AÑO XXIV, Nº 238,
ENERO - FEBRERO 2011

UDP

El poder de la unión

ESTUDIO
Protección y prevención de la dependencia

FORMACION
Más de 1.100 participantes en los Talleres de Memoria

Los mayores somos importantes dinamizadores sociales

VI Campaña de Expansión Asociativa

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						

MARZO 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			

FEBRERO 2011

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						

UDP

editorial

Para cuando ustedes lean este artículo, el Gobierno debería haber aprobado y enviado al Parlamento para su tramitación la reforma del sistema de pensiones. Los miembros del Pacto de Toledo no han sido capaces de alcanzar un acuerdo en lo esencial, enfrascados en discusiones y no en resoluciones.

Pero la reforma del sistema era una necesidad mucho antes de que la situación explotara por el punto más débil, y todos lo sabíamos. Desde 2003, cuando el Pacto de Toledo emitió sus últimas recomendaciones, hemos tenido tiempo de proponer y consensuar medidas sin prisa y sin pausa, pero nos ha 'pilláo' la crisis y ahora es todo más difícil. Y como hay que hacer algo, se tira por la calle de en medio y se escoge una solución fácil, con efectos mensurables a medio y largo plazo y que probablemente perjudicará a la mayoría. Las medidas puestas sobre la mesa, jubilación a los 67 años y ampliación del periodo de cálculo, suponen una gran pérdida en los derechos de la mayoría de los ciudadanos, que tendrán que trabajar más, seguramente para cobrar una pensión menor. Pero nadie ha sido capaz de defender medidas eficaces y convincentes que garanticen el futuro del sistema de pensiones en un país con nuestra proyección demográfica. Seguramente porque estas mediadas serían impopulares y tendrían un alto coste electoral.

Ahora sólo es de esperar que el Parlamento tramite la reforma, y que se explique de manera clara y didáctica cómo nos afectan estos cambios a todos y cada uno de los ciudadanos para que podamos decidir qué medidas tomamos para preparar nuestra jubilación.

Lo más triste de este simulacro de negociación es que después de tantos años todavía da la sensación de que no sabemos qué hacer para caminar hacia un futuro que garantice una pensión digna a los ciudadanos de hoy y de mañana.

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

VI Campaña de promoción del asociacionismo

El tejido asociativo de UDP permite la realización de miles de actividades de todo tipo realizadas en pueblos y ciudades de toda España, contribuyendo de manera decisiva a la dinamización social de muchas localidades y a la realización personal de cientos de miles de jubilados.

6

Más de 1.100 beneficiarios de los Talleres de Memoria

Con los talleres se pretende que los participantes puedan conocer, controlar y mejorar sus habilidades de memoria, así como aportar técnicas para solucionar los problemas que ocasiona su pérdida en la vida cotidiana.

8

Abierta la convocatoria del X Concurso Literario

Los trabajos podrán entregarse hasta el 28 de febrero y en esta ocasión los premiados podrán disfrutar de estancias en el Balneario de Cofrentes con acompañante y tratamientos termales incluidos.

10

Protección y prevención de situaciones de dependencia

En esta primera parte, el estudio identifica una serie de factores que miden índices de bienestar en las personas mayores. E incluye una herramienta metodológica que permite evaluar los riesgos para la población mayor en una zona geográfica determinada.

12

sumario

14

Campaña DMAE 2010

UDP ha colaborado activamente en la Campaña DMAE 2010, con la organización de jornadas informativas en diferentes localidades.

17

Homenaje a los voluntarios de Valencia

El programa de voluntariado de Valencia está experimentando un desarrollo fulgurante. En un año han duplicado el número de voluntarios alcanzando la cifra de 500 personas.

23

La Federación de Euskadi analiza la Ley de Servicios Sociales

La Federación de Euskadi ha participado en los actos del Nagussi 2010 organizando un importante encuentro entre jubilados y responsables de política social para analizar el desarrollo de la Ley de Servicios Sociales.

32

Barcelona, una ciudad construida por los ciudadanos

En el desarrollo de Barcelona siempre han tenido mucho que decir sus ciudadanos. Los criterios urbanísticos de los últimos años han permitido a la ciudad darse la vuelta hacia el mar y recuperar espacios auténticos, pero que estaban muy deteriorados.

La campaña se desarrolla en ciudades y pueblos de toda España

Campaña de promoción del asociacionismo 2010-2011

El tejido asociativo de UDP ha permitido la realización de miles de actividades de todo tipo realizadas en pueblos y ciudades de toda España, contribuyendo de manera decisiva a la dinamización social de muchas localidades y a la realización personal de cientos de miles de jubilados.

En todas las comunidades autonómicas el tejido asociativo de UDP reúne a miles de jubilados activos que participan en actos de todo tipo.

Por sexto año consecutivo se convoca la campaña de expansión y consolidación asociativa subvencionada por el IMSERSO.

La agrupación y organización de personas mayores en búsqueda de objetivos comunes es uno de los ejes directores de UDP. Por eso, desde hace años se realizan en toda España campañas de expansión y promoción del asociacionismo, donde los directivos de las federaciones y asociaciones provinciales, y los miembros de la junta directiva nacional acuden a otras ciudades y pueblos para informar en los centros y asociaciones de mayores, sobre nuestra organización, y de las ventajas de pertenecer a una confederación como la nuestra. Además de mantener entrevistas personales con los directivos de los centros, se entrega diverso material de información y difusión, como guías de información, folletos, revistas, memorias, libros editados, etcétera.

Las actividades de sensibilización se realizarán hasta el próximo 31 de agosto de 2011.

La participación de los mayores en las actividades

En los locales de las diversas asociaciones se organizan actividades formativas y recreativas de todo tipo y se reúnen personas de todo tipo, inquieta y con ganas de hacer cosas y conocer gente.

asociativas, así como la realización de diferentes actividades que les permitan mantener y mejorar sus facultades físicas e intelectuales, ocupan provechosamente el tiempo libre y facilitan la socialización y el encuentro.

De este modo, la participación e integración que propician las asociaciones de mayores mejora la autoestima e introduce motivación y nuevos proyectos e ilusiones que evitan el aislamiento y la soledad, uno de los principales problemas a los que se enfrentan los mayores del siglo XXI.

En 1977, 45 asociaciones de mayores, en representación de cerca de 20.000 jubilados de diferentes regiones españolas, decidieron unirse formando la confederación UDP.

En 2010, cuenta con más de 2.300 asociaciones y más de 1.500.000 asociados, convirtiéndose en la primera organización de mayores del país, con presencia además en Alemania, Francia, Suiza y Perú. Esta evolución ha sido posible gracias a las campañas de expansión y promoción del asociacionismo realizadas en los diferentes lugares donde trabaja la organización.

En la anterior Campaña, gracias al esfuerzo de los directivos que participaron en sus ámbitos de actuación, se consiguió adherir a UDP a 19 nuevas asociaciones locales, con un total de 2.152 nuevos socios.

Durante estos 33 años, el tejido asociativo de UDP ha permitido la realización de miles de actividades de todo tipo realizadas en pueblos y ciudades de toda España, contribuyendo de manera decisiva a la dinamización social de muchas localidades y a la realización personal de cientos de miles de jubilados.

Las asociaciones son dinamizadoras sociales de sus pueblos y ciudades

Para hacerse socio de UDP basta con rellenar la solicitud que viene en la web: http://www.mayoresudp.org/socio.php; a través del correo electrónico: udp@mayoresudp.org, o llamando a 91 542 02 67. Para contactar con las asociaciones locales entra en la red digital de la organización: www.mayoresudp.net. ■

Realizados en localidades de 13 provincias españolas

Más de 1.100 beneficiarios de los Talleres de Memoria

Con los talleres se pretende que los participantes puedan conocer, controlar y mejorar sus habilidades de memoria; estimular mediante ejercicios estrategias y factores que afectan a las distintas fases de la memoria y aportar técnicas para solucionar los problemas que ocasiona su pérdida en la vida cotidiana.

Los talleres de memoria, así como los de psicomotricidad y habilidades motrices a realizar el año 2011, se realizan en los locales de las asociaciones que los solicitan.

