutaron de la paella y del baile. Durante el día 22 el centro cultural El Teular acogió una exhibición de Tai-Chi y la representación de una obra de teatro por parte de los asociados. El 23 estuvo dedicado a la música, con conciertos de la rondalla y coral "La Amistad". La Semana Cultural finalizó el 25 con un viaje a Valencia, donde se visitó la Lonja, diversos museos y se almorzó en El Palmar. ■

Más de 200 directivos se reúnen en la Asamblea General de la Federación de Alicante



La Federación de Alicante celebró su Asamblea General Ordinaria a la que asistieron representantes de 75 asociaciones de toda la provincia y las distintas comarcas de la misma, Vinalopó, la Marina Alta, la Vega Baja, el Alacantí, el Comtat y el Alcoiá. La Asamblea transcurrió tranquilamente con la aceptación total de los puntos del día tratados. Previamente se celebró una comida en el restaurante El Sorrel, para los más de 200 asistentes a la asamblea.

Cuídate

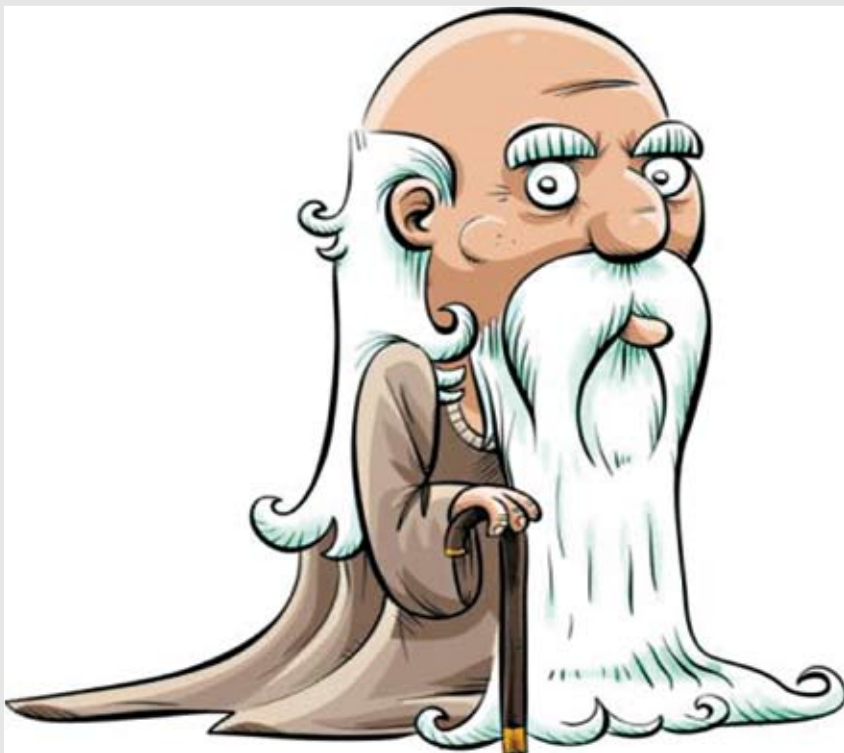
INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

PODEMOS VIVIR 120 AÑOS

Los seres humanos podrían vivir una media de entre 100 y 120 años sin “mayores problemas”, siempre y cuando corrijan a tiempo el proceso de envejecimiento prematuro biológico, afirmó un médico puertorriqueño.

El doctor Osvaldo Font, creador de la terapia electroneuromedular, que combate diversas dolencias físicas a través de la estimulación a la electricidad natural del organismo humano, explicó que esta técnica es “bastante efectiva” para rehabilitar el sistema nervioso central de las personas.

“Sabemos que el envejecimiento comienza a los 35 años y se produce porque la parte del genoma relacionado con el envejecimiento prematuro biológico no se corrige a tiempo”, dijo a Efe el especialista. Font informó que su terapia utiliza también procaina, un medicamento que, según él, es “eficaz” contra el envejecimiento prematuro como lo demostraron científicos alemanes.



“Con la aplicación de una buena dieta, ejercicios y el tratamiento a tiempo del genoma que produce el envejecimiento prematuro biológicos, los seres humanos podemos vivir entre 100 y 120 años sin mayores problemas”, afirmó el científico boricua.

“La terapia electroneuromedular consiste en estimular la corriente eléctrica que sale del cerebro hacia la médula espinal y de ahí a los nervios somáticos y periféricos”, detalló el doctor en neurofisiología y rehabilitación. El puertorriqueño aseguró que su terapia alivia “dramáticamente” afecciones como el síndrome de distrofia refleja, dolores de cabeza, lumbago, asma bronquial, arritmia cardíaca, gastritis, síndrome de colon irritable, pancreatitis, discos herniados, síndrome del túnel carpal y el trastorno bipolar. Font reveló que también utiliza como complemento de su terapia un cóctel de medicamentos homotoxicológicos y homeopáticos que trabajan directamente con el proceso inmunológico del organismo. ■

Los cuidadores de mayores dependientes necesitan información y apoyo en su labor si no quieren sufrir ansiedad o depresión (pag.22). Las especias y otros condimentos no sólo enriquecen los platos, también tienen efectos beneficiosos para la salud (pag. 24).

El 80% de los cuidados a mayores dependientes son realizados por familiares

La difícil tarea de cuidar al cuidador

LAS PERSONAS CUIDADORAS DE MAYORES DEPENDIENTES EN EL ENTORNO DOMÉSTICO PUEDEN SUFRIR ANSIEDAD, DEPRESIÓN, PROBLEMAS OSTEO-ARTICULARES O AISLAMIENTO SOCIAL, POR SU LABOR DIARIA, SEGÚN UN ESTUDIO REALIZADO POR INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD DE JAÉN (UJA).



Los cuidadores de mayores dependientes reciben también satisfacciones en su labor diaria, pero se encuentran en muchas ocasiones desamparados y necesitan apoyo.

