

UDP

El poder de la unión

AÑO XXVII, Nº 252, JULIO-SEPTIEMBRE, 2013

Nuevos talleres
de formación digital
en toda España

Contigo en Casa,
también vía satélite

XIII Jornadas
Formativas del
Voluntariado
Social UDP

La reforma del sistema de pensiones tema central de los debates

44

Asamblea General



Los mayores también somos SOLIDARIOS APÚNTATE AL VOLUNTARIADO



Programa de Voluntariado Social de UDP
Infórmate en el 91 542 02 67
voluntariado@mayoresudp.org



editorial

De escándalo son las cifras referidas a la pobreza entre los jubilados en Alemania: tal como explica Die Welt “miles de jubilados trabajan en minijobs también durante su jubilación”, para poder subsistir. Según datos oficiales, “el 48,21% de los jubilados (ya sea por edad o por discapacidad) recibieron en 2012 menos de lo que, de promedio, se necesita para pagar el alquiler y la calefacción. El porcentaje de pensiones por debajo de los 700 Euros es especialmente elevado entre las mujeres jubiladas del oeste del país (alrededor del 73%). Muchos jubilados se ven por ello obligados a ganar dinero durante su jubilación. En otoño de 2012, la Oficina Federal de Empleo contabilizó más de 812.000 minijobbers de más de 65 años, más de 128.000 de los cuales mayores de 74 años. En España caminamos por una senda que nos conduce al mismo lugar. En unos años, las bolsas de pobreza entre la población mayor de 65 años se incrementarán, y lo que nos tememos es que los recursos de las instituciones para atender a los más necesitados, serán mucho menores. Así las cosas, ahora que estamos reformando nuestro sistema de pensiones, y nuestra legislación laboral, tendríamos que ver en qué dirección decidimos movernos y qué modelo queremos seguir, no vaya a ser peor el remedio que la enfermedad.



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.

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
PREMIO HONORÍFICO INSERSO 1989

REGISTRO NACIONAL DE ASOCIACIONES, nº 213

REGISTRO DE ENTIDADES I+D MITYC, nº 7072010

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES “MAYORES ACTIVOS” nº 217

MEDALLA DE ORO DE LA SOLIDARIDAD SOCIAL 2011

MEDALLA DE ORO DE LA CRUZ ROJA 2012

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 la revista Senda.

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

DISTRIBUCIÓN, SONIA HERRANZ.

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

IMPRESIÓN: Producciones Grafimatic

Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:



sumario

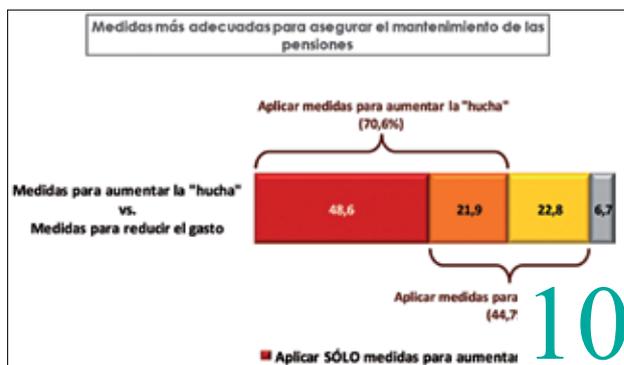
XLIV Asamblea General de Unión Democrática de Pensionistas

La reforma del Sistema de Pensiones y la posición de la organización al respecto marcó una asamblea donde los delegados consensuaron un comunicado sobre el informe de los expertos presentado por el Gobierno.



El Barómetro del Mayor analiza Sanidad y Pensiones

Los resultados de los últimos barómetros publicados señalan que los mayores confían en un sistema de Sanidad público y temen los cambios previstos en el Sistema de Pensiones.



Los talleres digitales llegarán este año a 1.300 alumnos

Gracias al convenio firmado con la Fundación Vodafone, este año se realizarán talleres digitales que formarán a 1.300 personas mayores en nuevas tecnologías.



El programa Contigo en Casa, también a través del Satélite

La novedad presentada es la conexión vía satélite, que permite atender a personas mayores habitantes de núcleos rurales "oscuros", es decir, donde no hay cobertura de red.



sumario



Gregorio Castillo recibe la Insignia de Oro de UDP

El presidente de UDP-Melilla, Gregorio Castillo recibió la Insignia de Oro de manos del presidente Nacional, Luis Martín Pindado, por sus años de trayectoria al frente de la asociación en la ciudad autónoma.



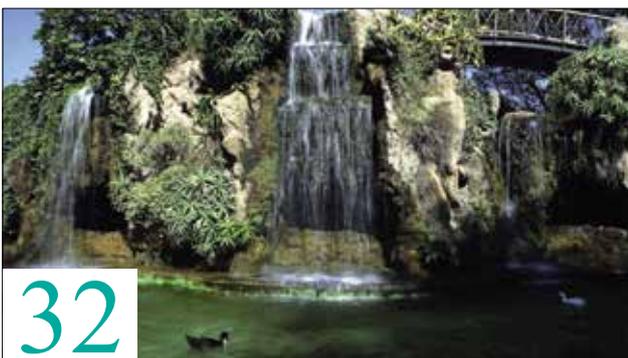
UDP-A Coruña participa en el diseño de Coruña Futura

La asociación provincial de A Coruña ha sido invitada a participar en un proyecto integrador y participativo para aportar ideas sobre las mejoras que se pueden implementar en el futuro para la construcción de una ciudad más inclusiva y mejor diseñada.



Angelina Fernández, nueva presidenta de UDP-Madrid

Angelina Fernández ha sido elegida como nueva presidenta de UDP-Madrid. Entre sus objetivos está la expansión asociativa y el crecimiento del voluntariado.



Jardines para el otoño

Unos son románticos, otros exóticos, otros esconden rarezas y piezas únicas, y algunos simplemente invitan a sentarse en un banco y disfrutar del silencio. Y en otoño se visten de gala para todos nosotros.



XLIV Asamblea General de UDP

LA REFORMA DEL SISTEMA DE PENSIONES Y LA POSICIÓN DE LA ORGANIZACIÓN AL RESPECTO MARCÓ UNA ASAMBLEA DONDE LOS DELEGADOS CONSENSUARON UN COMUNICADO SOBRE EL INFORME DE LOS EXPERTOS PRESENTADO POR EL GOBIERNO.

El 19 y 20 de junio se celebró en El Escorial, Madrid, la XLIV Asamblea General de UDP, a la que acudieron los directivos y representantes de organizaciones de personas mayores de España, Europa y Latinoamérica. Durante la Asamblea los delegados mostraron su inquietud ante la nueva reforma de las pensiones planteada, y se debatió sobre el informe presentado por los expertos designados por el Gobierno. Los delegados coincidieron en que ni las formas ni el fondo de la reforma habían sido presentadas de forma admisible. Así, surgieron algunas

voces que propusieron la movilización de las organizaciones en toda España. Se debatió la propuesta que encontró apoyos y rechazos. Finalmente, la Asamblea decidió elaborar y difundir un comunicado que expresase una opinión conjunta de las diferentes organizaciones de mayores presentes, sobre el informe de los expertos y sobre la reforma del Sistema de Pensiones. En otro orden de cosas, la Asamblea se desarrolló conforme a lo programado. Tras la lectura de las organizaciones acreditadas, se presentó el dossier de las diferentes iniciativas y actuaciones

realizadas durante el curso 2012.

Posteriormente, se pasó al nombramiento de los nuevos censores de cuentas, cargos que han recaído en Juan Sánchez Carrasco, presidente Provincial de Badajoz, y en Josep Pueyo, presidente de la Coordinadora de Lérida y Comarca. La mesa presidencial tuvo unas palabras de agradecimiento a la labor de los censores de cuentas cesantes, Virgilio Lozano, presidente de UDP-Cáceres, y Víctor Muñoz, presidente de UDP-Málaga.

La secretaria General, Margarita García Durá, dio lectura a las nuevas organiza-



Arriba, Junta Directiva Nacional, Paca Tricio, Gregorio Giménez, Juan Fernández, Esther Fernández, Virgilio Lozano, Saturnino Alvarez, Luis Martín Pindado, Margarita García, Jacob Serfaty y Francisco Jiménez. Abajo, delegados durante la asamblea.



ciones adheridas, cerca de 60 en toda España y algunas internacionales importantes, como la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo de Alemania. A este respecto, las líneas de la organización son las de expansión en Europa y en Latinoamérica especialmente, donde se están realizando contactos y reuniones para incorporar organizaciones de varios países.

Durante el turno de intervención de las distintas asociaciones, éstas pudieron explicar los programas e iniciativas más intere-

santes puestas en marcha. Pese a las importantes restricciones presupuestarias de las administraciones, los directivos de las asociaciones siguen generando actividad en sus zonas de influencia, y ofreciendo a sus asociados diferentes opciones de apoyo, ocio, formación, cultura y entretenimiento.