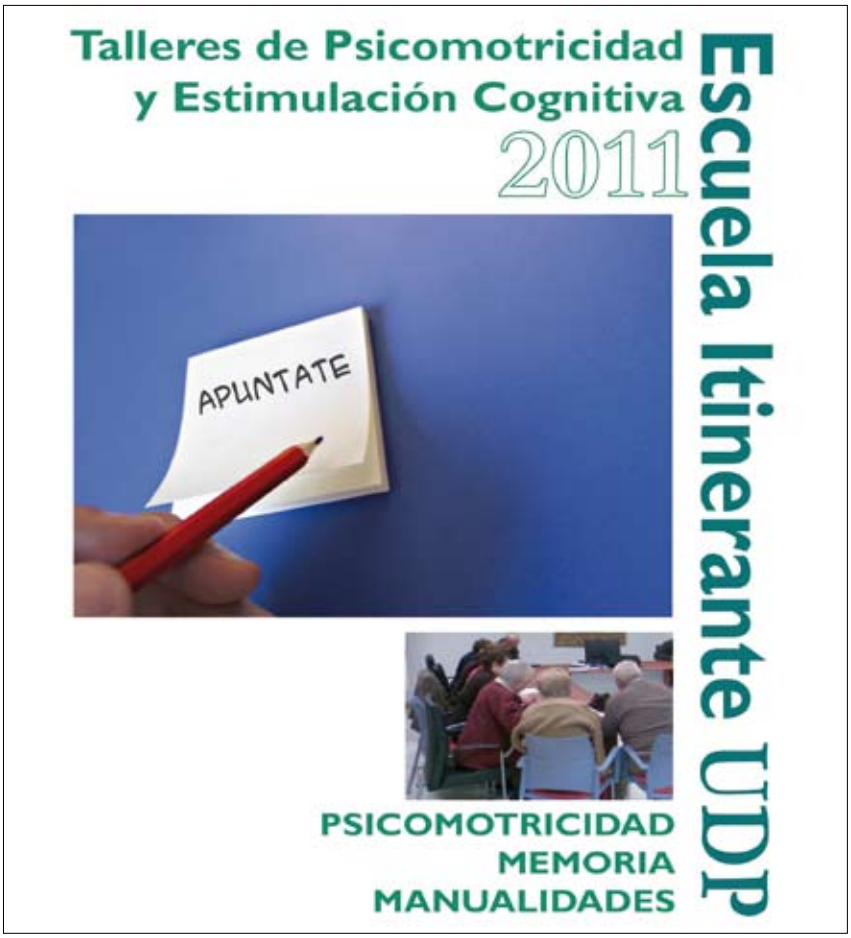
Mas de 1.100 mayores han participado este último año, en los talleres de memoria que la Escuela Itinerante de Formación de UDP ha impartido en las asociaciones locales de 13 provincias españolas: Ávila, Ciudad Real, Albacete, Cuenca, Toledo, Barcelona, Badajoz, Cáceres, Murcia, Navarra, Valencia, Alicante y Lugo. En total se han realizado 49 talleres con una participación de 1.114 personas. Los talleres forman parte de los programas de fomento de envejecimiento activo que desarrolla la organización y están subvencionados por el Imserso. El perfil de los asistentes a los talleres responde al de una mujer (el 72%) procedente del ámbito rural, de entre 70 y 80 años de edad (el 44,43%); seguidos del grupo de más jóvenes de 60 a 65 años, con el 25,5%; siendo el de mayores de 80 años el menos numeroso, el 7,45%. Es destacable la presencia minoritaria de hombres en los cursos (sólo un 28%), sobre todo teniendo en cuenta el último estudio publicado en Neurology por investigadores del Centro de Investigación del Alzheimer Mayo en Rochester (Minnesota), en el que concluyen que el 19% de los hombres que participaron en el estudio de entre 70 y 89 años sufre el llamado deterioro cognitivo leve, comparado con sólo el 14% de las mujeres. Hay que tener en cuenta que alrededor del 15% de las personas con deterioro cognitivo leve termina padeciendo

una demencia, mientras que en el resto de la población el porcentaje desciende hasta el 1 o el 2%. De ahí la importancia de que la población masculina tome conciencia de lo importante que es ejercitar y alimentar la memoria.

Ante los datos, UDP se ha mostrado dispuesta a trabajar desde las distintas asociaciones para corregir esta situación y hacer lo posible para conseguir la participación paritaria de ambos sexos en sus talleres de memoria en las próximas convocatorias. "Debemos trabajar en la erradicación de los mitos, ya que el deterioro cognitivo y la pérdida de memoria nos afecta a todos por igual, más allá del sexo. Hay que tener en cuenta que la cuarta parte de la población a partir de los 70 años tendrá demencia o riesgo de desarrollarla en el futuro", señala Luis Martín Pindado, presidente de UDP.

Los mayores que participaron en los cursos se sometieron a una evaluación previa sobre el estado de su memoria, obteniendo los siguientes resultados: a partir de los 65 años, los mayores presentan quejas de pérdida de memoria en situaciones de la vida cotidiana como recordar nombres de personal, el lugar de algunos objetos, cosas para comprar, tareas a realizar, etcétera; la mayoría de los participantes presenta un Coeficiente Intelectual normal, aunque puntúen por debajo de la media establecida en un test estandarizado de memoria. Hay que tener en cuenta, también, que en todos los grupos hay tres o cuatro tramos de edad diferentes; no padecen ninguna alteración, trastornos neurológicos, demencias o trastornos psicológicos, que puedan causar un déficit en el funcionamiento de la memoria.

Con los talleres se pretende que los participantes puedan conocer, controlar y mejorar sus habilidades de memoria; estimular mediante ejercicios estrategias y factores que afectan a las distintas fases de la memoria y aportar estrategias y técnicas para solucionar los problemas que ocasiona su pérdida en la vida cotidiana, potenciando la práctica diaria de dichas técnicas y resaltando la necesidad e importancia de adquirir dicho hábito. Los talleres de memoria se realizan en las asociaciones locales que lo solicitan.



En diciembre se inició el plazo de solicitud para la realización de los Talleres de este año. Además de los talleres de Memoria, se van a realizar otros de Psicomotricidad y Habilidades Manuales y Motrices. ■

Los trabajos podrán entregarse hasta el 28 de febrero

Abierta la convocatoria del X Concurso Literario

Con el concurso se pretende fomentar la creación literaria y la lectura entre los asociados. Los relatos ganadores serán editados en un libro que se distribuye entre los participantes y las asociaciones que lo soliciten.

Imagen del cartel del X Concurso Literario de UDP diseñado por Quelot.

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, UDP, con el patrocinio del IMSERSO y la colaboración del Grupo de Balnearios Cofrentes, convoca el X Concurso Literario UDP.

Al concurso pueden presentarse todos los socios, jubilados, pensionistas o mayores de 65 años que lo deseen. Cada participante podrá presentar hasta el 28 de febrero de 2011 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 fallo del Jurado será inapelable y se hará público a través de carta enviada a todos los participantes, así como a través de las publicaciones habituales de UDP.

Primer 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. Segundo Premio, 10 días/9 noches en las mismas condiciones. Tercer Premio: 7 días/6 noches en las mismas condiciones. Cuarto Premio, 5 días/4 noches en las mismas condiciones.

Además se conceden cuatro accésit consistentes en 3 días/2 noches de estancia en el Balneario Hervideros de Cofrentes en las mismas condiciones antes descritas. ■

Participan universitarios y personas mayores de toda España

V Edición de "Tienes una Historia que Contar"

Por quinto año consecutivo se convoca el concurso intergeneracional Tienes una Historia que Contar, para establecer puentes de diálogo entre mayores y jóvenes. Se reparten 20.000 euros en premios y los mayores ganadores consiguen cumplir un sueño.

Está en marcha el concurso de comunicación intergeneracional `Tienes una historia que contar´. Un programa de la Obra Social de Catalunya Caixa en colaboración con la Unión Democrática de Pensionistas, UDP. Los mayores participantes se entrevistarán con estudiantes universitarios, que se han inscrito también en el concurso, contando experiencias, historias, anécdotas, de particular interés. Los estudiantes presentarán un articulo periodístico sobre estos hechos al concurso.

Un jurado selecciona los mejores relatos, que saldrán publicados en un libro, en la web del concurso y en distintos medios de comunicación nacional colaboradores del programa.

Se reparten 20.000 euros en premios y los cinco mayores ganadores consiguen realizar el sueño de su vida. En esta V edición participan 17 Comunidades Autónomas, 26 ayuntamientos y 30 universidades.

Con esta iniciativa se permite a los mayores contribuir a conservar nuestra memoria histórica y recuperar así el papel de referente cultural de la sociedad que actualmente han perdido. A la vez se rompe con el aislamiento y la soledad con la que viven muchos de ellos y se consigue que se relacionen y aumenten su autoestima al transmitir sus conocimientos a las nuevas generaciones.