El 83,5% de los mayores dependientes están atendidos por familiares. De ellas la mayoría “son mujeres, de alta dedicación a la persona dependiente, baja satisfacción por el apoyo social recibido y por la actividad cuidadora; ade-

más, sus motivos para cuidar están más próximos a la obligación moral que a la reciprocidad”, según un estudio realizado por el departamento de Enfermería de la Universidad de Jaén. El escaso número de hombres cuidadores, pone de manifiesto que en nuestro

país se mantiene la estructura familiar tradicional de selección de personas cuidadoras, basada en criterios de género. Hay que favorecer la implicación masculina en el cuidado, como una forma de dar continuidad a un sistema de atención basado en gran medida en el

cuidado familiar”, concluye Rafael del Pino responsable del estudio.

Al margen del género lo cierto es que la vida de los cuidadores puede verse afectada de muchas maneras: en las relaciones familiares, el trabajo, su situación económica, su tiempo libre, su salud o su estado de ánimo. Pero no todos los cambios son negativos, a pesar de las dificultades y la dura situación, puede re-



Hay que favorecer la implicación masculina en los cuidados.

sultar una experiencia muy satisfactoria. Esto ocurre cuando esta labor supone luchar por alguien a quien se quiere, en ocasiones los cuidadores descubren que poseen unas cualidades que hasta entonces no conocían y no son pocos los que manifiestan haber “crecido” como personas después de enfrentarse a situaciones muy dolorosas. Los conflictos en la familia, la dificultad de compatibilizar trabajo y cuidado del mayor con la disminución de ingresos que ello conlleva, los cambios en el tiempo libre y secuelas en la salud, son los principales problemas a los que tiene que enfrentarse el cuidador.

El cansancio y el deterioro físico no son una sensación, aparecen realmente. Hay que tener en cuenta que la edad media de los cuidadores principales es de 52 años y que un 20% son mayores de 65 años. Por tanto, es muy probable que en ellos estén comenzando algunos de los cambios que conlleva el envejecimiento, como disminución de la fuerza muscular, cambios en algunas estructuras que permiten el movimiento, etc. Si a esto se añade el hecho de que están sometidos a un esfuerzo físico mayor que cualquier otra persona a esa edad, no es sorprendente que algunos de esos cambios se aceleren o que aparezcan de forma precoz.

La experiencia de cuidar, día a día, a una persona mayor dependiente puede acarrear asimismo consecuencias psicológicas negativas como la tristeza, desesperación, indefensión y la desesperanza, aparecen también los primeros síntomas de depresión.

Si usted es cuidador de una persona mayor dependiente y tiene problemas de sueño, fatiga crónica o sensación de cansancio continuo; se siente aislado, realiza un consumo excesivo de bebidas con cafeína, alcohol, tabaco, de pastillas para dormir u otros medicamentos; empieza a tener problemas físicos como palpitaciones, temblor de manos o molestias digestivas; así como problemas de memoria y dificultad para concentrarse; ya no le interesa nada de lo que antes le atraía, se enfada fácilmente y sufre bruscos cambios de humor; come demasiado o demasiado poco; y aumenta el número de accidentes domésticos... preste atención: usted necesita ayuda. Lo recomendable es solicitar la participación de otros familiares en compartir cuidados y tiempo. Aprender a decir no para evitar situaciones de abuso. Anticiparse a los problemas y cuidarse, es decir, dormir, hacer ejercicio, evitar el aislamiento, mantener aficiones e intereses, organizar el tiempo y descansar. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

Condimentos y especias

DETERMINADAS ESPECIAS, CONDIMENTOS, Y PLANTAS AROMÁTICAS NO SÓLO MEJORAN EL SABOR, AROMA Y DEGUSTACIÓN DE LOS ALIMENTOS, SINO QUE TAMBIÉN PROPORCIONAN EFECTOS MEDICINALES Y TERAPÉUTICOS IMPORTANTES QUE AYUDAN A CONSERVAR LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES.

Desde antiguo se ha usado y abusado de las especias y condimentos con la finalidad principal de aumentar el efecto estimulante y el sabor excitante de los alimentos, pero hay que entender que los efectos que producen dichas sustancias son mucho más amplios de lo que generalmente se conoce.

Así, por ejemplo, las especias, condimentos y otras sustancias aromáticas producen los siguientes efectos en una dieta saludable: dan buen sabor y aromatizan los alimentos; permiten preparar platos tan variados y apetitosos que satisfacen el paladar más exigente; algunos permiten conservar mejor los alimentos o enmascarar el sabor fuerte o posiblemente desagradable que poseen; y mejoran la salud gracias a sus propiedades curativas y medicinales debido a las vitaminas, sales minerales, sustancias antioxidan-

tes, enzimas, etcétera que contienen.

De estas sustancias activas derivan propiedades antiinflamatorias, analgésicas, digestivas, preventivas frente al cáncer, frente a las enfermedades cardiovasculares, antimicrobianas, contra la diabetes, antienvjecimiento prematuro, etcétera. En este sentido sus efectos se parecen a los que poseen los alimentos funcionales o fármaco-nutrientes.

No obstante, también tenemos condimentos o es-

pecias que debemos utilizar con mucha prudencia y moderación, sobre todo en personas con estómagos delicados. En este grupo tenemos la mostaza (blanca o negra), pimienta o cayena, el pimentón y la guindilla. Estas sustancias, aparte de tener un sabor fuertemente picante, irritan las vías digestivas e incitan a beber, comer y a fumar en exceso. Por todo ello cada persona debería informarse bien sobre qué condimentos o especias le vendrían mejor en su caso particular. ■





Escuela del Centro Nacional de Golf **¿AÚN NO NOS CONOCES? TENEMOS UNA OFERTA PARA QUE TE ANIMES...**

Nuestro curso de otoño consta de **13 clases (una por semana)** y tiene un precio de **204€**, pero hemos preparado una **oferta muy especial para los socios de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España**. Puedes incorporarte desde cualquier semana a partir del 1 octubre y te haremos, sobre las clases que queden de curso, un **40% de descuento si te apuntas en horario de mañana de lunes a viernes**.

