UDP
AÑO XXIII. Nº 237.
NOVIEMBRE-DICIEMBRE - 2010

**REPRESENTACION**
Martín Pindado reelegido vicepresidente del CEPM

**PROGRAMAS**
Más de 200 personas han disfrutado ya de Cuidarelax

**ASOCIACIONES**
Cerca de 2.000 voluntarios de Castilla-La Mancha en los Encuentros Anuales

## Principios de la ONU para las Personas de Edad

# España incumple los derechos del mayor

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 | | | | | |

ENERO 2011

| 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 |
| 31 | | | | | | |

# DICIEMBRE 2010

| 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

Tenemos nueva ministra, Leire Pajín, y como a las tres últimas ministras en menos de cinco años, le deseamos lo mejor. Realmente es difícil dejar una huella en el ministerio que nos tutela, el de Política Social, con tantas idas y venidas, tantos nombramientos y mudanzas como ha habido en esta cartera en los últimos tiempos. Quizá sea por ello por lo que las grandes decisiones que contemplan los ambiciosos planes sobre personas mayores realizados hasta la fecha no se han llevado adelante. Ya están jubilados muchos de los que elaboraron el Plan Gerontológico, que contenía fundamentados estudios y muchas propuestas de interés hace ya 20 años. Ahora vemos repetidas muchas de esas propuestas en el Libro Blanco del Envejecimiento que la ex ministra Trinidad Jiménez presentó al Consejo Estatal de Mayores. En aquel plan, como en otros posteriores que han sido postergados, se recogen medidas como la de mejorar la imagen social del mayor, fomentar el asociacionismo y el voluntariado, promocionar la formación, estudiar en profundidad el tema del maltrato al mayor, estudiar y combatir la soledad, mejorar los entornos, las relaciones sociales, etcétera, etcétera...

Poco o nada se ha avanzado en muchos aspectos, sobre todo en lo referente a la soledad de los mayores o a la imagen social del colectivo, la participación o los entornos adecuados. Pero al menos ahora nos piden opinión. Y se la vamos a dar. Queremos contribuir a establecer y desarrollar una política de atención al mayor integral, multidisciplinar y duradera. Para que pueda llevarse adelante independientemente de quién sea el ministro de turno.


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, Mª Luisa Gimeno;
Secretaria, Margarita García Durá;
Tesorero, Esther Fernández
Vocales, R. Casero, J. Serra, J. Serfaty, P. L. Crespo, G. Garrido y J. Rodríguez
Consejo Editorial
Luis Martín Pindado, Margarita Garcia 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, Foro Europeo de Mayores Activos, 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

Entidad Declarada de Utilidad Pública
Premio Honorífico Inserso 1989
Registro Nacional de Asociaciones, nº 213
Registro de Entidades I+D MITYC, nº7072010
Registro de Centros Docentes "Mayores Activos" nº 217

Revista subvencionada por:
Gobierno de España · Ministerio de Sanidad y Política Social · Secretaría de Estado de Política Social y Consumo · Inserso

# sumario


## En España no se cumplen los derechos de los mayores

Once años después de la declaración de los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad en España siguen sin cumplirse algunos de los derechos propugnados por la ONU.

6

## Más de 200 personas ya han disfrutado de Cuidarelax

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

8

## UDP obtiene 7 representantes en el Consejo Estatal de Mayores

El presidente de UDP, ha sido reelegido como vicepresidente del Consejo Estatal de Personas Mayores para los próximos cuatro años. En la nueva composición del CEPM, UDP cuenta con siete representantes.

12

## Más de 600 personas realizan la XX Marcha de Jubilados en Beasain

La asociación guipuzcoana de UDP ha organizado la XX Marcha de Mayores, en la localidad de Beasain dentro de sus actividades de fomento de un envejecimiento saludable.

14

# sumario

18

## Encuentros de Voluntarios en Castilla-La Mancha

Casi 2.000 voluntarios del Programa de Voluntariado Social de Castilla-La Mancha se dan cita en Albacete y Ciudad Real.

20

## Los voluntarios se forman en Educación para la Salud

Coordinadores y voluntarios del Programa de Voluntariado Social de UDP se están formando en Educación para la Salud con la finalidad de difundir buenas prácticas para un envejecimiento saludable.

26

## La consideración de los mayores en la Historia

Un hombre mayor, morador de la Sierra de Atapuerca que vivió hace más de medio millón de años, que caminaba encorvado por una deformidad lumbar y con lesiones que le impedían moverse con agilidad y cazar, tenía todas las papeletas para morir. Pero aún así logró sobrevivir en un mundo hostil para él gracias al altruismo de sus congéneres.

32

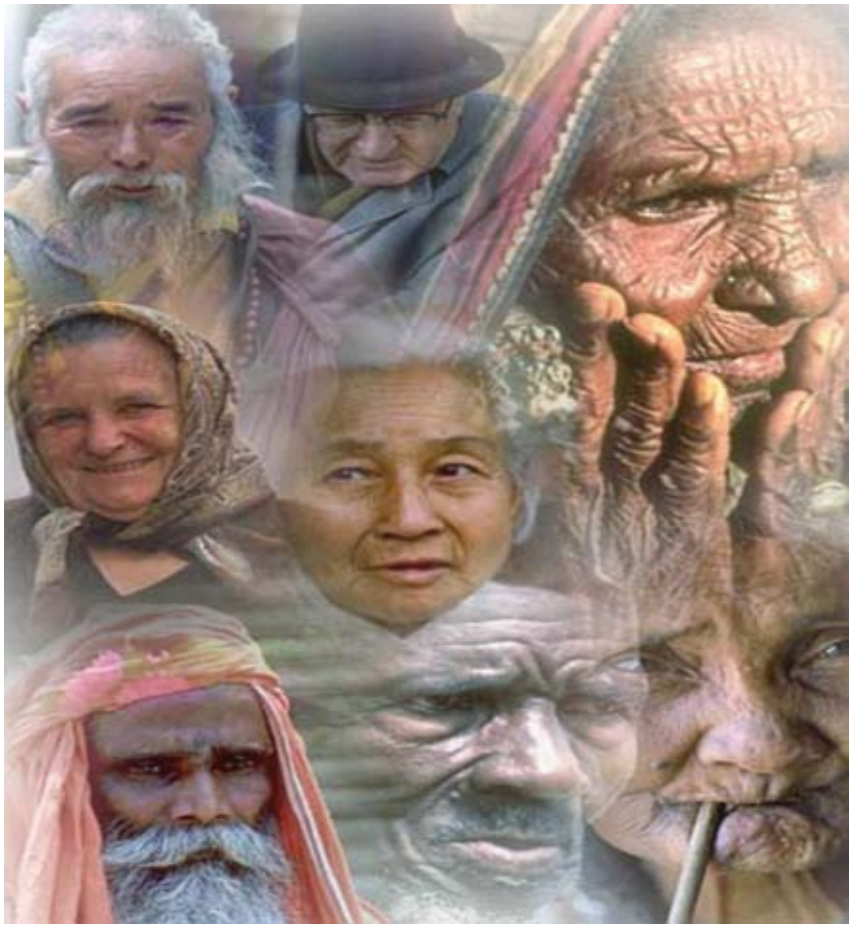
## Burgos, un viaje a la Evolución Humana

El Museo de la Evolución Humana, recoge los hallazgos más importantes descubiertos en los yacimientos de la Sierra de Atapuerca en los últimos años con los que entender mejor el enigma científico de nuestra procedencia.

Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad

# En España se incumplen los derechos de los mayores

Los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad fueron aprobados por la resolución 46/91 de la Asamblea General de las Naciones Unidas el 16 de diciembre de 1991. Once años después, en España siguen sin cumplirse algunos de los principios establecidos por la ONU.



## Independencia

En España más de 1.000.000 de personas mayores sobreviven por debajo del umbral de la pobreza con pensiones inferiores a 500 euros.

Los entornos donde viven las personas de edad no están adaptados a la evolución de sus capacidades. Los transportes públicos, las calles y los espacios públicos culturales y sociales no están adaptados en su mayoría a las necesidades de los mayores. Las barras inalcanzables en los autobuses, los grandes bordillos en las aceras, las escaleras en edificios públicos, los firmes desiguales y la falta de espacios de reposo hacen a menudo las ciudades hostiles a las personas mayores.

Es necesario un plan nacional de adecuación de viviendas de personas mayores, que posibilite que éstas puedan residir en su propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.

## Participación

Los partidos políticos no consideran a los Mayores un potencial válido para formar parte de las listas electorales y por ello no hay más de un 3% de mayores de 65 años en las listas de los diferentes partidos.

Los mayores de 65 años tienen prohibido por ley formar parte de las mesas electorales. Se trata de una clara discriminación por razones de edad que contribuye a excluir a los mayores de la participación social.

## Cuidados

El 80% de los cuidados a mayores dependientes se

unidades de cuidados paliativos a domicilio.

## Autorrealización

Menos del 10% de los mayores españoles de 65 años se conectan habitualmente a Internet. La brecha digital por razón de edad es muy profunda en nuestro país y es necesario contribuir a difundir tecnologías de información y comunicación para fomentar la asistencia en el entorno familiar y la independencia de las personas de edad avanzada.

Para ello es necesario concienciar a las empresas operadoras de la importancia de ofrecer tarifas especiales para los pensionistas con ingresos reducidos, así como fomentar la formación en nuevas tecnologías entre los mayores.

# Es prioritario establecer unidades de cuidados paliativos a domicilio

realiza en casa, por familiares, generalmente mujeres mayores de 50 años. Es necesario implementar programas de respiro y formación para estos cuidadores, así como desarrollar de manera eficaz el Sistema de Atención a la dependencia.

Faltan profesionales y cualificación en el campo de la atención a los mayores. Se deben regular los requisitos de cualificación aplicables a los trabajadores del sector de la asistencia que cuidan a personas de edad avanzada y se deben establecer sistemas de formación avanzada que contribuyan a elevar el nivel de formación de los trabajadores del sistema de cuidados a las personas mayores y, por ende, a mejorar la calidad de los servicios ofrecidos. Es necesario que se establezcan normas mínimas para todos los contratos en el sector de la prestación de cuidados, también sobre salarios mínimos.