El programa recupera testimonios únicos de la memoria reciente del país.

Por su parte, los estudiantes conocen de cerca a los protagonistas del pasado más reciente de nuestro país. Hasta el momento se han recogido cerca de mil historias de mayores de toda España, con testimonios muy valiosos sobre nuestra historia reciente, como fue la II República, la Guerra Civil, la postguerra, la II Guerra Mundial, o el exilio.

Los encuentros se realizan durante el curso académico y la entrega de premios se realizará a final de año. ■

El estudio sociológico pretende identificar riesgos y zonas de mayor incidencia

Protección y prevención de la dependencia y el abandono

EN ESTA PRIMERA PARTE, EL ESTUDIO IDENTIFICA UNA SERIE DE FACTORES QUE MIDEN ÍNDICES DE BIENESTAR EN LAS PERSONAS MAYORES. E INCLUYE UNA HERRAMIENTA METODOLÓGICA QUE PERMITE EVALUAR LOS RIESGOS PARA LA POBLACIÓN MAYOR EN UNA ZONA GEOGRÁFICA DETERMINADA.

La Colección Estudio que edita UDP recoge las investigaciones sociales que realiza la organización como paso previo para el diseño y desarrollo de sus iniciativas y programas sociales.

"Protección y prevención de situaciones de dependencia y abandono entre personas mayores" es el tercer número de la colección y recoge en dos volúmenes un trabajo sociológico que persigue varios objetivos. En primer lugar construir herramientas que faciliten la obtención de información sobre la situación y las condiciones de vida de los mayores en cualquier territorio de España. También se pretende entrenar a los directivos de la organización para que

aprendan a utilizar estas herramientas de diagnóstico y así identificar riesgos y poner en marcha programas que busquen paliar situaciones de dependencia o abandono en personas mayores dentro de sus ámbitos de actuación.

En este primer volumen se recogen las necesidades de los mayores y los factores que inciden en la satisfacción de estas necesidades. Entre estos factores podemos señalar la dificultad para respirar, dificultad para beber agua, para calentarse o refrigerar las casas, dificultades para dormir, para eliminar desechos, para lavarse, dificultades para desplazarse dentro y fuera del hogar o para realizar las tareas domésticas. En función del análisis de la incidencia de estos factores en las diferentes zonas se han elaborado una serie de índices que miden parámetros como el agua corriente, los ruidos exteriores, las facilidades de movilidad, el reconocimiento social o la dignidad. Los resultados se trasladan a mapas que muestran en qué zonas las incidencia de los factores analizados es mayor o menor y por tanto en qué zonas es más prioritaria la actuación.

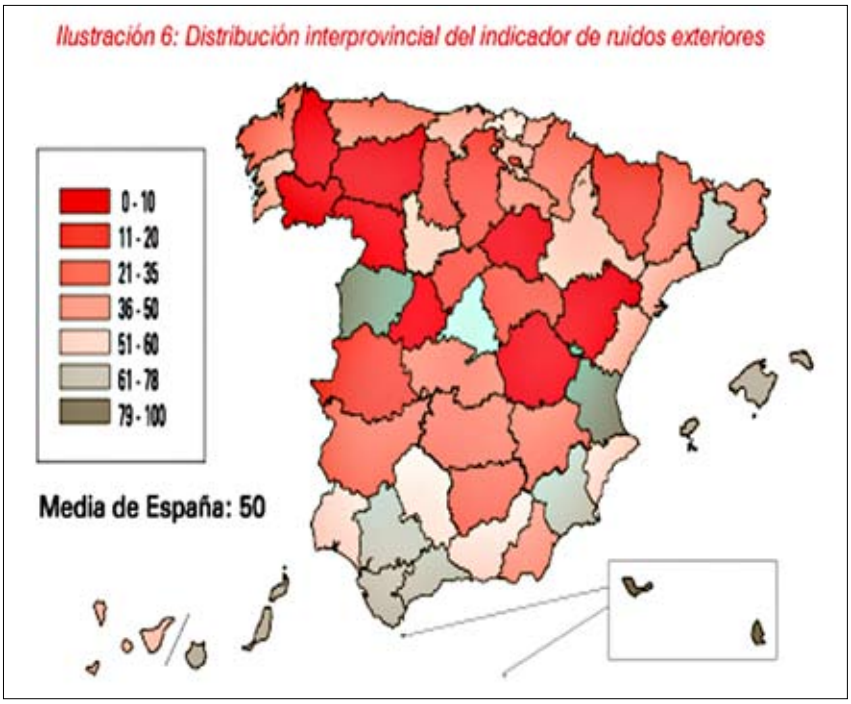
Según los datos recogidos por el estudio, la tasa nacional de riesgo de mayores que sufren en su domicilio ruidos exteriores es del 25,5%. Ceuta y Melilla son las ciudades más ruidosas, con tasas del 43% y 44% respectivamente. Entre las ciudades más silenciosas están Soria, donde sólo el 7% de los mayores sufren ruidos, Zamora, Lugo y Teruel.

Otros de los índices analizado en el de necesidades de seguridad. Aquí, las ciudades de Ceuta y Melilla, así como las islas Canarias son las que presentan un mayor riesgo de no cubrir las necesidades de seguridad de los mayores. Las ciudades más seguras están en el norte, siendo Álava y Navarra las ciudades con menor riesgo.

En cuanto a las necesidades de filiación, donde se miden parámetros como la falta de compañía, de amistad o afecto o la dificultad para cultivar las relaciones, Álava y Zaragoza se perfilan como las provincias en las que se dan las mejores condiciones para cubrir las necesidades de afiliación de los mayores. A la cola de este índice se encuentran Orense, Melilla, Ávila y Teruel.

El norte muestra un mayor nivel de estudios, con Navarra a la cabeza, seguida de Vizcaya y Cantabria. Al otro lado se encuentran Jaén, Toledo y Ciudad Real como las provincias con niveles de estudios más bajos entre los mayores.

El segundo volumen recogerá los resultados de aplicación de dicha herramienta en diversas zonas de España, a través de casos prácticos que permitirán comprobar su funcionamiento y validar las hipótesis utilizadas en la construcción de los indicadores. ■



A través de un sistema de colores los gráficos nos permiten percibir mejor la incidencia de los factores analizados.

Varias asociaciones de diferentes ciudades han organizado jornadas informativas

UDP participa en la Campaña DMAE 2010

La campaña quiere concienciar a la población de la importancia de un diagnóstico precoz de la Degeneración Macular Asociada a la Edad, informando de cuáles son sus síntomas y sus factores de riesgo.

Durante el año 2010 se ha desarrollado la Campaña DMAE 2010 para informar a la población sobre esta patología y la importancia del diagnóstico precoz. El 16 de noviembre se organizó una jornada informativa en Tarragona organizada por la UDP de esa ciudad. Asímismo, el 18 UDP orgajnizó una jornada en Madrid y el 3 de diciembre fue UDP Lleida la encargada de organizar la jornada. De este modo, la organización colabora a difundir os mensajes de la campaña entre los socios. La campaña se plantea el reto de reducir el número de personas mayores que sufren ceguera legal derivada de esta enfermedad en un 20%.

Las sesiones han sido impartidas por oftalmólogos y quieren informar y concienciar sobre la enfermedad, sus síntomas, factores de riesgo y, sobre todo, enseñar a la población a diferenciar entre la pérdida de visión relacionada con la edad y los síntomas de la DMAE. En estas sesiones, se repartieron entre los asistentes, materiales educativos sobre la DMAE, además de una rejilla de AMSLER, que se enseñará a utilizar correctamente para hacer una autoevaluación de la visión.

"La detección precoz es relativamente sencilla –apunta el Prof. Francisco Gómez-Ulla, Presidente de la Sociedad Española de Retina y Vítreo–. Por eso recomendamos a las personas mayores de 55 años acudir al oftalmólogo para realizar revisiones periódicas de la vista. En caso de que se encuentre alguna anomalía, el paciente se derivará al retinólogo y lo trataremos de la forma más adecuada". ■

Asociados
INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

UDP EN EL PRIMER CONGRESO MUNDIAL DE PENSIONISTAS

Los días 23 y 24 de noviembre del 2010, se ha celebrado en el Palacio del Senado Federal de Brasilia D. F. el Primer Congreso Mundial de Pensionistas, con asistencia de representantes de diversos países de América Latina, Europa, EEUU y Asia. Los pensionistas españoles fueron representados por la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, UDP, a petición de los organizadores. Nuestra Secretaria General, Margarita García Durá, participó en el mismo en representación de la UDP y, asimismo, firmó en nombre de los pensionistas españoles un Pacto al que se llegó en este Congreso entre los representantes de los distintos países allí presentes para trabajar a favor de un Envejecimiento Activo y Participativo, siguiendo las recomendaciones de la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, promovida por la ONU.