En este sentido, se aprovechó la asamblea para realizar un encuentro de voluntarios y coordinadores con los técnicos del programa donde se aportaron ideas y sugerencias para la mejora del mismo. Además,

se informó de los nuevos talleres que se pondrán en marcha y de los cursos de formación previstos.

No obstante, se coincidió en la necesidad de buscar nuevas fuentes de financiación para cumplir con las expectativas de las personas que se acercan a las diferentes asociaciones en busca de actividades en las que relacionarse con otros y ocupar provechosamente su tiempo libre.

Así, durante la asamblea se presentó el proyecto de autofinanciación para asociaciones de UDP. Se trata de una iniciativa conjunta



de UDP y Aesfas que persigue una doble finalidad. En primer lugar Aesfas negocia con empresas la aplicación de descuentos y condiciones ventajosas en la adquisición de productos o servicios para los socios de UDP y sus familiares. Igualmente, en la negociación se incluyen los beneficios que obtienen las asociaciones al participar activamente en la firma de convenios y en la difusión de los mismos entre sus asociados. Los beneficios para las asociaciones se sacan de los beneficios que obtienen las empresas con la compra o contratación de un número determinado de bienes o servicios. Ya son varios los directivos de asociaciones

de UDP que se han unido al programa. En el capítulo económico, se leyeron los informes de los censores de cuentas, tanto de los propios designados por la organización, como los resultados de la auditoría de cuentas anual que realiza la empresa independiente Salas y Maraver. La asamblea aprobó por unanimidad las cuentas de 2012 y el presupuesto realizado para 2013. En otro orden de cosas, la asamblea dio la bienvenida a los miembros de algunas de las nuevas asociaciones adheridas recientemente a UDP. Así, José Manuel Azorín, que acudió en representación de la Asociación de Veteranos de Vodafone, expuso “la necesidad

de que todos sigamos formándonos e informándonos en todo lo referente a las nuevas tecnologías para buscar la inclusión de todas las personas en este mundo esencial hoy en día, tanto para el ocio, como para la cultura o para las relaciones con las administraciones y las empresas”. En este sentido declaró la intención de “poner a disposición de UDP toda la experiencia y el conocimiento de los veteranos de Vodafone para avanzar juntos en este camino”. Por su parte, Juan Carlos Ortigosa, de la Asociación de Mayores Universitarios, AMU, señaló su voluntad de colaborar con UDP en el desarrollo de todo tipo de iniciativas de formación



Arriba, Txema Odriozola y Virgilio Lozano durante la conferencia sobre el proyecto Euskadi Lagunkoia.

Abajo Jose Manuel Azorín, Carmen Couto, Juan Carlos Ortigosa y Miguel Angel Mira.

e información en cuya realización sean necesarias las aportaciones de personas de ámbito universitario.

Carmen Couto, de la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo de Alemania, declaró que “la Coordinadora quiere aportar su experiencia en trabajo con personas mayores emigradas, donde muchos mayores españoles no hablan alemán,

tienen pensiones bajas y viven situaciones de aislamiento”.

Miguel Angel Mira es presidente de Jubilares, que promueve la creación de comunidades autogestionadas de mayores. “Estamos promocionando el compartir vivienda en un entorno diseñado por los propios residentes”, declaró.

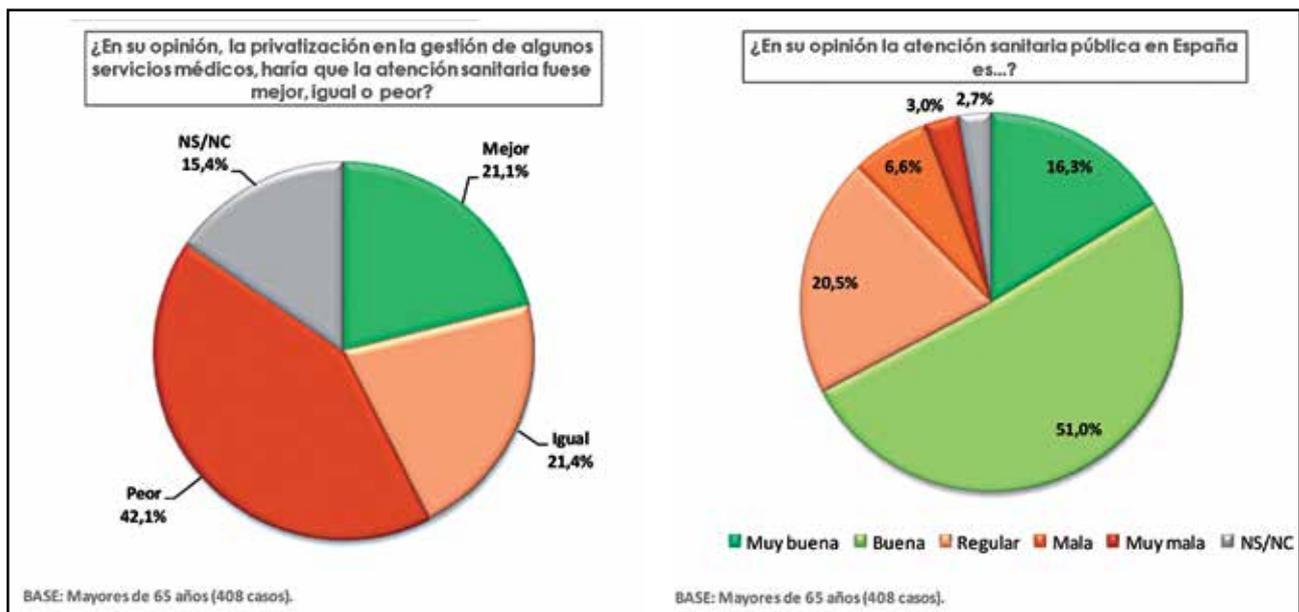
La Asamblea se cerró con una interesante conferen-

cia del presidente de la Federación de Euskadi, Txema Odriozola, quien presentó a los delegados una iniciativa basada en el programa de ciudades amigables con las personas mayores de la OMS. Se trata de Euskadi Lagunkoia, donde se promueve la participación ciudadana para la mejora de los barrios y entornos en los municipios de Euskadi. ■

El programa está financiado por el Inmerso

El Barómetro analiza Sanidad y Pensiones

LOS RESULTADOS DE LOS ÚLTIMOS BARÓMETROS PUBLICADOS SEÑALAN QUE LOS MAYORES CONFÍAN EN UN SISTEMA DE SANIDAD PÚBLICA Y TEMEN LOS CAMBIOS PREVISTOS EN EL SISTEMA DE PENSIONES.



Los resultados del barómetro indican que los mayores estamos satisfechos con la atención sanitaria, y que la privatización empeoraría los servicios prestados.

El 33,8% de los mayores de 65 años cree que la atención sanitaria ha empeorado en el último año, y el 7,9% que ha mejorado, mientras que el 54,4% cree que se mantiene igual, según se desprende del Barómetro del Mayor.

Pese a todo, el 67,3% de las personas mayores sigue calificando la sanidad pública como buena o muy buena; el 20,5% como regular y el 9,6% de mala o muy mala. “Hay que hacer todo lo posible por mantener el modelo

de atención sanitaria que tenemos, la gente mayor necesitamos saber que estaremos bien atendidos en caso de necesidad, independientemente del nivel de ingresos de cada cual” ha declarado al respecto Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP.

El perfil de los que puntúan con mejor nota a la sanidad pública corresponde en un 79,8%, entre quienes tienen estudios universitarios; alta capacidad de gasto (85%) e ingresos superiores en el hogar a los 1.250€ (82,5%).

MODELO SANITARIO

Cuatro de cada diez personas mayores en España (42,1%) considera que la privatización en la gestión de algunos servicios médicos haría que la atención sanitaria fuese peor, dos de cada diez (21,4%) afirman que la atención sería igual y otros dos de cada diez (21,1%) opinan que esa privatización haría mejorar la atención sanitaria, mientras un 15,4% de mayores no tiene opinión sobre el tema. La opción de que la asistencia sanitaria se pague exclu-

sivamente con los impuestos, es el modelo sanitario preferido entre las personas mayores de forma mayoritaria, así lo afirman dos de cada tres mayores (66,1%), mientras que el 20,9% piensa que el pago de un importe simbólico al utilizar el servicio es el más adecuado,