Faltan geriatras que coordinen la atención sanitaria de las personas mayores y la distribución de los mismos es muy desigual en las distintas CCAA.

Las personas mayores quieren vivir y morir en su casa. Por ello hay que apoyar de forma prioritaria el establecimiento de

## Dignidad

No existen en España estudios fiables sobre la incidencia de los malos tratos a personas mayores. Se deben establecer protocolos de actuación para la prevención y detección de los posibles malos tratos tanto en el ámbito profesional como en el familiar. Así como estudios en profundidad sobre la incidencia de los malos tratos en las personas de edad. ■

Presentado en el Balneario de Cofrentes

# 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.

*José Sanchís, Pte. UDP-Valencia, Raúl Ángel Domínguez, alcalde de Cofrentes; Ignacio Robles, director Real Patronato sobre Discapacidad; Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP y Amparo Gascó Company, directora territorial de Bienestar Social de Valencia, durante la presentación del Programa.*

Se ha presentado en el balneario de Cofrentes (Valencia) el programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, Cuidarelax. Al acto han asistido Amparo Gascó Company, directora territorial de Bienestar Social de Valencia; Raúl Ángel Domínguez, alcalde de Cofrentes; Ignacio Robles, director Real Patronato sobre Discapacidad del Imserso, el presidente de UDP-Valencia, José Sanchís y el presidente Nacional, Luis Martín Pindado.

Hasta la fecha más de 200 mayores de la provincia de Valencia ya se han beneficiado de este programa de apoyo a los cuidadores de mayores dependientes, realizado por UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la convocatoria de IRPF. Es 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.

Hasta el momento el resultado del programa está siendo muy positivo para los usuarios, como es el caso de Gemma Latorre, de 42 años que acudió junto a su padre de 77 años, ambos cuidan de su madre de 78 años enferma de

alzheimer. “La experiencia ha sido totalmente positiva, especialmente para mi padre que se integró perfectamente con el grupo. Lo mejor para mí fue el hacer `terapia de grupo´, poder hablar, y ver que no estás solo en esta situación, sino que hay más gente como tú e incluso que lo están pasando peor”.

Otro de los asistentes fue Angel Herráiz, 60 años que se ocupa de cuidar de su madre de 88 años desde hace diez. Angel está casado y tiene tres hijos, en estos momentos está en paro y dedica todo su tiempo al cuidado de su madre “lo peor es la perdida de libertad. Toda tu vida tienes que planificarla en torno a atenderla a ella, a llevarla al medico y a que no esté sola en ningún momento. Por eso fue un descanso poder participar en el programa, fueron días de desconexión para mi mujer y para mí, a la vez que aprendimos nuevas técnicas para rebajar el stress”.

*El salón de actos del Balneario de Cofrentes fue el escenario de la presentación del programa de apoyo al cuidador Cuidarelax.*

El 83,5% de las personas mayores dependientes están atendidas por familiares; de ellas la mayoría son mujeres. Los conflictos en la familia, la dificultad de compatibilizar trabajo y cuidado del mayor (el 50% de los cuidadores en España no pueden plantearse trabajar, han abandonado su trabajo o han reducido su jornada laboral); la reducción o incluso la desaparición del tiempo libre, lo que puede llevar al aislamiento social del cuidador 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. Además 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. De ahí la importancia para el desarrollo de este programa, ya que permite a los asistentes disfrutar de tiempo libre, relajarse, intercambiar experiencias y recobrar el sentido de la labor que está haciendo.

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

Se pretende intervenir en los trabajadores próximos a la jubilación y en los ya jubilados

# UDP participa en el proyecto Aware

El proyecto está coordinado por el Instituto de Biomecánica de Valencia y en él participan, además de UDP, otras instituciones y entidades alemanas, holandesas, italianas e inglesas.

*Los participantes en el proyecto posan durante el lanzamiento del programa en la sede del Instituto de Biomecánica de Valencia.*

Esta iniciativa tiene como objetivo el desarrollo de una solución efectiva a nivel europeo para la inclusión social de 63 millones de personas mayores y la preparación de 38 millones de trabajadores mayores en la transición a la jubilación.

El proyecto busca proporcionar habilidades en el uso de TIC´s (Tecnologías de la información y comunicación) para una participación social y una herramienta TIC base que pueda facilitar la integración social de ambos grupos para promover un envejecimiento activo y luchar contra las consecuencias que puedan aparecer después de la jubilación como depresión, soledad y aislamiento.

En el proyecto, coordinado por el IBV, participan igualmente Calvet, Vila & Arriaga Consulting, S.L. (España), el Ayuntamiento de Gandía (España), Media Touch de Italia, Milecastle Consulting del Reino Unido y Institute of Ergonomics (Darmstadt University of Technology) de Alemania.

El proyecto está financiado por las organizaciones miembro del programa Ambient Assisted Living (en el caso de España el Instituto de Salud Carlos III y Ministerio de Industria, Turismo y Comercio) y de la Comisión Europea. ■

Cada año se producen 26.000 casos nuevos de DMAE húmeda en España

# Continúa la campaña DMAE 2010

*Laura Valenzuela, el Dr. Guillermo Fernández de la Fundación Jiménez Díaz, Carlos Larrañaga, Paca Tricio, Directora-Gerente UDP y el chef Paco Roncero.*

Con motivo del Día Mundial de la Visión, la Campaña DMAE2010 celebró la I Jornada del Paciente DMAE en la Plaza de los Cubos de Madrid. La actividad ha estado formada por una serie de talleres prácticos en los que los asistentes han podido conocer qué es la DMAE y cómo pueden prevenirla, así como los principales síntomas para conseguir la detección de un diagnóstico precoz. Más de 500.000 españoles padecen Degeneración Macular Asociada a la Edad, una enfermedad desconocida cuyo diagnóstico precoz es muy importante para frenar su progresión. UDP participa en esta campaña realizando jornadas informativas sobre la DMAE en sus distintas sedes y concienciando a los socios de la importancia de prevenir esta enfermedad. ■

El stand de UDP fue uno de los más animados durante la feria

# UDP en el Salón 50 Plus de Madrid

*El stand atendido por los socios de Madrid estuvo siempre muy animado.*

Cientos de personas se acercaron al stand de UDP en el Salón 50 Plus celebrado en Madrid. Los socios de UDP-Madrid atendieron la gran cantidad de solicitudes de información sobre la organización y sus actividades, y repartieron gran cantidad de material informativo sobre los programas que desarrolla la entidad. Por su parte, la directora gerente de UDP, Paca Tricio, entregó el premio Plus es Más al Proyecto Social del Año a Cáritas Española. ■

Martín Pindado reelegido Vicepresidente del Consejo Estatal de Personas Mayores

# UDP, la organización con más consejeros en el CEPM

Durante el Pleno, la ministra de Sanidad presentó un documento de trabajo que servirá para la elaboración del Libro Blanco de Envejecimiento Activo. Las asociaciones de mayores podrán realizar sus aportaciones al mismo.

El presidente de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, UDP, ha sido reelegido como vicepresidente del Consejo Estatal de Personas Mayores para los próximos cuatro años. En la nueva composición del CEPM, UDP ha obtenido los siguientes Consejeros: además de Pindado, Jacob Serfaty Benarroch y Margarita García Durá, miembros ambos de la Junta Directiva Nacional de UDP, Ramón Munera, por el Consejo Regional de Mayores de Castilla-La Mancha, Mª Luisa Ansorena, por el Consejo Gallego de Servicios Sociales, José Manuel Odriozola Azurmendi, por el Consejo Vasco de Bienestar Social, y Rafael Ballester García, por el Consejo de Personas Mayores de Melilla.

La elección se ha producido en el Pleno celebrado ayer en la sede del CEPM, en el IMSERSO y que fue presidido por la ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez. La Ministra ha presentado al Consejo un documento de trabajo que servirá para la elaboración final del Libro Blanco del envejecimiento activo, que verá la luz tras un proceso de consulta con diferentes organizaciones.

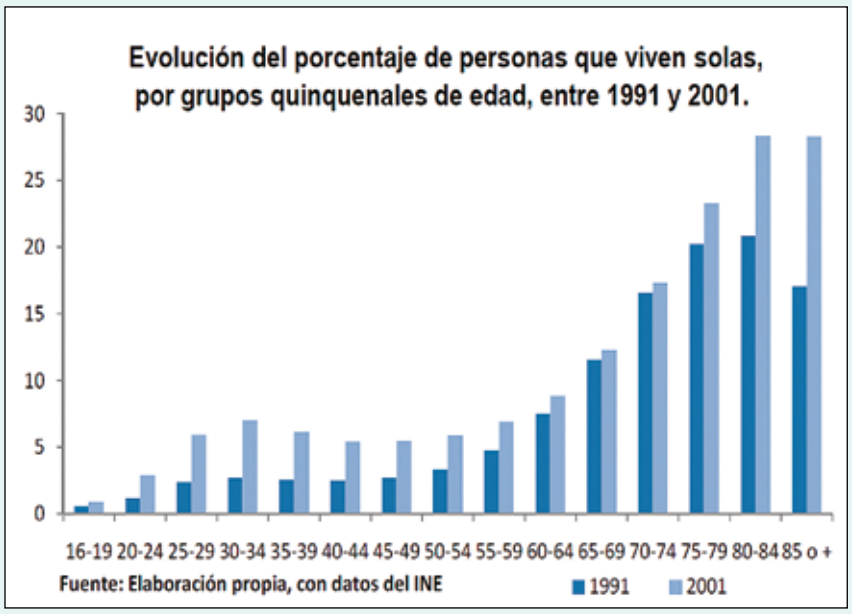
Martín Pindado ha señalado que “las organizaciones de mayores vamos a estudiar detenidamente el informe y las propuestas presentadas, enriqueciendo el documento con la voz del mayor, contribuyendo a establecer un documento de referencia en el desarrollo de las diferentes políticas de envejecimiento activo en los próximos años”. ■

Asociados
INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

## PROPUESTAS DEL LIBRO BLANCO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El pasado 14 de octubre el ministerio de Sanidad y Política Social entregó al Consejo Estatal de Personas mayores un documento de trabajo que servirá para la elaboración final del Libro Blanco del envejecimiento activo.

