Confederación Española de Organizaciones de Mayores

CEOMA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL
SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL
IMSERSO

Boletín Informativo

La fuerza de los mayores: Un reto para el siglo XXI

Número 17

Cerca de 5.000 personas asistieron a los actos que CEOMA celebró en Sevilla en octubre

El Palacio de Congresos de Sevilla acogió, los pasados días 20, 21 y 22 de octubre, la novena edición del Congreso de CEOMA con un gran éxito de afluencia de público y participantes del más alto nivel.

Durante los tres días que duró el evento se dieron cita grandes expertos que analizaron la situación en la que se encuentra el grupo de población conformado por los mayores en España.

Los ponentes y conferenciantes que participaron en el encuentro pusieron sobre la mesa los principales problemas a los que se enfrentan las personas de más edad. Entre ellos destacaron las situaciones de maltrato que soportan y que -en la mayoría de las ocasiones permanecen ocultas-, la imagen que de ellas tiene la sociedad, la dificultad que tiene el colectivo senior en el ámbito laboral, la situación económica tan precaria en las que muchas veces se encuentran y se abordaron las claves para promocionar un envejecimiento activo.

José Luis Méler, presidente de CEOMA, fue el encargado de inaugurar el Congreso junto con Micaela Navarro, consejera para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía e Isabel Martínez Lozano, secretaria general de Políticas de Igualdad del Ministerio de Igualdad.

"El arte de envejecer" fue el título del Congreso en el que participaron activamente 600 congresistas y que sirvió como marco para la celebración de la "III Feria Mayores en Acción" en la que las empresas mostraron a los visitantes sus últimas novedades de productos y servicios dirigidos al público senior.

Más de 600 congresistas participaron en este IX Congreso en el que se ha analizado con detalle la situación de los mayores en todos los ámbitos.

Al encuentro asistió también el prestigioso psiquiatra Luis Rojas Marcos que en su conferencia titulada "Aprender a vivir, aprender a envejecer", señaló las claves de un envejecimiento saludable.

También acudió a la cita el veterano periodista Tico Medina que habló de todas las posibilidades que ofrece la madurez y del orgullo que supone ser "viejo".

La clausura del Congreso contó con la participación de María José Castro Nieto, directora general de Personas Mayores de la Junta de Andalucía; de María Fernanda Ayán San José, directora de Programación y Concertación Asistencial de la Obra Social Caja Madrid; y de Pilar Rodríguez Rodríguez, entonces, directora general del IMSERSO.

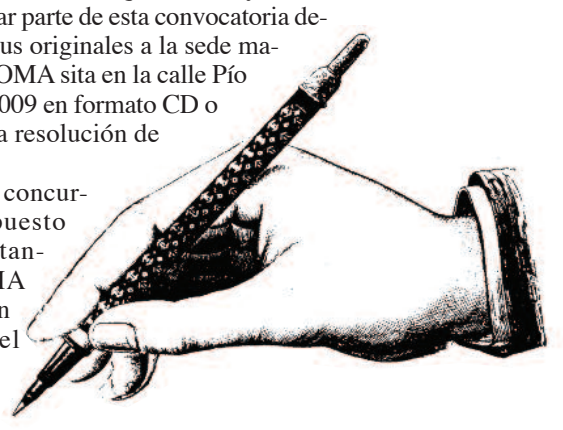
▶Más información en la página 4

Se pone en marcha un concurso de diseño para el logo del X aniversario

CEOMA ha puesto en marcha un concurso de diseño del logotipo que utilizará durante la celebración de su décimo aniversario que tendrá lugar este año 2010.

Pueden participar en el mismo todas las personas que lo deseen con la única condición de que sean mayores de edad. Los interesados en formar parte de esta convocatoria deberán enviar sus originales a la sede madrileña de CEOMA sita en la calle Pío Baroja, 10, 28009 en formato CD o DVD y en una resolución de 300 dpi.

El jurado del concurso está compuesto por representantes de CEOMA que valorarán la claridad del mismo.



▶Más información en la página 12

Nueva convocatoria del concurso

Háblame de tu abuel@. Háblame de tu niet@

Una ocasión más CEOMA ha abierto el plazo para la entrega de los textos y dibujos que participarán en la próxima edición del concurso "Háblame de tu abuel@. Háblame de tu niet@".

Se trata de una iniciativa que pretende fomentar las relaciones intergeneracionales en la que pueden participar abuelos y niños con edades comprendidas entre los 3 y los 16 años.

Los trabajos se pueden entregar en la sede de CEOMA hasta el próximo día 25 de marzo.

▶Más información en la página 12

Además...

- **Entrevista a Luis Rojas Marcos.** El psiquiatra internacional, Luis Rojas Marcos, da las claves para envejecer saludablemente. Entre sus recetas incluye las de estar siempre de buen humor, hablar mucho y mantener activo el cuerpo y la mente.
- **CEOMA por la salud.** Velar por el bienestar de los mayores. Este es uno de los objetivos que CEOMA lleva a cabo a través de su participación en diversas campañas y grupos de trabajo de forma muy activa.
- **Hablamos con... Laura Valenzuela** Es, sin duda, uno de los personajes más queridos en España y además, a sus 79 años, todo un ejemplo de madurez vital. Ha sabido superar con éxito momentos muy duros en su vida para disfrutar de su madurez muy intensamente. Todo un ejemplo a seguir.

Manuel Jesús Fernández, José María Ortiz, Luis Miguel Pérez e Indalencio Vidal se incorporan a la Junta Directiva de CEOMA

La asociación de Mayores de Galicia -ASOMAGA- también ha entrado a formar parte de CEOMA.

Manuel Jesús Fernández, José María Ortiz, Luis Miguel Pérez Galindo e Indalecio Vidal se han incorporado recientemente a la Junta Directiva de CEOMA. Con su llegada sustituyen en el cargo a Marisa Viñes, Rafael Sánchez Plaza, José Antonio Morales Arranz y Victoria Lopesino, respectivamente. Además, el pasado día 17 de diciembre, entró a formar parte de CEOMA la Asociación de Mayores de Galicia –ASOMAGA-, que preside Indalecio Vidal Iglesias.

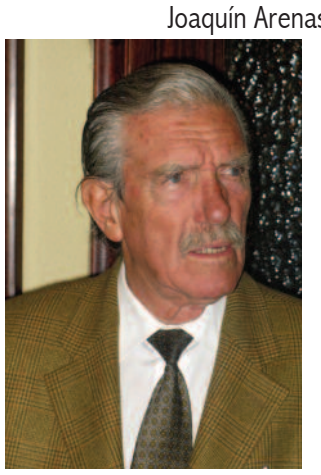
Los responsables de CEOMA han querido participar una calurosa bienvenida a los nuevos miembros de la organización y agradecen los servicios prestados a los miembros salientes.

Asimismo, la Asamblea agradece a los miembros salientes su implicación y trabajo a favor de CEOMA.

Manuel Jesús Fernández.

Joaquín Arenas.

Indalecio Vidal.


José María Ortiz.

Luis Miguel Pérez Galindo.

OPINIÓN

BERNARDO BIENZ
COORDINADOR DEL PROGRAMA
"COMUNIDAD DE MAYORES 2.0"

COMUNIDAD DE MAYORES

Nadie es ajeno a la creciente utilización que la sociedad está haciendo de los entornos sociales en la web. Esto, que inicialmente parece complejo, cuando menos por la terminología, no deja de ser un medio más de comunicación que se encuentra disponible gracias a los avances tecnológicos. La utilización y aprovechamiento de las oportunidades que estas nuevas tecnologías ponen al alcance de todo ciudadano se localizan fundamentalmente en Internet, a solo un "clic" de distancia.

Los mayores somos el colectivo menos familiarizado con la informática, Internet y las herramientas tecnológicas a pesar de que pueden sernos de gran ayuda en múltiples circunstancias. Este alejamiento, sin entrar en el amplio abanico de posibles razones que lo hayan provocado, es algo que es fácil de resolver ya que está demostrado que los obstáculos no son relevantes o son menores cuando hay un claro interés por rebasarlos.

Conscientes de esta situación y de las posibilidades que la tecnología pone a nuestro alcance, CEOMA está desarrollando una "Comunidad de Mayores" cuyo objetivo principal es contribuir a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos, haciendo un especial hincapié en aquellos que presentan una situación de dificultad.

Aquellos mayores que estén familiarizados con el manejo de un ordenador e Internet serán los primeros que puedan participar y ayudar a otros menos afortunados a formar parte de la Comunidad. Se trata, por tanto, de ir formando una cadena de conocimiento que consiga reducir al mínimo esta situación de desconocimiento digital.

Gracias a las nuevas tecnologías podrás ver y hablar con tus seres queridos aunque se encuentren a miles de kilómetros de distancia, podrás participar en reuniones en las que se aborden temáticas de tu interés: salud, alimentación, afectividad, finanzas, ocio… Además, podrás utilizar este medio para organizar actividades en modalidad presencial, asistir a sesiones de formación de variedad de contenidos y podrás sentirte valioso aportando tus conocimientos, sean muchos o pocos, a un entorno formado por personas sencillas como tú. Podrás hacer gran variedad de cosas, y lo más importante: PODRÁS SER PROTAGONISTA. Todo, usando un ordenador conectado a Internet y con la ayuda de unos auriculares, un micrófono y una cámara web.

La falta de movilidad, la discapacidad, la lejanía geográfica o los costes, ya han dejado de ser un obstáculo. La Comunidad de Mayores, Internet y tu imprescindible participación te ofrecen la posibilidad de estar en conexión con el mundo y de aportar lo que desees y todo aquello que esté en tu mano.