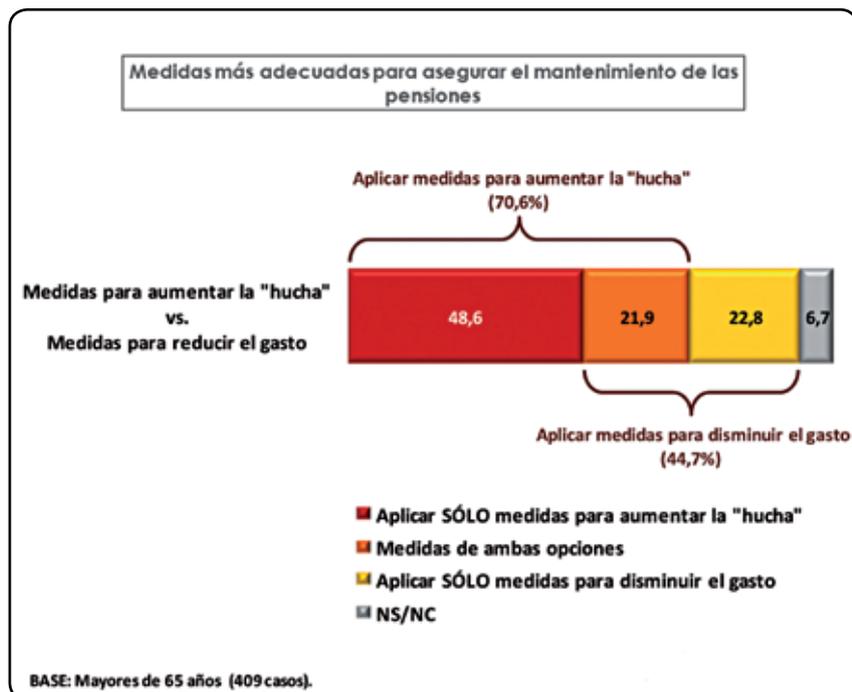
algun medicamento, especialmente entre aquellas que viven en ciudades pequeñas (18,6%) y una capacidad de gasto equilibrada o insuficiente (31,7%). Además, dos de cada cinco personas mayores (19,8%) han tenido que ayudar económicamente a algún fami-

que deberían combinarse ambas opciones.

Para aumentar los ingresos de la hucha de las pensiones las personas mayores creen que deberían subirse las cotizaciones sociales (29,9%); recurrir a los impuestos (27,7%) y como sugerencias propias proponen: la creación de empleo (12,5%), la reducción de gastos superfluos de la Administración y las remuneraciones excesivas (12,3%) y combatir la evasión fiscal (4,8%).

Para reducir el gasto en pensiones, las personas mayores son más partidarias de aumentar la edad de la jubilación (32,4%) o el número de años de cotización (29,3%) que de reducir los actuales importes de las pensiones (5,9%).

Para Luis Martín Pindado, presidente de UDP, "debe-



Los mayores prefieren una Sanidad Pública y temen los cambios en el Sistema de Pensiones

siendo los modelos de copago (4,5%) y gestión exclusivamente privada (2,1%) las opciones consideradas por una minoría.

COPAGO FARMACÉUTICO

En cuanto al impacto del copago de los medicamentos en la economía de las personas mayores, una de cada diez (12,4%) afirma que ha tenido que prescindir o reducir la compra de

liar, vecino o amigo en sus gastos médicos.

SISTEMA DE PENSIONES

En cuanto a las medidas para garantizar el Sistema de Pensiones, las personas mayores se muestran en un 48,6% partidarias de adoptar medidas destinadas a aumentar la hucha de las pensiones; el 22,8% de que sólo se reduzcan el gasto en pensiones y el 21,9% opina

ríamos haber hecho esta reforma hace 15 años. Pero, ¡jojo! Reformar no es solo recortar, es cambiar o adoptar las medidas oportunas para revertir una situación. Hay que pensar no sólo en como pagar a corto y medio plazo, sino como garantizar el derecho de cualquier persona, al margen de su edad, a tener los medios suficientes para llevar una vida digna". ■

Realizados en colaboración con la Fundación Vodafone

Los talleres digitales llegarán este año a 1.300 alumnos

GRACIAS AL CONVENIO FIRMADO CON LA FUNDACIÓN VODAFONE, ESTE AÑO SE REALIZARÁN EN LOCALIDADES DE TODA ESPAÑA TALLERES DIGITALES QUE FORMARÁN A 1.300 PERSONAS MAYORES EN NUEVAS TECNOLOGÍAS.



Cartel del programa realizado en colaboración con la Fundación Vodafone y la Fundación Cibervoluntarios.

UDP, la Fundación Vodafone España y la Fundación Cibervoluntarios han firmado un convenio de colaboración para la puesta en marcha de 120 talleres de formación digital para personas mayores. Durante el año 2013, 1.000 perso-

nas mayores recibirán formación gratuita sobre las ventajas que ofrece el uso de los dispositivos móviles en el acceso a internet. A través de talleres presenciales, los participantes en el programa "Soy mayor y me gusta navegar... con mi móvil también" aprenderán

a utilizar los teléfonos táctiles, y recibirán formación sobre redes sociales, administración electrónica, comercio electrónico y el uso de las aplicaciones más útiles.

Para el presidente de Unión Democrática de Pensionistas, UDP, Luis Martín Pindado, "la formación en estas tecnologías son un paso esencial para evitar que se creen grandes bolsas de personas excluidas digitalmente. Sin alfabetización digital no puede conseguirse la inclusión de las personas mayores en las sociedades actuales".

Más del 70% de los mayores de 65 años utilizan el móvil, pero sólo el 16% navegan por internet. La generalización del uso de los dispositivos móviles puede acercar a las personas mayores al uso de internet y a las ventajas que ofrece la red. "Desde sacar unas entradas para un espectáculo, hasta contratar un viaje, hacer la compra o realizar gestiones administrativas, los ciudadanos necesitamos aprender a utili-



Imagen de la página web del programa "Detectives del Tiempo", realizado con la financiación de Fundación Vodafone.

zar estas tecnologías, si no queremos perder las oportunidades que nos ofrecen", explica Pindado.

Santiago Moreno, director general de la Fundación Vodafone España, remarca que "a través de la formación en nuevas tecnologías dotamos a los grupos vulnerables de conocimientos que facilitan su integración social, les permiten optar a una vida más independiente y evitan su aislamiento y sentimiento de soledad".

Además, gracias al convenio firmado, este año se pone en marcha el programa "Detectives del Tiempo", un programa de genea-

logía digital que enseñará a 300 personas mayores a crear, administrar y utilizar el propio espacio web, donde cada participante puede recuperar y conservar la historia de su familia. El espacio web, constituirá un legado de gran valor, que los más mayores de la familia podrán compartir con las otras generaciones. Todos los participantes en los talleres del programa "Detectives del Tiempo" recibirán de manera gratuita el árbol genealógico de su familia impreso, así como materiales informativos, asesoramiento y ayuda en su investigación genealó-

gica. El programa se realiza en colaboración con las universidades de mayores miembros de Aepum, Uned y el Instituto Matía.

Durante este año, los talleres de los distintos programas se realizarán en ciudades y pueblos de las provincias de A Coruña, Albacete, Alicante, Asturias, Ávila, Badajoz, Barcelona, Cáceres, Cádiz, Cantabria, Castellón, Ciudad Real, Córdoba, Cuenca, Granada, Guipúzcoa, Jaén, La Rioja, Madrid, Murcia, Navarra, Salamanca, Sevilla, Tarragona, Tenerife, Toledo, Valencia, Valladolid y Zaragoza. ■

El programa está financiado con cargo a la convocatoria del IRPF

Contigo en Casa atenderá vía satélite a mayores sin cobertura



La directora gerente de UDP, Paca Tricio, durante la presentación del proyecto.

El alcalde de Guardo, Jesús Blanco; el gerente Territorial de Servicios Sociales en Palencia, Eduardo García Brea; y la directora gerente de UDP, Paca Tricio, presentaron en el ayuntamiento de Guardo, Palencia, el proyecto de atención por videoconferencia Contigo en Casa. El Programa, que funciona desde 2008 en municipios de Andalucía, Castilla-La Mancha y Valencia, se basa en el mantenimiento del servicio de acompaña-

miento a través de videoconferencia, que permiten un mayor grado de autonomía y seguridad de las personas mayores en su domicilio habitual, durante todo el día. La novedad presentada es la conexión vía satélite, que permite atender a personas mayores habitantes de núcleos rurales “oscuros”, es decir, donde no hay cobertura de red. Este año se verán beneficiados por este programa 36 personas mayores de diferentes núcleos rurales de Palencia, León y Bur-

gos. Para la directora gerente de UDP, Paca Tricio, “programas como éste posibilitan que las personas mayores puedan envejecer en los ámbitos rurales mejor atendidas gracias a las nuevas tecnologías”.

El servicio, permite asegurar la asistencia y ayuda al mayor, supervisando a diario su estado de salud, sus actividades, problemas, preocupaciones o satisfacciones personales, y detectando, en su caso, posibles emergencias en el hogar, o en su situación personal. ■

El acuerdo facilita descuentos y ventajas para los asociados

Acuerdo de colaboración entre UDP y Génesis

LA COMPAÑÍA DE SEGUROS GÉNESIS Y UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS, UDP, HAN ALCANZADO UN ACUERDO DE COLABORACIÓN EN VIRTUD DEL CUAL LOS ASOCIADOS PUEDEN ACCEDER A LOS PRODUCTOS DE LA COMPAÑÍA EN CONDICIONES VENTAJOSAS.