El documento recoge 100 propuestas para el debate y abre un proceso de consulta con todas las organizaciones de mayores, ONG´s, organizaciones sociales, profesionales, empresariales, sindicales, partidos políticos y administraciones autonómicas y locales. Entre las principales líneas de actuación cabría en primer lugar dibujar un nuevo perfil del papel que juegan los mayores en la sociedad, más ajustado a los derechos que como ciudadano le corresponden; promover el desarrollo individual y social de los individuos, al margen de la edad; formulación de políticas sociales y económicas que favorezcan las relaciones intergeneracionales, así como poner en valor la aportación económica de los mayores a la sociedad a través del cuidado de los nietos o de los dependientes, facilitando así la incorporación de la mujer al mercado laboral (principal cuidadora). En el capítulo de la salud, el informe recoge propuestas como al desarrollo de programas de formación para los profesionales sanitarios, así como promover la creación en los centros hospitalarios de servicios específicos para la atención geriátrica especializada. También propone la promoción de la educación durante toda la vida; avanzar en el uso de las Tecnologías de la Comunicación (TIC) entre las personas mayores, o mejorar la formación de los profesionales dedicados a la enseñanza de este colectivo.




Promover políticas de participación activa, modificar la forma en la que se presenta conceptos la vejez y el envejecimiento en los medios; mejorar la protección de los derechos de los mayores en los ámbitos administrativos o judiciales; o desarrollar políticas de vivienda que tengan en cuenta las necesidades de las personas mayores; son algunos de los capítulos a examen en este documento.

Más de 600 personas han participado este año en la XX Marcha del Jubilado que organiza UDP-Guipúzcoa (pág. 14). UDP-Castilla-La Mancha reúne en Albacete y Ciudad Real, a cerca de 2.000 voluntarios para celebrar sus Encuentros Anuales (pág. 16).

Euskadi - Guipúzcoa

# Más de 600 personas en la XX Marcha de Mayores

La asociación guipuzcoana de UDP ha organizado la XX Marcha de Mayores, en la localidad de Beasain dentro de sus actividades de fomento de un envejecimiento saludable. En la jornada participaron más de 600 personas que recorrieron los ocho kilómetros programados en esta ocasión. Al evento asistió el Diputado General, Markel Olano, así como el Alcalde de Beasain, Patxi Plazaola, dos concejales del Ayuntamiento de Beasain, Iñaki Arrese y Fernando Boada, y la concejala de servicios sociales del Ayuntamiento de Lasarte-Oria. El acto se clausuró con la correspondiente comida de hermandad y entrega de regalos a los participantes. ■

Cataluña - Barcelona

# UDP-Cataluña en el VI Congreso de Personas Mayores

El dia 7 de octubre se clausuró el VI Congreso de Personas Mayores de Cataluña después de un proceso congresual de cerca de un año.

En la jornada intervinieron representantes de las administraciones de Cataluña, cerrando el acto la consejera de Bienestar y Familia, Carmen Capdevila, y el Presidente de la Generalitat, José Montilla. Se presentaron interesantes ponencias sobre “La participación de las Personas Mayores”; “Pobreza y exclusión Social”; y “Políticas de envejecimiento activo”. UDP-Cataluña ha participado e intervenido en este VI Congreso aprovechando el evento para contactar con otras organizaciones y de este modo extender el conocimiento y valores de la organización. ■

Castilla-La Mancha - Albacete

# El Club Dos Mil UDP Albacete viaja a Alemania

*Los asociados de Albacete visitaron en Berlín la Puerta de Brandenburgo.*

Desde hace ocho años, la asociación UDP-Albacete viene organizando excursiones a países europeos, entre ellos a Francia, Chequia, Austria, Rusia, Escocia, Holanda, Noruega, Bélgica, Suiza, Inglaterra e Hungría. Este año, los asociados viajaron a las ciudades alemanas de Berlín, Postdam y Dresde. Más de 80 personas se apuntaron a la iniciativa y las impresiones de todos han sido muy positivas. Se valoró especialmente la buena organización, el "todo incluído" y el trabajo de los guías, que permitieron las visitas a palacios y museos con tranquilidad y sin necesidad de esperar colas. ■

Alicante-La Romana

# Comida de Hermandad en La Romana

La Asociación Gómez Navarro-UDP de La Romana celebró el pasado 6 de Agosto su comida de hermandad anual en el Restaurante El Sorell de Alicante. Dos autobuses de socios de la misma se trasladaron a la capital de la provincia donde después de visitar el Castillo de Santa Bárbara comieron, acompañados por el presidente de la asociación, Andrés Cantó Iñesta, la directora general de Acción Social y Mayores, Pilar Albert, la presidenta provincial, Mª Luisa Gimeno, y el alcalde de La Romana, Manuel Hernández Riquelme. El Coordinador Provincial del Voluntariado, Pedro Ruiz, también asistió y tras la comida destacó la labor realizada por los voluntarios de La Romana. ■

Necrológicas - Barcelona

# Fallece Andreu Gobianas Beite

Andréu Gobianas Beite, de 83 años, falleció el pasado día 3 de septiembre de 2010. Andréu era presidente de la Asociación de Personas Mayores de Can Castelló de la UDP de Barcelona (Cataluña), donde demostró responsabilidad y entrega durante el tiempo que estuvo al frente de la asociación. Colaboró activamente en la formación de la asociación Provincial y de la Federación Catalana promoviendo actos en su Asociación. Desde estas líneas enviamos nuestro más sentido pésame a su viuda y demás allegados. ■

Cataluña - Tarragona

# UDP-Tarragona aprende a jugar al golf, y viaja al Valle de Arán

*Arriba, el grupo de Tarragona en los campos de golf de Port Aventura. Abajo, los socios durante su viaje cultural.*

Siguiendo con el programa de aproximación al golf que ha emprendido UDP, los socios de Tarragona visitaron el campo de Port-Aventura, y quedaron encantados con este deporte, les dieron una clase práctica y después de enseñarles todas las instalaciones, asistieron a un pequeño torneo donde disfrutaron con las jugadas. Por otra parte, la asociación organizó un viaje cultural al Valle de Arán, visitando el bonito pueblo de Vielha y su entorno con paisajes naturales llenos de verdor, agua y luz. Visitaron Sant Brertram de Comimges, un pueblo de montaña en el sur de Francia, con una Catedral Gótica, la más pequeña del mundo, pero no por eso menos bella y señorial y Bagneres de Luchon, lugar conocido por el desarrollo de sus instalaciones de termalismo. ■

Alicante - Benidorm

# Homenaje a la mujer pensionista en Benidorm

*Pilar Albert, David Calatayud y Marisa Gimeno (a la dcha, de rojo.) entregaron las bandas a las premiadas.*

El pasado 18 de Octubre se celebró el Homenaje a la Mujer Pensionista 2010 en la sala de fiestas del Benidorm Palace. Este año cerca de 800 jubilados y pensionistas asistieron para animar a nuestras candidatas a Reina y Damas, títulos que este año han obtenido: como Reina, Domiciana Carretero, y como Damas, Pepita Tent y Lucía Bernabé. A la jornada asistieron autoridades de Benidorm, Salinas, La Nucía, Sax, La Algueña, San Juan y San Vicente, además de la directora general de Acción Social y Mayores, Pilar Albert, y el secretario autonómico de Familia y Coordinación Social, David Calatayud. Este año en el Homenaje a los más mayores, Margarita Barceló y Félix Herrero, matrimonio de Sax de 91 y 94 años de edad respectivamente, recibieron una placa conmemorativa en honor a una trayectoria de vida en común. Por otra parte, el mes de junio la Federación UDP Provincial de Alicante celebró su Asamblea General Ordinaria a la que asistieron representantes de 75 asociaciones de toda la provincia. Tras una comida para más de 200 jubilados se celebró la Asamblea con la aceptación total de los puntos del día tratados. ■

Alicante - Moraira

# UDP-San Vicente Ferrer celebra su 25 Aniversario

Los actos finalizaron el 17 de octubre, con una comida de hermandad donde se dieron cita los más de 800 socios que integran la asociación acompañados del alcalde, Antoni Joan Bertomeu.

La cita arrancó con un paseo por el municipio a bordo del "Trenet Turístico". Luego se concentraron en la plaza del Ayuntamiento la Junta directiva, la corporación municipal y la Reina de Fiestas de UDP, Paquita Vallés, acompañada de sus Damas de Honor, María Ivars y Margarita Sala.

Los actos de conmemoración comenzaron el pasado 11 de octubre con la presentación de la Reina de Fiestas y sus Damas de Honor y posteriormente disfrutaron con la actuación de la Coral Inglesa y el "Grup de Danses Font Santa".