Dentro de un mes cumpliré 55 años, esa edad en la que algunos piensan que uno se hace mayor y que muchos asocian al declive social. ¡¡Pues nada más lejos de la realidad!! No podré competir físicamente con la mayoría de los jóvenes de 25 años, pero seré capaz de disfrutar del deporte más que muchos de ellos. No podré cumplir jornadas de trabajo de 18 horas, pero seré capaz de abstraerme de los agobios, urgencias y modas de los tiempos, tener una mente analítica y sacar provecho de mis errores, de mis esfuerzos y de mis fracasos para hacer de ellos auténticas experiencias positivas. Seré capaz de ayudar a los demás sin esperar nada a cambio más allá de un agradecimiento o una sonrisa… ¡¡SERÉ CAPAZ!! Si tú también tienes un espíritu joven, ganas de ayudar y de construir, tienes una oportunidad de hacer tu aportación: LA COMUNIDAD DE MAYORES.

Lo Que Estabas Buscando
Ahora a Tu Alcance

PRECIOS ESPECIALES
• ACCESO ILIMITADO a SERVICIOS DE AYUDA PERSONAL y TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS A DOMICILIO.
Desplazamientos a Domicilio GRATIS.
Descuento Especial en precio hora de Asistencia.

GRATIS • SERVICIO DE CONSULTAS TELEFÓNICAS GRATUITAS, Ilimitadas y Anónimas a Nuestros Especialistas:
MÉDICOS, ABOGADOS, PSICÓLOGOS, EXPERTOS SOCIALES Y DIETISTAS.

GRATIS • SERVICIO DE 2ª OPINIÓN MÉDICA EXPERTA INTERNACIONAL ante Enfermedades Graves, tanto en su Diagnóstico como en su Tratamiento.

-10% al -50% • ASISTENCIA MÉDICA, DENTAL, DE BIENESTAR Y BELLEZA.
Red Asistencial a precios Especiales.

Sólo para el Socio de CEOMA y su Cónyuge
en cualquier lugar de la geografía española.

GRATIS • TELEASISTENCIA Preventiva y Asistencial 24H. Fija y Móvil.
Siempre que no disponga de la pública.

-80% • SELECCIÓN DE PROFESIONALES DE ASISTENCIA Socio-Sanitaria o de Servicio Domestico.
Sólo paga el 20% de los honorarios de Selección.
El Socio Contrata directamente al Profesional Seleccionado.

OFERTA EXCLUSIVA SOCIO CEOMA
p.v.p 420€/año
Socio CEOMA y Cónyuge 65€/año los dos

MÁS INFORMACIÓN
Tel: 91 573 52 62
Email: ceoma@ceoma.org
Web: www.ceoma.org

Con la Garantía de: Alares
Expertos en Asistencia Funeraria

Sumario

4-8
IX Congreso. *El arte de envejecer* es el título del IX Congreso de CEOMA que tuvo lugar el pasado mes de octubre en Sevilla y que superó todas las previsiones en cuanto a número de asistentes.

9
Entrevista. El prestigioso psiquiatra Luis Rojas Marcos explica cuáles son las claves para aprender a envejecer.

10
Salud. Para cumplir su compromiso de cuidar y proteger la salud de los mayores, CEOMA participa en numerosos proyectos y campañas.

11
Prevención. La vacunación es una de las mejores armas para mantenerse sano. Así lo asegura Sergio Montero, director general de Sanofi Pasteur MSD.

12
Concursos. Con motivo de la celebración de su décimo aniversario, CEOMA ha puesto en marcha un nuevo concurso. Además, inicia otra edición del concurso *Háblame de tu abuel@. Háblame de tu niet@.*

13
Premio Mayores en Acción. La actriz María Galiana recogió en esta edición el galardón de manos de José Luis Méler y de Ugarte, presidente de CEOMA.

14
CEOMA en los medios. El estudio *El trabajo más allá de los 50* ha despertado gran interés entre los medios de comunicación.

15
Hablamos con... Laura Valenzuela, uno de los personajes más queridos y admirados en nuestro país. Un ejemplo de vitalidad.

Staff

Boletín CEOMA
Sede Social: Pío Baroja, 10. Edificio Cantabria 28009 Madrid Teléfono: 91 573 52 62 FAX: 91 573 79 28
E.MAIL: CEOMA@CEOMA.ORG
Edita: Junta Directiva.
Coordinación, redacción y edición: CEOMA. Diseño y maquetación: Grupo Júbilo. Impresión: Grupo Júbilo. Depósito Legal. M-40463-2000
Suscripción gratuita:
ceoma@ceoma.org
Registro: nº nac. 166.099, sección 1ª CIF: G-82662743
Entidad declarada de Utilidad Pública
www.ceoma.org

CARTA DEL PRESIDENTE

JOSÉ LUIS MÉLER Y DE UGARTE
PRESIDENTE

El año 2010 –número redondo– coincide con el décimo aniversario de la creación de nuestra Confederación. Esta doble coincidencia refuerza -todavía más- el reto constante de llevar a buen puerto los proyectos y fines que proclama nuestra Organización en aras de animar y apoyar a nuestros Socios como Miembros Activos de la Sociedad.

A la hora de realizar un balance del pasado reciente habría que descartar la celebración del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, en Sevilla. El innegable éxito de dicha celebración fue reconocido por todos los sectores que se interesaron por el acontecimiento y que después manifestaron los medios de comunicación con destacada unanimidad.

En el ambiente de dicho Congreso Nacional se podía palpar cierta sorpresa de que el conjunto de las Personas Mayores pudiera ser capaz de organizar un evento comparable con otros organizados con mayores medios, reclutando a 620 Congresistas, más de 30 *stand* y -sobre todo- cerca de 5.000 visitantes procedentes de toda España.

En este Congreso -además de agradecer las ayudas y colaboración que nos prestaron- solicitamos ante las Administraciones e Instituciones Públicas y Privadas las siguientes demandas: fomentar el "Envejecimiento Activo", captar la atención de los medios de comunicación, contar con un mayor número de geriatras, fomentar la figura del "Defensor del Mayor", así como favorecer los tres pilares básicos para la buena salud del mayor: ejercicio físico moderado -consensuado con el médico- ejercicio mental y dieta saludable.

En este año seguiremos avanzado para hacer realidad estas justas demandas, así como nuevas acciones en beneficio de los Mayores "Nuestra Razón de Ser". Además, 2010 -como fecha especial para CEOMA, por la celebración de su X Aniversario- será para nosotros un estímulo para reafirmar nuestros propósitos y fortalecer nuestros lazos de colaboración y de apoyo mutuo tanto con nuestras Organizaciones como con aquellas Instituciones con las que compartimos objetivos y recibamos así el beneficio que "la Unión de Todos hace la Fuerza".

Y para finalizar, quiero desearles en nombre de todo el equipo que compone CEOMA y –en el mío propio– un ¡Próspero Año 2010!

Cerca de 5.000 personas asistieron a los actos que CEOMA celebró en Sevilla

En este encuentro, que tuvo lugar en la capital andaluza del 20 al 22 de octubre y que contó, entre otros participantes, con la presencia del prestigioso psiquiatra internacional Luis Rojas Marcos, se abordaron los principales retos a los que se enfrenta el segmento senior a la hora de defender su papel en la sociedad actual. Los casos de maltrato, los beneficios de las relaciones intergeneracionales y la situación de pobreza que viven muchos mayores, constituyeron algunos de los aspectos que se debatieron en el Congreso.

Los asistentes al XI Congreso de CEOMA participaron activamente en las conferencias que se desarrollaron durante este encuentro.

En España, cerca de 300.000 personas que superan los 65 años –es decir, un 5% del total del colectivo senior– sufre situaciones de maltrato. Una conducta destructiva que, según los expertos, produce efectos nocivos de carácter físico, psicológico, social y financiero de innecesario sufrimiento en quienes lo padecen.

Este ha sido uno de los principales mensajes de alerta que lanzó José Luis Méler y de Ugarte, presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) durante el IX Congreso de esta entidad, que se celebró en Sevilla del 20 al 22 de octubre. Este encuentro, que en esta ocasión se realizó bajo el lema "El Arte de Envejecer", reunió a más de 600 congresistas y cerca de 5.000 personas que asistieron a la III Feria "Mayores en Acción". Además, se convirtió en el marco de debate de los diferentes retos a los que se enfrentan las personas mayores a la hora de defender su papel en la sociedad actual. "La soledad que sufren muchos de estos ciudadanos también puede derivar en situaciones de autoabandono en lo que respecta, por ejemplo, a su alimentación o limpieza, creando una especie de maltrato digno de estudio y consideración", subrayó Alejandro Morlán, presidente de la Federación de Asociaciones NAGUSILÁN del País Vasco.

El maltrato no fue, ni mucho menos, el único tema sobre el que se profundizó en el Congreso. Muchos fueron los expertos que durante tres días manifestaron su visión sobre la realidad del segmento senior español que, según los últimos datos del IMSERSO, ya supera el 16,6% de la población. Un evento cuya inauguración corrió a cargo de Micaela Navarro, consejera para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía y de Isabel Martínez Lozano, secretaria general de Políticas de Igualdad del Ministerio de Igualdad, entre otras personalidades. En su discurso, Navarro recordó que "los mayores forman parte esencial de una sociedad que les necesita". El segmento senior, con su ejemplo y participación, "ha conseguido romper barreras y quebrar estereotipos y ha sabido aprovechar su tiempo para llenar sus vidas no sólo de años, sino también de actividad. Por su parte, Martínez remarcó la apuesta de CEOMA por transmitir una nueva concepción del envejecimiento activo desvinculada del concepto tradicional de dependencia y de enfermedad. Además, en el terreno económico, matizó que "a pesar de la crisis, el incremento de las pensiones mínimas supone una prioridad para el Gobierno de José Luis Rodríguez Zapatero".