Además te hacemos un precio especial de 29€ por jugar 18 hoyos en ese mismo horario.

NO DESAPROVECHES LA OCASIÓN DE APRENDER A JUGAR AL GOLF CON LA GARANTÍA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF Y AL MEJOR PRECIO



La Escuela del Centro Nacional de Golf comenzó su andadura el 1 de octubre de 2005. Contaba entonces con cinco profesores y un total de 750 alumnos.

En la actualidad impartimos clase a más de 2.000 alumnos, de los que 450 son niños.

Desde aquel primer curso hasta ahora, no hemos cejado en el empeño de situarnos entre los mejores, trabajando para poder ofrecer la mejor enseñanza posible.

La Escuela cuenta con un equipo de 13 profesionales comprometidos con ese propósito. La formación del equipo es continua; a la experiencia propia de cada uno de ellos, se ha sumado la preparación que la Real Federación Española de Golf quiere darles. Dirigido por Jaime de Benito, maestro de prestigio reconocido, el equipo mantiene una reunión semanal técnica donde, además de garantizar la unidad de criterios, se abordan todos los temas relacionados con la enseñanza, se revisan las últimas tendencias de las mejores escuelas del mundo, se estudian los casos concretos de los alumnos, etc.

Siempre con la calidad como única referencia, nuestra Escuela ha apostado por los grupos reducidos de 4 alumnos, pudiendo mantenerse así la atención permanente del profesor.

Además, para ofrecer un curso más completo, se ha diseñado un programa específico para cada nivel, donde se trabajan todos los aspectos del juego incluyendo alguna visita al campo.

Tampoco nos olvidamos del handicap; cada profesor selecciona periódicamente un grupo de alumnos para presentarse a nuestra prueba de obtención de handicap. Añadimos, junto a esta prueba, una charla sobre las reglas básicas para salir al campo.

Existe un programa específico diseñado para los niños, "Aprender divirtiéndose", con juegos, recorrido por diferentes zonas del campo de prácticas, torneos infantiles en el campo, y... ¡la posibilidad de pertenecer al equipo infantil del Centro Nacional!

Se puede decir, sin dudar, que la Escuela del Centro Nacional de Golf se está situando en la vanguardia de la enseñanza del golf en España.

Y no podía ser de otra manera, porque la Federación Española de Golf quiso siempre una escuela de referencia, una escuela donde impartir **ENSEÑANZA CON GARANTÍA DE CALIDAD**.

INFORMACIÓN Y RESERVAS: 91 376 90 60

Dispositivos para la tranquilidad

BEN G1 ES UN INNOVADOR DISPOSITIVO ESPECIALMENTE ORIENTADO A LA LOCALIZACIÓN Y MONITORIZACIÓN DE PERSONAS EN SERVICIOS DE LOCALIZACIÓN ASISTENCIAL, GRACIAS A SUS AVANZADAS PRESTACIONES DE LOCALIZACIÓN Y DETECCIÓN DE ALERTAS PERSONALES.



disponibilidad que requiere un servicio de localización y monitorización personal. Ofrece una autonomía de batería muy elevada, superior a 52 h estando plenamente operativo. Además, integra un acelerómetro 3D que permite establecer modos de ahorro de energía para obtener aún mayores autonomías en función de la actividad de cada usuario. El acelerómetro 3D es además la base para la detección de alarmas por caídas o golpes (aceleraciones bruscas) y por ausencia de actividad (ausencia de aceleraciones). Permite conocer remotamente su localización GPS a través de comunicaciones GPRS y SMS y complementariamente la localización por identificación por celda (Cell ID) a través de los servicios proporcionados por Vodafone. Permite la monitorización de la actividad del usuario portador, detectando y notificando alarmas ante posibles situaciones de peligro como acceso a zonas peligrosas, abandono de

El dispositivo incorpora un receptor GPS muy sensible que permite conocer su localización en condiciones difíciles: no pierde cobertura en el interior de coches, en calles estrechas ni en lugares ce-

rrados cerca de una ventana con visibilidad al cielo. Es un equipo ligero (130g), de pequeñas dimensiones (106,60 x 65 x 36,81mm), pero muy robusto; característica ésta muy importante teniendo en cuenta el alto grado de fiabilidad y

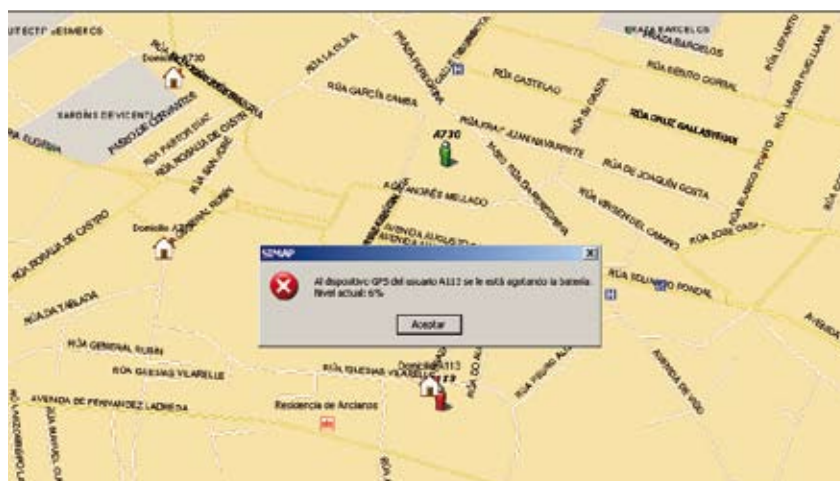


vodafone

áreas seguras, aceleraciones bruscas, que pueden significar que el usuario ha sufrido un golpe o caída, ausencia de aceleraciones/actividad durante tiempo prolongado, desplazamientos a velocidad superior a límites recomendables, carga de batería baja.