A lo largo de toda la semana se pudo disfrutar de actuaciones a cargo de la Coral Teuladina, de la de Jubilados de Denia "Amanecer", de la Coral Montgó, con bailes de la Asociación Colombiana Acotemo, así como representaciones teatrales y se presentaron a los dos socios de mayor edad: Catalina Andrés Llobell y Vicente Ramiro Llobell. ■

Castilla - La Mancha

# UDP Castilla-La Mancha homenajea a sus voluntarios

*Más de 1.200 voluntarios se reunieron en Albacete y más de 700 en Ciudad Real, lo que da una idea de la fuerza del voluntariado de UDP en la Comunidad.*

Los voluntarios de UDP Castilla La Mancha realizaron sus encuentros anuales el pasado mes de octubre. Ciudad Real, Paraninfo dela universidad Luis arroyo. El 22 octubre, en el Paraninfo Luis Arroyo de la Universidad de Castilla-La Mancha se reunieron más de 700 voluntarios venidos de las ciudades de Ciudad Real, Toledo y Cuenca.
Acompañaron a los voluntarios el presidente diputación de Ciudad Real, Nemesio de Lara Guerrero, la alcaldesa de Ciudad Real, Rosa Romero, el subdelegado del Gobierno, Miguel Lacruz, el director general mayores de la Junta, Javier Pérez Fernández y el presidente de la Federación de Castilla-La Mancha de UDP, Ramón Munera. Se entregaron 137 diplomas a nuevos voluntarios y se otorgaron 37 placas de conmemoración a otros tantos matrimonios que celebran este año sus Bodas de Oro.
El 27 de octubre en Palacio de Congresos de Albacete se congregaron 1.100 voluntarios, de los grupos de las provincias de Cuenca y Albacete. Durante el acto se entregaron 216 diplomas a nuevos voluntarios y 57 placas a los matrimonios que celebraban sus Bodas de Oro. Acompañaron a los voluntarios el presidente de las Cortes de Castilla-La Mancha, Francisco José Pardo, el presidente de la Diputación de Albacete, Pedro Antonio Ruiz, el delegado de la Junta en Albacete, Modesto Belinchón y la alcaldesa de Albacete, Carmen Oliver y el presidente de la Federación de Castilla-La Mancha de UDP, Ramón Munera. ■

Talavera de la Reina - Necrológicas

## Fallece Manuel Alonso Moraleda

Socio de UDP-Talavera de la Reina desde 1992, fue tesorero y secretario de la organización, además de miembro de la junta directiva. También fue voluntario del Voluntariado Social de UDP durante siete años, desempeñando su labor con responsabilidad. ■

# Cuídate

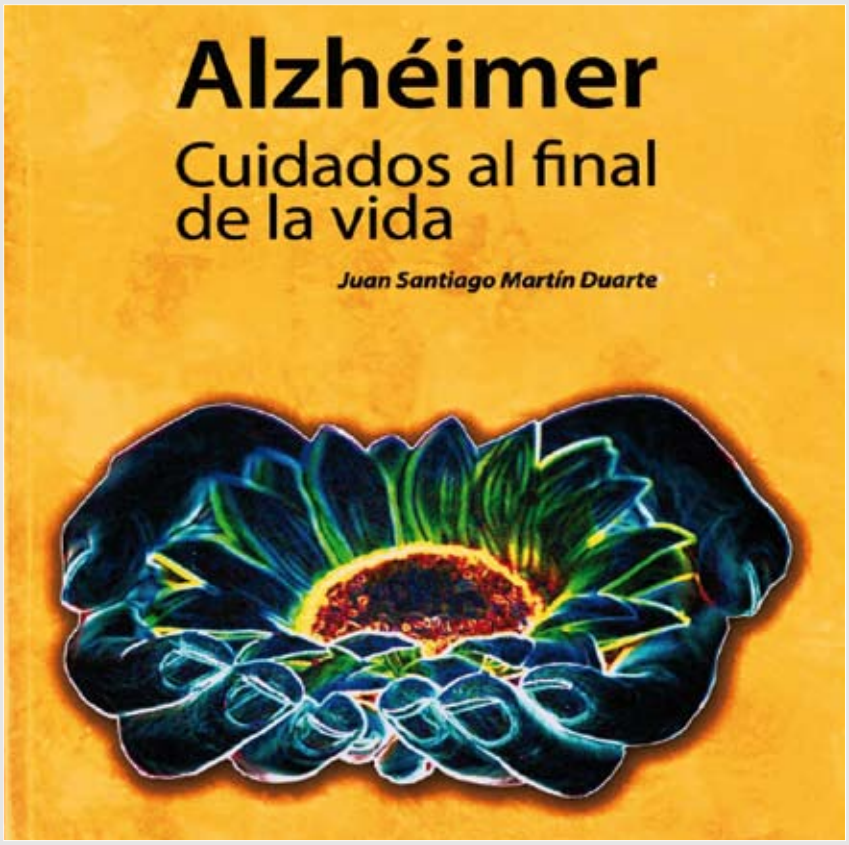
INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

## LOS CUIDADOS AL FINAL DE LA VIDA

AFALcontigo saca a la luz el libro *Alzhéimer. Cuidados al final de la vida*, con la intención de cubrir el vacío existente en el mercado editorial sobre los cuidados paliativos dirigidos específicamente al enfermo de alzhéimer terminal.

El autor de este libro, Juan Santiago Martín Duarte es un enfermero con muchos años de experiencia y formación en el cuidado del enfermo de alzhéimer.

La asociación convocó, para el acto de presentación de esta publicación, a dos figuras importantes en el mundo de los cuidados paliativos: el Dr. Rocafort y el Dr. Marín. El Dr. Javier Rocafort, presidente de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL), expuso la situación actual de los mismos en España, en la que señaló, como defectos fundamentales:




la falta de una acreditación en cuidados paliativos para los profesionales de la medicina; la inexistencia de cuidados paliativos dirigidos a pacientes infantiles; la inequidad de los cuidados paliativos en las diferentes comunidades autónomas; la casi exclusiva dedicación de los cuidados paliativos disponibles a los casos oncológicos, a pesar de que las demencias deberían ser también un objetivo prioritario para este tipo de cuidados.

El Dr. Fernando Marín expresó la necesidad que existe de informar bien a las familias acerca de las consecuencias del uso de las técnicas que pueden alargar la vida sólo vegetativa, frente al respeto a la llegada del momento de la muerte cuando ya no se puede curar ni conseguir el debido confort del paciente.

El autor del libro, Juan S. Martín, defendió el cuidado "con ternura" que merece el paciente terminal y su derecho a morir en paz, sintiéndose acompañado, bien atendido y sin dolor. ■

---

Los coordinadores y voluntarios del Programa de Voluntariado Social están formándose en Educación para la Salud para difundir entre voluntarios y usuarios prácticas de envejecimiento saludable (pag.20). La información sobre salud en internet, a debate en el IV Foro de Diálogos Pfizer (pag. 24).

Programa subvencionado por la Fundación Pfizer

# Voluntarios formados en Educación para la Salud

**Cerca de 300 voluntarios y coordinadores de grupos de voluntariado de toda España se han formado en los últimos meses en Educación para la Salud, y contribuirán a difundir entre usuarios y otros voluntarios pautas de comportamiento para un envejecimiento saludable**

*Los voluntarios y coordinadores del programa de Voluntariado Social de UDP de la Asociación Provincial de Valladolid recibieron la formación en su sede.*

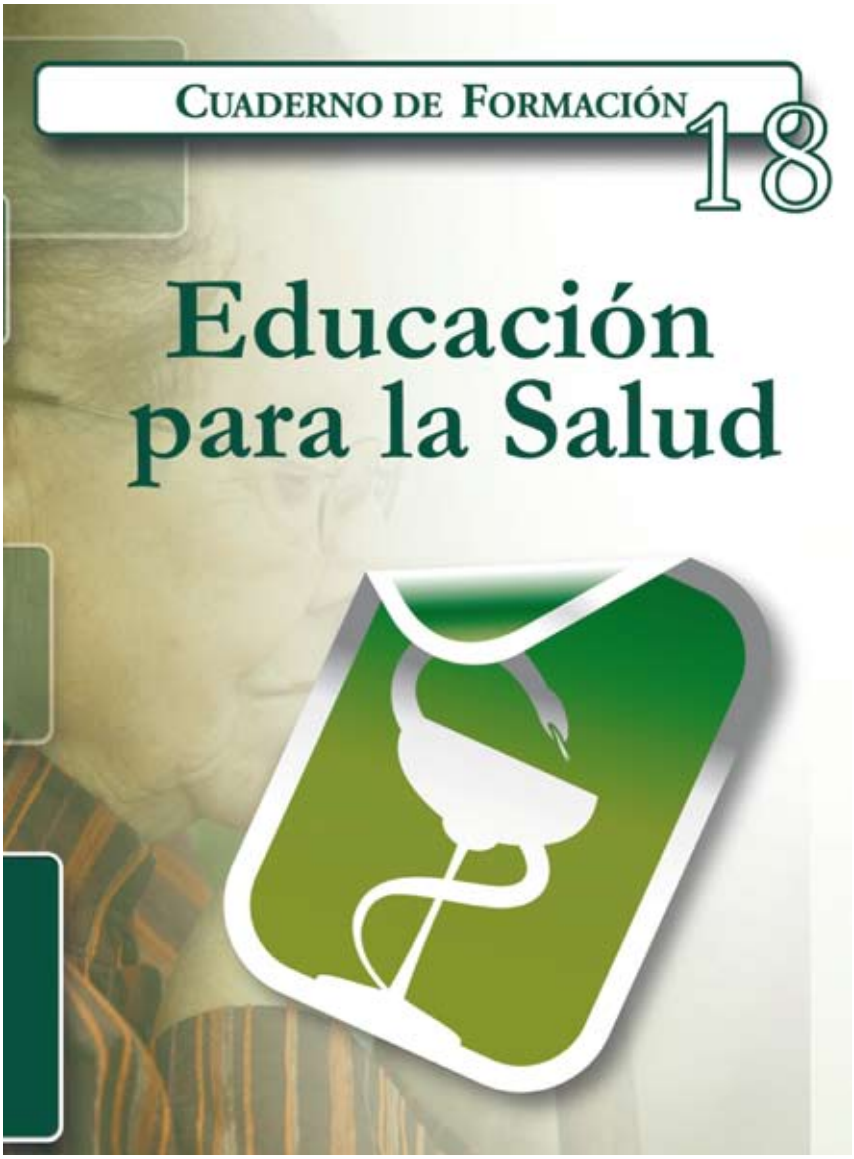
Cerca de 300 voluntarios y coordinadores de grupos de voluntarios del Programa de Voluntariado Social de UDP se han formado en los últimos meses en Educación para la Salud con el objetivo de transmitir a otros voluntarios y a los usuarios del Programa hábitos de vida saludables. Estos cursos de formación impartidos en diferentes localidades españolas forman parte del programa "Formación de formadores voluntarios en Educación para la Salud" que desarrolla UDP en colaboración con la Fundación Pfizer.