El sector empresarial también tuvo una destacada representación en la inauguración del Congreso. Javier Benavente, presidente del Grupo Alares, quiso transmitir a los asistentes la importancia de mantener una actitud positiva ante los acontecimientos y las experiencias vitales con independencia de la edad. "La jubilación, –señaló–, es el inicio de una nueva etapa en la que pueden dar comienzo todos aquellos proyectos que, por circunstancias generales, habían quedado olvidados".

De forma paralela al Congreso, tuvo lugar la III Feria "Mayores en Acción".

Disfrutar de la madurez

Luis Rojas Marcos, prestigioso psiquiatra internacional fue uno de los ponentes que más interés despertó entre los asistentes. En su conferencia, titulada "Aprender a vivir, aprender a envejecer", –y durante la que no quedó un hueco libre en el plenario– Rojas Marcos reveló algunas de las claves principales para que las personas mayores disfruten de su etapa de madurez ya que, según recordó, "cada vez son más los ciudadanos que sobrepasan la frontera de los 100 años". Explicó que, si bien en el estado de salud del colectivo senior influye un componente genético que "no se puede variar", el proceso del envejecimiento depende de nuestras experiencias en la vida y, sobre todo, de la infancia, que determina la forma en la que viviremos nuestra madurez. Rojas Marcos finalizó su ponencia citando el ejemplo de una mujer que había superado los 100 años de edad "porque siempre está de buen humor".

A lo largo de los días en los que tuvo lugar el IX Congreso, se celebraron también varias mesas redondas que abordaron temas relacionados con la problemática a la que se enfrentan los mayores. Entre éstas, destacó la de "Envejecimiento activo y Medios de Comu-

nicación: ¿Mito o realidad posible?". En ella intervinieron, Rosa María Calaf, periodista y presidenta del Club Internacional de Prensa de Cataluña; Tico Medina, periodista, que actuó como moderador; Luis Ángel de la Viuda, periodista; Fernando González Urbaneja, presidente de la Asociación de la Prensa; y Juan Manuel de Prada, escritor. La situación actual de exclusión de las personas mayores en los medios de comunicación, fundamentalmente en el terreno audiovisual, centró la intervención de Calaf. Por su parte, Tico Medina recordó una anécdota vivida recientemente en Madrid, cuando un joven le recriminó en el coche que era "viejo", y Medina le contestó: "Gracias". Y es que, para este veterano periodista, "envejecer es un arte, una ciencia y una actitud ante la vida".

La clausura oficial del Congreso contó con la participación de María José Castro Nieto, directora general de Personas Mayores de la Junta de Andalucía; de María Fernanda Ayán San José, directora de Programación y Concertación Asistencial de la Obra Social de Caja Madrid; y de Pilar Rodríguez Rodríguez, entonces, directora general del IMSERSO. En su discurso de clausura, Rodríguez destacó que el colectivo senior protagoniza desde hace años "una revolución silenciosa que marcará un antes y un después en la manera de entender el Envejecimiento activo. En esta misma mesa, el presidente de CEOMA recordó que el 8% de las personas mayores de nuestro país viven con menos de 425 euros al mes y aseguró que "es una situación que debemos corregir" porque, según dijo, "los mayores son nuestra razón de ser".

EN PARALELO...

- En el IX Congreso de CEOMA se aprobaron un total de 69 comunicaciones –parte de organizaciones de mayores y parte procedentes de organizaciones profesionales o del mundo universitario–. María Eugenia Polo González recibió el premio a la mejor comunicación por su trabajo "Modelos de Envejecimiento Activo en el cine del siglo XXI", mientras que el póster galardonado fue el de "Mantenerse Activo. Un camino hacia la satisfacción con la vida", que realizaron Cristina Dumitrache, Gisella Magagna Ariano, Brígida Pérez Pareja y Manuel Tirado Zafra-Polo.
- También se celebró un almuerzo de clausura, que moderó José Chamizo de la Rubia, defensor del Pueblo Andaluz, donde intervinieron Salvador Guirado Tamayo, coordinador del Grupo Federal de Mayores del PSOE y María del Carmen Quintanilla Barba, diputada del Partido Popular. En este caso, el debate se centró en el tipo de prestaciones estatales que reciben las personas mayores en España.
- El Cortijo "El Esparragal" constituyó el marco idóneo para la celebración la Cena de Gala del Congreso. Federico Traspaderne, responsable de Desarrollo de Negocio en el Sector Público de Vodafone, fue el encargado de presidir este acto, en un ambiente puramente sevillano.
- El Ayuntamiento de Sevilla, a través de la Delegación de Salud y Consumo, y Fundación Mapfre presentaron la campaña "Con mayor cuidado". El objetivo de esta iniciativa fue informar a las personas mayores sobre los principales riesgos que pueden existir en el hogar, a través de videos, guías divulgativas y talleres.

La cena de Gala se realizó en el distinguido Cortijo "El Esparragal" y estuvo amenizada por una demostración ecuestre.

Un día antes de la inauguración del Congreso, los asistentes celebraron una Eucaristía en la Real Capilla de Nuestra Señora de los Reyes de Sevilla.

Con la colaboración:

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE IGUALDAD

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

Con el apoyo:

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL · SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL · IMSERSO

Fundación ONCE

Alares
Expertos en Asistencia Familiar

vodafone

FUNDACIÓNMAPFRE

NOVARTIS

Coca-Cola España
cuidamos tu sed

Bancaja
el compromiso social

Obra Social
Fundación "la Caixa"

sanofi pasteur MSD
vacunas para la vida

CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

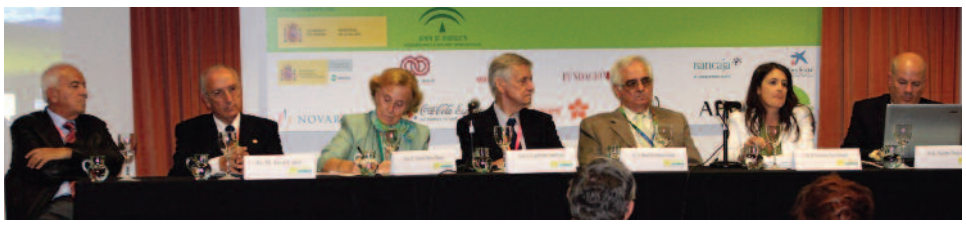
ABC

¡MADRID!

DIPUTACIÓ DE CASTELLÓ

DEPUTACION DA CORUÑA
www.dicoruna.es

PONENCIA 1 (De izqda. a dcha.) Eladio García García, presidente de la Asociación Collegium Emeritorum Cordubense; Rafaela Muñoz Rubio, secretaria general de CEOMA; José Fornes Ruiz, presidente del Consejo Valenciano de Personas Mayores; Rafael Barroso Guerra, presidente de FAPROPEM y ex presidente del Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla; y Ángel Oso Cantero, vocal de Médicos Jubilados del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid.



PONENCIA 2: (De izqda. a dcha.) Fulgencio Ruiz Laencina, tesorero de FOMCARM; Jose Cano, presidente de FAS/GC de Sevilla, Carmen Marco Marco, presidenta de FOMCARM; Agustín Muñoz-Grandes, ex presidente de FAS/GC; Manuel Fernández Santos, presidente de CONFEMAC; Sacramento Pinazo Hernandis, profesora titular del Departamento de Psicobiología y Psicología Social de la Facultad de Psicología (Universidad de Valencia) y Vicente Pérez Cano, director gerente de CONFEMAC.

PONENCIA 3 (De izqda. a dcha.) Félix Villar Gómez, presidente de SUPPO-ONCE; Francisco Luque, presidente de SUPPO-ONCE en Sevilla; Padre Ángel García Rodríguez, presidente de Edad Dorada - Mensajeros de la Paz y Javier García Pérez, presidente de CAIUMA.

PONENCIA 4 (De izqda. a dcha.) Eduardo García Freixedes, FOCAGG; José Campo Viguri, presidente de ASPUR; Antonio Segura Farré, vicepresidente de la FOCAGG, Xavier Lorente i Guerrero, director del Programa Universitario de Mayores de las Escuelas Universitarias de Trabajo Social y Educación Social Pere Tarrés (Universidad Ramón Llull).

PONENCIA 5 (De izqda. a dcha.) Antonio Barbosa Fernández vicepresidente de la Federación de Casas Regionales y Provinciales de Castilla y León; Lourdes Pérez Ortiz, profesora titular de Sociología de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (Universidad Autónoma de Madrid); Modesto Chato de los Bueys, presidente de UNATE; José Luis Bellido Domingo, presidente de la Federación de Casas Regionales y Provinciales de Castilla y León; José Colinas Fernández, presidente de la Federación de Casas Regionales de Castilla y León en Andalucía; y Fernando Albors Valls, secretario de la junta directiva de la Federación de Casas Regionales y Provinciales en la Comunidad de Castilla y León.

PONENCIA 6 (De izqda. a dcha.) Raquel Carcedo González, miembro de NAGUSILAN Voluntariado Social; Eduardo Rodríguez Rovira, ex presidente de CEOMA; y Alejandro Morlán Gordillo, presidente de NAGUSILAN.

José Antonio Flórez Lozano, Catedrático de Ciencias de la Conducta (Universidad de Oviedo), durante su intervención.

Miembros de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, durante el debate sobre "El Envejecimiento Activo en Andalucía".

Un grupo de expertos reveló las claves del envejecimiento activo

Si algo caracterizó al IX Congreso de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) fue la celebración de seis ponencias en las que distinguidos expertos abordaron las claves del envejecimiento activo. Éstas son algunas de las conclusiones más destacadas.