Incorpora tres pulsadores de funcionalidad configurable según necesidades, para el envío de notificaciones SMS y establecimiento de llamadas de voz.

Ofrece la posibilidad de tener comunicaciones de voz en modo manos libres equivalentemente a un teléfono móvil y permite la configuración de números que puedan establecer llamadas de voz con el dispositivo de forma automática: sin necesidad



Gracias a este sistema de localización tanto el usuario como el cuidador y los familiares se sienten más tranquilos.

des en cualquier lugar del mundo. Este dispositivo es el utilizado por entidades no lucrativas y diferentes administraciones con competencias en servicios sociales para la atención y localización de personas mayores con problemas cognitivos o edades muy avanzadas.

para el usuario: en primer lugar no pesa apenas, entonces es muy cómodo, y luego, la forma que tiene, cuando lo ven otros compañeros, por ejemplo otros amigos cuando salen a la calle, no lo encuentran como un aparato extraño, o sea, piensan que es un móvil”.

El dispositivo es utilizado en programas de localización y atención a distancia

de pulsar ninguna tecla de descuelgue.

El dispositivo incorpora comunicaciones bluetooth que permiten su integración con otros dispositivos próximos: navegadores, aplicaciones de localización corriendo en dispositivos móviles, etc.

El equipo dispone de certificado CE, ha superado convenientemente los ensayos Specific Absorption Rate (SAR) para uso cerca del cuerpo humano y está homologado por Vodafone para ser utilizado en sus re-

Yolanda Cuesta, hija de usuario del sistema manifiesta: “Para nosotros supone una tranquilidad, una seguridad, porque sabemos que si no viene a cierta hora, pues llamamos al número de teléfono y enseguida lo localizan y... bueno, supone una tranquilidad porque nos dicen donde está y vamos a buscarlo, nos ayuda”

Para Rosa Ferrer, Técnica de Atención a la Dependencia y Personas Mayores de CR Valencia: “Tiene cosas muy buenas

Pedro Egea, Técnico de la Central de Alarmas de SI-MAP en la Comunidad Valenciana comenta: “Recibimos las llamadas de los cuidadores solicitando posición, y también recibimos alarmas automáticas: por ejemplo para indicarnos que la batería está muy bajita o también cuando tienen programada una zona segura y el usuario ha salido de esa zona, o ha entrado en una zona peligrosa, o supera una velocidad establecida”. ■

La certificación Simplit es una iniciativa de UDP y el IBV

simplit

El sistema operativo SleSTA obtiene el certificado Simplit

LOS USUARIOS DESTACAN QUE LA NAVEGACIÓN ES MUY INTUITIVA Y ADECUADA PARA USUARIOS QUE NO UTILIZAN EL ORDENADOR FRECUENTEMENTE IFREETABLET SE SUMA A LA INICIATIVA SIMPLIT QUE TIENE EN CUENTA LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL DISEÑO DE SUS PRODUCTOS.

iFreeTABLET



El dispositivo tecnológico que ha conseguido el certificado Simplit

La Unión Democrática de Pensionistas, UDP, y el Instituto de Biomecánica (IBV) han concedido el sello de certificación Simplit al sistema operativo SleSTA de iFreeTablet, garantizando que es un producto fácil de utilizar para todas las edades. La acreditación ha sido posible después de evaluar

en el IBV la adecuación del diseño del producto a las necesidades de las personas mayores, considerando aspectos relativos a su facilidad y eficiencia de uso. Para realizar los ensayos de este Tablet PC se ha contado con usuarios mayores de 65 años, activos y sin dependencia, que sepan utilizar el ordenador.

Durante la evaluación, los usuarios han comprobado la facilidad de uso del producto al realizar diferentes tareas que ofrece el producto como ver una película o leer la prensa digital. De todas las tareas propuestas, las principales ventajas que han detectado en este sistema operativo integrado en iFreeTablet han sido que es sencillo, que la navegación es intuitiva y que la pantalla táctil es muy fácil de manejar (más que un ratón).

Con la obtención del certificado para el sistema operativo SleSTA, iFreeTablet se suma a la iniciativa Simplit, el primer certificado de productos con diseño basado en las personas mayores. Simplit persigue un doble objetivo: dar respuesta a las empresas interesadas en este colectivo cada vez más exigente y, al mismo tiempo, garantizar que estos productos tienen en cuenta las necesidades y preferencias del consumidor de todas las edades. ■

Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

LOS MAYORES ENTRAMOS EN LAS REDES SOCIALES

Los internautas de mayor edad están empezando a congregarse en las redes sociales, según ha publicado una encuesta de Pew Internet & American Life Project realizada en mayo de 2010. El uso de los social media por los usuarios de internet mayores de 50 años se ha duplicado en el último año, del 22% al 42%. En concreto, son el 47% de los usuarios entre 50 y 64 años y el 26% de los mayores de 65, los que utilizan las redes sociales, sobretodo Facebook y LinkedIn.

Ahora que los internautas más mayores están empezando a utilizar las redes sociales, es indiscutible el fenómeno masivo que han provocado, una oportunidad que, cada vez más, los anunciantes no pueden dejar pasar. Cuando Facebook anunció que había alcanzado los 500 millones de usuarios, los anunciantes empezaron a invertir seriamente en estos canales. Según las estimaciones de eMarketer, el gasto publicitario en Facebook en Estados Unidos alcanzará

más de 1.000 millones de dólares el próximo año. El gasto en 2010 se estima en unos 835 millones de dólares.