Carlos Tecles, director regional de Génesis; Javier Conejero, presidente de Aefas; Paca Tricio, directora gerente de UDP; Luis Martín Pindado, presidente de UDP; Fernando Carrasco, director comercial y Jose María Calvo, director de Bancaseguros, Grandes Distribuidores y Afinity de Génesis, durante la firma del acuerdo.

La compañía de seguros Génesis y Unión Democrática de Pensionistas, UDP, han alcanzado un acuerdo de colaboración en virtud del cual los asociados pueden acceder a los productos de la compañía en condiciones ventajosas.

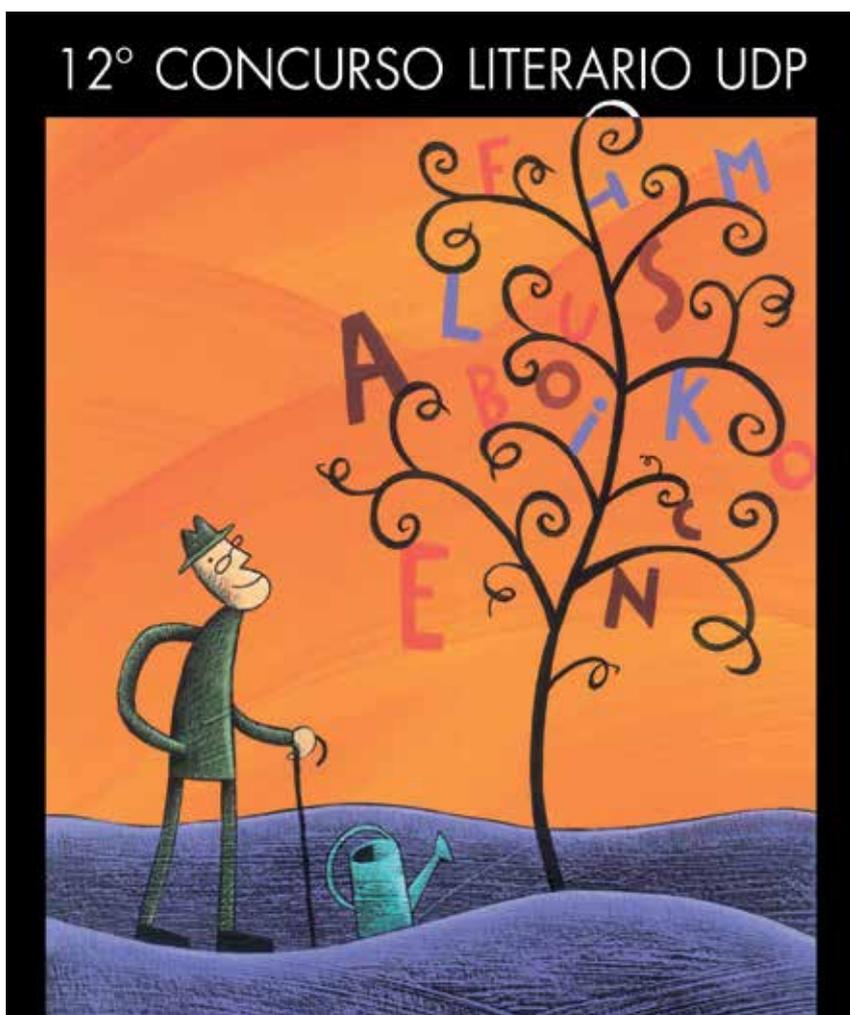
A la firma del convenio acordaron Luis Martín Pindado, presidente de UDP y Paca

Tricio, directora gerente de la organización, junto a Javier Conejero, presidente de Aefas. Por parte de Génesis estuvieron presentes Jose María Calvo, director de Bancaseguros, Grandes Distribuidores y Afinity, Carlos Tecles, director Regional; Fernando Carrasco, director Comercial de Zona y Benito Contreras, corredor de seguros.

En principio se ofrecen reembolsos en metálico y descuentos de hasta el 7% en la contratación de pólizas de seguros de vehículos particulares. Se están estudiando nuevas fórmulas para ofertar productos específicos para el colectivo senior del que podrán beneficiarse todos los asociados a UDP así como sus familiares. ■

Con la colaboración del Imsero y del Grupo de Balnearios Hervideros de Cofrentes

Fallados los premios del XII Concurso Literario UDP



Cartel del XII Concurso Literario para Jubilados y Pensionistas de UDP. El diseño del cartel ha sido realizado por el ilustrador Quelot.

Se han fallado los premios del XII Concurso Literario de UDP. Han resultado ganadores del concurso la madrileña M^a Rosario Martínez, de 70 años, que ha obtenido el primer premio con la obra “El lenguaje de la selva”.

El premio consiste en un viaje de 15 días para dos personas con todos los gastos pagados en el Balneario de Cofrentes.

En segundo lugar ha quedado la obra “El hombre que contaba las hormigas”, de Juan Seijo Viñas, de 81 años; y el tercer premio co-

rresponde a Herminia Vázquez Alonso, de 75 años, por su obra “Los Ronzales”.

También han recibido premios consistentes en diferentes estancias con tratamientos y pensión completa en el Balneario de Cofrentes las obras “Don Sebastián”, de Francisca García Menéndez (71); “Bajo un zureo de Palomas”, de M^a Socorro Ramos (71); “La volubilidad de las ranas”, de Gregorio Martínez Abajo (71); “Maniquí”, de Jesús M^a Arconada (65); y “La Esperanza”, de Francisco José Mata (66).

El concurso está financiado por el Imsero y cuenta con la colaboración del Grupo Hervideros de Cofrentes.

El jurado ha estado compuesto por Jesús Alberto Gil, técnico de Biblioteca de la ONCE y miembro de la Comisión Braille Española, Aurora Campuzano, periodista, jefa de Prensa del Colegio de Doctores y Licenciados, en Filosofía, Letras y Ciencias; Carmen Díez, periodista; Alberto Álvarez, periodista, y Carlos M^a Martínez, técnico de Proyectos de UDP. ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

XIII JORNADAS FORMATIVAS SOBRE EL VOLUNTARIADO

Los días 17, 18, 19 y 20 de junio se celebraron las XIII Jornadas Formativas e Informativas sobre voluntariado en la localidad madrileña de El Escorial. A estas jornadas asistieron coordinadores de diferentes lugares donde se desarrolla el Voluntariado UDP: Cáceres, Badajoz, Lugo, Orense, Asturias, Madrid, La Rioja, Burgos, Alicante, Valladolid, Toledo y Valencia.

Como ampliación de conocimientos para la introducción de nuevas actividades en el Voluntariado, la directora Técnica de Servicios Sociales de la ONCE, intervino con una exposición sobre la estructura de la organización, el funcionamiento del voluntariado en la misma y las posibles vías de participación con UDP para la prestación de acciones voluntarias a los socios o usuarios de la ONCE.

Esta actividad formativa se enmarca dentro del programa de Voluntariado Social formación y apoyo, subvencionado con cargo al IRPF 2012 por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. En las diferentes sesiones se desarrollaron temas de gran interés tanto para el colectivo de las personas mayores, como para el funcionamiento



del Voluntariado. Los asistentes tuvieron una parte muy activa en el desarrollo de las jornadas gracias a su alta participación, y se presentaron propuestas con el fin de dar mayor visibilidad al Voluntariado Social y seguir creciendo.

Estas propuestas se presentaron en la XLIV Asamblea General de UDP que se celebró el 20 de junio.

El presidente de UDP-Melilla, Gregorio Castillo, recibe [la Insignia de Oro de UDP \(pág, 18\)](#). UDP-A Coruña participa en el proyecto [Coruña Futura \(pág, 26\)](#). Angelina Fernández, [nueva presidenta de UDP-Madrid \(pág, 28\)](#).

Melilla

Gregorio Castillo recibe la Insignia de Oro de UDP

EL PRESIDENTE DE UDP-MELILLA, GREGORIO CASTILLO RECIBIÓ LA INSIGNIA DE ORO DE MANOS DEL PRESIDENTE NACIONAL, LUIS MARTÍN PINDADO, POR SUS AÑOS DE TRAYECTORIA AL FRENTE DE LA ASOCIACIÓN EN LA CIUDAD AUTÓNOMA.



Gregorio Castillo recibe la Insignia de Oro de manos del presidente Nacional, Luis Martín Pindado.