Se han realizado cursos formativos presenciales en San Lorenzo de El Escorial, en las localidades alicantinas de Sax, Orihuela Costa, Beneixama, Penáguila, La Romana, en Cáceres, en Valladolid, en las localidades gallegas

de Lugo, Castroverde, Pol, Cospeito, Pastoriza, Castro de Rei, Vilamartín, Barco de Valdeorras y A Rúa de Valdeorras. Además, están previstas jornadas presenciales en Badajoz y Valencia.

Junto a las actuaciones propias de la formación, se ha editado un Cuaderno que tiene como objetivo servir de instrumento específico para promover la Educación de la Salud en las personas mayores. Se busca el fomento y la promoción de nuevos hábitos que mejoren la salud, tanto física como mental de los mayores y trazar de este modo, el camino para conseguir un envejecimiento activo y saludable. Este cuaderno se distribuirá a más de 4.000 personas de toda España que forman parte del Programa ce Voluntariado Social de UDP. Con esta iniciativa, junto a las acciones formativas e informativas la organización colabora en el impulso de la autoestima, en la mejora e incremento de la comunicación y en definitiva en un beneficio general para los mayores.

Asimismo, esta publicación es un apoyo para que coordinadores y voluntarios amplíen y mejoren sus funciones, con el aprendizaje de técnicas que les permitan mejorar el diálogo y la comunicación con los usuarios del voluntariado; profundizar en estos temas, como es habitual, dentro del entorno cercano y personal del usuario, su propio domicilio; aconsejar sobre salud; interpretar el estado de ánimo del usuario a través de conversaciones de igual a igual dentro de un clima de confianza que se ha ido generando en el día a día.




## Se distribuirá un cuaderno de formación a más de 4.000 socios de UDP

Coordinadores y Voluntarios, con los conocimientos adquiridos en Educación para la Salud, deben facilitar la adquisición y el mantenimiento de hábitos y pautas que favorezcan una buena calidad de vida.

También asumen con los usuarios del voluntariado pautas muy sencillas

*El Cuaderno proporciona algunas herramientas útiles para la promoción del envejecimiento saludable.*

para que sean interiorizadas como la comunicación de una costumbre y puedan ser sostenidas en el tiempo. Y colaboran con el cambio de conducta para que las personas mayores además cuiden más y mejor su salud y la de su entorno. Vivir una vida saludable es algo que depende en buena medida de nosotros mismos.

Muchas de las cosas que nos hacen estar mejor, que nos ayudan a cuidarnos, las tenemos a mano, en nuestra vida cotidiana: un paseo, una comida saludable, el encuentro con los demás, leer o escuchar música. Cierto que no son medicinas. Pero son pequeñas "píldoras" para el cuerpo y para el alma que nos fortalecen.

Muchas de esas actitudes positivas ante la vida forman parte de lo que se denomina generalmente como "hábitos saludables". Cada día, gracias a practicar y mantener esos hábitos, podemos tener un mayor control de nuestra salud, enfrentar mejor la enfermedad y tomarnos con actitud positiva aquello que nos sucede. Al fin y al cabo a veces lo importante no es lo que nos pasa, sino cómo lo afrontamos.

Hasta hace poco casi todos entendíamos que "la salud" era simplemente la "ausencia de enfermedad". Así, lo normal era que el médico, y nosotros con él nos ocupáramos de la salud sólo cuándo algo no funcionaba bien, y entonces ya había que empezar a preocuparse. La rutina de nuestra vida era que nos dedicábamos los primeros 40 años de vida a "castigar" el cuerpo para pasar los siguientes 40 años reparándolo.

Hoy día sabemos que es un error. Que la salud es mucho más que la falta de enfermedad. Y además, que tener buena salud no sólo es cuestión de fortuna sino de empeño y de trabajo personal de cada uno.

La salud es un circuito cerrado en el que todo se conecta. La alimentación equilibrada permite y estimula un ejercicio físico moderado que a su vez conduce a un buen descanso. Eso permite un buen desarrollo personal y mental.

Y todo ello ofrece el suficiente bienestar como para llevar una estrategia per-

sonal de prevención ordenada y tranquila: análisis y visitas pautadas con el médico, revisiones importantes, seguimiento de los tratamientos prescritos o estudios que nos acompañan en el proceso de la vejez y que son perfectamente normales.

¿Cómo vamos a gozar de buena salud si enfrentamos las cosas con mal humor o si somos propensos a las discusiones, si comemos mal, si somos en exceso sedentarios, si no seguimos las prescripciones médicas que nos mandan los profesionales?, ¿cómo gozar de buena salud si una de las piezas de ese circuito funciona mal? Estar sano es aprovechar la vida activamente. Y para ello, cada uno de nosotros tiene muchos más instrumentos de los que a simple vista se perciben.

La Educación para la Salud ofrece una serie de herramientas para que los usuarios puedan seguir una pauta habitual y periódica para controlar su salud mediante una dieta equilibrada, ejercicio físico apropiado en cada caso, y la prevención de las enfermedades, basada en las revisiones y el seguimiento de los tratamientos recomendados por el médico. Muchas enfermedades se agravan o se desencadenan cuando se rompe ese equilibrio de manera persistente en el tiempo.

Debemos recordar siempre que insistir en estos aspectos resulta la manera más eficaz de promocionar hábitos saludables. En todos los casos es necesario resaltar que el profesional sanitario debe supervisar cualquier dieta, tabla de ejercicios o rutina de prevención que desarrolle el usuario así que el consejo constante en cualquier tema que abordemos referido a alimentación, ejercicio o prevención irá precedido de esa máxima.

La educación para la salud es un concepto fundamental para conseguir un envejecimiento saludable y de calidad. ■

*Arriba, el grupo de trabajo del curso impartido en Cáceres. Abajo, uno de los ponentes en la jornada realizada en Lugo.*

IV Foro de Diálogos: "La información al paciente: una cuestión del siglo XXI"

# La información de salud en internet, a debate

**Los pacientes deben adoptar una actitud crítica y prudente respecto a la información de Internet, de igual forma que hacen con otras fuentes. Así, nunca deben adquirir a través de Internet medicamentos que requieran receta médica, ya que está prohibido y pueden ser un peligro para la salud.**

*Doctores, especialistas en Web 2.0, expertos en estrategia, periodistas y representantes de las asociaciones de pacientes se dieron cita en Madrid para debatir sobre la información de salud que circula por internet.*

El pasado 22 de septiembre Pfizer organizó en Madrid su IV Foro de Diálogos, donde una vez más las Asociaciones de Pacientes volvieron a ser las protagonistas. Bajo el título "La información al Paciente: una cuestión del Siglo XXI" se analizó el impacto que los nuevos canales on-line de información de salud y las nuevas experiencias que Internet está produciendo entre los pacientes.

Actualmente, el paciente cada vez es más activo y ve en Internet una valiosa herramienta de documentación y de contraste con la información aportada por su médico.

Las nuevas tecnologías han generado el acceso a los ciudadanos a múltiples fuentes de información sobre salud pero también han originado confusión y desinformación. Con el objetivo de analizar cuáles son las principales fuentes de información para el usuario en la actualidad y cuál es el papel de las nuevas herramientas, en concreto de Internet, se llevó a cabo este foro para que profesionales de diferentes ámbitos pudiesen ofrecer su visión a los pacientes, que también participaron acti-

*Algunos profesionales utilizan la red para charlar con sus pacientes mediante herramientas como 'twitter' o van mucho más allá, adaptando directamente para ellos la información científica.*

vamente en los debates. El encuentro contó con el apoyo institucional de las oficinas del Defensor del Paciente de la Comunidad de Madrid y del Defensor de los Usuarios del Sistema Sanitario Público de Extremadura, La Rioja y las Islas Baleares y un amplio número de ponentes: doctores, especialistas en Web 2.0, expertos en estrategia y periodistas, quienes tras una breve introducción inicial daban paso al debate entre los asistentes.