Según Pew, hay tres razones principales por las que los usuarios más mayores están empezando a participar en las redes sociales: quieren conectar con conocidos de su pasado; suponen un lugar de reunión para múltiples generaciones y permite que los más mayores también aprendan sobre el estilo de vida de los más jóvenes y, en último lugar, la gente con enfermedades crónicas puede encontrar más fácilmente personas con su misma enfermedad en las redes sociales, y los mayores son más propensos a tener este tipo de enfermedades.

El atractivo de Facebook es de gran utilidad a corto plazo para los anunciantes que buscan alcanzar a un sector en concreto. Pero a medida que esta red se está convirtiendo en el todo para todos, puede ser que sea demasiado para algunos de sus usuarios, como ocurrió con MySpace.



Woody Allen sigue manteniendo su frenético ritmo de trabajo a los 74 años. Acaba de estrenar película y sigue su media de rodar una por año (pág. 28). **Caravaca de la Cruz** es una de las cinco ciudades santas del mundo, y este año celebra también el jubileo. (pág. 32).



Desde que recibiera el Premio Príncipe de Asturias de Las Artes en el año 2002, Allen ha visitado el Principado hasta en cinco ocasiones. Se le puede ver como un paseante más en Oviedo, donde cuenta con esta estatua en bronce.



El prolífico genio de Woody Allen

EL TRABAJO SE LE AMONTONA, ACABA DE ESTRENAR ESTE VERANO EN ASTURIAS SU PELÍCULA NÚMERO 42, *CONOCERÁS AL HOMBRE DE TUS SUEÑOS*, Y DE RODAR EN PARÍS LA 43, *MIDNIGHT IN PARIS*. NEOYORQUINO DE NACIMIENTO Y ASTURIANO DE ADOPCIÓN, A SUS 74 AÑOS ALLEN SIGUE RODANDO INCANSABLE UNA PELÍCULA AL AÑO PARA ESPANTAR SUS DEMONIOS, Y TOCANDO EL CLARINETE TODOS LOS LUNES EN MANHATTAN.

Si tuviera más talento, me gustaría pasar la vejez tocando, pero soy un músico mediocre". Sea como fuere, cada vez que Woody Allen se sube a un escenario las entradas se agotan. El lo achaca a su exitosa carrera como director/ actor de cine, "la gente compra las entradas no para escucharme, sino para verme", añade. Desde que en 1997 cerrase el Michael's Pub donde Allen

tocó durante 25 años, la banda de Allen, The Eddie Davis Band, toca en el Café Carlyle. Allen toca todos los lunes por la noche y sólo falla por razones de rodaje o viaje, incluso no llegó a recoger el Oscar por "Annie Hall" por que ese día estaba muy ocupado tocando el clarinete.

A sus 74 años es uno de los directores vivos más prolíficos, el pasado 24 de agosto presentó en Avilés su película número 42 "Conocerás

al hombre de tus sueños" una nueva reflexión sobre la muerte, la vejez, el amor, el engaño y demás obsesiones personales. Nominado al Oscar en catorce ocasiones y ganador de cuatro —tres por "Annie Hall" y uno por "Hannah y sus hermanas"—, Allen asegura que para él hacer películas es como una terapia. "Sufro mucho, tengo mucha ansiedad y miedo y estoy realmente confuso. Y combato todo esto lo mejor



El reparto de la película cuenta con Antonio Banderas, Anthony Hopkins y Naomi Watts entre otros actores. © 2010 Mediaproducción, S.L. y Gravier Productions, Inc. Fotografía Keith Hamshire

que puedo; por eso trabajo mucho. Me ayuda y me distrae de los problemas reales. Cuando trabajo, mis problemas se centran en los actores, el guión, el vestuario... problemas, más bien, fútiles que, si no funcionan, tampoco sucede nada catastrófico. Cuando estoy en mi casa, pienso: «¡Dios mío, la vida es corta, terrible y triste y yo soy viejo»», confesó recientemente en una entrevista.

En “Conocerás al hombre de tus sueños”, Allen se enfrenta con su fino humor a la vejez a través del personaje que interpreta Anthony Hopkins, lo que le ha permitido ironizar sobre esta etapa de la vida: “Es duro envejecer. Nadie quiere admitir que ya no es joven, pero el peligro es llegar a perder la cabeza por

ello, el equilibrio mental. Envejecer es terrible. No encuentro ninguna ventaja. No te vuelves más listo, ni más sabio ni más amable. No sucede nada bueno. La espalda te duele más, tienes más indigestiones, pierdes vista y oído... Yo tengo 74 años y aconsejo encarecidamente a todo el que pueda que no envejezca”. Ante la posibilidad de que llegue a cumplir cien años, Allen añade “llevo en mis genes esa longevidad. Pero eso no es más que un accidente de buena suerte... Yo sigo estando fuertemente en contra de la muerte”.

Allen Konisberg, adoptó a los 16 años el pseudónimo de Woody Allen. Desde entonces, primero en el mundo de la publicidad y después en el cine,

ha demostrado que es un humorista fino comparándole muchos con Groucho Marx. Este judío bajito y feo ha sido el único capaz de reírse de Hitler, Freud y muchos otros; unas veces con cariño y con desprecio en otros.

Le encanta la lluvia, quizás por eso haya visitado Asturias cinco veces desde que en 2002 recibiera el premio Príncipe de Asturias de las Artes, y se ha convertido en una de las 25 personalidades internacionales que participan en la campaña “Asturias, lo dice todo el mundo”.

Para ver su próxima película habrá que esperar al estreno el próximo año de la número 43 *Midnight in Paris*, en la que ha colaborado Carla Bruni, la primera dama de Francia. ■

Sobre cómo hacer que vivas más tranquilo, tenemos mucho que decir.