El presidente del Club La amistad de Melilla, Gregorio Castillo, ha recibido la Insignia de Oro de UDP. Se trata de la más alta distinción que otorga la organización a aquellas personas que han sobresalido de forma especial en su trabajo al frente de las organizaciones de mayores adheridas a UDP. En un emotivo acto, Gregorio Castillo recibió la distinción de manos del presidente Nacional, Luis Martín Pindado, quien viajó a la ciudad autónoma junto a la

secretaría General, Margarita García Durá. Durante la visita institucional, Luis Martín Pindado, habló de las dificultades económicas que padece el colectivo de mayores en nuestro país, abocado además a ser el único sustento en miles de familias españolas afectadas por la crisis. Por todo ello exigió a los responsables políticos que las personas mayores disfruten de pensiones dignas, porque asegura que no se trata de una medida de gracia sino el merecido pago a sus años de

cotización. La delegación fue recibida por el presidente de la Ciudad Autónoma, Juan José Imbroda, quien manifestó su interés en la que se celebrara en la ciudad un seminario sobre malos tratos a mayores. Este seminario, que se ha desarrollado en otras ciudades, está destinado al personal sanitario como médicos o personal de residencias u hospitales con el fin de detectar a tiempo dichos maltratos. “Solo el 10 por ciento de los casos se denuncian. Consideramos que es muy importante



La delegación de UDP fue recibida por el presidente de la Ciudad Autónoma de Melilla, Juan José Imbroda.

ofrecer información tanto a los profesionales como a los familiares y a los propios afectados”, señaló Pindado. El presidente Nacional de UDP comentó con el presidente de la Ciudad la importancia y las dificultades del colectivo de mayores en el contexto actual que se ha provocado con la crisis. “Somos 9.500.000 de personas mayores, el Gobierno no puede obviar que estamos ahí”.

Asimismo, señaló que es “de justicia” el hecho que haya pensiones dignas. “No nos dan nada que no nos merezcamos. Reconoció las dificultades por las que pasa el país y

comentó que los mayores “son el soporte económico de muchas familias”, como reflejan los abuelos que se encargan de sus nietos o los que dan a comer a la familia con su pensión.

Ensalzó el trabajo que realiza Castillo al frente de UDP-Melilla, en la ciudad y que ha logrado cosas como la ayuda a domicilio, los Centros de Día de la ciudad o el voluntariado, ayuda esencial para los mayores de Melilla.

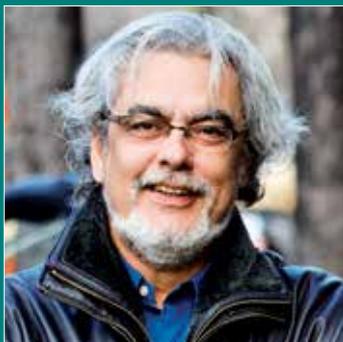
“En la ciudad se están haciendo muchas cosas. Ojalá en otros puntos de España se haga por los mayores lo que se hace en Melilla”, subrayó. ■

Francia

Nueva web para emigrantes españoles

Nueva Ola es una página web creada por la Federación de Asociaciones y Centros de Emigrantes Españoles en Francia, Faceef, con el propósito de generar redes de solidaridad con los españoles que la crisis empuja a salir de España en busca de perspectivas laborales o simplemente para labrarse un futuro mejor. La Faceef, entidad adherida a UDP, echa raíces en 1968, cuando, con más de 600.000 personas, los españoles eran la primera comunidad extranjera en Francia.

Esta página quiere servir de elemento de información y encuentro para todos aquellos que dudan a la hora de emprender este camino, a la vez que pretende aportar a los que ya han dado el paso, las informaciones prácticas que les puedan ser útiles en su andadura. ■



Ha fallecido Bernardo Castillo

Miembro del Consejo Nacional de la Federación de Asociaciones Emigrantes Españolas en Francia (FACEEF). El compromiso de Bernardo Castillo con la emigración y su movimiento asociativo era inquebrantable. Bernardo Castillo deja en muchos de nosotros una impronta que perdurará siempre, pero su huella en la historia de la emigración española en Francia quedará cincelada entre la de los personajes más ilustres.

Andalucía - Cádiz

Conferencias, encuentros y celebraciones en Cádiz

UDP-CÁDIZ SIGUE DESARROLLANDO DIFERENTES ACTIVIDADES CON EL OBJETIVO DE INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS MAYORES DE SU ZONA DE INFLUENCIA. CONFERENCIAS, COMPETICIONES Y ENCUENTROS HAN SIDO PROTAGONISTAS LOS ÚLTIMOS MESES.



Las jornadas sobre las ventajas de seguir una dieta mediterránea y un consumo moderado de cerveza congregaron numeroso público en la sede de UDP-Cádiz.

La importancia sobre una dieta mediterránea y el consumo moderado de cerveza fue el tema central de la campaña informativa llevada en la sede de UDP-Cádiz, promovida por el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), en colaboración con la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) que tuvo lugar el 23 de mayo. La conferencia resultó un éxito y los cerca del centenar de asistentes expresaron su satisfacción a los organizadores. A la conferencia

asistieron la presidenta de UDP-Cádiz, Ana Lobato; Ana Etchenique, vicepresidenta de CECU; Mercé Vidal, dietista y antropóloga, investigadora del Centro de investigación de Nutrición Comunitaria asociado a la Universidad de Barcelona y directora de la ONG "Nutrición Sin Fronteras"; quien informó sobre los beneficios de la dieta mediterránea donde se permite consumir cerveza con moderación. Al finalizar la conferencia, los asistentes pudieron disfrutar de un aperitivo y cerveza.



MISA ROCIERA

El 25 de mayo tuvo lugar en la sede de UDP-Cádiz la celebración de la misa rociera. La eucaristía y la predicación de la palabra de Dios a cargo del Reverendo Padre César Sarmiento González, párroco de la Iglesia Castrense, con el acompañamiento musical del coro "Raíces Andaluzas". Al finalizar la misma tuvo lugar una degustación de tartas.

XV CONVIVENCIA

El 23 de junio tuvo lugar la XV Convivencia de personas mayores en El Sotillo (Chiclana). Los asistentes disfrutaron de un almuerzo así como participar en el concurso de baile de la escoba y el concurso de vals, tango y pasodoble. Para finalizar, se entregaron trofeos a los ganadores de los distintos juegos de mesa. ■



Granada

UDP Granada participa en las Cruces de Mayo



Así de bonito lucía el escaparate de la asociación granadina este año.

Como todos los años, la Asociación provincial de Granada celebra en su local la fiesta de las Cruces de Mayo. Los asociados decoran un amplio ventanal que da a la calle con la Cruz y otros motivos tradicionales y preparan el local para la llegada de los vecinos y turistas que recorren diferentes zonas de la ciudad donde se mantiene esta tradición.

Parece ser que las primeras celebraciones en Granada del Día de la Cruz como hoy se conocen datan del siglo XVII. En el año 1625 se hizo una Cruz de alabastro en el barrio de San Lázaro y todos los vecinos de la zona lo

celebraron cantando y bailando junto a ella. Después, se continuó con la tradición en los barrios más típicos, como el Albayzín y el Realejo, y los niños empezaron a construir pequeños altares decorados con mantos de Manila, cerámica y objetos de cobre.

En la actualidad, se conservan muchas de estas tradiciones, entre ellas la de colocar en algún lugar del altar un "pero" (así se llama a las manzanas golden) con unas tijeras clavadas, para que no se pongan "peros" a la Cruz. De esta manera, se advierte que no deben hacerse críticas al decorado de la Cruz. ■

Asamblea General de UDP-Alicante



La presidenta de la federación de Alicante, Marisa Gimeno, se dirige a los asistentes a la asamblea.

El 27 de Mayo tuvo lugar la Asamblea General UDP-Alicante a la que asistieron 58 asociaciones y 172 jubilados y pensionistas de la provincia entre directivos y acompañantes.

Por la mañana se celebró un taller formativo para directivos a cargo de la coordinadora Técnica, Susana Jover, en el que participaron además el coordinador de Voluntariado, Pedro Ruiz Méndez, y el delegado nacional de convenios de AESFAS, José Manuel Cebrián.

Por la tarde tras un almuerzo tuvo lugar la Asamblea en el Restaurante El Sorell, y en ésta fue reelegida la candidatura de Marisa Gimeno Huerta por cuatro

años más, y con un nuevo tesorero, Antonio Colás Sempere, presidente de UDP-Onil.

La presidencia y la junta directiva de la Federación de Alicante quieren agradecer la participación de todos los asociados en la que fue una jornada de convivencia e intercambio de opiniones y experiencias muy agradable para todos los asistentes y participantes. ■

UDP-Elche visita el Balneario de Cofrentes

UDP-Elche ha realizado un viaje de ocio y salud al balneario de Cofrentes. Fruto de la campaña de expansión realizada por UDP-Alicante y por su presidenta Marisa Gimeno, se ha conseguido la formalización de una asociación en Elche. La Asociación de Jubilados y Pensionistas Ilicitanos, Jypi, UDP-Elche, nace de la mano de José Paya Alberola, persona del ámbito de la cultura que había abandonado recientemente la presidencia del Patronato Histórico Artístico de Elche. Durante el poco tiempo que lleva constituida la asociación el número de socios supera ya el centenar y crece día a día. Igualmente, también se realizan desde la asociación cursos, talleres, viajes y otras iniciativas de fomento del envejecimiento activo. ■



Valencia

El Foro Ciudadano y el turismo social

El 21 de mayo se desarrolló la jornada sobre Turismo Social Accesible y de Calidad para Personas Mayores, organizado por el Forum Ciudadano Senior-UDP y el Instituto de Investigación Polibienestar de la Universidad de Valencia, en el Colegio Mayor Rector Peset. Durante la jornada, expertos del sector de los viajes, de la administración y de las asociaciones de mayores debatieron sobre el potencial económico del sector, así como sobre las condiciones necesarias para garantizar un turismo social accesible para todos, y que tenga en cuenta las características propias de este grupo de población. ■

Cofrentes

Comida de Hermandad en UDP-Cofrentes



La comida se sirvió en el Salón de Columnas del Balneario de Cofrentes.