En el Congreso participó el Ministro de Previdencia Social do Brasil, el Senador que representa los intereses de los pensionistas en el Senado brasileño, el Consejero Nacional de Salud, el Presidente del INSS y el Superintendente de la Policía Federal así como importantes cargos de la Política y de la Administración Brasileña. La Sociedad Civil estuvo representada por los directivos de COBAB (Asociación de Pensionistas y Jubilados de Brasil) organizadora del evento, por los miembros de los Sindicatos de Brasil y de los distintos países que participaban en el Congreso y por los representantes de las distintas importantes organizaciones de mayores invitadas a participar en el mismo. La asistencia fue masiva y de gran repercusión mediática, teniendo en cuenta que en Brasil hay hoy en día más de 27 millones de pensionistas.

Nuestra Secretaria General tuvo también la oportunidad de encontrarse con representantes de la Red Iberoamericana de Adultos Mayores, a la que UDP pertenece desde hace varios años, y pudo comprobar que nuestros hermanos de Hispanoamérica confían en el trabajo que puede realizar España en apoyo y defensa de los intereses de los mayores. El Acuerdo alcanzado por los representantes de los diversos países que asistieron al Congreso será una importante herramienta para el éxito de este objetivo.

Más de 600 personas han participado este año Yayo Salud 2010, (pág. 16). La Federación de Euskadi analiza la Ley de Servicios Sociales del País Vasco, (pág. 23). Logroño estrena local, y reúne a cerca de 100 voluntarios en sus encuentros anuales, (pág. 24).

Alicante

Más de 600 personas participan en Yayo Salud

El programa, realizado en colaboración con la consellería de Bienestar Social de la Generalitat Valenciana, busca trasladar a los asistentes pautas de comportamiento para adquirir hábitos de vida saludables.

La presidenta de UDP Alicante, Marisa Gimeno, junto a David Calatayud, secretario autonómico de la consellería de Bienestar Social y Fosé Fornes, presidente del Consejo Valenciano del Mayor.

La Federación de Alicante celebró los pasados días 17, 22 y 24 de noviembre y el día 1 de diciembre las cuatro jornadas de su programa "Yay@ Salud 2010" en el que participaron más de 600 personas de toda la provincia de Alicante.

Los jubilados participantes en las cuatro jornadas pertenecían a las comarcas de la Vega Baja, L´ Alacantí, Vinalopó, L' Alcoyá, La Marina Alta y El Comtat. Las jornadas se celebraron en los Hoteles Gran Bali de Benidorm y Albir Playa de L' Alfás del Pi. Contamos con la presencia del secretario autonómico de Familia y Coordinación Social, David Calatayud Chover, quién dirigió unas palabras a nuestro colectivo como representante de la consellería de Bienestar Social, órgano de la Administración que patrocinó éstas jornadas.

Las charlas en las que participaron nuestros asociados trataron sobre temas de salud de especial interés para los jubilados y fueron impartidas por diferentes profesionales de la materia tales como Dolores Vílchez, enfermera nutricionista, José Fornes Ruiz, médico y presidente del Consejo Valenciano de las Personas Mayores, Esteban Salas Heredia, reumatólogo que trató en profundidad la osteoporosis, y Carmelo Hernández Ramos, psicólogo de la Audiencia Provincial de Alicante que trató el interesante tema de la autoestima.

La evaluación de las jornadas ha sido muy positiva y favorecedora del objetivo prioritario de prevenir la dependencia y promover el envejecimiento activo y saludable. ■

David Calatayud, secretario autonómico de Familia y Coordinación Social

Crecer saludablemente

La esperanza de vida de los mayores ha aumentado y el envejecimiento de la población, además de suponer un importante logro social, es también un reto para las asociaciones e incluso para la Generalitat porque, entre todos, debemos ser capaces de desarrollar políticas que atiendan bien a quienes tanto han aportado y todavía tienen tanto que dar a la sociedad.

El bienestar de los mayores empieza por una buena alimentación, dado que el 35% de la población mayor de 65 años padece trastornos nutricionales y, sin embargo, una dieta equilibrada y apropiada favorece una vejez sana, activa y satisfactoria.

Por este motivo es tan importante el programa 'Yayo Salud', impulsado por la UDP, que promueve hábitos de vida saludables entre los mayores basados en una alimentación sana, disfrutar del aire libre, practicar ejercicio físico, ejercitar la mente, adquirir una actitud abierta y positiva y conseguir ser feliz.

Desde la Conselleria de Bienestar Social apoyamos este tipo de iniciativas y también desarrollamos políticas de envejecimiento activo con programas como `Vacaciones sociales', 'Termalismo', 'No estés sólo en Navidad' 'Encuentro de escritores y Mayores' y 'Los mayores y la música', entre otros, que pretenden ayudar a mantener la autonomía personal durante más tiempo y prevenir la dependencia.

Valencia

Homenaje a los voluntarios en Valencia

Más de quinientas personas se dieron cita en el homenaje a los voluntarios que organizó la Federación de Valencia. Los asociados estuvieron acompañados por el secretario autonómico, David Calatayud, así como más de 20 alcaldes y concejales de diferentes municipios. José María Llopis Colomer, presidente de UDP Corbera, ejerció de maestro de ceremonias. Maribel Tarín Pérez, coordinadora provincial informó de que "este año el programa ha conseguido doblar el número de voluntarios con los que cuenta, puesto que el año empezó con menos de 200 voluntarios y hoy son ya unos 500 los voluntarios inscritos y trabajando".

José Sanchís, presidente de UDP Valencia, señaló que el programa "cumple una labor social, ayudando a personas dependientes y sus familias, dedicándoles tiempo y esfuerzo y, además, haciéndolo con todo el cariño que necesitan". Sanchís agradeció las ayudas públicas que permiten la realización del programa y, a la vez, ha solicitado el aumento de las mismas "para poder disponer de personal que gestione toda esa labor humana".

David Calatayud afirmó que "os echaremos una mano siempre que lo necesitéis, ya que este programa es bueno para la persona que recibe la ayuda, para la que la ofrece y para la Administración pública".

Finalmente se hizo entrega de diplomas a los voluntarios de la provincia "como muestra de agradecimiento y como homenaje a los grandes protagonistas del día, los voluntarios" declaró Maribel Tarín. ■

Alicante - Sax

Mas de 100 voluntarios se encuentran en Sax

El pasado 6 de noviembre tuvo lugar el III Encuentro de Voluntariado de UDP Alicante, en la localidad de Sax. El acto reunió a más de un centenar de voluntarios de las localidades de: Beneixama, Molins, Orihuela Costa, Penáguila, Pinoso, La Romana, Sax y Torremendo, acompañados de representantes de sus respectivas directivas. El encuentro contó con la presencia de Pilar Albert, directora general de Acción Social y Mayores de la Generalitat Valenciana, Marisa Gimeno, presidenta Provincial de UDP Alicante, Manuel Gómez, concejal de Bienestar Social del Ayuntamiento de Sax y Vicente Gavidia, coordinador Nacional del Programa de Termalismo Social UDP.

Tras la visita de los lugares más característicos de la localidad se realizó una dinámica grupal que permitió el intercambio de opiniones acerca de las actividades que desarrollan habitualmente. Se entregaron diplomas acreditativos y se pusieron en común los resultados de la dinámica grupal. ■

Alicante - Alcoy

La música, protagonista del Día de Convivencia en Alcoy

Las asociaciones de Alcoy y Lliria realizaron una jornada de convivencia donde la protagonista fue la música. Tras el encientro con los socios de LLiria se visitó el Museo de la Fiesta de la ciudad. Tras la comida de hermandad se disfrutó de un concierto en la Lonja de Sant Jordi donde actuaron la Banda Musical de UDP Lliria, la coral UDP Alcoy, el Orfeó Contestá Just San Salvador y el Ballet de Virginia Bolufer. Al acto acudieron el alcalde de Alcoy, Jorge Sedano y la concejala de Bienestar Social, Rosa Sánchez. ■

Castilla-La Mancha

La Federación de Castilla-La Mancha forma a sus directivos

Aspecto de una de las jornadas de formación de directivos organizadas por la Federación de Castilla-La Mancha.