En Vodafone ponemos a tu disposición Auro, un móvil muy sencillo que, además, te permite solicitar asistencia donde te encuentres con tan sólo pulsar un botón, porque es nuestra manera de decir: todos deberíamos poder disfrutar de cada momento en cualquier lugar.



Consíguelo desde **0€**

Infórmate en www.vodafone.es/vodafoneparatodos

power to you





El otro jubileo

“CUENTA LA LEYENDA QUE EL DÍA 3 DE MAYO DE 1232, ESTANDO EN LA FORTALEZA DE CARAVACA EL SAYID ZEIT ABUZEIT, ÉSTE INTERROGÓ A UN SACERDOTE PRISIONERO LLAMADO GINÉS PÉREZ CHIRINOS. EL SAYID LE PREGUNTÓ SOBRE SU OFICIO Y ÉSTE LE CONTESTÓ QUE SU TRABAJO CONSISTÍA EN CELEBRAR LA MISA. ESTA PROFESIÓN DESPERTÓ LA CURIOSIDAD DEL MUSULMÁN, EL CUAL DISPUSO LO NECESARIO PARA PRESENCIAR DICHO ACTO LITÚRGICO. EL SACERDOTE DIJO ENTONCES QUE NO PODÍA CELEBRAR MISA POR FALTAR EN EL ALTAR EL CRUCIFIJO. Y FUE JUSTO EN ESE MOMENTO CUANDO, POR UNA VENTANA DEL SALÓN DONDE SE ESTABA DESARROLLANDO ESTA ESCENA, DOS ÁNGELES ENTRARON PORTANDO UNA CRUZ QUE DEPOSITARON EN EL ALTAR, Y ASÍ, SE PUDO CONTINUAR LA SANTA MISA. ANTE LA MARAVILLOSA APARICIÓN, EL SAYID Y TODA SU CORTE SE CONVIRTIERON AL CRISTIANISMO Y SE BAUTIZARON.”

La Santa Sede así reconoce la larga historia de culto de esta reliquia y la importancia de este territorio como lugar de peregrinaje. No en vano, el día 9 de enero de 1998, el Papa Juan Pablo II concedió al Santuario, y en torno a la devoción a la Vera Cruz, la celebración de un Año Jubilar, para siempre y cada siete años. El primero se celebró en el año 2003. De este modo se revaloriza y pone de relieve la importancia de la Cruz y su devoción. Asistimos a un tiempo especial en el devenir de la historia de la Santísima y Vera Cruz y del Santuario donde reside. Este hecho sin-



Cruz, ubicado en una de las estancias aledañas al actual Santuario, antigua fortaleza.

La Cruz de Caravaca es un "lignum crucis", un trozo de madera perteneciente al madero en el que fue crucificado Jesucristo. Se conserva en un relicario en forma de cruz de doble brazo horizontal y uno vertical. La importancia del símbolo no reside en la teca-estuche como erróneamente cree alguna gente, si no en la Reliquia contenida en el interior.

Es una cruz oriental, patriarcal y pectoral que, según la tradición histórica, perteneció al patriarca Roberto, primer obispo de Jerusalén

Caravaca de la Cruz es una de las cinco ciudades santas del mundo

gular sin duda va a marcar un nuevo hito y época en la devoción cristiana por la Cruz, de la proyección futura del Santuario y de nuestra ciudad.

La vida de Caravaca está ligada a la Santísima y Vera Cruz, y es visitada por peregrinos de todo el mundo desde la época medieval. Caravaca de la Cruz es una de las cinco ciudades santas del mundo, o lo que es lo mismo donde se celebra el Año Jubilar Perpetuo; este privilegio lo comparte con Roma, Jerusalén, Santiago de Compostela y

Santo Toribio de Liébana. El Año Jubilar se celebra en Caravaca cada siete años y otorga indulgencia plenaria a todos los peregrinos que la visitan.

Ya desde época muy temprana hay un reconocimiento oficial por parte de la Iglesia hacia la Cruz de Caravaca. Podemos citar, entre otros, la bula del Papa Clemente VII (1392), el decreto de Paulo V (1606), las bulas de los Papas Alejandro VIII (1690) y Clemente XI (1705). Documentos que se pueden apreciar en la visita al Museo de la Vera

(año 1099). Ciento treinta años mas tarde, el patriarca sucesor de Roberto, fue el protagonista que portaba la reliquia, la cual, dos años mas tarde estaba en Caravaca.

Se trata de una reliquia avallada por su procedencia patriarcal de Tierra Santa y su vinculación a la Vera Cruz, descubierta en el siglo IV por el emperador Constantino (335-347) o por su madre, Santa Elena (según la tradición en el año 325-326), y de la que se hicieron tres partes, siendo entregada la primera al patriarca de

Jerusalén y traídas las dos restantes a Constantinopla y Roma.

Dada la ubicación geográfica de Caravaca de la Cruz, el símbolo se constituye en Cruz protectora de frontera frente a los nazaríes granadinos. Adquiere fama de milagrosa y origina relatos de prodigios de cautivos liberados que depositaban sus ex votos en la capilla de la fortaleza defendida por la Orden Militar de los Templarios primero, y después por la de Santiago.

Fue aumentando su pronta fama como signo portador de una ideología, de un mensaje y de una fuerza propulsora. Su conocimiento pronto se extendió a los reinos cristianos de la Península. La época de mayor difusión fue en los siglos XVI y XVII. Numerosas órdenes



religiosas fundan conventos en Caravaca (franciscanos, jesuitas y carmelitas de San Juan de la Cruz y de Santa Teresa). La fama de la Cruz se extendió por toda la América hispana y gran parte de Europa.