UDP Cofrentes celebró su tradicional Comida de Hermandad, contando con la presencia del alcalde de Cofrentes, Raúl Ángel Domínguez y de la concejala de Bienestar Social, Victoria Ángel, del presidente de UDP-Valencia, José Sanchís y del coor-

dinador Internacional del Termalismo UDP, Vicente Gavidia y la junta directiva de UDP-Cofrentes.

Más de 200 socios de UDP en el Comedor Columnas, disfrutaron de una extraordinaria comida preparada por el famoso restaurador Sergio Balufo. ■



Julián Pérez Sáez, cofundador de UDP y presidente de Honor de UDP-La Rioja.

El 25 de julio falleció Julián Pérez Sáez, cofundador de UDP. Se fue como él siempre quiso, al pie del cañón, mientras coordinaba la subida de los asociados a los autobuses en un viaje cultural organizado por UDP-La Rioja, referente del movimiento asociativo en la región. Persona comprometida y de principios, participó siempre en la lucha por conseguir más derechos y mejores condiciones de vida para los ciudadanos menos favorecidos. Primero desde el sindicalismo, y después desde el movimiento asociativo de personas mayores, del que fue pionero. En 1977, forma parte de grupo de presidentes de asociaciones de diferentes regiones que fundan la primera confederación de asociaciones de personas mayores de España, Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, UDP. Ha sido miembro de varias juntas directivas y vicepresidente Nacional. Todos los trabajadores, directivos y amigos de la casa manifiestan a la familia y allegados su más sentido pesar por la muerte de tan querido compañero.

Extremadura - Badajoz

UDP-Badajoz participa en distintos foros sobre voluntariado

LA IMPLANTACIÓN Y DESARROLLO DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO SOCIAL UDP EN BADAJOZ CONSIGUE QUE LA PRESENCIA DE SUS RESPONSABLES SEA REQUERIDA EN LOS DISTINTOS FOROS SOBRE EL TEMA REALIZADOS EN LA ZONA.



El presidente de UDP-Badajoz participó en los foros sobre voluntariado de Mérida (arriba) y Portugal.

El día 21 de mayo tuvo lugar en la sede de la Federación de Municipios y Provincias de Extremadura el Taller “Voluntariado y Administraciones Locales”, organizado por la Plataforma del Voluntariado de la Provincial de Badajoz

con el fin de analizar el papel de las administraciones locales en la potenciación del voluntariado. En el taller participó el presidente de UDP-Badajoz, Juan Sánchez, quien tuvo ocasión de compartir sus experiencias con los asistentes e intercambiar

opiniones y conocimientos con los ponentes. Los representantes de las ong tuvieron ocasión de plantear a los representantes de las administraciones locales las necesidades para prestar el servicio correctamente, y desde los ayuntamientos se expuso la necesidad de coordinar y mejorar la comunicación entre las entidades prestadoras del servicio de voluntariado.

Por otra parte, los días 5, 6 y 7 de junio, Juan Sánchez participó, en su condición de presidente de UDP-Badajoz, en la Escuela de Verano del Voluntariado, dentro del Forum Eugenio de Almeida, en Evora, Portugal, un espacio privilegiado para impartir los conocimientos y experiencias con especialistas nacionales e internacionales. En el foro, Juan Sánchez tuvo la ocasión de explicar los detalles del Programa y sus particularidades como programa de prestación de servicios realizado por personas mayores y dirigido a personas mayores. ■

Castilla y León - Ávila

Nuevas adhesiones y acuerdos en UDP-Ávila



La presidenta de UDP-Ávila, Inmaculada Ruiz (izda.), firmando la adhesión de la Asociación de Enfermos de Fibromialgia, AFMAVI.

El 18 de junio, la presidenta de UDP-Ávila, Inmaculada Ruiz, firmó un convenio de adhesión con la Asociación de Enfermos de Fibromialgia de Ávila, AFMAVI. De esta forma sigue creciendo la asociación abulense gracias a las actuaciones de expansión asociativa que realiza su junta directiva. La fibromialgia compone de un grupo de síntomas y trastornos músculo-esqueléticos que se caracteriza fundamentalmente por cansancio, dolor persistente, rigidez de intensidad variable de los músculos, tendones y tejido blando circundante, y un amplio rango de otros síntomas psicológicos, como dificultades para dormir, rigidez matutina, dolores de

cabeza y problemas con el pensamiento y la memoria. Por otra parte, UDP-Ávila ha firmado un nuevo convenio de Termalismo con el alcalde de Hoyo de Pinares, David Beltrán Martín y el presidente de UDP-Hoyo de Pinares, Felipe Pérez Fernández. Los vecinos de Hoyo de Pinares podrán así beneficiarse de las ventajas y facilidades que ofrece a los usuarios el Programa de Termalismo Social UDP. ■

Salamanca

Fiesta del Asado en la Casa de los Argentinos

El día 26 de mayo se realizó la tradicional Fiesta del Asado organizada por la Casa de Argentinos en Salamanca-UDP. A la fiesta acudió la presidenta de la Federación de Castilla y León de UDP, Esther Fernández. La Casa de Argentinos en Salamanca nació en 2002 para constituir un marco de encuentro y apoyo a los argentinos que viven en Salamanca. La asociación está adherida a UDP, y forma parte del tejido asociativo que genera iniciativas de apoyo e información a los emigrantes argentinos que llegan a España. Muchos de sus integrantes son los hijos de los emigrantes españoles que en los años 50 y 60 viajaron a Argentina en busca de unas condiciones laborales y de vida mejores para ellos y sus familiares, y que han retornado ahora a España. ■



UDP-A Coruña participa en el proyecto Coruña Futura

LA ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE A CORUÑA HA SIDO INVITADA A PARTICIPAR EN UN PROYECTO INTEGRADOR Y PARTICIPATIVO PARA APORTAR IDEAS SOBRE LAS MEJORAS QUE SE PUEDEN IMPLEMENTAR EN EL FUTURO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CIUDAD MÁS INCLUSIVA Y MEJOR DISEÑADA.



La presidenta de UDP-A Coruña y de la Federación de Galicia, M^a Luisa Ansorena, en el centro, junto al alcalde de A Coruña, Carlos Negreira y otros participantes en el proyecto Coruña Futura.

El ayuntamiento de A Coruña ha solicitado la participación de la asociación provincial para su participación en el proyecto Coruña Futura. La finalidad de esta iniciativa es formular proyectos estratégicos para la ciudad y su entorno metropolitano, orientados a la generación de oportunidades para el asentamiento y desarrollo empresarial, a la atracción y retención de talento, al desarrollo urbano, a la creación de empleo y la cohesión social.

Solicitaron la participación de la asociación en el encuentro sectorial dedicado

a la acción social y la solidaridad que tuvo lugar el 19 de junio en la Fundación Emalcsa, y al que acudió la presidenta M^a Luis Ansorena, acompañada por el director del Complejo Gerontológico La Milagrosa, José Carlos Millán Calenti, además de representantes de diferentes entidades sociales con implantación social. Por parte del Ayuntamiento estuvieron presentes los tenientes de Alcalde, Julio Flores y Martín Fernández Prado, por el concejal de Servicios Sociales, Miguel Lorenzo Torres, así como Manuel Aguilar, director de la Fundación Emalcsa.

EXPOSICIÓN DE PINTURA

Por otra parte, las alumnas del curso de pintura de la asociación, que imparte la artista M^a Pose Castro, expusieron las obras realizadas durante el año en la Casa Museo Casares Quiroga, cedida por el ayuntamiento de A Coruña, del 11 al 30 de junio. ■



Cursos de apoyo a voluntarios en Lugo



Voluntarios y técnicos en los grupos de discusión sobre cómo mejorar la labor voluntaria.

Siguendo con las actividades enmarcadas dentro del Voluntariado Social UDP, los días 9 y 10 de mayo se celebraron en las localidades de Cospeito y Pol sendos cursos de apoyo y reforzamiento a la labor realizada por los grupos de voluntariado. Participaron un total de 31 personas voluntarias, y entre otros temas se trataron cuestiones tales como la imagen del voluntariado UDP, ¿cómo mejorarla?; la necesidad de aumentar el tipo de actividades que ofrece el voluntariado; la importancia del voluntariado ante la crisis; y la creación de redes participativas para fortalecer la solidaridad

Estas actividades de formación han sido impartidas

por Javier Álvarez Souto, responsable de la formación y evaluación del Voluntariado Social UDP.