En la primera de ellas, con el título "Entorno Sanitario y Envejecimiento Activo", dirigida por el doctor Rafael Barroso, presidente de la Federación para la Defensa de los Profesionales, Pensionistas y Mayores (FAPROPEM), se puso de manifiesto que para conseguir un nivel de vida aceptable, resultan necesarios los avances en medicina, vacunas o antibióticos, pero también unos pilares sólidos que contribuyan a la conservación física y psíquica del colectivo senior. "La Medicina ya ha ayudado a añadir años a la vida. Ahora tenemos que preocuparnos de añadir más vida a los años", concluyó Barroso. La segunda ponencia, con el título "Relaciones intergeneracionales y su influencia en el envejecimiento activo" aunó a dos distinguidos expertos. Por un lado, a Carmen Marco, presidenta de la Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad Autónoma de Murcia (FOMCARM), quien reconoció que los encuentros intergeneracionales deben comenzar en el seno de cada familia pero que, en el momento actual, "es hora de preguntarnos con sinceridad si verdaderamente las familias de hoy están jugando el papel adecuado en términos intergeneracionales". Y, por el otro, Manuel Fernández, presidente de la Confederación Estatal de Mayores (CONFEMAC), quien reclamó un cambio de mentalidad. Es decir, que se pase del concepto del ciudadano mayor como sujeto pasivo "al mayor que sigue siendo activo y productivo de una manera directa".

La siguiente mesa, "Determinación del entorno social y envejecimiento activo", contó con la presencia de Félix Villar Gómez, presidente de la Sección de Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE. Villar Gómez calificó de "fundamental" que se refuercen las sinergias entre las organizaciones porque, sin duda, "el fortalecimiento del tejido asociativo contribuirá a que se consigan fondos económicos suficientes para fomentar la calidad de vida de los colectivos a los que defendemos".

Antonio Segura Farré, vicepresidente de la Federació d´Organitzacions Catalanes Gent Gran (FOCAGG) fue el máximo ponente de la cuarta mesa "Entorno Cultural y Fomento del Envejecimiento Activo". En su discurso, defendió las necesidad de que las iniciativas se adopten de "abajo hacia arriba". Es decir, para que una idea o medida se asegure el éxito correspondiente debe partir, en primer lugar, de una base social. En la quinta ponencia, con el título "Economía y Envejecimiento Activo", se analizó cómo este fenómeno puede contribuir a la mejora del mercado laboral. José Luis Bellido, presidente de la Federación de Casas Regionales en Castilla y León, apostó por la continuidad de los mayores en el mercado laboral porque "es indudable que, aparte de la formación que han tenido a lo largo de su vida, disponen de la experiencia que cada uno acumula".

La última ponencia, "Entorno jurídico y envejecimiento activo: Violencia y Maltrato", fue protagonizada por Alejandro Morlán, presidente de la Federación de Asociaciones NAGUSILÁN del País Vasco. Morlán denunció que cerca de 300.000 personas que superan los 65 años, sufren situaciones de maltrato y pidió a las Administraciones medidas eficaces para que no se produzcan nuevos episodios.

La delegada de Bienestar Social y Cooperación del Ayuntamiento de Sevilla, Emilia Barroso acompañada de algunos Miembros de la Junta Directiva de CEOMA y Congresistas durante la recepción en el Ayuntamiento de Sevilla.

Javier Benavente Barrón, presidente de Grupo Alares y Fundación Alares durante su conferencia.

(De izqda. a dcha.) Florencio Martín Tejedor, director general de Mayores del Ayuntamiento de Madrid; Felipe Martin Moreno, presidente de la Confederación Nacional de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Ex-alumnos de los Programas Universitarios para Mayores (CAUMAS); y Julio Barrera García, secretario general de la Federación de Asociaciones de Empleados Jubilados y Pensionistas de las Cajas de Ahorro Confederadas (FECAC).

Participantes de la mesa redonda "Envejecimiento Activo y Medios de Comunicación", que moderó el periodista Tico Medina (el tercero por la derecha).

(De izqda. a dcha.) Elisa Camero, delegada de ventas de Novartis Farmacéutica; Lorenzo Trujillo Berraquero, Oftalmólogo Especialista en Retina; y Javier García Pérez, presidente de CAJUMA.

(De izqda. a dcha.) Luis Rojas Marcos, psiquiatra; Carlos Javier González-Villardell Urbano, presidente del Real Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla; y Florencio Martín Tejedor, director general de Personas Mayores del Ayuntamiento de Madrid.

Miembros de la Junta Directiva de CEOMA junto a Micaela Navarro, consejera para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía (en el centro); y a Isabel Martínez Lozano, secretaria general de Políticas de Igualdad del Ministerio de Igualdad (la tercera por la derecha).

José Antonio Pérez España, farmacéutico y experto del programa "Madurez Vital y Voluntariado"

José de las Heras Gayo, sociólogo y coordinador del programa "Madurez Vital y Voluntariado" en su intervención durante el Seminario "La Jubilación: Una nueva etapa en el desarrollo personal".

(De izqda. a dcha.) José Chamizo de la Rubia, defensor del Pueblo Andaluz; Carmen Quintanilla Barba, diputada nacional por Ciudad Real del PP; y Salvador Guirado Tamayo, coordinador del Grupo Federal de Mayores del PSOE.

El programa "Juntos Paso a Paso" de RNE entrevistó en directo al presidente de CEOMA durante el Congreso.

Participantes de la mesa redonda "Voluntariado, Transmisión del Conocimiento y Calidad de Vida".

Luis Castillo Martínez, director de proyectos Institucionales y Corporativos de Alares, durante su intervención en el taller "Alares MOBILE: Asistencia personal con teléfono móvil gratis".

III Feria "Mayores en Acción"

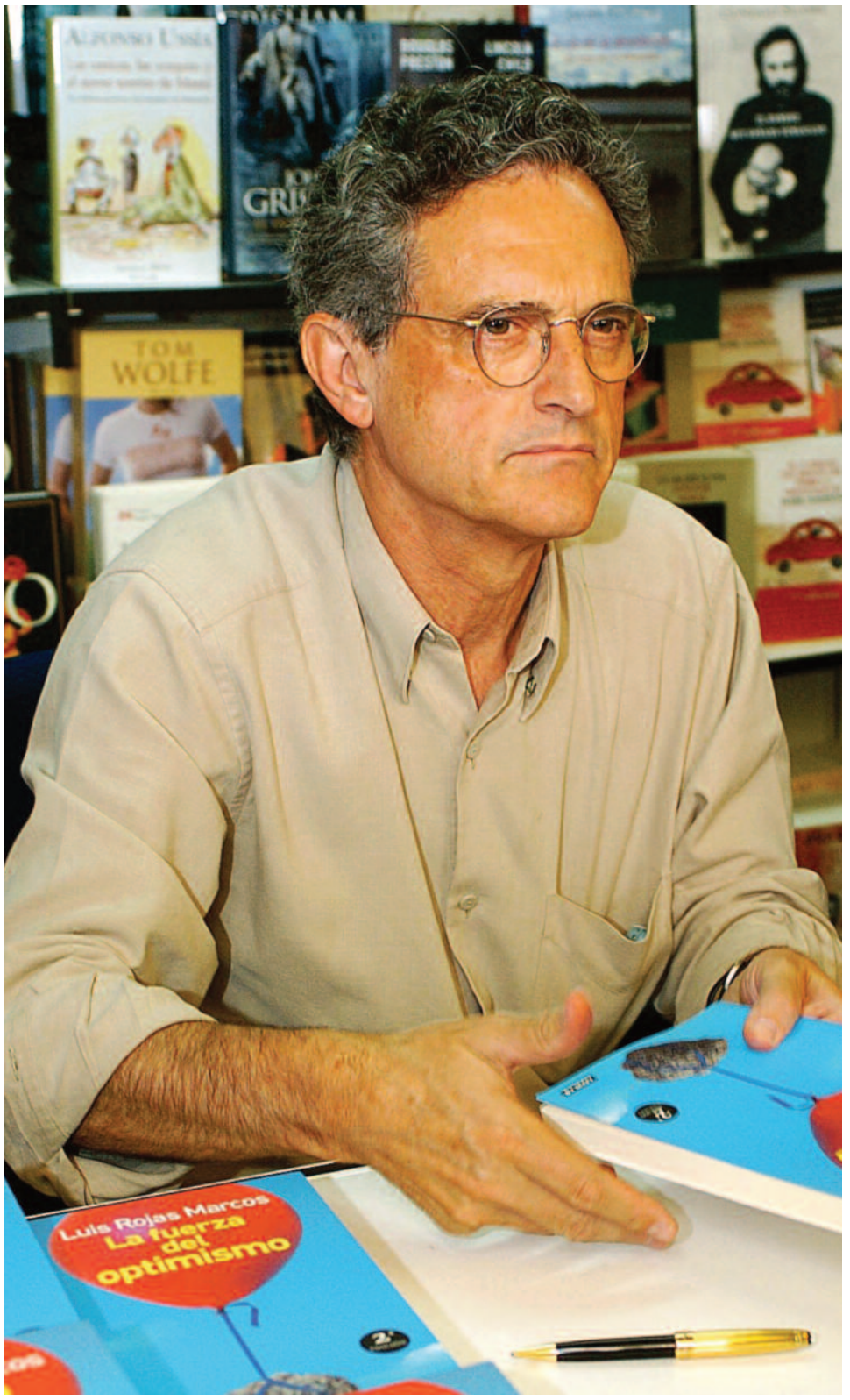
La Feria "Mayores en Acción" abrió sus puertas con el objetivo de ofrecer a las personas mayores una oportunidad única para acceder a un amplio abanico de empresas e instituciones, que desarrollan productos y servicios específicos para este colectivo. Este Salón, que tuvo lugar de forma simultánea a la celebración del Congreso, contó con la presencia de más de 30 *stands*, entre los que destacaron el Grupo Alares, Gaes, Grupo Júbilo, Fundación Mapfre, Coca Cola, Movistar, Caldaria Hoteles Balnearios, Vodafone, Fundosa Accesibilidad, e instituciones como el Ministerio de Igualdad, la Junta de Andalucía, el IMSERSO o el Defensor del Pueblo Andaluz, que presentaron servicios e información especializada dirigida al colectivo senior. Todas ellos trabajaron con un mismo objetivo: que los mayores dispongan de todos los dispositivos necesarios para optimizar su calidad de vida.