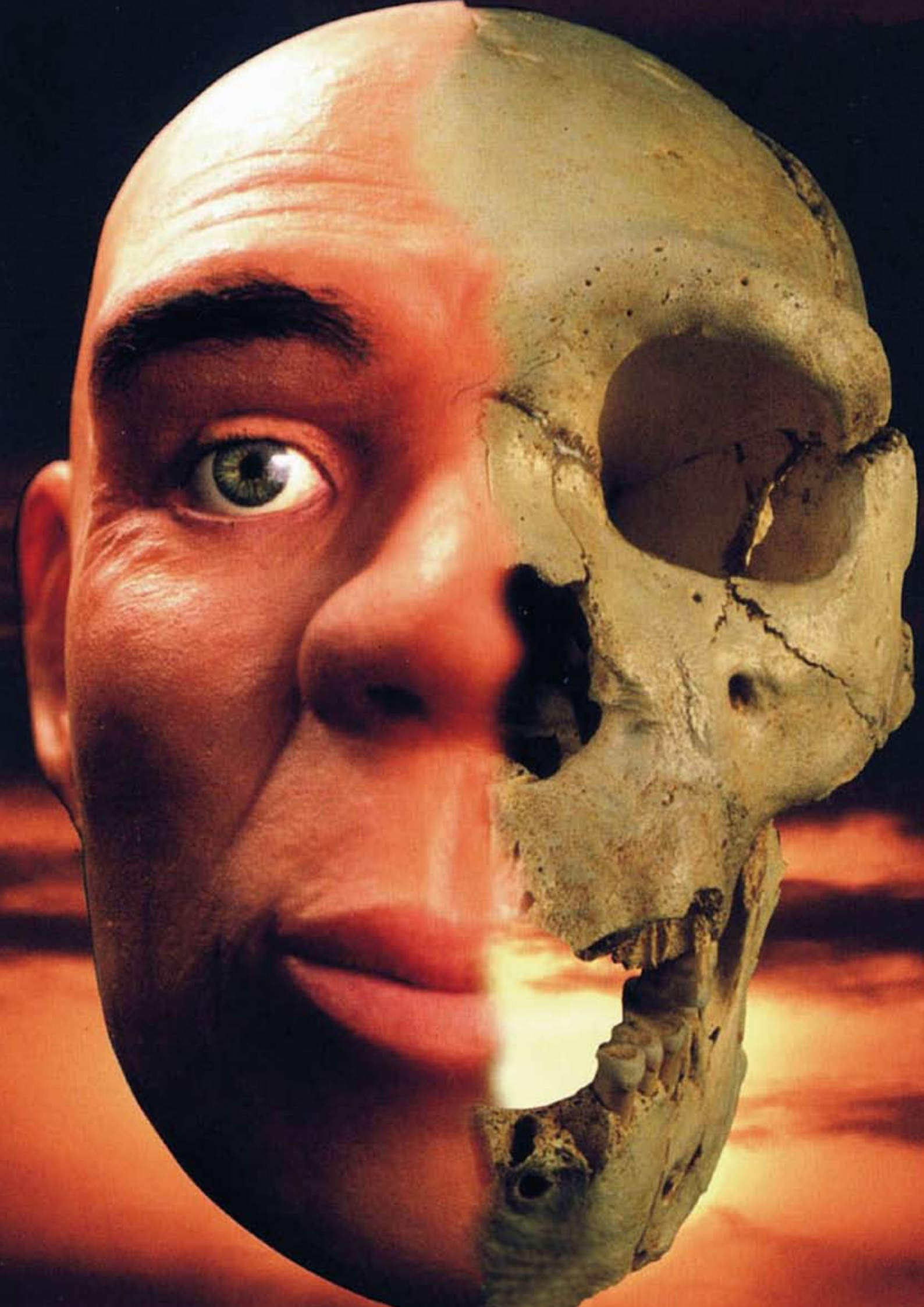
Cerca del 80% de los internautas españoles utiliza la Red como fuente de información de salud, aunque aún no la consideran un canal fiable y la búsqueda es sólo complementaria, no llegando a sustituir la visita al profesional sanitario.

A pesar de la importancia que los usuarios dan a Internet, en la comunicación entre médico-paciente la Red aún no juega un papel importante: sólo un 5% de los profesionales médicos recomienda habitualmente a sus pacientes que consulten webs de información médica.

Sin embargo, algunos profesionales están apostando por sacar el máximo provecho a las nuevas plataformas on-line y utilizan la red para charlar con sus pacientes mediante herramientas como 'twitter' o van mucho más allá, adaptando directamente para ellos la información científica.

Para los expertos, la información en manos del usuario debe cumplir varias funciones: prevenir enfermedades, favorecer un diagnóstico más precoz, favorecer el tratamiento más adecuado, ayudar al cumplimiento de la terapia recomendada y reducir los costes sanitarios.

No obstante, advierten que la información on-line complementa pero no sustituye la visita al profesional sanitario: ante cualquier duda se debe acudir al médico o farmacéutico. Los ponentes señalaron que los pacientes deben adoptar una actitud crítica y prudente respecto a la información de Internet, de igual forma que hacen con otras fuentes. Así, nunca deben adquirir a través de Internet medicamentos que requieran receta médica, ya que está prohibido y pueden ser un peligro para la salud y deben estar alerta y denunciar cualquier información que resulte chocante o fraudulenta (mensajes confusos, remedios "milagro", medicamentos falsos). ■



# El cuidado de los mayores en la Historia

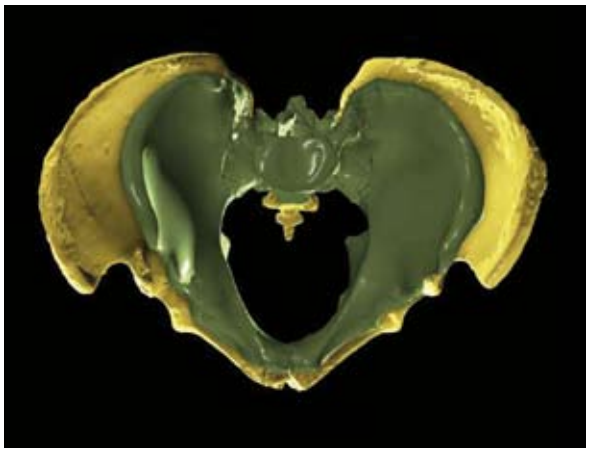
Un hombre mayor, morador de la Sierra de Atapuerca que vivió hace más de medio millón de años, que caminaba encorvado por una deformidad lumbar y con lesiones que le impedían moverse con agilidad y cazar, tenía todas las papeletas para morir. Pero aún así logró sobrevivir en un mundo hostil para él gracias al altruismo de sus congéneres.

Los científicos hablan de un posible comportamiento solidario y complejo de aquellos individuos preneanderthales. En la atención y cuidados que la sociedad ha prestado a los mayores, mucho tiene que ver el papel que estos han desempeñado a lo largo de la misma. Si es por esto, no es de extrañar que Elvis, así han bautizado al dueño de la cadera analizada por los científicos de Atapuerca, recibiera tantas atenciones, ya que entre los prehistóricos alcanzar edades avanzadas significaba un privilegio, una recompensa que los dioses otorgaban a los justos. Su longevidad era motivo de orgullo para el clan, ya que eran los depositarios del saber, la memoria que los contactaba con los antepasados. No es de extrañar que los brujos y chamanes fuesen hombres mayores. Ejercían también como sanadores, jueces y educadores.

Los egipcios, consideraban una faena hacerse mayor. El visir del faraón Tzezi escribió hacia el año 2.450 antes de J.C: "¡Qué penoso es el fin de un viejo! Se va debilitando cada día; su vista disminuye, sus oídos se vuelven sordos; su fuerza declina, su corazón ya no descansa… La vejez es la peor de las desgracias que puede afligir a un hombre".

Opinión que compartían en Grecia, cuna de la civilización occidental, para esos griegos adoradores de la belleza, la vejez, con el implícito deterioro físico, significaba una ofensa al espíritu, motivo de mofa en sus comedias. Aún así, los griegos crearon instituciones de caridad para el cuidado de los ancianos necesitados. Vitruvio relata sobre "la casa de Creso, destinada por los sardianos a los habitantes de la ciudad que, por su edad avanzada, han adquirido el privilegio de vivir en paz en una comunidad de ancianos a los que llaman Gerusía".

El Derecho romano tipificaba la figura jurídica del `pater familias´ que concedía a los ancianos un poder casi tiránico. El `pater familias´ era vitalicio y su autoridad ilimitada, podía disponer hasta de la vida de un integrante de su familia, situación que durará hasta el siglo I antes de nuestra era, con la llegada de Augusto al poder, que supuso el declive del poder del Senado y los ancianos. Estos caen en des-



*La Pelvis "Elvis" descubierta en el yacimiento de la Sima de los Huesos en la sierra de Atapuerca, es la más completa de todo el registro humano fósil mundial. Su gran tamaño comparada con la de un hombre actual da idea de su corpulencia .*

*En la actualidad, y en el mundo desarrollado occidental, solo la cultura gitana guarda un papel imprescindible para los más mayores de la `tribu´, como transmisores de los valores tradicionales y del conocimiento.*

gracia y sufren los rigores de la vejez, pero nunca se les segregó por razones de edad, los romanos criticaban a los individuos, no así a un período de la vida.

Durante la Alta Edad Media, del siglo V al X, prima la ley del más fuerte, entre los que evidentemente no estaban los ancianos. Los pobres, jóvenes o viejos sufren en todos los tiempos. Para los ricos a partir del siglo VI surge la preocupación de un retiro tranquilo y seguro para ganarse la salvación eterna, y la mejor solución para eso es cobijarse en un monasterio. Una costumbre que en el siglo VII empieza a ser reglamentada en los monasterios que con este sistema obtienen un buen beneficio económico.

Los siglos XI al XIII hubo un florecimiento económico y estabilidad social. Los ancianos tuvieron una nueva oportunidad en el mundo de los negocios, limitada sólo por su capacidad física, no por su edad.

De 1348 hasta 1450 se inició un siglo de epidemias (primero la peste negra y después la viruela) que asoló Europa, cebándose principalmente entre la población infantil y juvenil lo que produjo un fuerte incremento de ancianos. Curiosamente gracias a la peste este colectivo recobró su status social, político y económico. Hasta que llegaron los humanistas, y el gusto por la Grecia Antigua y todo lo que significaba, el culto a la belleza, la juventud y la perfección. Estamos en el siglo XV, comienza el Renacimiento, y con él uno de los peores tiempos para los más mayores, especialmente para las mujeres.

Con la llegada del mundo moderno el Estado es impersonal, reglamentado y el poder se hace representativo por delegación del pueblo. Aparece el concepto de jubilación, ya se conocen pensiones en los Países Bajos a los funcionarios públicos en 1844.

Este nuevo siglo XXI no es un ámbito favorable a los ancianos, a pesar de contar con las mayores prestaciones sociales de la historia, su papel en la sociedad se ha visto postergado a meros consumidores. El diseño de las ciudades actuales, de espacios habitables reducidos, familias nucleares de nexos flojos, dejan en desamparo a los más mayores que viven en soledad. En los países de la Comunidad Europea los mayores que viven solos superan el 30% y esto va a más. Los mayores ahora más que nunca pueden decidir el papel que quieren desempeñar en la sociedad. ¿queremos ser chamanes? ¿pater familias? ¿retirarnos a un monasterio? ■

Para saber más:
"El viejo en la Historia"
Carlos Trejo Maturana

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

vodafone

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

UDP

vodafone

# Comunícate con los tuyos con sólo pulsar un botón

VODAFONE REALIZA EN VARIAS LOCALIDADES ESPAÑOLAS DIFERENTES TALLERES DE FORMACIÓN QUE PERSIGUEN ENSEÑAR AL MAYOR EL USO DE UNA TECNOLOGÍA ESPECIALMENTE DISEÑADA A LAS NECESIDADES DE ESTE COLECTIVO Y PERMITIENDO ASÍ UN ACCESO FÁCIL A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN.