Con este tipo de actuaciones se contribuye a crear un servicio de calidad con el que se da respuesta a las necesidades de mayores en situación de soledad o dependencia, y se generan sinergias que ayudan a desarrollar valores importantes dentro de las sociedades, tales como la solidaridad o la ayuda mutua. ■



UDP-Sofán dinamiza la comarca

La UDP de Sofán viene realizando desde su fundación un programa de carácter formativo que incluye viajes socioculturales, talleres de poda, injerto y risoterapia, manualidades, teatro y paseos saludables, semana cultural, comidas de hermandad y bailes. Se han puesto en marcha nuevos proyectos como por ejemplo el grupo de teatro de la UDP de Sofán, que representan sus obras en el centro social y en centros residenciales.

Voluntarios de distintas asociaciones de Sofán abren el Centro Social diversos días de la semana por las tardes. Allí pueden acudir todas aquellas personas que quieran jugar a las cartas, charlar, leer, etcétera. Disponen, además, de una conexión WIFI gratis para conectarse a internet, y así pasar un tiempo de ocio. ■

Madrid

Angelina Fernández, nueva presidenta de UDP-Madrid



Angelina Fernández ha asumido la presidencia de UDP-Madrid y espera generar mucha actividad en esta nueva etapa.

El 29 de mayo se realizó la Asamblea general de UDP-Madrid, con la presencia del presidente Nacional, Luis Martín Pindado.

En la asamblea se procedió a la elección del presidente, siendo elegida Angelina Fernández. Igualmente, de la asamblea surgió la siguiente junta directiva: vicepresidente: Víctor López; tesorera, M^a Antonia Serra; secretario: Fernando Fernández; y los vocales Antonio Rico Rico, Antonio Botello, Vicente Correcher, Ana María Melón, Elisa Muñoz, Ángel Paniagua, M^a Carmen López Marzán y Emilio Polo de Guinea.

ACUERDO CON LA ONCE

Los voluntarios de Madrid están recibiendo formación para que puedan realizar tareas de acompañamiento a los socios de la ONCE para asistir a las sesiones de rehabilitación, realizar gestiones, pasear, leer documentos, etcétera, de acuerdo al convenio de

colaboración firmado por UDP-Madrid y la ONCE.

Previamente al inicio de esta actividad ha sido necesario adquirir la formación específica para que la acción voluntaria sea realizada de forma correcta.

El 6 de junio se llevó a cabo una sesión que correspondió a la formación práctica y fue impartida por la técnica rehabilitadora de la ONCE. Los voluntarios/as que forman parte de este grupo, participaron en la formación experimentando algunas de las sensaciones que diariamente tienen los discapacitados visuales.

A partir de septiembre se comenzará el proceso para organizar los servicios de voluntariado. Las personas interesadas pueden solicitar su inclusión comunicándolo a la coordinadora, Angelina Fernández. ■



Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

SECRETOS DE LOS CENTENARIOS

Conocer las características y modos de vida de los centenarios no solo resulta fascinante, sino también muy útil para aprender el gran arte de envejecer con éxito. A principios del siglo XIX, la esperanza de vida en Suecia –la mayor del mundo en la época– era de 45 años.

Pero a partir de entonces, la mortalidad infantil comenzó a disminuir y el promedio de vida en el mundo inició su despegue. En la segunda mitad del siglo XX, esa tendencia se vio reforzada al reducirse cada vez más la mortalidad de los ancianos hasta el punto que la mayoría de los niños nacidos en la actualidad en los países desarrollados llegarán a cumplir cien años.

Con la lectura de este libro del gerontólogo y vicepresidente de UDP-Madrid, Víctor López, se podrán conocer mejor los secretos de la larga vida de los centenarios y podrá el lector sacar provecho de estas enseñanzas para vivir con más salud, plenitud y bienestar hasta una edad muy avanzada.



Víctor López García

**Secretos de
los centenarios**

En España ya viven más de 3.000 centenarios. La alimentación, un estilo de vida saludable y las características genéticas son determinantes para alcanzar **edades tan avanzadas en un razonable estado de salud** (pág. 30)



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VICEPRESIDENTE DE UDP-MADRID

Centenarios saludables

SOBREPASAR LOS CIEN AÑOS DE EDAD, EN BUENAS CONDICIONES FÍSICAS, MENTALES Y SOCIALES, ES UN PRIVILEGIO EXTRAORDINARIO, QUE POCAS PERSONAS PUEDEN ALCANZAR.

En las personas que llegan a estas edades se dan unas condiciones o circunstancias muy favorables y propicias.

Aunque muchas viven en zonas apartadas del mundo, hoy en día, se puede afirmar, que cualquier persona puede llegar a centenaria en cualquier país desarrollado del mundo, gracias a los grandes avances de la higiene y la medicina. Voy a referir a continuación algunos casos de personas superlongevas que están bien documentados. La francesa Jeanne Calment que murió el 4 de agosto de 1977, llevaba vividos 122 años y 164 días cuando falleció. Esta francesa parece que, hasta ahora, ha batido el récord mundial de longevidad extrema. Calment practicó esgrima y montó en bicicleta hasta los cien años de edad, y atribuyó su larga vida al aceite de oliva y a la ingesta de chocolate.

Sara De RemerKnauss, estadounidense, murió

en Allentown, Pensilvania, horas antes de que comenzara el año 2000, con 119 años y 97 días de edad. Era ama de casa. Su hija Catherine, dijo unos meses antes de su muerte: "Mi madre es una mujer muy tranquila y nada la desconcierta. Esa es, creo, la razón por la que haya vivido tanto tiempo". Finalmente, otro caso de supercentenaria, debidamente documentado, es el de María Lucimar Pereira, una indígena brasileña. Vive al oeste de la Amazonia brasileña, no

toma sal, ni azúcar blanca, ni alimentos refinados. Se dice que, entre otros alimentos saludables, suele tomar pescado, mandioca y banana seca. Ocasionalmente, en los festejos, toma carne de mono. A sus 121 años de edad, lleva una vida saludable, activa y mantiene una buena cohesión social con sus familiares y vecinos. Pese a los avances en genética y nutrición, podemos decir en pleno siglo XXI, que las claves de la longevidad extrema son todavía un misterio. ■



Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

SÚBETE A LA MODA DE LAS BICIS ELÉCTRICAS

Cada vez hay más empresas que ofrecen la posibilidad de realizar rutas en bicicleta eléctrica, facilitando notablemente la realización de este deporte y permitiendo recorrer más kilómetros en menos tiempo y disfrutar de lugares que de otra forma no alcanzaríamos.

Las bicicletas eléctricas tienen un Sistema de Pedaleo Asistido (P.A.S) que se activa mediante un sensor que determina la fuerza de nuestro pedaleo, transmitiendo esta información a un motor para que éste ayude al avance de la bicicleta. La velocidad que pueden alcanzar es de más de 40Kms/h, y algunas cuentan con una autonomía de 140 Kms, aunque la media es de unos 35-60 Kms, variando según el peso del ciclista, la fuerza del viento o la inclinación del circuito.

En países como China o Japón su uso es generalizado; en Europa en Francia, Italia o Alemania la bici eléctrica está de moda para desplazarse al

trabajo, incluso en Holanda el país por excelencia de la bicicleta, en el año 2012 se vendieron un 1,3% más de bicis eléctricas que convencionales.

Segovia, ha sido la última ciudad en sumarse a las bicicletas eléctricas, ofreciendo la posibilidad de realizar rutas guiadas con GPS y visitar la ciudad y su entorno disfrutando de los jardines de La Granja y los montes de Valsaín (recientemente nombradas por la Unesco Reserva de la Biosfera), así como del románico de la provincia.



Más información:
Naturcleta La Granja.
www.naturcletalagranja.es.
Tarifas: 2 Horas: 11€; Medio día (4 horas): 17€; Día Completo (8 horas): 20€. 10% descuento para grupos, a partir de 8 personas (inclusive).

Se esconden en las ciudades y son un refugio contra el bullicio y el estrés. En España tenemos **jardines que son verdaderas obras de arte** (pág. 32). Diviértete y ejercita la mente con **los pasatiempos de Centeno** (pág. 35).



Jardines para el otoño

UNOS SON ROMÁNTICOS, OTROS EXÓTICOS, OTROS ESCONDEN RAREZAS Y PIEZAS ÚNICAS, Y OTROS SIMPLEMENTE INVITAN A SENTARSE EN UN BANCO Y DISFRUTAR DEL SILENCIO. SON ALGUNOS DE LOS JARDINES HISTÓRICOS QUE SALPICAN NUESTRAS CIUDADES.

EL Parque del Laberinto de Horta es el jardín histórico más antiguo de Barcelona. Además del Laberinto cuenta con otros jardines como el Romántico del siglo XIX o el neoclásico del siglo XVIII. El VI marqués de Llujiá Joan

Antoni Desvalls ordenó en 1791 su construcción. A mediados del siglo XIX sus descendientes añadieron cascadas y árboles y fue el sitio elegido para celebrar veladas culturales y sociales de la época. Abierto al público en 1971 por el Ayuntamiento de la

ciudad, al que fue cedido por sus antiguos propietarios, y restaurado en el año 1994.