"La III Feria del Mayor no hubiera sido posible sin la ayuda recibida de empresas como Fundación La Caixa, Novartis, Bancaja, Obra Social Caja Madrid, o la Fundación ONCE", afirma Julio Avellano, responsable de la Feria, a quienes transmitió todo su agradecimiento, así como a todos los estamentos andaluces, "por su dedicación a la hora de dar a conocer a los mayores las posibilidades que ofrece Andalucía, tanto en el terreno de las actividades lúdicas como en el de nuevas tecnologías".

Luis Rojas Marcos. Profesor de Psiquiatría en la Universidad de Nueva York.

"Hablar alarga la vida"

El psiquiatra Luis Rojas Marcos, uno de los investigadores españoles más universales, participó recientemente como ponente en el IX Congreso Nacional de Mayores. El científico sevillano expuso las claves para disfrutar de un 'envejecimiento activo'. Entre sus principales consejos figura fomentar el diálogo, ya que, en su opinión, "hablar alarga la vida".



Luis Rojas Marcos es autor de más de una docena de exitosos libros.

En el reciente Congreso de Sevilla organizado por CEOMA, una de las afirmaciones de su intervención que más llamó la atención fue aquella que rezaba que 'hablar alarga la vida'. ¿Puede detallarnos por qué?
Puede llamar la atención, pero es una gran verdad y un hecho constatado científicamente. Hablar es bueno para el corazón y para la mente y es importante para todas las persona. Especialmente para los mayores quienes, además, tienen mucho que contar.

¿Le gustaría destacar algún aspecto más que contribuya a vivir mejor y así disfrutar de un envejecimiento activo?
Podríamos debatir mucho sobre ello pero yo considero muy importante tratar siempre de mantener una actitud positiva ante la vida. El optimismo es un aspecto de vital relevancia para conseguir disfrutar de una existencia satisfactoria.
La persona optimista controla mejor su vida, porque tiene la firme esperanza de que suceda aquello que desea. Y lo cierto es que, manteniendo esta actitud en la vida, es más fácil superar obstáculos y alcanzar metas.
También ayuda a envejecer mejor hacer ejercicio ya que, además de los beneficios que reporta al cuerpo, la actividad física actúa como antídoto contra la depresión. Además, está científicamente demostrado que hablar es bueno para el corazón y la mente.

¿Tan importante es afrontar la vida con optimismo?
Es una evidencia. Las personas con una elevada autoestima estudian lo que pueden hacer para resolver sus problemas. Con ello, ejercen cierto control sobre su vida y tienden a conseguir estos objetivos lo que les permite vivir mejor.

¿Qué otros factores influyen en la forma de envejecer?
La manera en que se envejece también depende de nuestras experiencias a lo largo de la vida. Estoy convencido de que las circunstancias en las que se vive la infancia influyen mucho en cómo somos de mayores. La personalidad se desarrolla en los primeros veinte años de vida, si bien, hay tipos de personalidad que soportan mejor la adversidad que otros.
En esta línea es importante encontrar sentido a la vida y tener siempre motivos para vivir a pesar del paso de los años. Es fundamental tener en cuenta que siempre hay razones por las que seguir adelante y que debemos encontrarlas continuamente.
Para aprender a vivir y a envejecer, tenemos que aprender a superar la adversidad.

¿Se puede aprender a envejecer?
Aprender a envejecer es una de las asignaturas más duras a la que nos enfrentamos porque a todos nos dan miedo las posibles consecuencias del paso de los años. Además, la sociedad tiende a negar el envejecimiento. Lo cierto es que todos tratamos de parecer lo más jóvenes posible.

¿Y se envejece mejor o peor?
Actualmente, se envejece mucho mejor.

Hace algunos años, no tantos, las mujeres tenían muchos hijos de los cuales sólo sobrevivía la mitad. Además, era frecuente que la población infantil trabajase. Esto nos lleva a pensar que no es verdad eso de que cualquier tiempo pasado fue mejor. Hoy se vive más, en unas condiciones mucho mejores y tenemos acceso a técnicas y tratamientos médicos que nos ayudan a envejecer de forma más saludable.

¿Y el futuro?
Estoy seguro que dentro de 40 ó 50 años la humanidad va a estar mucho mejor y creo que va a ser así porque cuando miro hacia atrás puedo corroborar todo lo que hemos avanzado. Creo que continuaremos con la misma tendencia. Sin duda, el pasado es el mejor predictor del futuro.

¿Cuál es su opinión sobre la propuesta de CEOMA de suprimir la edad obligatoria de jubilación para que quien lo desee pueda seguir desempeñando su actividad profesional más allá de los 65 años?
Creo que es positiva. Alargar la edad laboral es fundamental por muchos motivos. En primer lugar, hoy en día, se considera mayor a las personas con más de 65.
Además, somos una sociedad que cada vez cuenta con más personas mayores que podemos funcionar perfectamente y aportar cosas muy beneficiosas. Considero que es una pérdida de energía y de recursos que se desaproveche el potencial de estas personas. Firmemente creo que cualquier sociedad civilizada y avanzada debe utilizar todos y cada uno de los recursos que pueden aportar las personas de más edad.

CEOMA impulsa una campaña para prevenir la DMAE

Una vez más CEOMA, cumpliendo con su compromiso de velar por la salud de los mayores, ha impulsado una campaña sanitaria dirigida a divulgar qué es la Degeneración Macular Asociada a la Edad y cómo se puede prevenir. Se trata de una iniciativa con la que se quiere dar a conocer a la población las consecuencias de esta patología que hoy se constituye como la principal causa de ceguera entre los mayores españoles.

La DMAE es una enfermedad degenerativa que afecta a la mácula -parte central de la retina en la parte posterior del ojo- responsable de la visión central "directa" necesaria para poder realizar actividades de la vida diaria como leer, identificar las caras de las personas, ver la hora, conducir, coser o marcar un teléfono.

La DMAE húmeda, que representa alrededor de un 15% de los casos de DMAE, progresa rápidamente y es responsable de aproximadamente el 80% de la pérdida grave de visión asociada a la DMAE. Los síntomas pueden empezar de una forma muy rápida y puede conllevar una importante pérdida de visión llegando incluso a la ceguera.

Esta enfermedad puede presentar síntomas muy variados como la distorsión de objetos y líneas (metamorfopsia), visión borrosa y disminución de la agudeza visual, alteración de la visión del color, aumento de la sensibilidad a los destellos o la visión de un punto o zona oscura en el centro del campo visual.

Más de la mitad de nuevos casos no llegan nunca a la consulta del especialista en retina.

Es importante recordar que hay unos tres millones de españoles en riesgo de padecer DMAE. A nivel mundial los enfermos de DMAE se cuentan por millones. Se calcula que existen entre 25 y 40 millones de casos.

El objetivo de DMAE 2010 es concienciar y prevenir sobre las consecuencias derivadas de la Degeneración Macular Asociada a la Edad. La campaña persigue el reto de reducir en un 20% los casos de ceguera legal derivados de esta patología en España.

La campaña DMAE 2010 se puso en marcha en 2008 y recorrió más de 30 ciudades en las que se celebraron conferencias informativas. En el 2009 se iniciaron unas jornadas que tuvieron lugar en el interior de una carpa que se colocó en Madrid, Valencia, Santiago de Compostela, Bilbao, Albacete y Málaga, Valladolid, Palma de Mallorca, Zaragoza y Barcelona y por la que pasaron más de 1.000 personas. La Campaña DMAE 2010 es una iniciativa sociosanitaria impulsada por la Sociedad Española de Retina y Vítreo que cuenta con la participación de CEOMA.

El objetivo de la campaña, que ha recorrido más de 30 ciudades españolas, es reducir en un 20% los casos de ceguera legal que se registran en nuestro país.

CEOMA colabora con la Agencia Europea del Medicamento

Londres ha sido el lugar elegido para la celebración de la reunión anual del Grupo de Trabajo de las organizaciones de Pacientes y Usuarios asesores de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) cuyo objeto fue la revisión de la información que se incluye en los prospectos de los medicamentos.

Desde 1995, la Agencia Europea comenzó una comunicación no oficial con las organizaciones de pacientes y usuarios para el estudio y mejora de la comunicación al paciente a través de dichos documentos. Esta relación se hizo oficial a partir del año 2006 con la creación del Grupo de Trabajo del Comité Científico y las Organizaciones de Pacientes y Usuarios.

Durante el período 2008-2009, la agencia y este grupo de trabajo han revisado 82 fichas técnicas y 117 prospectos de distintos fármacos correspondientes a las áreas de oncología, sistema nervioso central y sistema cardiovascular. La experiencia ha sido, según sus responsables "positiva, a pesar de que se trata de un trabajo difícil que requiere una importante dedicación".

Entre las Asociaciones de pacientes incluidas en este Grupo de Trabajo se encuentran el Grupo Europeo de tratamiento de SIDA, la Coalición Europea de Pacientes con Cáncer, la Federación Europea de Asociaciones Neurológicas y la AGE -que es la Plataforma Europea de Mayores en la que se integra CEOMA.