Una parte importante de los mayores de 65 años no hacen uso del teléfono móvil. Esto responde a la falta de formación en el uso del mismo, a la escasez de equipos que faciliten su acceso a las nuevas tecnologías de la información, y a los falsos estereotipos frecuentemente relacionados con la incapacidad para el aprendizaje y uso de las nuevas tecnologías por parte de los mayores; cuando en realidad son muchos los mayores que desean adaptarse y subirse al tren de la telefonía móvil pero echan en falta un teléfono fácil de utilizar, que no sea de "viejos", ni les ridiculice y alguien que tenga tiempo para enseñarles el manejo. La telefonía móvil es un elemento clave para conseguir la inclusión social de algunos colectivos, como son las personas mayores y aquellas con discapacidad visual, auditiva o movilidad reducida. Vodafone España trabaja cada día para ofrecer dispositivos móviles y servicios que faciliten la comunicación de todas las personas. La

*El aprovechamiento de las nuevas tecnologías de la comunicación que proporciona el uso de la telefonía móvil potencian las posibilidades de comunicación entre las generaciones.*

operadora está especialmente comprometida con aquellos usuarios que tienen necesidades especiales, personas con discapacidad o mayores.

Los Talleres AURO nacen porque tenemos diferentes necesidades personales de comunicación, la formación que Vodafone ofrece a este colectivo de personas, con un equipo adecuado a las características de los mayores, son un elemento clave y el medio ideal que garantiza a las personas mayores la propia autonomía, reconocimiento social y acceso a las nuevas tecnologías.

Con los Talleres se potencian las competencias y habilidades que el mayor tiene sobre el uso de las nuevas tecnologías desterrando esas falsas creencias y estereotipos sobre el mayor y el aprendizaje de las nuevas tecnologías. El nuevo teléfono AURO estimula la independencia y aumenta la seguridad del mayor.

La comunicación, el mantenimiento de las relaciones sociales, la accesibilidad, autonomía y seguridad son las características más beneficiosas que el teléfono AURO aporta a los mayores, para prolongar su independencia y aumentar su seguridad.

Desde A Coruña hasta Palma de Mallorca, desde Sevilla a Pamplona, pasando por muchas ciudades y pueblos de España, Vodafone ha realizado talleres sobre Auro en diversas poblaciones del territorio español. Se han beneficiado de esta práctica experiencia cientos de personas, que han aprendido divirtiéndose a mejorar el uso del teléfono móvil y a romper las barreras que les supone la tecnología. En ayuntamientos, en centros de mayores, en ferias y congresos, se les ha motivado a utilizar la telefonía móvil como un instrumento útil, mejorando así sus posibilidades de comunicación. ■

# Burgos, capital de la evolución humana

El Museo de la Evolución Humana, recoge los hallazgos más importantes descubiertos en los yacimientos de la Sierra de Atapuerca en los últimos años con los que entender, al menos, el enigma científico de nuestra procedencia. Durante la visita podremos aproximarnos a algunas de las respuestas sobre nuestros orígenes y que el hombre viene buscando desde que Charles Darwin planteó su teoría del origen de las especies en 1859. ¿Quiénes somos?, ¿De dónde venimos?, ¿Cómo sucedió todo?, ¿En que época? ¿Cómo vivíamos? ¿Por qué sobrevivieron unos y otros no? En definitiva, el viaje de las mil preguntas, y del que volveremos con algunas respuestas.

Empezamos nuestra visita al MEH por la primera planta, donde se encuentran los principales tesoros hallados en la Sierra de Atapuerca y toda la información necesaria para entender los Yacimientos. Aquí hay una reproducción de la Sima de los Huesos como un modelo tridimensional y didáctico. En el interior de la primera nave se ubica el Homo antecessor, el europeo más antiguo de la historia encontrado hasta el momento y los yacimientos de Gran Dolina y Sima del Elefante. Más de 200 fósiles originales descubiertos en la Sierra de Atapuerca. Como el craneo de Miguelón, o la pelvis Elvis, ambos pertenecientes a la especie Homo Heildelbergensis, el bifaz Excalibur y restos animales como panteras o hipopótamos.

En esta planta también podremos conocer cómo era la vida de los últimos cazadores del Pleistoceno y de los agricultores y pastores del Neolítico y como la selección de plantas y animales fueron claves para la construcción de los entornos.

En la 2ª planta, conoceremos las claves para entender la evolución humana: la selva tropical, donde vivieron los primeros homínidos; la sabana, fue el escenario donde se desarrollaron nuestros primeros representantes (Homo) y la tundra-taiga, donde aprendimos a desenvolvernos en ambientes hostiles.

La planta 0, está destinada a la evolución en términos biológicos. Aquí es donde podemos apreciar cómo ha cambiado el paisaje de la Sierra de Atapuerca a lo largo de un millón de años. Y como no podemos olvidarnos del padre de la evolución, veremos la popa del buque, HMS Beagle, con el que Darwin hizo su famoso viaje a las islas Galápagos donde acumuló conocimientos para elaborar su conocida Teoría de la Evolución de las Especies.

En la Galería de la Evolución Humana, nos encontraremos con 10 homínidos fielmente reproducidos. Conoceremos a Lucy (Australopithecus afarensis), al neardental de la Chapelleaux-Saint y las especies descubiertas en la Sierra de Atapuerca: Homo antecessor y Homo heidelbergensis

Aquí se ubica también la sala del Cerebro Gigante: donde gracias al artista Daniel

*En la construcción del complejo del museo se ha tenido en cuenta el entorno, dotando a la ciudad de Burgos de nuevos espacios verdes.*

*El cerebro gigante, diseñado por Daniel Canogar, nos enseña la estructura y funcionamiento del cerebro humano.*

Canogar, podemos entender la estructura y el funcionamiento del complejo órgano con el que pensamos, sentimos y soñamos.

No podemos irnos de Burgos, sin visitar el corazón que da vida a este museo, los yacimientos de la sierra de Atapuerca. Desde el mismo MEH, hay autobuses que nos llevaran. Aquí protegidos con el pertinente casco nos adentraremos en la Sima del Elefante yacimiento situado en la Trinchera del Ferrocarril. Cerca de aquí la Gran Dolina, donde se encontró el primer homínido de Europa, el Homo antecesor. En la Sima de los Huesos se han encontrado numerosos individuos de la especie Homo heidelbergensis. Durante la campaña de 1992 aparecieron un cráneo completo bautizado como Agamenón (el cráneo 4) y que según los expertos tenía una sordera antigua; y Miguelón o cráneo 5 el más completo del registro fósil mundial, y que murió seguramente de septicemia.

Para terminar el viaje de una forma más lúdica recomendamos la visita del Parque Arqueológico, situado cerca de Atapuerca, donde se podrá ver y aprender como se talla sílex, o como hacían fuego, o practicar el tiro de flechas y azagallas para cazar. ■

**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

## Sopa de Letras

Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras.

Aceñero, Acto, Anonimia, Cardada, Chuño, Cogollo, Descodar, Enebral, Escalmo, Espolada, Guañil, Italia, Loanda, Loina, Monedero, Odorable, Resurtir, Revolero, Risible, Sencido, Sillico, Topista, Trasca, Tridente, Ursa, Viruela, Zarpar.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | V | N | H | F | S | R | X | Z | N | P | J | L | B | G | I | G | H | N | E | F | B | O | Z | W | I | T |
| A | S | T | L | J | P | Y | P | V | Q | H | T | Q | U | K | A | G | M | G | Ñ | R | Ñ | A | V | S | C | L |
| S | C | S | M | X | L | G | J | U | W | I | K | S | Z | R | M | P | M | V | P | R | H | W | G | Z | K | H |
| V | C | T | G | U | J | Y | H | H | O | Ñ | E | E | O | Y | A | E | Y | F | A | Ñ | Q | N | E | J | U | A |
| O | T | K | O | O | N | G | R | I | R | S | N | W | D | M | N | P | P | M | V | I | K | A | K | Y | R | W |
| C | B | Q | D | Q | K | Ñ | A | Z | E | S | E | J | I | N | L | S | R | D | Q | G | L | D | S | M | Ñ | T |
| W | M | L | S | O | M | K | D | L | D | F | B | T | F | I | E | A | Q | A | U | U | Q | A | M | Ñ | I | O |
| H | U | C | A | Q | O | M | O | D | E | T | R | B | Ñ | N | R | H | C | A | Z | T | P | U | T | K | M | W |
| W | A | F | M | H | Z | A | C | P | N | S | A | G | C | E | A | I | Ñ | S | J | O | F | J | J | I | Y | E |
| G | J | P | C | G | N | H | S | X | O | G | L | I | L | X | W | I | T | P | E | G | X | P | P | M | V | Y |
| U | U | X | A | D | H | P | E | N | M | K | D | B | Q | L | L | Ñ | T | R | T | O | P | I | S | T | A | O |
| S | K | L | A | I | G | M | D | H | S | O | I | F | A | U | K | E | L | U | U | Z | O | Q | K | Y | K | K |
| I | K | I | M | Z | M | W | N | X | C | S | B | J | R | W | T | X | W | Ñ | I | S | Z | D | M | Y | R | L |
| L | P | N | S | N | W | I | Z | V | I | A | J | P | E | T | N | E | D | I | R | T | E | P | G | M | O | J |
| L | Ñ | B | B | W | Q | O | N | R | L | P | L | H | J | Z | P | Z | Y | Y | R | H | Y | R | K | I | R | A |
| I | C | P | L | D | E | M | F | O | D | T | P | E | E | G | L | L | P | L | B | O | K | Z | N | R | X | Ñ |
| C | T | O | B | V | K | R | G | N | N | S | R | W | U | L | M | E | P | S | Ñ | B | I | A | C | X | I | B |
| O | Z | Z | G | B | S | X | D | O | H | A | V | O | P | R | M | M | S | X | Y | M | N | R | Z | Ñ | Z | X |
| Q | R | E | V | O | L | E | R | O | K | Q | K | Ñ | X | E | I | R | C | P | E | H | Q | B | G | C | O | X |
| B | D | X | Z | T | L | G | M | V | M | C | O | U | N | F | E | V | A | I | O | U | D | A | Z | K | E | B |
| P | H | P | Ñ | J | T | L | J | N | F | O | Y | H | B | B | P | A | R | U | Y | L | S | H | G | S | K | U |
| R | U | Z | S | L | G | J | O | P | C | K | Y | C | O | Ñ | C | P | D | D | P | F | R | A | Z | H | F | X | O |
| M | P | Y | G | H | T | F | A | E | M | J | D | C | L | S | A | A | A | Ñ | U | Q | C | D | V | M | I | V |
| T | N | S | A | C | E | Ñ | E | R | O | K | Q | F | A | Z | I | Y | D | V | Z | L | W | Ñ | A | Ñ | Q | D |
| K | C | M | G | W | Y | Z | E | X | I | M | C | R | N | N | Ñ | R | A | E | L | B | A | R | O | D | O | V |
| K | H | M | Ñ | R | O | Z | Y | M | Y | X | T | V | F | C | Y | C | O | L | Q | H | U | F | I | D | E | E |
| L | Ñ | X | H | Y | F | T | M | X | I | L | V | T | K | S | K | F | X | N | E | A | B | P | R | J | K | W |