Caravaca de la Cruz es la cabecera de la comarca del Noroeste de la Región de Murcia. Sus numerosos yacimientos arqueológicos atestiguan su antigüedad, encontrando los primeros vestigios de doblamiento

dentro del paleolítico. Es en el periodo medieval cuando se configura el primitivo trazado urbanístico en la ciudad que se limitaba al Cerro del Castillo. Es también en dicho periodo donde se sitúa la llegada de la conocida Cruz de Caravaca, como se comentó anteriormente. Pero será la conquista del Reino de Granada, con el que hacía frontera, lo que supondrá para Caravaca un notable auge económico, social y demográfico. Actualmente Caravaca de la Cruz se ha convertido en uno de los lugares más visitados de la Región de Murcia, con visitantes tanto de España como de otros países. Es un lugar que, por su belleza y su leyenda, es cada vez mas conocido tanto en nuestro país como fuera de nuestras fronteras. ■

CORTE EL CUPÓN Y ENVÍELO A UDP, C/ ALCALÁ, 178, 28028-MADRID

DONATIVOS

Forma de pago:

☐ Giro Postal

☐ Transferencia Caixa Catalunya, C/ Alcalá 201, 28028 Madrid

CC: 2013 0718 01 0200508613

Adjuntar resguardo del giro postal o copia de la transferencia

Fecha.....de.....de 20.....

Firma

Todos los donativos realizados a UDP son deducibles en el IRPF

Para la emisión del certificado de donación deben identificarse adecuadamente

PEDIDOS

Deseo recibir periódicamente la revista UDP en el siguiente domicilio

Nombre y apellidos.....

DNI.....Fecha de nacimiento.....

Entidad.....

Domicilio.....

Código Postal.....Localidad.....Provincia.....

PASATIEMPOS

CRUZADA



Encaje todas las palabras en la rejilla, sólo de izquierda a derecha o de arriba a abajo. Le sugerimos que comience por la solitaria palabra de trece letras

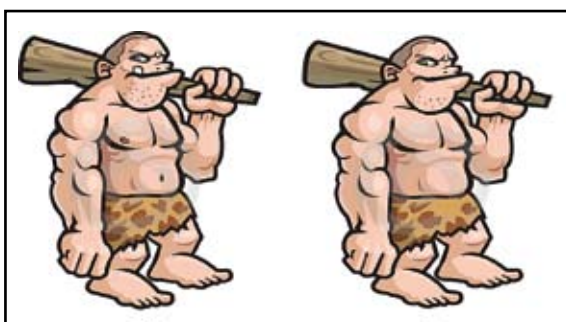
- | | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|-------|
| 13 LETRAS | Canallada | Cerraja | Aonio |
| Cuatrocientos | Enajenada | Cromada | Apaño |
| 12 LETRAS | Epidémico | Oscilar | Arlar |
| Bachillerato | Operativo | Sucréño | Atlas |
| Concordancia | Renunciar | Tornado | Ceuti |
| | Roncalesa | 6 LETRAS | Cinia |
| 11 LETRAS | 8 LETRAS | Amarse | Nidal |
| Alternancia | Cirujano | Anclar | Trola |
| Onomatopeya | Desairar | Blanco | |
| 10 LETRAS | Heladora | Encima | |
| Alcaraceña | Operario | Ironía | |
| Canalizado | 7 LETRAS | Pasera | |
| Consultora | Agarrar | 5 LETRAS | |
| Vacunadora | Agorera | Abeja | |
| 9 LETRAS | Agotado | Ácida | |
| Amorata | Arriano | Adobe | |
| | Atinado | Agria | |

SUDOKU FÁCIL

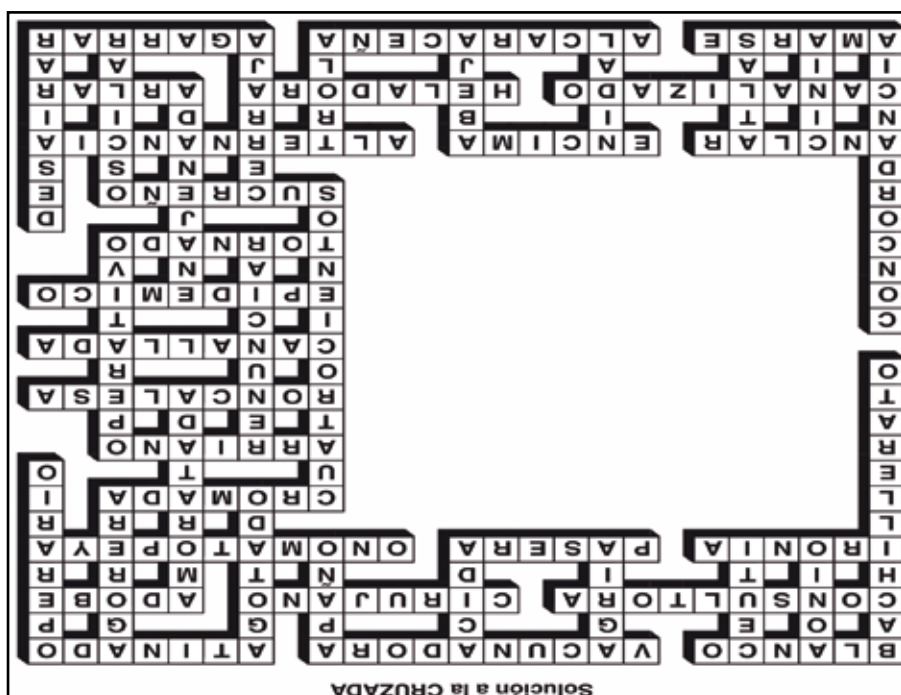
COMPLETA LA CUADRÍCULA TENIENDO EN CUENTA QUE CADA FILA DEBE TENER LOS NÚMEROS DEL 1 AL 9

	7		2		3		5	9
			5	4	7	8	6	1
5	4		1	9			7	
	8		9		2			6
	6	4	3		8	9	1	
9		3			1		2	
		5		2		1	8	4
8	1	7	6	3	4			
	2		8		5	6		7