Los representantes de estas Asociaciones son expertos en cuestiones de salud y, en el caso de CEOMA, el representante es José Antonio Pérez-España, un farmacéutico con amplia experiencia en el campo de la fabricación e investigación de medicamentos.

Uno de los temas de los que se trató en la reunión versó sobre las medicinas innovadoras y las oportunidades que ofrecen las nuevas tecnologías.

En este contexto CEOMA aporta su valiosa experiencia para lograr una comunicación más fluida y efectiva entre la EMA y los ciudadanos más mayores en todo lo relativo a temas de medicamentos y salud.

José Antonio Pérez-España, farmacéutico y experto del proyecto "Madurez Vital" de CEOMA.

Sergio Montero. Director General de Sanofi Pasteur MSD

“Nuestra misión es que el aumento de la esperanza de vida venga acompañado de una mejora en la calidad de la misma”

Asegura que las vacunas salvan cada año tres millones de vidas en todo el mundo y que, por ello, es muy importante continuar trabajando. Sergio Montero, director general de Sanofi Pasteur MSD, confía en que los avances en la investigación farmacológica redunden en la mejora de la calidad de vida de una población cada vez más longeva y, en ello, centra su esfuerzo cada día.

¿Cómo valora la salud actual de las personas mayores?
Según datos muy recientes del Instituto Nacional de Estadística (INE), la esperanza de vida en España es superior a los 80 años, cuatro años más que en 1991. Este aumento se debe en gran medida a los avances de la Medicina, tanto en lo que respecta a la prevención como al diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, que han permitido no sólo vivir más años, sino también con una mejor salud y calidad de vida.
Actualmente, en nuestra sociedad, las personas mayores tienen una vida mucho más plena que generaciones anteriores. Ser mayor ahora significa tener nuevos retos, disponer de tiempo y querer disfrutarlo. Todo ello con la ventaja que aporta la experiencia.

¿Aparte de la edad, qué diferencias hay con respecto al resto de la población?
La más importante, la sabiduría de la vida, que hace disfrutar más el día a día y enfrentarse a él de manera más inteligente y provechosa.
Respecto a la salud, es inevitable que la edad traiga consigo el debilitamiento del cuerpo. No obstante, desde múltiples sectores, incluida la industria farmacéutica, se está trabajando para que las personas lleguemos a esas edades en las mejores condiciones físicas y psíquicas posible.

¿Qué consejos aporta para conseguir disfrutar de un ‘envejecimiento activo’?
Un buen estado de salud condiciona la actividad durante toda la vida, y más en esta etapa. Teniendo esto en cuenta, considero que la adopción de medidas de todo tipo para prevenir enfermedades es un aspecto al que se debe prestar especial atención, aunque a veces no lo hagamos.
Para ello, debemos seguir los consejos que cada día nos dan los especialistas, incluyendo tanto los relativos a la adopción de hábitos de vida saludables, como el seguimiento de una buena dieta, la práctica de ejercicio periódico, etc., como los referentes a la vacunación. Por ejemplo, en el caso de la gripe, la inmunización frente a este virus ha demostrado ser muy eficaz, entonces, ¿por qué correr el riesgo de enfermar si podemos evitarlo vacunándonos en otoño?

¿Qué productos y medicamentos ofrece su compañía a favor de los mayores?
Sanofi Pasteur MSD es una empresa europea dedicada exclusivamente a la producción de vacunas tanto para la población adulta como infantil. Actualmente, comercializamos en Europa 45 vacunas para prevenir 22 enfermedades infecciosas, de las que una parte significativa se dirige a las personas de edad avanzada. Algunos ejemplos de ello son las de la gripe estacional o la neumocócica y en un futuro muy próximo frente al herpes zóster, más conocido como “la culebrilla”.

¿En qué líneas de investigación trabajan de cara al futuro?
Nuestra misión es aportar protección frente a enfermedades infecciosas para las que no existe otra forma de prevención eficaz como es el caso de la neuralgia postherpética. Esta viene provocada por el virus del herpes zoster, que en dos de cada tres ocasiones afecta a mayores de 50 años, es más, una de cada dos personas que cumpla 80 años, nuestra esperanza de vida actual, padecerá esta enfermedad. Por eso, desde Sanofi Pasteur MSD estamos trabajando para poner a disposición lo antes posible la vacuna frente al herpes zoster.
Asimismo, investigamos para lograr cada vez una mayor eficacia y comodidad de las vacunas ya comercializadas. Por ejemplo, frente a la gripe estacional, en Europa ya nos han aprobado la primera vacuna que se administra por vía intradérmica y que en los mayores ha demostrado mejores resultados que la actual.

¿En el futuro, qué enfermedades o afecciones se sanarán?
Más que a curarlas una vez han aparecido, las investigaciones que realizamos en Sanofi Pasteur MSD se dirigen a proteger frente a enfermedades, es decir, a prevenirlas buscando soluciones para evitar que se desarrollen. En el futuro veremos probablemente vacunas para prevenir las infecciones por Staphylococcus Aureus (una enfermedad nosocomial frecuente en los hospitales), por Dengue (una enfermedad tropical), por Meningococo B (para los lactantes y niños) y muchas más.
El campo de la investigación en vacunas es muy fecundo y los próximos años afortunadamente nos permitirán de ver nuevas vacunas para proteger a la población.

Por último, ¿alargar la vida, también será alargar la calidad de la misma?
Sin duda. Nuestra misión es procurar que el aumento en la esperanza de vida venga acompañado de una mejor calidad de la misma. Se trata no sólo de lograr más años de vida, sino también de dar más vida a estos años.

Cree usted que PREVENIR es EVITAR?
Sirva como muestra decir que las vacunas salvan tres millones de vida cada año, reducen considerablemente la mortalidad y aumentan la esperanza de vida. Si bien en ciencia no siempre podemos dar esa afirmación por válida, en el caso de las vacunas sí podemos decir que reducen muy considerablemente la posibilidad de enfermar e incluso erradicar enfermedades como por ejemplo la viruela o la polio en muchas partes del mundo.

Las políticas sanitarias contribuyen a divulgar, a la población en general y a los mayores en particular, recomendaciones y consejos para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. ¿Nuestros mayores están sufriendo las consecuencias de que en el pasado más o menos inmediato no haya habido la suficiente información en este sentido?
Afortunadamente, desde la generación de nuestros mayores a la nuestra, la forma de vida ha cambiado radicalmente en muchos aspectos como el sanitario, el cultural, el económico… Así, hoy en día tenemos la oportunidad, tanto por las facilidades socioeconómicas de las que disponemos como por nuestro propio sistema sanitario y la información disponible, de adoptar las medidas oportunas para protegernos y prevenir enfermedades.

CEOMA pone en marcha el concurso: "Diseñando el logotipo del X Aniversario"

La convocatoria del *Concurso de diseño del logotipo para el X Aniversario de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores* ya se encuentra abierta. Podrán participar todas las personas que lo deseen. Este logotipo y sus aplicaciones servirán como base para todas las piezas de comunicación que se publicarán para promocionar este aniversario. El jurado estará compuesto por representantes de CEOMA y evaluará el concepto general de la propuesta y la claridad del mensaje.

Requisitos de los participantes:
- Ser mayor de edad.
- Presentar una sola propuesta.
- En caso de participación de grupos, éstos deberán designar un representante.

Requisitos de los diseños:
Los interesados en participar en el concurso deben tener en cuenta los siguientes conceptos para la elaboración de la propuesta:
- El logotipo tendrá que llevar la palabra CEOMA.
- Los diseños serán entregados en dispositivo electrónico DVD, CD, con la imagen en formato ai, jpg (resolución de 300 dpi).
- La propuesta deberá enviarse en su forma definitiva, no se admitirán bocetos.
- La propuesta deberá poseer cualidades técnicas que faciliten su utilización, explotación y adaptación en diferentes medios electrónicos, así como su reproducción en superficies de diferentes calidades y tamaños.
- Los trabajos de los participantes deberán ser obras originales inéditas, no podrán presentarse aquellas publicadas previamente.
- El participante ganador acepta ceder todos los derechos de reproducción del logo.
- La fecha límite para la recepción de diseños es el día **1 de febrero de 2010**. Solo serán válidos los trabajos presentados durante el periodo comprendido entre la fecha de publicación de la presente convocatoria y la fecha límite indicada.
- Los diseños deberán remitirse a CEOMA, Pío Baroja, 10. Madrid 28009 indicando en el sobre "CONCURSO LOGO X ANIVERSARIO"
- Los diseños tendrán que venir acompañados de una ficha en donde deberá incluir los datos siguientes:
- Nombre y apellidos del participante
- Edad del participante
- Teléfono
- Correo electrónico
- Todo diseño que no cumpla con alguno de los requisitos señalados anteriormente será anulado y quedará fuera del concurso.

Premio:
El premio para el ganador consistirá en el pago en metálico de 600 euros.

Para cualquier información adicional, puedes ponerte en contacto con CEOMA, a través del departamento de Comunicación e Imagen Institucional tlf.: 91 573 49 98 ó a través del correo electrónico: ceoma@ceoma.org

Nueva edición del concurso "Háblame de tu abuelo/a. Háblame de tu nieto/a".

La convocatoria se dirige a los abuelos y niños de entre 3 y 16 años, alumnos de Educación Infantil, Secundaria Obligatoria de colegios públicos, concertados o privados de toda España.