Actualmente dentro del parque se encuentra el Centro de Formación del Laberinto, dedicado a la enseñanza de jardinería; y una biblioteca.



Imágenes del laberinto de Horta (página anterior), el Carmen de los Mártires (a la izda.) y el Parque Genovés (abajo izda imagen fuente Niños bajo el paraguas).



CARMEN DE LOS MÁRTIRES GRANADA

Llamado por los árabes campo de Ahabul, y por los cristianos Corral de los cautivos y más tarde Campo de los Mártires, acogió en sus orígenes justas medievales y maniobras militares, y fue sembrada de silos y mazmorras, según cronistas de la época. Desde aquí partió Boabdil el 2 de enero de 1492 para entregar las llaves de la

ciudad de Granada a Isabel la Católica, lo que sería conmemorado por la reina castellana erigiendo una capilla en este lugar. En 1573 se levantó el convento de los Carmelitas, del que fue prior san Juan de la Cruz, que además de escribir varios libros durante su estancia en el convento, plantó árboles y dedicó parte de su tiempo al cuidado del huerto y los jardines.

El Carmen vivió su máximo esplendor con la llegada de Huberto Meersmans, en 1891, que convertiría el estanque en un lago romántico con una isla en el centro; jardines andaluces con fuentes moriscas, cascadas y grutas ocultas y un espeso bosque en el que pastaban ciervos en libertad. Es precisamente en la isla del Lago donde se encuentra uno de los árboles más singulares del lugar, el árbol de las pelucas, lla-

mado así porque sus frutos poseen unos pedúnculos fructíferos plumosos que, en verano y otoño, le dan un aspecto de cabellos sobre las hojas. También existen carpes, madroños, cedros de Bussaco, originarios de la primera plantación, con unos 150 años de edad.

PARQUE GENOVÉS (CÁDIZ)

Conocido popularmente desde su creación en el siglo XVIII como El Perejil, y posteriormente como el Paseo de las Delicias, adoptó finalmente el apellido del jardinero valenciano Gerónimo Genovés que se encargó en 1892 de su remodelación definitiva.

Amplió el llamado Bosque del Ejército, dotándolo de fuentes, cascada con lago, salón de conciertos y café, y de una gran variedad de especies botánicas, algunas de ellas de gran rareza y espectacularidad.



Sin duda, uno de los puntos más atractivos del Parque Genovés es la Cascada de los Tres Saltos, donde el visitante puede observar desde el puente que la cruza las distintas aves acuáticas que viven en el estanque.

Después se instaló la fuente de *Niños bajo el paraguas*, una alegoría de un cuento que fue traída de París y obra de Benlliure. A finales del siglo XIX se realizó un teatro, cuya estructura metálica fue obra de Gustave Eiffel, y que en 1930 se destinaría a la construcción del Mercado de la Merced (hoy Escuela de Arte Flamenco). Uno de los lugares favoritos de todos sus visitantes es La Gruta, un mágico lago con cascada incorporada donde viven patos. El parque tiene más de 100 especies de árboles y arbustos diferentes, algunos de ellos únicos en Europa.

PARQUE SAMA, CAMBRILS, TARRAGONA

Está enclavado entre los municipios de Cambrils y Montbrío del Camp, a 5 km. de la costa.

Su ambiente exótico responde al deseo de su primer propietario, don Salvador Sama, marqués de Marianao que provenía de una familia establecida en Cuba, y que quiso trasladar los colores y aromas de la perdida colonia. La plantación del parque comenzó en el año 1881, construyéndose diversos habitáculos para albergar los animales del zoo privado del marqués, hasta su desaparición en la guerra civil.

Tiene 14 hectáreas, siendo La Casa y el Lago-Estanque, sus centros principales, seguidos de la Torre Angulo y la Cascada.

Cuenta con una gran riqueza botánica, plataneros de más de 20 mts de altura, mandarinos, robles, yucas brasileñas, el Wichichintum (originaria del Brasil), el Brochichintom (de Filipinas), árboles centenarios, como un tilo y varios castaños de indias; un gran ciprés de más de 30 mts, y el exótico y raro Taxodium Dactara (de origen mejicano), de unos 20 mts, situado en una de las tres islas que forman parte del lago, el canal y la cascada. ■

AUTODEFINIDO

Ángel Esteban Centeno



SIRVE PARA INMOVILIZAR EL CUELLO MASA O BULTO GRANDE	▼	PALABRA DE LA FRASE DE LLOYD	▼
▼		▼	
FOGÓN, HOGAR SÍMBOLO QUÍMICO DEL CLORO	▶		
▼		FONDRÁ UNA O VARIAS COSAS ALREDEDOR	
ARGOLLA ACAECIMIENTO, EVENTUALIDAD	▶	▼	
▼			
PERMANECER CONTINUAR PALABRA DE LA FRASE DE LLOYD	▼	VANO, INÚTIL SUBGÉNERO DE LAS PALMÁCEAS	▼
▼			
ASTRO REY QUE NOS ALUMBRA Y NOS DA CALOR	▼	UNA DE LAS PALABRAS DE LA FRASE DE LLOYD WRIGHT	▼
▼		NOMBRE DE MUJER PRONOMBRE DEMOST. NEUTRO	▶
SONRÍA ABIERTAMENTE DINERO, MONEDA	▶	MONEDA BULGARA PALABRA DE LA FRASE DE LLOYD	▶
▼			
DESATARÁ, DESPRENDERÁ, DEJARÁ EN LIBERTAD	▶	SÍMBOLO QUÍMICO DEL LITIO	▶
▼		SÍMBOLO DEL AMERICIO SÍMBOLO DEL ASTATO	▶
CERCANÍA DE UN POSIBLE DAÑO	▶	NOVENA LETRA DEL ALBAFETO GRIEGO, PLURAL	▶
			UNA DE LAS PALABRAS DE LA FRASE DE LLOYD

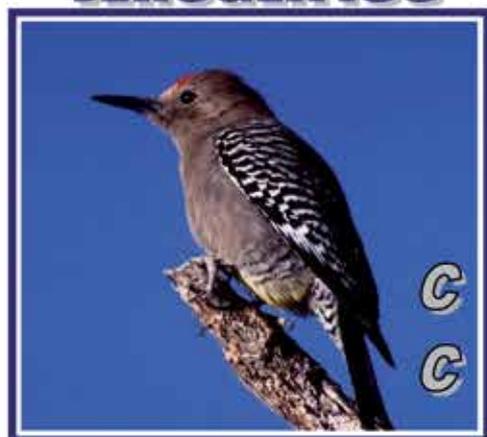
Al resolver el autodefinido os irán apareciendo todas las palabras de la frase de LLOYD WRIGHT que podéis leer más arriba

LA FRASE



Con las letras que faltan se puede componer su autor

JEROGLÍFICO



¿Sueles resolver esos jeroglíficos como el que tienes ahí delante?

SUDOKU

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

SOLUCIONES.- AUTODEFINIDO.- Verticales (de fin de principio): Más. Hermosa. Rodeará. La. At. Collarín. Evento. C. M. Li. R. Vivo. Eso. G. Sol. Es. T. Inane. Airi. Durar. P. C. LA FRASE.- Faltan: R -- N -- E -- R -- D -- A. Autor: RENARD. JEROGLÍFICO.- A veces (Ave ces) SUDOKU.- Horizontales: 693481572 - 812576943 - 547392861 - 174253698 - 236769415 - 965814237 - 481635729 - 729148356 - 356927184



EN GÉNESIS HAY UN SITIO
ESPECIAL RESERVADO
PARA TI

Con Génesis coche podrás cuidar de tu vehículo con **coberturas muy completas pensadas para las necesidades del día a día**. Además, disfrutarás del **asesoramiento experto** de nuestros profesionales y una **atención ágil y preferente**.

Y ahora, solo por pertenecer a la **UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS**, te ofrecemos a ti y a tus familiares de primer grado que vivan en tu domicilio, unas **condiciones únicas en el precio de tu seguro**.

40 € REEMBOLSO EN METÁLICO al contratar una póliza a Todo Riesgo.

25 € REEMBOLSO EN METÁLICO al contratar una póliza a Terceros.

7 % DE DTO. ADICIONAL



¡CÁMBIATE A GÉNESIS Y OCUPA EL LUGAR QUE TE MERECE!

PIDE TU PRESUPUESTO:

 **91 273 79 91**
o al 902 627 438

 www.genesis.es/udp

 Para más información contacta con colectivos@genesis.es

El reembolso se hará efectivo en la cuenta donde tiene domiciliada su póliza aproximadamente a los 60 días desde la fecha de efecto de la póliza. De conformidad al art. 33 de la Ley 35/06 de 28 de noviembre del IRPF, estos pagos tendrán consideración de ganancias patrimoniales. Promoción no acumulable a otras ofertas. Oferta sujeta a la normativa de suscripción de la compañía.