Desde hace varios años la Federación de Castilla-La Mancha viene organizando una serie de jornadas de formación para directivos de asociaciones. Este año se han desarrollado estas jornadas en las localidades de Talavera de la Reina, Albacete y Cuenca, con la asistencia de más de 400 directivos de diferentes asociaciones. El objetivo de las jornadas es informar y dotar de herramientas útiles a los directivos de las diferentes asociaciones locales para que puedan desempeñar su labor de una manera más eficaz. El delegado de la Junta en Cuenca, Angel Valiente, clausuró el 25 de noviembre las Jornadas de Formación organizadas por la Federación de Castilla La-Mancha.

El delegado reiteró el apoyo del Gobierno de Castilla-La Mancha a los pensionistas de nuestra región, así como el "compromiso claro" del Ejecutivo del presidente Barreda con las asociaciones de pensionistas.

Valiente, recordó que son numerosos los programas en los que desde la Administración autonómica se trabaja de forma conjunta con sus asociados. Este es el caso de la podología, la peluquería itinerante, programas de voluntariado, asesoramiento jurídico o la realización de diversas publicaciones.

El delegado de la Junta destacó el dinamismo de la UDP, y agradeció a su presidente, Ramón Munera, su dedicación para facilitar el acceso de nuestros mayores a una formación integral y dinamizar su creatividad y cultura. Además, este tipo de iniciativas están encaminadas a hacer de la jubilación una etapa activa y llena de contenido, al mismo tiempo que se fomenta el asociacionismo entre las personas mayores. ■

Galicia

Jornada gastronómica en A Coruña y Viaje a Monfero

Durante la comida el cocinero iba explicando las características de cada plato cocinado y las ventajas de consumir los productos típicos de Galicia.

Los asociados de A Coruña disfrutaron de una jornada gastronómica organizada por el Instituto Gallego de Consumo y la Consellería de Pesca dentro del programa "Mar achega". Los socios fueron recogidos en A Coruña y trasladados a Burela donde visitaron la Lonja. Durante el almuerzo un cocinero explicaba los platos que iban a ser degustados.

Después de la comida, un biólogo explicaba algunas características de los productos de la zona así como datos interesantes de los barcos que se veían amarrados en el puerto. Un actor amenizó la hora del café y luego se visitó un barco museo que hay amarrado en el puerto. Por la tarde se acudió a la lonja para ver en directo cómo funciona, y presenciar la subasta de pescado.

Por otra parte, la asociación realizó una excursión a Monfero, donde pudieron disfrutar de la visita al Monasterio y su Iglesia por la mañana, y por la tarde después de la comida, se visitó el parque eólico de Sotavento, donde los socios pudieron evaluar y analizar el desarrollo de este tipo de energía renovable en la zona. ■

Galicia

Valladolid, Madrid y Alicante, en Galicia

Socios de Valladolid, Madrid y Alicante viajaron a Galicia invitados por la Xunta de Galicia y gracias a las gestiones realizadas por el presidente de UDP Santiago, José Rodríguez. Los socios conocieron la residencia de Tiempo Libre de Panxón, y las actividades que desarrolla este centro. ■

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

Cádiz

Cádiz celebra el XIV Encuentro Cultural

Arriba, un momento de la actuación del grupo teatral de la asociación de vecinos de Astilleros. A la izda. el presidente Nacional, Martín Pindado junto a la presidenta de UDP Cadiz, Ana Lobato.

La UDP ha clausurado su XIV Encuentro Cultural que ha contado con una visita a la sede del Parlamento de Andalucía, donde los asociados conocieron las dependencias del antiguo Hospital de las Cinco Llagas, así como sus patios y jardines.

Asimismo, en su sede de la calle de la Rosa, la presidenta Ana Lobato presidió el acto de apertura del encuentro, que ha contado con sendas charlas del sociólogo Javier Alvarez Souto y del periodista de Diario de Cádiz Emilio López, vicepresidente de la APC. También ofreció una representación el grupo de teatro de la Asociación de Vecinos de Astilleros, que dirige Antonio Miranda López, y en la jornada de clausura ofreció una actuación el grupo musical del centro de día Vistahermosa. ■

Cuenca

Reconocimiento al voluntariado en Cuenca

El presidente de UDP Cuenca, y coordinador provincial del voluntariado Francisco Peñuelas, recibió el pasado 11 de diciembre una mención honorífica por la labor voluntaria que desarrollan los grupos de mayores de la ciudad. El acto estuvo presidido por el consejero de Salud y Bienestar Social de la Junta de Castilla la Mancha Fernando Lamata, quien destacó la importante labor que realizan los voluntarios y la necesidad de que las organizaciones sociales sean capaces de implementar programas de este tipo que fomentan el envejecimiento activo a la vez que cubren las necesidades de compañía de muchos mayores que sufren de soledad o aislamiento social. ■

El presidente de UDP Cuenca, Francisco Peñuelas, arriba, segundo por la derecha.

Euskadi

La Federación de Euskadi participa en Nagusi 2010

La Federación de Euskadi convoca a más de 300 pensionistas y a los responsables de la aplicación de la política social en el País Vasco para analizar el desarrollo de la Ley de Servicios Sociales

El salón de actos de la Feria de Bilbao se llenó atendiendo a la convocatoria realizada por la Federación de Euskadi.

La Federación de Euskadi ha organizado un importante encuentro entre los jubilados y los responsables de política social del País Vasco. Dentro de los actos del Nagusi 2010, la Feria de Bilbao acogió el encuentro al que acudieron más de 300 jubilados y los responsables de política social de las diferentes administraciones. La convocatoria tenía por objeto explicar la aplicación y desarrollo de la Ley de Servicios Sociales y la visión de cada ponente sobre la actualidad y el futuro de la situación social y económica del sector. Participaron en el acto la consejera de Empleo y Asuntos Sociales del Gobierno Vasco, Gema Zabaleta, el presidente de la Federación, Txema Odriozola, Iokin Bildarratz presidente de EUDEL, los Diputados Forales de Bienestar Social de Gipuzkoa, Maite Etxaniz, Alava, Covadonga Solaguren y Bizkaia, Juan María Aburto, cerrando el turno de exposiciones Fernando Fantova viceconsejero de Asuntos Sociales del Gobierno Vasco. Cada ponente expuso la situación actual y el balance de la gestión realizada en sus competencias para el desarrollo de una ley que afecta directamente a los mayores, y no ocultaron la realidad del difícil futuro que nos puede deparar la evolución de la economía y de la demografía de nuestra sociedad. Uno de los asuntos que despertó mayor interés fue el del copago. Por su parte, Odriozola recordo a las autoridades presentes la exigencia de una mayor presencia en los órganos de gobierno y de decisión. La reunión terminó con un animado intercambio de preguntas y respuestas entre la mesa y los asistentes, que dio la medida del interés despertado por las distintas exposiciones. ■

La Rioja

Encuentro de voluntarios y estreno de sede en Logroño

Cerca de un centenar de voluntarios de los grupos de La Rioja y Miranda de Ebro se dieron cita en Logroño.

El 12 de noviembre, se realizó en Logroño el II encuentro Interprovincial de voluntarios de UDP y IV Encuentro de voluntarios de UDP de La Rioja. Al acto acudieron cerca de un centenar de voluntarios de Miranda de Ebro y La Rioja. Asistieron al evento el alcalde de Logroño, Tomás Santos, la concejala de Derechos Sociales, Pilar Criado, y la jefa de Sección de Familia y Apoyo a la Unidad de Convivencia, Ana Campos, del Ayuntamiento de Logroño. Los grupos de trabajo leyeron sus conclusiones a Pilar Criado y a Ana Campos. Ambas escucharon con atención las palabras que los voluntarios les dirigían anotando las ideas que les parecieron mas importantes e innovadoras. El acto, que consistía en un reconocimiento a la labor diaria de estos voluntarios, finalizó con un fuerte aplauso y ovación a dos grandes figuras de UDP: Julián Pérez Sáenz, Presidente de UDP La Rioja durante 30 años y precursor del voluntariado en La Rioja, y Mercedes Alonso Munguira, ambos viejos amigos y figuras relevantes en la constitución de UDP a nivel nacional. Al finalizar, se realizó una comida de hermandad a la que acudieron todos los voluntarios asistentes al acto.