Premios:
- **Categoría "Abuel@s y niet@s"**. Un primer premio para el abue@ y niet@ ganador que consiste en un ordenador portátil y un viaje de fin de semana a Valencia para tres personas. El viaje incluye: desplazamiento, alojamiento de dos noches en hotel de 4 ó 5 estrellas y entradas a la Ciudad de las Artes y las Ciencias.
- **Categoría "Niet@s"**. Dos accésit consistentes en una colección de 20 libros cada uno de la editorial SM para los ciclos de educación infantil, ciclos de primaria: 1º, 2º y 3º y ciclos de secundaria:1º y 2º. A todos los accésit se les hará entrega de entradas al parque temático de la naturaleza FAUNIA (Madrid).
(Las entidades convocantes podrán conceder un premio a trabajos presentados por niños con necesidades educativas especiales).
- **Categoría "Abuel@s"**. Dos accésit dotados, cada uno, de una colección de 20 libros del fondo editorial del Grupo SM.
(Las entidades convocantes podrán conceder un premio a trabajos presentados por personas mayores en situación de dependencia).
- Para el centro que, a juicio del jurado, se haya distinguido por la participación y calidad de los trabajos presentados, un lote de 100 libros de literatura infantil y juvenil de la editorial SM.

Los trabajos consistirán en un relato corto o en un dibujo referido a la relación entre abuelos y nietos y deberán ser originales.
Los textos tendrán una extensión máxima de cinco folios mecanografiados a doble espacio y por una sola cara.
El plazo de admisión se cerrará el **25 de marzo de 2010**.
En la portada se deberá exponer el título de la obra, el nombre, apellidos, dirección, teléfono, edad y ciclo en el que estudia el autor. En caso de participar desde el centro escolar se deberá añadir el nombre, la dirección y el teléfono de éste.
Los diseños deberán remitirse a CEOMA, Pío Baroja, 10. Madrid 28009 indicando "CONCURSO HÁBLAME DE TU NIETO/A. HÁBLAME DE TU ABUELO/A".

CEOMA otorga el Premio "Mayores en Acción 2009" a la actriz María Galiana

Muy conocida por su interpretación del papel de Herminia, en la popular serie de TV "Cuéntame cómo pasó", María Galiana ha sabido ganarse el cariño del público y convertirse en casi un icono para los mayores de nuestro país. Supera los 65 años, no deja de trabajar y convierte en un éxito todo lo que toca. Un gran ejemplo de madurez vital y activa.

María Galiana recogió el galardón de manos de José Luis Méler y Ugarte, presidente de CEOMA, en un acto emotivo en el que la actriz se mostró muy cercana.

En su novena edición, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), con la colaboración de Obra Social Caja Madrid, ha reconocido con el Premio *Mayores en Acción 2009* a la actriz y profesora María Galiana, conocida por su interpretación en la serie "Cuéntame como pasó" y en películas como "Solas".

Con este galardón, CEOMA quiere poner de manifiesto el éxito de la trayectoria de la actriz, así como su compromiso social por la imagen positiva que traslada en favor de la presencia activa de los mayores en la sociedad.

"María Galiana no es sólo una estupenda actriz, sino un ejemplo para toda la sociedad y, especialmente, para los mayores", señalan desde la organización. "Ha demostrado que nunca es tarde para cumplir los sueños y el suyo fue convertirse en una gran figura del mundo de la interpretación".

María Galiana es muy popular por su aparición en la serie "Cuéntame como pasó", en la que interpreta de forma magistral a Herminia. Además, ganó un Premio Goya a la Mejor actriz de reparto por "Solas" (1999) de Benito Zambrano.

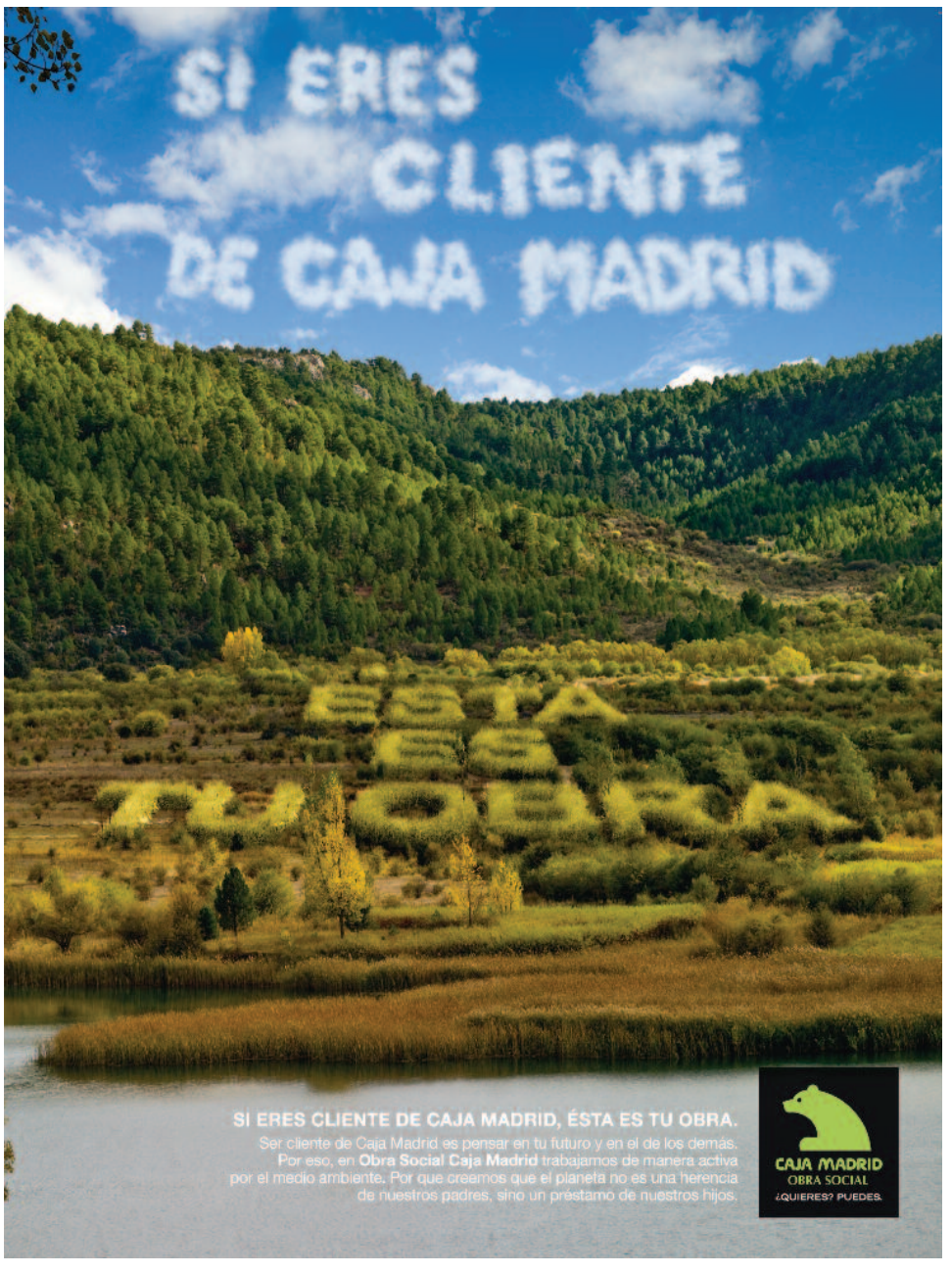
Comenzó su carrera en el ámbito de la interpretación en 1985, con la película "Madre in Japan". Desde entonces, ha trabajado, entre otros prestigiosos directores, con Fernando Trueba en "Belle Epoque" (1992), con Vicente Aranda en "Libertarias" (1996) y con Miguel Hermoso en "Fugitivas", (2000) y en "Tapas" (2005), de José Corbacho y Juan Cruz.

Nacida en Sevilla, estudió Filosofía y Letras y se especializó en Historia. Hasta que se jubiló en el año 2000, ejerció de profesora en un instituto de Sevilla.

El acto de entrega del galardón, que tuvo lugar el pasado mes de diciembre de 2009 en la sede de CEOMA, contó con la participación de José Luis Méler y de Ugarte, presidente de CEOMA y de Cristina Ródenas Parra del Departamento de Atención a las Personas Mayores de Obra Social Caja Madrid.

CEOMA entrega desde hace ya nueve años el Premio "Mayores en Acción" con el objetivo de realizar un reconocimiento público a aquellos hombres y mujeres que, habiendo superado los 65 años de edad, continúan realizando un labor importante y transmitiendo desde sus distintas áreas profesionales, la idea de promover un envejecimiento activo. Se trata de un galardón que CEOMA otorga a aquellos mayores que son todo un ejemplo para el resto de la sociedad.

María Galiana posa junto a representantes de CEOMA y de Obra Social Caja Madrid, empresa colaboradora en el evento.



CEOMA presenta a los medios de comunicación las conclusiones del estudio "El trabajo más allá de los 50"

50+ trabajo

El compromiso de CEOMA a favor de los mayores se concreta también en la realización de diversas campañas informativas para que, a través de los medios de comunicación, la opinión pública conozca las distintas actividades que realiza la Confederación, así como sus consejos y reclamaciones.
Una de las campañas que más repercusión ha alcanzado ha sido la presentación del "El trabajo más allá de los 50. Informe sobre la prolongación de la vida activa", que se presentó el 10 de diciembre en la sede madrileña de CEOMA sita en la calle Pío Baroja,10.
Se trata de un estudio cuyas conclusiones, de fuerte impacto social, despertaron el interés de los medios de comunicación que acudieron a la llamada de CEOMA para conocer los datos resultantes de una investigación que pone de manifiesto las dificultades a las que se enfrentan las personas que superan los 50 años dentro del ámbito laboral.
La presentación del informe, en rueda de prensa, contó con la participación del presidente de la Confederación, José Luis Méler y de Ugarte, el autor del informe, Juan Díez Nicolás, y del director general de Empleo de la Comunidad de Madrid, Valentín Bote.
A la convocatoria de CEOMA respondieron numerosos medios de comunicación, entre los que se encuentran las agencias Efe, Europa Press y Servimedia, quienes remitieron la información a todos los medios españoles.
También estuvieron presentes los diarios Cinco Días, Qué!; la revista Vivir con Júbilo, el grupo Ediciones Mayo (de las revistas: Siete Días Médicos, el Farmacéutico); las televisiones TVG (la emisora pública gallega), Europa Press TV, TV6, Revista MIA, La Razón y Canal 8 Madrid; y las radios RNE1 y RNE5.
Además, se gestionaron desde el Departamento de Comunicación de CEOMA numerosas entrevistas (Cadena Ser, Onda Cero, Punto Radio, Radio Interior de Extremadura, Radio Ebro de Aragón, Onda Vasca, Radio Libertad, Radio 5, Radio Nou Comunidad Valenciana…), en las que diversos portavoces explicaron la posición de la Confederación a favor de la inclusión laboral de las personas mayores.