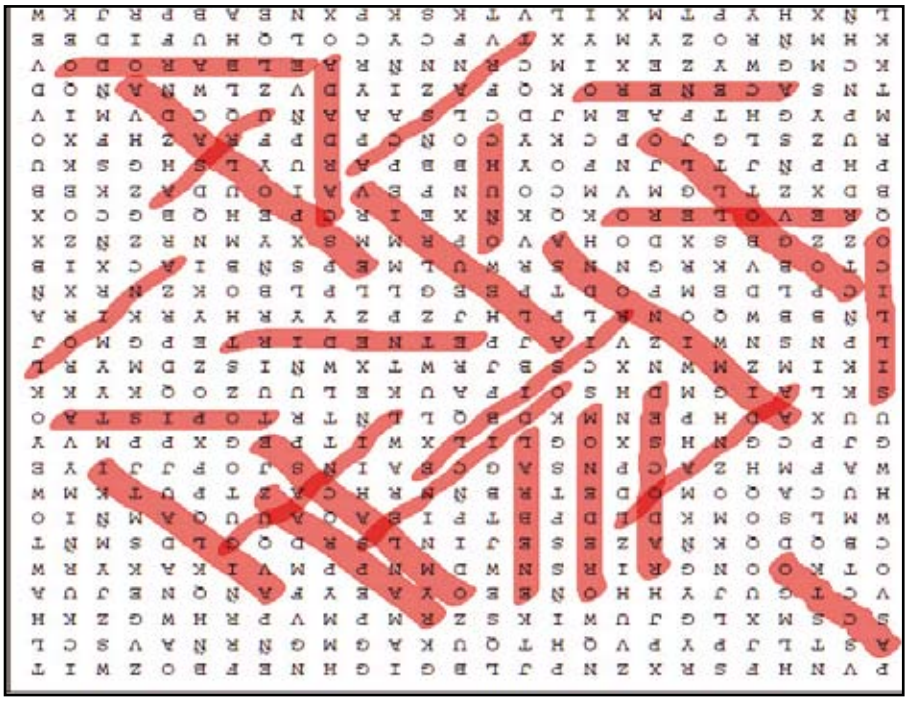
## Sudoku fácil

Completa la cuadrícula teniendo en cuenta que cada fila debe tener los números del 1 al 9

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

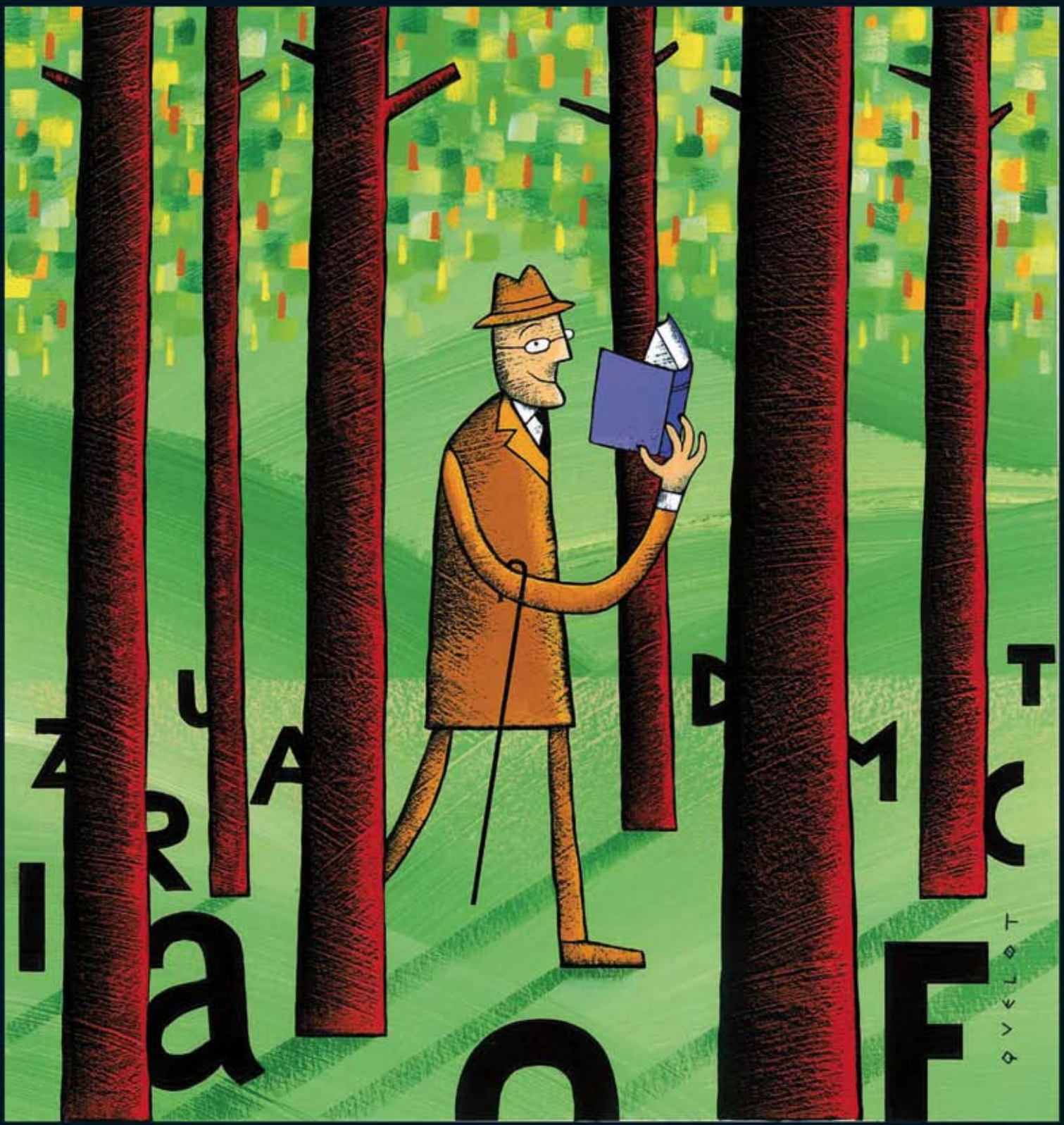
## Encuentra las siete diferencias

## Soluciones:



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

# 10° CONCURSO LITERARIO UDP



**Bases de la convocatoria**

- Se invita a participar en el mismo a todos los socios, jubilados, pensionistas o mayores de 65 años, que lo deseen y lo acrediten.
- Cada participante podrá presentar **un único trabajo** de hasta 10 páginas, por una sola cara, a doble espacio y con un máximo de 28 líneas por página, en lengua Castellana, pudiendo adoptar la forma de cuento, relato o ensayo. No se admitirán trabajos de poesía.
- Los textos no podrán haber sido publicados o premiados en otros medios editoriales (libros, revistas, periódicos…), ni haber sido premiados en otros concursos.
- **El tema de los trabajos es de libre elección.** El Jurado estimará la calidad literaria, la originalidad y cualquier otra perspectiva que considere oportuna.
- Los trabajos deberán presentarse mecanografiados, a doble espacio, por una sola cara y por duplicado, con un título, indicando en el sobre: "10° Concurso Literario UDP".
- El plazo de presentación de los trabajos finalizará el **28 de febrero de 2011.**

**Dirección de Contacto**

El envío de los trabajos y la documentación se hará a la siguiente dirección:

Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados (UDP)
"10° Concurso Literario UDP"
C/ Alcalá nº 178 bajo. 28028 Madrid

Para más información: Teléfs. 91 542 02 67 - 91 542 77 35
Correo electrónico: *pilar@mayoresudp.org*
Web: *www.mayoresudp.org*

**Premios:**

- 1° Premio: 15 días/14 noches de estancia en el "Balneario Hervideros de Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa, circuitos termales y otras actividades.
- 2° Premio: 10 días/9 noches de estancia en el "Balneario Hervideros de Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa, circuitos termales y otras actividades.
- 3° Premio: 7 días/6 noches de estancia en el "Balneario Hervideros de Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa, circuitos termales y otras actividades.
- 4° Premio: 5 días/4 noches de estancia en el "Balneario Hervideros de Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa, circuitos termales y otras actividades.
- Cuatro Accésit: 3 días/2 noches de estancia en el "Balneario Hervideros de Cofrentes", junto con un acompañante en habitación doble compartida, pensión completa y 2 circuitos termales.

Colabora GRUPO COFRENTES

Organiza UDP

Subvencionado por: GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL · IMSERSO