Por otra parte, el 10 de noviembre el alcalde de Logroño, Tomás Santos acompañado por las concejalas de Derechos Sociales, Pilar Criado, y de Participación Ciudadana, Inmaculada Sanz, visitaron la nueva sede, dándola por inaugurada oficialmente. El presidente de UDP La Rioja, Pedro Luis Crespo y su junta directiva acompañaron la visita de las nuevas instalaciones cedidas por el ayuntamiento. ■

Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

LAS BONDADES DEL SEXO A CUALQUIER EDAD

Mayor calidad de vida, mejor salud, menor estrés, mayor capacidad de realización de actividades cotidianas, mayor autoestima y mejor bienestar físico y psicológico. Estas son las consecuencias positivas que el sexo tiene en la tercera edad, según el Portal Mayores del CSIC y el Ministerio de Sanidad. A pesar de los beneficios descritos, persisten convicciones morales o culturales de que los más mayores no pueden o no deben tener sexo.

Para la mitad de los abuelos el sexo sigue siendo importante en su vida, según una encuesta que realizó el Centro de Salud y Envejecimiento de Australia Occidental a casi 3.000 hombres de entre 75 y 95 años, en el que un tercio de los encuestados reconocía que había tenido al menos un encuentro sexual en los últimos 12 meses. De éstos, más de la mitad estaban satisfechos con la frecuencia de la actividad, mientras que el 43 por ciento hubiera preferido que fuese mayor.

En la franja de 90 a 95 años, los hombres eran menos propensos a tener una vida sexual activa, pero el sexo se mantuvo por lo menos como algo importante para una quinta parte de este colectivo, «lo que desmiente el estereotipo de la persona mayor asexual», escriben los autores del estudio, que se ha publicado en la revista Annals of Internal Medicine.

Los investigadores también quisieron determinar qué factores sociales y médicos contribuyen al nivel de actividad sexual en los mayores. Circunstancias como la edad, los niveles bajos de testosterona, las limitaciones físicas o la falta de interés de la pareja, la osteoporosis, el cáncer de próstata, la diabetes, los fármacos para la depresión, y algunos medicamentos para la presión arterial se asocian con la ausencia de sexo.

Aunque los niveles de testosterona están relacionados con la frecuencia de la actividad sexual en los hombres de más de 75 años, los médicos necesitan hacer más estudios para ver si la terapia de reemplazo hormonal puede beneficiar a los hombres mayores. ■

El dolor es a menudo una patología mal diagnosticada, Pfizer a puesto en marcha una campaña nacional para informar sobre el dolor, sus modalidades y posibles tratamientos, (pag.26). Esta abierto el plazo para solicitar plazas para el programa de Termalismo del Imserso, (pag. 29).

Realizado por CONFEPAR en colaboración con Pfizer

Campaña nacional para el control del dolor

Unas 3.000 personas han conocido mejor sus dolencias y las posibilidades de tratamiento gracias a la campaña itinerante que ha recorrido 15 ciudades españolas acercando a los ciudadanos la realidad sobre esta patología diagnosticada de manera insuficiente en nuestro país.

La campaña destacaba la importancia de controlar, medir e identificar el dolor y disponía de un autobús de atención, diagnóstico e información sobre el dolor a los ciudadanos.

Quemazón, hormigueo punzante, descarga eléctrica, frío intenso... los dolores misteriosos tienen nombre. Para descubrirlos el autobús de la Campaña Nacional para el control del Dolor ha recorrido más de 3.000 kilómetros deteniéndose en 15 ciudades españolas intentando explicar las causas, consecuencias y las posibles soluciones para las dolencias comunes y sin explicación aparente.

Este evento organizado por la Confederación Española de Personas Afectadas por Reumatismos (CONFEPAR), bajo el respaldo de las principales asociaciones provinciales de dolor y con la colaboración de Pfizer, tenía el principal objetivo de acercar a la sociedad a la realidad del dolor.

Cientos de personas acudieron hasta el autobús

Además del análisis y diagnóstico de las dolencias por parte de un profesional, los visitantes fueron informados sobre las consecuencias de un mal diagnóstico de las diversas patologías del dolor.

donde pudieron medir su grado de dolor, y donde un profesional sanitario clasificaba las dolencias y facilitaba consejos para mejorar su control.

"Lo que pretendemos, –afirmaba el presidente de CONFEPAR Antonio Torralba– es concienciar a la población de que el dolor se puede controlar y no se debe aceptar vivir con él".

Se estima que en nuestro país uno de cada cinco ciudadanos sufre dolor y, en la mayoría de los casos, no tiene conocimiento del tipo de dolencia ni de las causas de este sufrimiento. Así, este dolor se padece en silencio, por lo que está infradiagnosticado y, por lo tanto, mal tratado.

Un dato relevante es que solo el 8% de las personas con dolor crónico son atendidas por profesionales formados en el tratamiento del mismo. Por ello, Torralba explicaba que en la identificación, evaluación y seguimiento del dolor "el paciente puede desempeñar un papel relevante". Como consecuencia de un manejo deficiente del dolor y su continuidad en el tiempo, el 50% de los pacientes sufre trastorno del sueño y el 29% padece un cuadro depresivo.

Se considera que una persona padece dolor crónico cuando sufre dolencias durante más de seis meses. Sin embargo, los afectados conviven con el dolor durante un promedio de cinco años a lo largo de su vida. España registra unas tasas muy altas de prevalencia de dolor crónico, 4,5 millones de españoles lo padecen, de los cuales más del 50% considera que su dolor no está controlado. Además, el tiempo medio hasta obtener un diagnóstico es de dos años y de más de un año y medio para lograr un tratamiento adecuado.

De la campaña realizada por CONFEPAR y Pfizer se desprende la preocupación de los pacientes del impacto del dolor en su trayectoria profesional y su vida personal, y concluye el bajo conocimiento existente entre la población general respecto al dolor y su repercusión en la vida del afectado. ■

Víctor López García
Médico Gerontólogo
Vocal Sanidad UDP-Madrid

Tratamientos termales

La aplicación del agua como recurso terapéutico está adquiriendo mucho auge. Los tratamientos realizados en centros apropiados combinan el descanso, la salud, el contacto con la naturaleza y la diversión.

Hay que reconocer que el agua bien aplicada, a través de sus estímulos térmico (calor, frío), mecánico (de presión, de choque, de arrastre, etcétera) producen unos efectos maravillosos sobre el cuerpo, la mente y los nervios. También se puede aplicar en forma de bebida o inhalaciones. Esto lo pude evidenciar cuando ejercí como médico asistencial en un balneario de la Selva Negra en Alemania. Algunos países como Alemania, Austria, Suiza y otros países europeos han ido por delante de nosotros en las instalaciones y en las técnicas de aplicación de las curas por el agua, aunque también es verdad que España se ha puesto al día a este respecto en estos últimos años y cuenta ya con más de un centenar de balnearios y centros termales y con más de 2.000 manantiales.

Al llegar a un balneario un especialista determina qué tratamiento es el más adecuado para cada persona y un equipo de médicos, enfermeras, dietistas, fisioterapeutas, esteticistas y expertos en hidroterapia se hacen cargo de ella.

La aplicación de los recursos naturales (agua, sol, aire, arcilla, barros, fangos, alimentación adecuada, buen sueño, ejercicio, masajes, etcétera) y recreativos (juegos, bailes, música, buen ambiente de amistad y convivencia, desconexión de los focos perturbadores de la vida cotidiana, práctica del turismo cultural, etcétera) dejan una huella profunda de revitalización, y rejuvenecimiento en las personas que acuden a ellos.

No cabe la menor duda, que dentro del agotamiento, desgaste, estrés cotidiano que produce la vida actual el mejor método para “recargar las pilas “, recuperar las fuerzas y reconquistar el equilibrio de la salud es recurrir a uno de estos balnearios o centros termales. ■

Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

ABIERTA LA CONVOCATORIA PARA EL PROGRAMA DE TERMALISMO DEL IMSERSO

Para los turnos de los meses de febrero hasta agosto, ambos inclusive: Con prioridad en la adjudicación de plaza hasta el 17 de enero de 2011. Para su inclusión en el orden que corresponda, en la Lista de Espera de Plazas hasta el día 16 de mayo de 2011.

Para los turnos de los meses de septiembre a diciembre, ambos inclusive: Con prioridad en la adjudicación de plaza hasta el día 16 de mayo de 2011. Para su inclusión en el orden que corresponda, en la Lista de Espera de Plazas hasta el día 28 de octubre de 2011.

El Programa está organizado y financiado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, quien anualmente concierta con establecimientos termales la reserva de plazas en balnearios para la estancia y tratamiento de los usuarios del Programa.