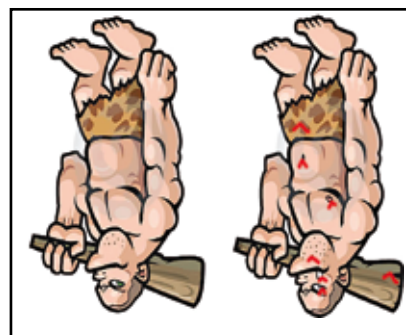
ENCUENTRA LAS SIETE DIFERENCIAS



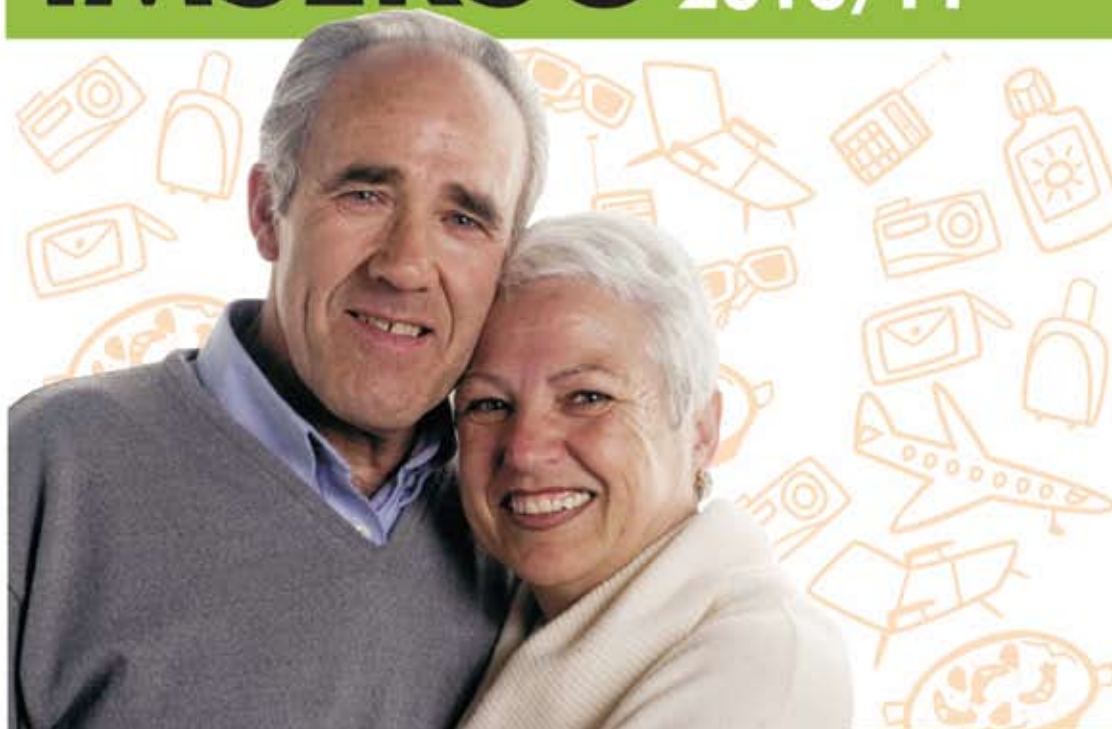
SOLUCIONES:



4	2	9	8	1	5	6	3	7
8	1	7	6	3	4	5	9	2
6	3	5	7	2	9	1	8	4
9	5	3	4	6	1	7	2	8
2	6	4	3	7	8	9	1	5
7	8	1	9	5	2	3	4	6
5	4	8	1	9	6	2	7	3
3	9	2	5	4	7	8	6	1
1	7	6	2	8	3	4	5	9



IMSERSO TEMPORADA 2010/11



TELÉFONO DE INFORMACIÓN:
901 109899

SI NO ESTÁ ACREDITADO, PUEDE HACERLO EN:
www.imserso.es

PRECIOS

DESTINOS	5 días	6 días	8 días	10 días	15 días	15 días combinados	29 días	29 días combinados
Turismo de Naturaleza	168,60 €							
Viajes culturales		174,50 €						
Andalucía, Cataluña, Murcia y C. Valenciana			164,50 €	212,80 €	310,90 €		527,50 €	559,60 €
Islas Baleares			192,30 €	244,10 €	336,10 €		559,00 €	590,50 €
Islas Canarias			250,30 €	319,60 €	474,20 €	505,70 €		
Portugal			182,70 €					
Península y Baleares (sin transporte)			139,60 €	173,20 €	252,30 €			

ACREDITACIÓN CON PLAZA:

Se podrá reservar un viaje el mismo día del inicio de la venta de su comunidad, eligiendo uno de los destinos, estancias y fechas disponibles.

ACREDITACIÓN PARA CUBRIR VACANTES:

Se podrá reservar un viaje siempre que haya plazas vacantes el siguiente día laborable después del inicio de la venta de su comunidad eligiendo uno de los destinos, estancias y fechas disponibles.

MÁS VIAJES:

Se podrán reservar más viajes siempre que haya plazas vacantes el segundo día laborable después del inicio de la venta de su comunidad, eligiendo uno de los destinos, estancias y fechas disponibles.

Consulte con su agencia de viajes

INICIO DE LAS VENTAS POR COMUNIDADES:

18

SEPTIEMBRE

ASTURIAS, CATALUÑA, CEUTA Y MELILLA

21

SEPTIEMBRE

CASTILLA Y LEÓN, EXTREMADURA, I. BALEARES, I. CANARIAS, MURCIA Y NAVARRA

23

SEPTIEMBRE

ARAGÓN, CANTABRIA, C. VALENCIANA Y PAÍS VASCO

25

SEPTIEMBRE

GALICIA, LA RIOJA, MADRID

30

SEPTIEMBRE

ANDALUCÍA Y CASTILLA LA MANCHA



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL


IMSERSO