De izquierda a derecha: Valentín Bote, director general de Empleo de la Comunidad de Madrid; José Luis Méler y Ugarte, presidente de CEOMA; y Juan Díez Nicolás, autor del informe.

OPINIÓN

JUAN DÍEZ NICOLÁS
CATEDRÁTICO EMÉRITO DE SOCIOLOGÍA DE LA UCM Y PRESIDENTE DE ASEP

OPINIONES CONVERGENTES

CEOMA ha impulsado la realización de dos investigaciones convergentes en el mismo objetivo: conocer la opinión de expertos sobre las dificultades que tienen los mayores de 50 años para encontrar trabajo. Estas dos investigaciones se han realizado, respectivamente, una con empresas de búsqueda de trabajo y otra con expertos en temas laborales y de economía en las universidades, las administraciones públicas, los profesionales, el parlamento y las empresas privadas. Las respuestas de unas y otros a un cuestionario prácticamente idéntico han sido también mucho más similares de lo que cabía esperar. Algunos problemas y propuestas de solución se resumen a continuación.
En primer lugar, se resaltan las dificultades de los mayores de 50 años para mantener su trabajo después de esa edad, o para encontrar trabajo, hasta el punto de que las agencias de empleo no tienen personas de esa edad en su cartera de clientes. Además, las empresas tienden a deshacerse de los mayores de 50, pues aún reconociendo que tienen mucha más experiencia, son los que tienen salarios más altos. Una forma de enfrentarse a ese problema sería vincular el salario más a la productividad que a la antigüedad. Relacionada con la búsqueda y logro de un empleo, se encuentra la opinión casi unánime en la inutilidad de intentarlo a través del INEM u otras agencias públicas de empleo.
Un segundo tema general es el relativo a la jubilación. Expertos y agencias, y en este caso también la opinión pública general, se muestran mayoritariamente de acuerdo en que la jubilación debe ser voluntaria a cualquier edad, pero que no debe existir una edad legal y obligatoria de jubilación. No se trata de preferir un adelanto o un retraso en la edad de jubilarse, sino de preferir que cada individuo decida cuándo quiere jubilarse. También hay acuerdo generalizado entre expertos, agencias y sociedad española en el rechazo a los planes de prejubilación, pues la mayoría de las veces constituyen un engaño a los trabajadores, que sólo demasiado tarde se dan cuenta de lo que significa seguir vivo pero con una pensión siempre escasa durante 25 o 30 años, teniendo en cuenta la actual esperanza de vida de 80 años. Muy por el contrario, la gran mayoría de los consultados desearían que las administraciones públicas realicen campañas de información a los trabajadores sobre esos riesgos y dificultades y que impidan o reduzcan las prejubilaciones para dejar sólo las más justificadas, y que las cargas sociales que se deriven de ellas recaigan sobre las empresas y no sobre la Seguridad Social.
Un tercer tema es el relativo a las expectativas respecto a las futuras pensiones de jubilación. Por una parte, existe el problema de que en la situación actual de entrada a la vida laboral a los 30 años y salida a los 55-60 por pre-jubilación o paro de larga duración, estos trabajadores no podrán cobrar el 100% de su jubilación porque no habrán cotizado los 35 años que actualmente se exigen para ello (y peor aún si se aumenta a 40 años de cotización como se está estudiando).
Pero además, tanto agencias como expertos dudan de que, si persiste la situación actual de vida laboral corta, la Seguridad Social tenga recursos suficientes para pagar pensiones a una masa enorme de población jubilada, como consecuencia de la mayor esperanza de vida que provocará el envejecimiento de la población.

Laura Valenzuela. Presentadora de televisión

“Hay que tomarse la vida con mucho humor, pase lo que pase”

Nació, sin duda, para comunicar delante de una cámara de televisión y a ese ilustre oficio, del que ella fue pionera en España, ha rendido cuentas durante muchos años de su vida. Andaluza y sevillana “por los cuatro costados”, presume, con orgullo, de su familia, y de sentirse radiante en la plenitud de su madurez, abanderada –como siempre– por su inconfundible sonrisa. Naturalidad en estado puro.

ÁLEX RODRÍGUEZ.

Usted irradia una luz especial que le ha acompañado siempre. Algún secreto debe tener...
Mi único secreto es sacar el máximo partido posible a todos los aspectos de la vida. Creo que sé cómo sobreponerme a cualquier cosa. Con esto no sólo me refiero a la salud, sino a todos los acontecimientos, buenos y no tan buenos, que nos depara la vida. Yo siempre me preparo la lista de todo lo que tengo que hacer diariamente. La vida hay que tomársela con mucho sentido del humor. No es cuestión de frivolizar pero sí de extraer la parte positiva de todas las cosas.

Por eso está estupenda y del cáncer ni se acuerda, ¿verdad?
Estoy como una manzana, muy sana. Y pienso estar así durante muchísimos más años. Siempre digo que, por lo menos, a mi nieto mayor le veré casado porque me encuentro fenomenal. Tengo “eso” dormido y, como se le ocurra despertar, le doy un golpe enorme con todo lo que tenga a mano. ¡Fíjate: los resultados de los últimos análisis dicen que ahora estoy mejor que hace diez años!

Para muchos, Laura Valenzuela es, hoy día, una de las señoras más elegantes del país...
Yo no me considero elegante. Lo que ocurre es que conozco a la perfección cuáles son mis virtudes y mis defectos. Creo que voy de acuerdo con mis años y con la época en que vivo. Cuando veo que mi hija se viste con prendas que le sientan de maravilla, pienso: “quieta, Laura, eso ya no...” Y, sobre todo, me muevo por la vida con la mayor naturalidad posible.

¿Esa máxima también la utilizaba para presentar sus programas de televisión?
Cuando empecé en la televisión, pensé en construirme un personaje y utilizar éste siempre. Al poquísimo tiempo, me di cuenta de que eso no servía de nada. Tenía que ser yo misma y sólo así podría disfrutar de mi trabajo. Esto también suponía el peligro de que yo no hubiese caído bien al público. Por suerte, no fue así y gusté. Tengo que decir que he pedido perdón muchas veces por tener días malos y por meter la pata en directo. Sin embargo, la gente siempre lo ha entendido a la perfección.

¿Y cómo recuerda, hoy en día, aquella salita del Paseo de la Habana, el primer plató de Televisión Española?
¡Con muchísimo cariño! Fue una época maravillosa y de continuo aprendizaje. El primer día que llegué me dijeron que hablara a un pilotito rojo, que me iban a ver en la casa de enfrente. Yo obedecí y hablé... He sido inmensamente feliz haciendo televisión...

Con otro de los grandes maestros, Joaquín Prat, formó una pareja televisiva muy bien avenida durante mucho tiempo, ¿no es así?
Con Joaquín estuve casi dos años al frente de *Galas del Sábado*. Muchísimas personas piensan que él y yo presentamos espacios durante años y años pero no fue así. ¡En realidad yo no he hecho tantos programas!

No me puede negar que usted es uno de los personajes más queridos de este país...
Pues no, no lo voy a negar –risas–. No me importa decirlo: la gente me quiere. Un día, en una cafetería, un niño de unos siete años de edad se me acercó con un lápiz y un papel. Me pidió que le firmara un autógrafo porque, según me dijo, su madre le había contado quién había sido yo. Recuerdo las anécdotas como ésta con mucho cariño.

¿Echa de menos la televisión que se hacía en el pasado?
Nunca echo de menos nada del pasado. Disfruto ahora mismo de lo que he hecho. Con mis errores y con todo. Soy muy feliz así.

¿Le gusta ejercer de abuela con sus nietos?
A ratos, me encanta. Fuera de bromas, mis nietos son dos de mis grandes tesoros.

¿Otro tesoro es su hija Lara?
Por supuesto que sí. Estoy muy contenta porque le va fenomenal en el teatro. Ahora está triunfando con un clásico de Molière, *El médico a palos*. Se lo ha “currado” mucho y no está ahí por casualidad.

Algunos aún desconocen que usted nació en Sevilla. ¿Orgullosa de ello?
Yo soy andaluza por los cuatro costados. Cuando tenía dos años me trasladé a Madrid con mi familia pero Sevilla, que es donde nací, me encanta. Es una delicia perderse por el Barrio de Santa Cruz y admirar la Catedral. Siempre que estoy allí, voy a una pastelería que hace esquina con la calle Sierpes y donde elaboran unos pasteles de merengue buenísimos, que me vuelven loca...

Comunícate con los tuyos con sólo pulsar un botón

Llévate el móvil más sencillo de usar, con un botón especial para tu tranquilidad, con pantalla a color y caracteres más grandes. Y ahora, además, llévatelo también de la manera más fácil: desde

0€

Infórmate en www.vodafone.es/vodafoneparatodos

power to you

vodafone