Pueden ser beneficiarios de una de las plazas del Programa de Termalismo Social los ciudadanos españoles y nacionales de otros países, que cumplen los siguientes requisitos: Ser pensionista del Sistema de la Seguridad Social por los conceptos de jubilación y de invalidez, en todo caso, y por el concepto de viudedad o de otras pensiones, únicamente cuando el beneficiario haya cumplido los sesenta años. No padecer trastornos mentales graves. Poder valerse por sí mismo. Precisar los tratamientos termales solicitados y carecer de contraindicación médica para la recepción de los mismos. Realizar, en el plazo indicado en la convocatoria de plazas, la solicitud y alcanzar el expediente la puntuación que le permita acceder a uno de los balnearios y turnos solicitados.

El solicitante podrá ir acompañado de su cónyuge o de la persona con quien conviva en relación de pareja, para la que no se exige la obligación de percibir pensión de la Seguridad Social. ■

La ciudad de Barcelona ofrece mucho más que multitud de actividades de ocio o culturales. Se trata de una ciudad viva construida por sus ciudadanos a la que se puede descubrir también con mirada de urbanista, (pág. 28). **Limpia las telarañas de la mente** y completa los pasatiempos. (pág. 32).

vodafone

Vodafone en tu Casa, la nueva telefonía fija

Orientado a todos aquellos clientes que no dispongan de ADSL, Vodafone en tu Casa Tarifa Plana es el servicio de telefonía fija de Vodafone que elimina para siempre la cuota de línea, además de ser la manera más innovadora de comunicarse desde el hogar.

Gracias al teléfono Vodafone en tu Casa Táctil el cliente puede realizar llamadas y acceder a Internet de una manera sencilla e intuitiva. Además su pantalla táctil se puede utilizar como marco de fotos digital.

Orientado a quienes no dispongan de línea ADSL en el hogar, llega un nuevo servicio que pone a disposición de los clientes lo mejor de la telefonía fija. Se trata de Vodafone en tu Casa Tarifa Plana, que, eliminando las cuotas mensuales, te permite conservar tu número fijo de siempre y además no es necesario hacer ningún tipo de instalación.

Por tan solo 15 euros al mes Vodafone en tu Casa Tarifa Plana ofrece a sus clientes tarifa plana en todas las llamadas a fijos nacionales desde el hogar, y además también tarifa plana a móviles de cualquier operador los fines de se-

mana con la tarifa A mi Aire Fines de Semana Gratis. Y si el cliente ya tiene su móvil con Vodafone, aunará todos sus gastos de telefonía en una única factura, y así conseguirá más puntos para renovar su teléfono.

"En definitiva, entre las múltiples ventajas que ofrece este servicio cabe destacar la tarifa plana para llamar a fijos, la tarifa plana para llamar a móviles de cualquier operador los fines de semana, la posibilidad de mantener el número fijo de siempre o de solicitar uno nuevo de manera gratuita, la factura única de fijo y móvil que además genera puntos para renovar el teléfono… además, Vodafone en tu Casa Tarifa Plana permite al cliente seguir utilizando su teléfono actual, pero si lo prefiere, puede tener un teléfono fijo nuevo gratis. Sin olvidar de que se trata de un servicio sin instalaciones y plenamente operativo desde el momento del alta, sin esperas.

Un teléfono fijo para cada tipo de cliente

Vodafone en tu Casa Tarifa Plana supone una revolución en el mundo de la telefonía fija, no sólo por sus beneficiosas tarifas, sino además por los teléfonos fijos que ofrece a sus clientes, cada uno de ellos adecuado a las necesidades particulares del usuario, y todos ellos adaptados y concebidos para el hogar.

Así, la oferta de teléfonos de Vodafone en tu Casa Tarifa Plana va desde teléfonos inalámbricos, como el modelo TW201 de Panasonic, sencillo, elegante y con pantalla a color, hasta un teléfono de sobremesa, como es el modelo Neo 3100, con teclado amplio de fácil marcado para aquellos clientes más habituados a este tipo de teléfonos. Pero si el cliente lo que quiere es seguir utilizando su teléfono fijo actual, podrá hacerlo conectándolo a una Caja de Voz, que le dará el servicio de Vodafone en tu Casa Tarifa Plana.

Teléfono inalámbrico Panasonic TW201

Como novedad, Vodafone en tu Casa Tarifa Plana comenzó a comercializar el pasado mes de noviembre un nuevo teléfono, llamado Vodafone en tu Casa Táctil. Este dispositivo, además de ser un teléfono fijo, permite al cliente conectarse a Internet de forma sencilla e intuitiva.

Vodafone en tu Casa Táctil está diseñado para aquellos usuarios de telefonía fija que quieren acceder a Internet de una manera rápida y cómoda, sin necesidad de tener instalada una línea ADSL en su hogar. Consta de un marco táctil de 7 pulgadas, desde el que es posible hablar y también conectarse a Internet, además de 2 teléfonos inalámbricos emparejados, lo que permite tener 3 teléfonos en el domicilio.

A través del marco táctil el cliente tiene acceso directo a Internet mediante sencillas aplicaciones, que le mostrarán información general, de tráfico, previsión meteorológica, deportes, horóscopo, bolsa, mapas… además, el marco táctil también es un marco de fotos digital, de tal manera que, cuando no está en uso, el cliente puede ver sus fotografías favoritas en la pantalla de 7 pulgadas. ■

Barcelona, el diseño ciudadano

En el desarrollo de Barcelona siempre han tenido mucho que decir sus ciudadanos. Los criterios urbanísticos de los últimos años han permitido a la ciudad darse la vuelta hacia el mar y recuperar espacios auténticos, pero que estaban muy deteriorados.

Hasta hace un par de siglos, Barcelona se recogía en sí misma, lejos del mar y del puerto que le daba vida, como todas las ciudades portuarias del Mediterráneo, para defenderse de los peligros que casi siempre procedían del mar.

Hoy la ciudad, abierta a un mar al que siempre le había dado la espalda, ha despertado de su letargo y florece día a día con los tintes de aquella racionalidad y belleza que fueron exigencia de la gran burguesía de finales del XIX y principios del XX. No sólo por la afluencia de las avenidas que la atraviesan de norte a sur y del mar a la montaña, sino por la recuperación de barrios depauperados que uno tras otro han ido sintiéndose artífices de los grandes cambios que los ayuntamientos democráticos han logrado realizar. No se ha atendido únicamente a esas grandes vías abiertas para que respiraran las calles, ni a los cinturones que descongestionan el tráfico, sino que se han cuidado de forma sistemática los pequeños espacios, hasta entonces muertos y convertidos en estercoleros que son ahora plazas sombreadas por árboles y embellecidas por esculturas y fuentes. Es con este criterio, entre la contundencia de una obra magna y el respeto por los pequeños espacios, que las obras dejaban despojados a veces de su entorno, como se han abierto las grandes vías ciudadanas, la Diagonal, la Gran Vía, la Vía Layetana, los cinturones, el Paseo de Sant Joan, la Meridiana y se han descongestionado barrios enteros como Ciutat Vella, la Barceloneta, Santa Catalina y tantos otros.

Cuenta la tradición, como para resaltar los aspectos fundamentales del carácter de los barceloneses, que un día Gaudí llegó entristecido casi desesperado a visitar a su mecenas.

—"¿Qué le ocurre Gaudí que viene usted tan acongojado?", le preguntó él.

—"Estoy muy descorazonado, señor conde, porque a nadie le gusta lo que yo hago. La gente me abuchea por la calle y los periódicos no cesan de meterse conmigo", respondió Gaudí.

—"No lo tome así, hombre de Dios, ya se sabe lo que es la vida del artista, siempre incomprendido, siempre alejado de su público", quiso consolarle Güell.

La Torre Agbar se ha convertido en un nuevo icono de Barcelona por su forma cilíndrica y la espectacularidad de su iluminación nocturna.

Las formas, los colores y materiales empleados por el genial Gaudí han dejado su impronta en la Ciudad. Como en esta escultura del Parque Güell.

—"Es posible, señor conde, pero es triste, no me lo negará", replicó él. "A veces estoy tan desanimado que pienso que lo que yo hago sólo le gusta a usted y a mí".

Y reaccionó el conde al instante: —"Oiga Gaudí, no se confunda, a mí tampoco me gusta".

La nueva Barcelona, clara, abierta, deliciosa, ha encontrado su verdadero sentido una vez más en la participación ciudadana.

Pero no todo es mérito de la ciudadanía, también lo ha sido en estos dos últimos decenios de la sabiduría de sus alcaldes que han sabido combinar, como sus locos antepasados, los dos elementos que constituyen el alma de los habitantes de esta ciudad: el seny, o sensatez, por la que se ciñen a las necesidades y al bienestar de la ciudad con orden y responsabilidad, y la rauxa, o desvarío, que sabe imprimir a su hacer y acontecer ese toque de magia que sólo habita en el alma enloquecida de un artista. En esa combinación que no todos los líderes del momento tienen, ni mucho menos, radica el encanto de una ciudad que por si fuera poco tiene además un clima inmejorable. ■

Corte el cupón y envíelo a UDP, C/ Alcalá, 178, 28028-Madrid

DONATIVOS

Forma de pago:
❑ Giro Postal
❑ Transferencia Catalunya Caixa, 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 los siguientes doce mares y océanos. Adriático, Ártico, Atlántico, Báltico, Caribe, Egeo, Índico, Jónico, Negro, Norte, Pacífico y Rojo

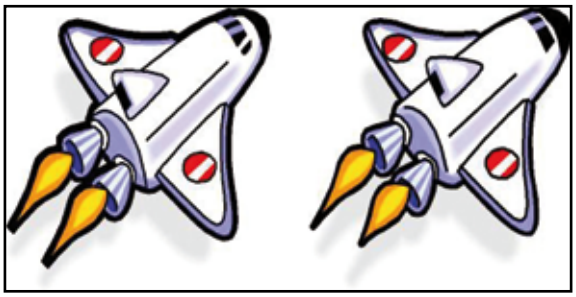
A	D	R	I	A	T	I	C	O
T	O	R	G	E	N	R	A	C
L	A	R	Q	D	C	C	R	I
A	R	T	I	C	O	D	I	N
N	O	C	I	T	L	A	B	O
T	O	L	N	O	R	T	E	J
I	E	S	E	G	E	O	A	O
C	L	A	I	N	A	B	J	A
O	C	I	F	I	C	A	P	O

Sudoku fácil

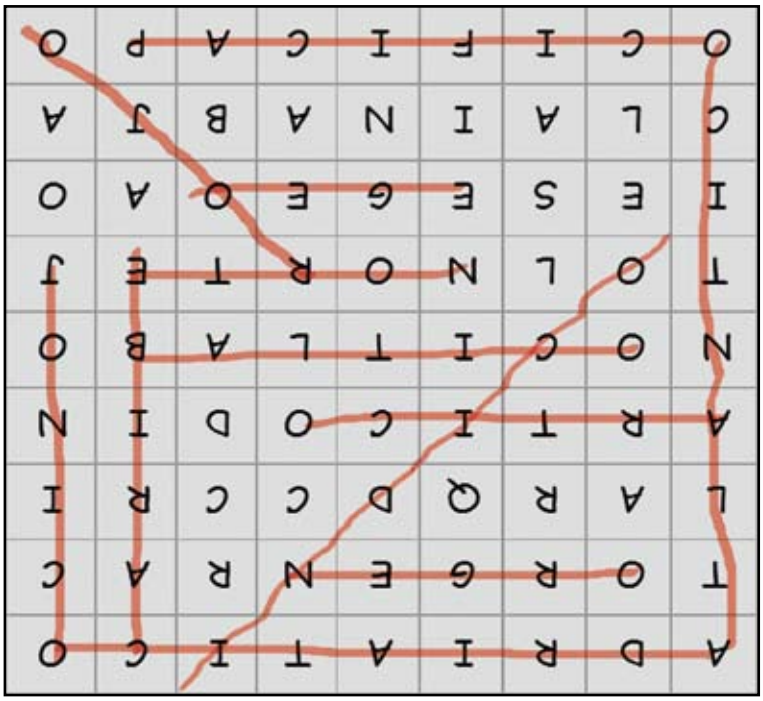
Completa la cuadrícula teniendo en cuenta que cada fila debe tener los números del 1 al 9

	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

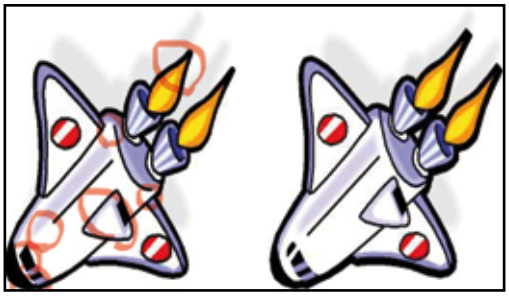
Encuentra las siete diferencias



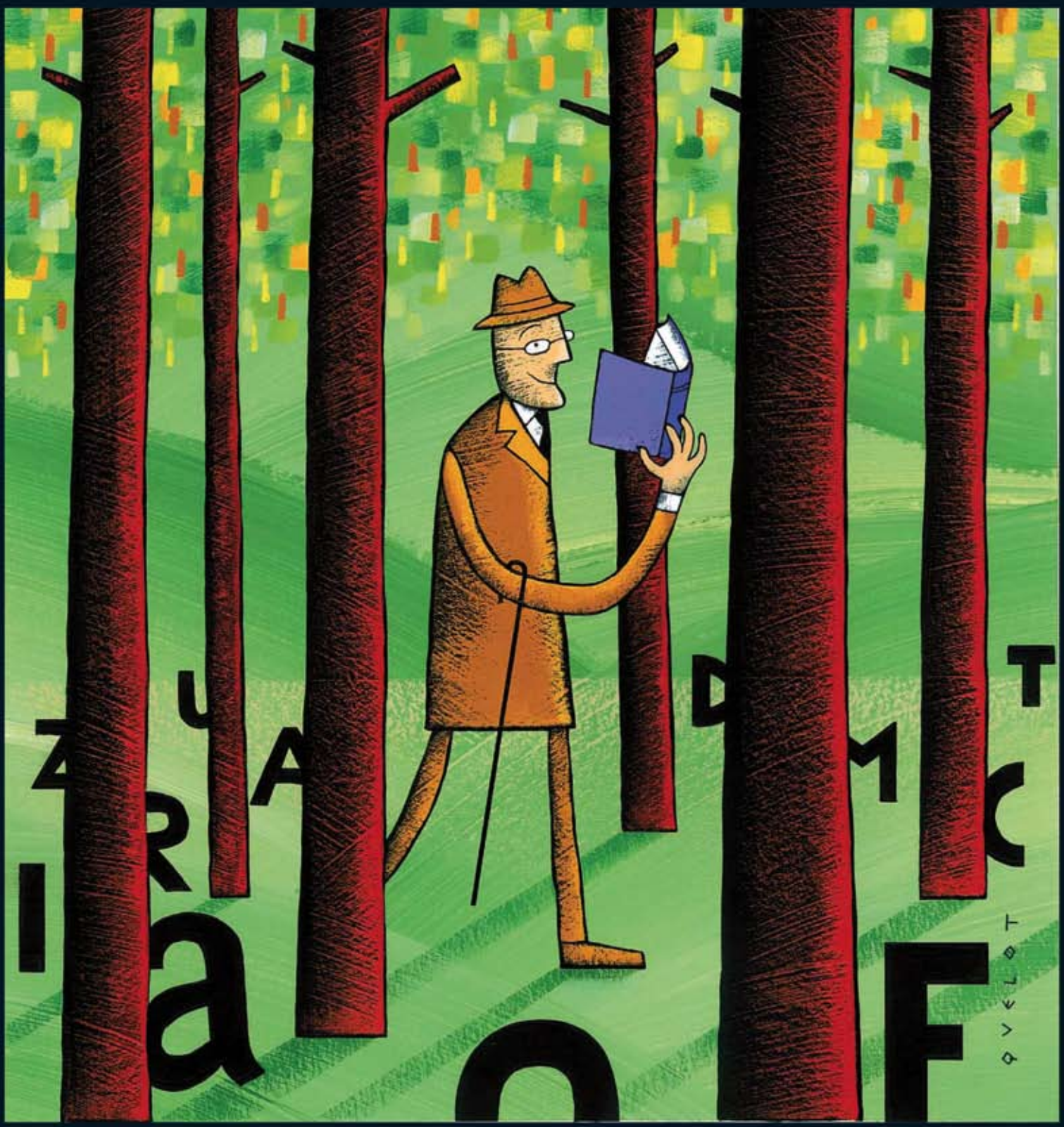
Soluciones:



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



10º 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: "10º 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)
"10º 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:

- 1º 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.
- 2º 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.
- 3º 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.
- 4º 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

Organiza

Subvencionado por: