Confederación Española de Organizaciones de Mayores

Boletín Informativo

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

Año 2014 | Número 20

# CANAL SÉNIOR la Red del Conocimiento

Canal Sénior es la red nacional del conocimiento en temas de tecnología, ocio, hogar, salud, moda y belleza, deportes, alimentación y economía, orientada específicamente al sector del Mayor.

Los Mayores obtendrán multitud de beneficios al formar parte de esta red, como tener a su alcance, a través de internet, conocimientos que impliquen una mayor cercanía con su entorno, evitar el aislamiento social y mejorar su calidad de vida y las claves del bienestar personal.

Canal Sénior es una plataforma que tiene la intención de abrir a los Mayores un nuevo mundo lleno de posibilidades. Por otra parte, todos los contenidos que se difundirán a través de Canal Sénior estarán unificados para todas las Organizaciones de CEOMA, lo que garantizará la consecución de los objetivos comunes para todos integrantes de la misma.

Más información en la página 8 y 9

## ENTREVISTA
## CÉSAR ANTÓN BELTRÁN

### Director General del IMSERSO

El IMSERSO seguirá trabajando por mejorar la atención a las personas en situación de dependencia para buscar un sistema de calidad, viable y sostenible; fomentar el envejecimiento activo y saludable entre otras actuaciones.

Más información en la página 10

## CAMPUS SÉNIOR

### ‘Los dispositivos móviles avanzados para ayudar a los mayores’’

Fundación Vodafone España

Tiene la intención de acercar a las personas mayores el uso de las nuevas tecnologías a través de un espacio de aprendizaje. En la sociedad están presentes numerosos dispositivos móviles, que su uso puede resultar complicado a los mayores. Campus Sénior pone a su disposición una metodología sencilla para que todas estas aplicaciones formen parte de su día a día fomentando las relaciones intergeneracionales y un envejecimiento activo.

Más información en la página 6

## CENTROS LIBRES DE SUJECIONES

Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer

Un ‘Centro Libre de Sujeciones’ es un centro en el que no se utiliza ningún tipo de sujeción física, entendiendo como sujeción física: la limitación de la libertad de movimientos de una persona, o su actividad física, o el normal acceso a cualquier parte de su cuerpo, con cualquier método físico externo aplicado sobre ella, o adyacente a ella, del que no puede liberarse con facilidad.

Surgen nuevos centros que han logrado erradicar totalmente el uso de sujeciones de su práctica, y cada mes CEOMA, acredita nuevos “Centros Libres de Sujeciones”.

Es una tendencia imparable, pues hemos llegado a un punto en el que los profesionales han decidido dar un giro hacia la tolerancia cero a las sujeciones como nueva actitud para obtener mejores resultados

Más información en la página 4 y 5

# El trabajo de los mayores de 50 años

España continúa teniendo una tasa de paro desconocida en nuestra historia reciente, alimentada por la falta de trabajo para los jóvenes y para los mayores. En rotunda oposición a quienes abogan por crear puestos de trabajo para los jóvenes a costa de que lo pierdan los mayores reivindicamos aquí que la obligación de las políticas públicas es la de fomentar y promover la creación de puestos de trabajo para hombres y mujeres, para jóvenes, adultos y mayores, para nacionales e inmigrantes. No se trata de que los poderes públicos "creen" puestos de trabajo en las administraciones públicas, sino que promuevan a través de sus políticas públicas las condiciones para que desde el sector privado se creen esos puestos de trabajo.

Pero, si bien debemos lamentar las altas tasas de paro en cualquier grupo social, el paro de los mayores de 50 años es especialmente grave, no solo porque en estos momentos uno de cada dos españoles de 50 y más años esté en paro, sino porque estas personas suelen ser responsables de los ingresos del hogar, de manera que su falta de trabajo repercute sobre las personas que dependen de ellos en su hogar (cónyuge, hijos, con frecuencia padres, etc.).

En una sociedad capitalista, como es la española, el trabajo es fuente de ingresos, pero también es fuente de prestigio social, de poder en definitiva. Hace ya muchos años tuve ocasión de describir a los jóvenes, mujeres y mayores como "ciudadanos de segunda clase", pues eran grupos sociales que, al carecer de empleo, carecían de esas tres recompensas sociales. En el caso de los jóvenes se trata de personas que todavía no han llegado a obtener esas tres recompensas, que en los años '60 obtenían más o menos a partir de los 20-25 años. En el caso de las mujeres hay que reconocer que una mayoría pueden ya exhibir una ocupación que no sea la de "sus labores", pero todavía queda camino para lograr su plena igualdad con los hombres, y por tanto también sufren ahora el paro juvenil y el paro a partir de los 50 años.

Pero en el caso de los mayores su exclusión social no solo se ha adelantado de forma extraordinaria, sino que al haberse prolongado la esperanza de vida en más de 20 años desde la citada década, el tiempo en que se encuentran en situación de pérdida de ingresos, de prestigio y de poder, se ha incrementado muy significativamente, pues obtener un empleo a partir de los 50 años es una tarea casi imposible. Concretamente, en la década de los '60, una persona (generalmente un hombre), dejaba de tener empleo remunerado a partir de los 60 años, pero como la esperanza de vida estaba en los 65 años, el tiempo que estaba en esa situación (por jubilación o paro) era de solo unos 5 años. En la actualidad, cuando la persona deja de tener empleo a partir de los 50 años, y con una esperanza de vida de 80 años, el tiempo en que esa persona pierde ingresos, prestigio social (especialmente autoimagen) y poder, es de 30 años. Y, como los hijos se tienen a edades más tardías, y como éstos se emancipan a edades también más tardías, las cargas familiares de los mayores de 50 años son también muy superiores a las de hace décadas.

**Juan Díez Nicolás**

**Catedrático de Sociología en la facultad de CC PP de la UCM**

# SUMARIO


**4 - 5**

**Dependencia: .** *Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzehimer*. Antonio Burgueño Torijano, Director Técnico

*Centros Libres de Sujeciones*

**6**

**Formación:** *Campus Sénior*, tecnología para los sénior.

**8 - 9**

**Nuevas tecnologías:** *Canal Sénior, la red del conocimiento. Hábitos saludables, cómo vivir más y mejor***,** consigue un envejecimiento activo y saludable.

**10 - 12**

**Entrevista: *César Antón Beltrán*,** Director General del IMSERSO. Describe cual es el papel del IMSERSO para mejorar la calidad de vida de las pesonas mayores a través de un envejecimiento activo y saludable.

**14 - 15**

**Noticias:** *¡Adentro!* formación destinada a las personas mayores, animadores socioculturales voluntarios. *Senior Train*, los mayores disfrutan de viajes en ferrocarril por Europa adaptados a los mayores. *CEOMA reconocida en el sector del mayor. Foro LideA,* participación ciudadana.

**18**

**Descubre Madrid, una ciudad desconocida**

**19**

**Pasatiempos:** activa tu mente a través del entretenimiento.



## Staff

**Boletín CEOMA**

Sede Social: C/ Pío Baroja, 10 - Edif. Cantabria

28009 Madrid. Teléfono: 91 557 25 56

FAX: 91 573 79 28

ceoma@ceoma.org

**Edición:** CEOMA

**Coordinación y realización:** Celia Moreno

**Impresión:** Grupo Senda

**Suscripción gratuita:** ceoma@ceoma.org

Registro: nº nac. 166.099, sección 1ª

CIF: G-82662743

**www.ceoma.org**


# CARTA DEL PRESIDENTE

**JOSÉ LUIS MÉLER Y DE UGARTE**

PRESIDENTE

**Queridos lectores, compañeros y amigos**, este año 2014 que está finalizando, quiero compartir con todos vosotros este **Boletín nº 20** de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores **(CEOMA)** -la cual tengo el gran honor de presidir desde el año 2007-.

**CEOMA, "Organización de referencia en el mundo de los Mayores"**, trabaja de forma insistente en mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores y hacerles partícipes en la toma de un papel activo en la sociedad, promoviendo un **"envejecimiento activo y saludable"** y -en el mismo sentido- **prever y evitar** -en la medida de lo posible- **situaciones de Dependencia**.

Por todos es conocida la situación económica por la que está pasando España, los esfuerzos realizados por los españoles para salir de una "crisis" en la que todos estamos trabajando con el fin de dejar atrás cuanto antes. Pero -**los Mayores**- es **ese colectivo olvidado** y -por cierto- **uno de los más vulnerables**, por el que **CEOMA** -desde sus comienzos- defiende constantemente para mejorar su calidad de vida, su economía, su "visibilidad" en la sociedad,… conseguir en el ámbito político una mayor representatividad y lograr mejoras en el ámbito socio-sanitario -en definitiva- que se nos escuche **"alto y claro"**, que somos **"jóvenes" y que aquí seguimos**, no somos un colectivo aislado.

**Los Mayores** somos personas preparadas para afrontar situaciones difíciles ya que nos ha tocado vivir otras épocas complicadas -así como- otras mejores. Somos ese bastón de apoyo y "paño de lágrimas" de nuestras Familias... tanto con el esfuerzo que empleamos en el cuidado de los más pequeños, como en la ayuda económica que muchos Mayores ya están prestando a sus hijos ante una situación de falta de recursos económicos.

**No quiero dejar en el olvido a todos esos otros Mayores que quieren disfrutar de su Jubilación**, por los cuales **CEOMA** está plenamente dedicada en mostrarles nuevas oportunidades, hacerles conscientes de que conseguir una mejor calidad de vida es esencial para afrontar los próximos años que quedan por venir.

**Para este próximo año 2015** -el cual estamos a punto de recibir- **deseo que "Todos los Mayores" tengamos más oportunidades y se nos considere más**. Y para finalizar, q**uiero desearles en nombre de todo el equipo que compone CEOMA** y -en el mío propio- una **¡Feliz Navidad y un Próspero Año Nuevo!**.

# Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer

**Antonio Andrés Burgueño Torijano**
Director Técnico de "Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer"

En el año 2013 "Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer" cumplió su décimo aniversario, y nació como tal, como un Programa debido a que un mínimo análisis que se realizó nos hizo pensar que se trataba, el uso de sujeciones físicas en personas mayores en España, de un fenómeno complejo, multifactorial, con componente sociocultural, que haría difícil la tarea de desatar.

Los datos disponibles hace mas de 10 años eran muy elocuentes, ya que nos colocaban en el número 1 del ranking mundial usando sujeciones en personas mayores. Sobre esa base lideré la creación de este Programa, con una doble vertiente, la del "primum non nocere" por un lado, y la de la medicina preventiva cuaternaria, rama de mi especialidad médica, que pone el foco en los "excesos" médicos que pueden provocar daños a la persona.

El uso de sujeciones físicas carece de fundamento científico. Las razones que se esgrimían para su uso son mitos derribados, que ya no las justificaban. A lo que hay que añadir que sus potenciales efectos destructivos son bien conocidos y esperables, cuando se aplican a diario y por tiempo, y que pueden vulnerar derechos fundamentales.

Los inicios del Programa fueron de incertidumbre y dificultades, pero después de varios años, comenzaron a surgir "centros libres de sujeciones", los cuales nos enseñaron que trabajar sin sujeciones es posible, lo que dio un giro a las pretensiones del Programa, haciendo que pasáramos de proponer la reducción del uso, a proponer la tolerancia cero.

Desde la aparición de los primeros centros libres nos replanteamos los objetivos, poniendo el énfasis en comprender cómo se pueden erradicar las sujeciones de forma solvente y segura. Profundizamos en los conocimientos que son necesarios para que los profesionales puedan lograrlo, así como en la estrategia necesaria, y las adecuaciones ambientales que contribuyen a ello.

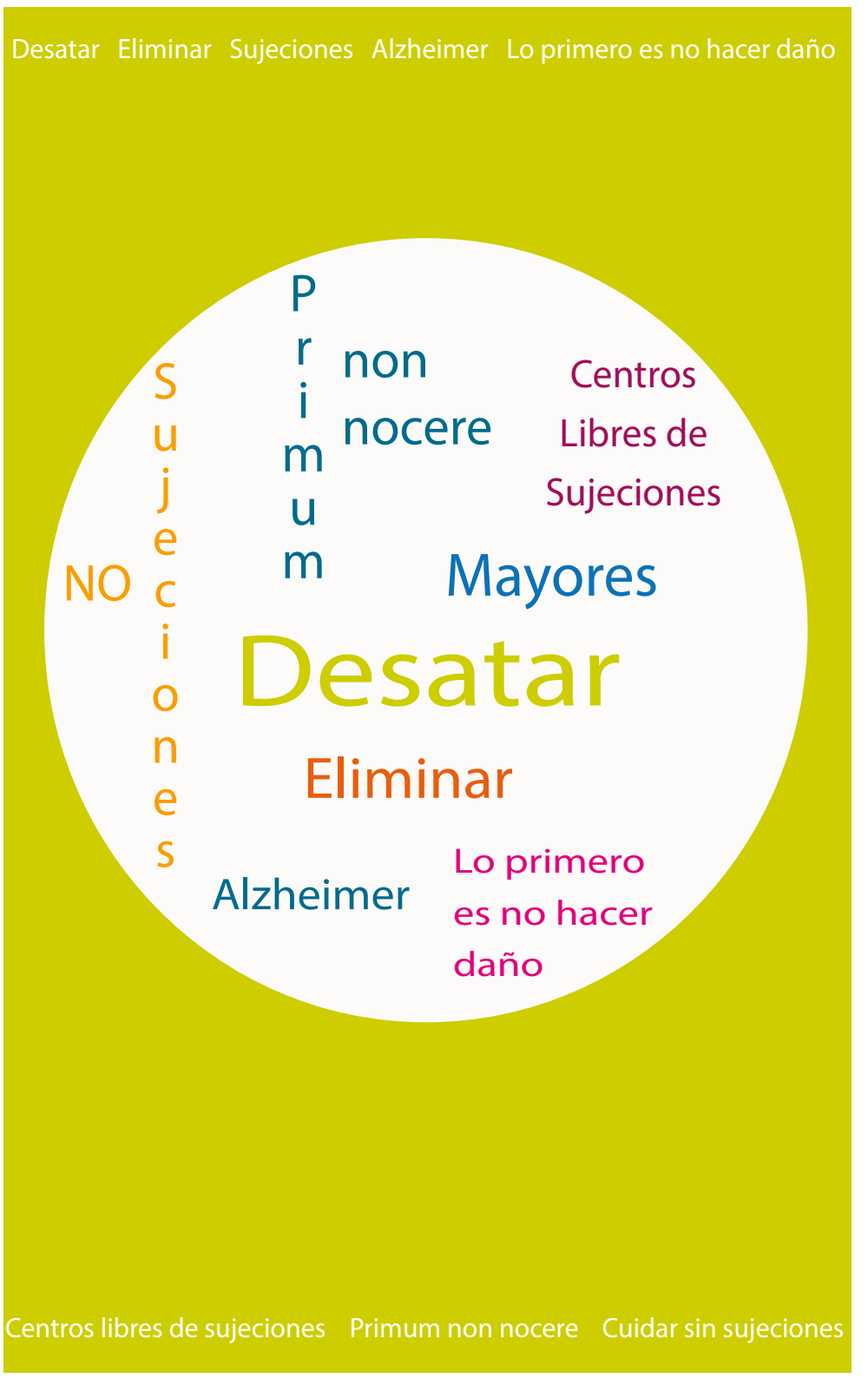
Además, pensamos que era necesario un nuevo marco, un marco propicio, social, jurídico, y profesional, ya que habíamos identificado que muchas sujeciones se aplicaban a la defensiva, para evitar conflictos, y que los profesionales necesitaban percibir seguridad legal en el proceso de "desatar".

Lo más motivador en la actualidad es aprender más de los centros libres de sujeciones, que ya nos están mostrando que mejoran muchos de sus resultados, y que esos resultados favorables en cierta medida se deben a las mejoras necesarias para ser capaces de trabajar sin sujeciones, y las mejoras derivadas de evitar el daño que las sujeciones producen. Nos queda aún mucho por aprender de ellos, y afortunadamente cada vez son más.

Para la sociedad el "desatar" está siendo algo sorprendente, y muchos familiares de usuarios de residencias se preguntan por qué antes se les ha convencido de que era necesario utilizar sujeciones, y ahora se les está proponiendo que se opte por evitarlas. Muchos familiares eran comprensivos con las dificultades que podían tener en un centro para manejar a una persona mayor frágil, y especialmente a personas con demencia, y ya en la actualidad son muchos los que piensan que una residencia debe ser capaz de cuidarles bien sin atarles. No aceptar las sujeciones no significa que aceptemos el abandono del cuidado debido de nuestro ser querido.
El uso rutinario de sujeciones genera círculos viciosos en las residencias, que se traducen en que las deficiencias que puedan tener se cronifican, al quedar encubiertas por las sujeciones.

Cuidar con sujeciones, y cuidar sin sujeciones, cuesta lo mismo, o al menos eso es lo que nos están enseñando también los centros libres de sujeciones, que han abandonado esa práctica sin incremento alguno de su personal. Para nosotros la explicación es que son dos paradigmas de cuidado diferentes, pero que consumen la misma cantidad de recursos humanos, ya que en los centros donde se utilizan rutinariamente sujeciones las cargas de trabajo se deben al mayor deterioro de las personas, y en los centros libres de sujeciones la carga se desvía a una mayor vigilancia de personas que se mantienen independientes por más tiempo.

Con todo, y ya para terminar este repaso histórico del Programa "Desatar", decir que hemos logrado que las sujeciones sean visibles, y que se tomen cartas en el asunto desde distintas instancias de nuestro país, pero hay que decir también que aún queda por hacer, por lo que nos estamos replanteando los objetivos para el futuro. Queremos seguir rentabilizando la existencia de centros libres de sujeciones, en la medida en que las entidades que lo logran quieran darse a conocer, y compartir información. Esperamos que, a medio plazo, la inercia del "desatar" se traduzca en que todos los centros de España se suman al empeño.



# Centros Libres con Acreditación Definitiva

- **Sanitas Residencial Santander**
  Acreditación: 15/10/2013
- **Sanitas Residencial Bonaire**
  Acreditación 02/10/2013
- **Sanitas Residencial Iradier**
  Acreditación: 01/11/2013
- **Sanitas Residencial Vigo**
  Acreditación: 04/11/2013
- **Sanitas Residencial El Mirador**
  Acreditación: 06/11/2013
- **Sanitas Residencial Puerta de Hierro**
  Acreditación: 07/11/2013
- **Sanitas Residencial Las Rozas**
  Acreditación: 07/11/2013
- **Sanitas Residencial Ilerda**
  Acreditación: 14/03/2014
- **Sanitas Residencial Gerunda**
  Acreditación: 17/03/2014
- **Sanitas Residencial Luz de Estella**
  Acreditación: 20/03/2014
- **Sanitas Residencial El Viso**
  Acreditación: 24/03/2014
- **Residencia H. H. Nuestra Señora del Carmen**
  Acreditación: 14/04/2014
- **Residència I Centre de Dia Campos**
  Acreditación: 05/05/2014
- **Sanitas Residencial Ferraz**
  Acreditación: 09/06/2014
- **Residència D'Ancians D'es Mercadal**
  Acreditación: 11/06/14
- **Sanitas Residencial Mirasierra**
  Acreditación: 20/06/2014
- **Residéncia Diocesana d'Ancians Sant Miquel Arcangel**
  Acreditación: 21/06/2014
- **Oasis Camd de Cáritas Diocesana de Granada**
  Acreditación: 12/09/2014
- **Sanitas Residencial La Florida**
  Acreditación: 11/10/2014
- **Sanitas Residencial Consell de Cent**
  Acreditación: 12/10/2014
- **Centro de Día AFAC II**
  Acreditación: 12/10/2014
- **Centro de Día AFAC I**
  Acreditación: 12/10/2014
- **Sanitas Residencial Getafe**
  Acreditación: 18/10/2014

# Centros Libres que han conseguido la 1ª Acreditación

- **Residencia Ontinyent**
  Acreditación: 05/10/2010
- **Residencia Virgen de Gracia de Vila-Real**
  Acreditación 05/10/2010
- **Residencia El Puig**
  Acreditación: 18/06/2012
- **Centro de día Geiser Centelles**
  Acreditación: 18/06/2012
- **Residencia Betera**
  Acreditación: 18/01/2013
- **Centro de día Arniches**
  Acreditación: 15/01/2013
- **Residencia Provença**
  Acreditación: 17/01/2013
- **Sanitas Residencial Ilerda**
  Acreditación: 08/01/2013
- **Residencia Santa Cruz**
  Acreditación: 13/05/2014
- **Residencia Marqueses de Linares**
  Acreditación: 05/03/2014
- **Residencia Tarragona**
  Acreditación: 25/06/2014
- **Residencia Sagrada Familia**
  Acreditación: 25/06/2014
- **Residència Geriàtrica I Centre de dia de Ferreries**
  Acreditación: 02/09/2014
- **Sanitas Residencial Les Corts**
  Acreditación: 05/10/2014
- **Sanitas Residencial y Centro de día Les Garrigues**
  Acreditación: 23/10/14

# Centros que están en proceso de "Desatar"

- **Centro de Atención a la Dependencia de Santander - Gobierno de Cantabria**
- **Centro de Atención a la Dependencia de Laredo - Gobierno de Cantabria**
- **Residencia de Mayores AMMA Coslada**
- **Residencia de Mayores AMMA Usera**
- **Residencia de Mayores AMMA Colmenar**
- **Residencia de Mayores AMMA Pozuelo**
- **Residencia de Mayores AMMA Arganzuela**
- **Residencia de Mayores AMMA Humanes**
- **Residencia de Mayores AMMA Alcorcón**
- **Residencia de Mayores AMMA Villanueva de la Cañada**

# Campus Sénior

Campus Sénior, proyecto de formación en tecnología para los Séniors, ha comenzado su tercera edición. Los resultados obtenidos en sus dos años anteriores, son realmente satisfactorios, no solo por el número de personas que han recibido esta formación sino también por el grado de satisfacción de los mismos. Los datos de séniors formados durante estos años han sido:

| Alumnos Totales | Año 2012 | Año 2013 | TOTALES |
|---|---|---|---|
| Presencial, telepresencial y online | 2.431 | 3.659 | 6.090 |

En esta nueva edición se ha realizado un especial esfuerzo en el desarrollo nuevo y completo del portal de Campus Sénior, para facilitar el acceso de los mayores a los contenidos que proponemos. Este año se han mantenido los contenidos de los años anteriores y se han añadido los nuevos, con lo que en estos momentos Campus Sénior está ofreciendo 8 contenidos formativos en sus distintas modalidades.
Tres mil nuevos alumnos son los que esperamos que pasen de nuevo por Campus Sénior y tenemos que destacar la gran aceptación por parte de los participantes a las acciones formativas, tanto por los contenidos desarrollados como por la versatilidad de metodologías realizadas, las cuales han permitido una facilidad de asistencia de las personas interesadas.
Se ha constatado que los mayores son personas con un alto interés por aprender y por poder beneficiarse de las ventajas que las nuevas tecnologías, internet y los medios sociales ponen a su disposición. Facilitarles metodologías Presencial, Online y Onlive y por otro, suministrarles los conocimientos de una forma que los puedan entender y asimilar fácilmente, para una posterior aplicación, son las claves del éxito de este proyecto

**Pablo Capell Herrero**

# Los dispositivos móviles avanzados para ayudar a los mayores

La Fundación Vodafone España es una institución sin ánimo de lucro que centra su actividad en torno al concepto “Mobile forGood”. Esta línea de actuación es común a todas las fundaciones del Grupo Vodafone, 28 en total, y consiste en utilizar las TIC para poner en marcha proyectos que faciliten la integración social y laboral de las personas con discapacidad y las personas mayores como medio para potenciar un envejecimiento activo.
Como de todos es sabido, las personas mayores han sido generalmente excluidas de la Sociedad de la Información, como lo han sido también aquellos que no tienen recursos económicos para adquirir los medios tecnológicos adecuados y las personas con discapacidad. Por eso, como medio para potenciar el envejecimiento activo, desde la Fundación Vodafone España se han realizado acciones formativas en el uso de las TIC que han permitido el acceso a las ventajas de la sociedad de la Información a nuestros mayores entre las que se encuentran mitigar su soledad, incrementar su conectividad social, mejorar su autoestima y su funcionamiento cognitivo. De esta manera, se han formado 100.000 de nuestros mayores en el uso de las TIC desde el año 2005.
Con la aparición de los dispositivos móviles avanzados, como los smartphones (teléfonos inteligentes) y las tabletas, por una parte, y la eclosión de la banda ancha en movilidad, por otra, se ha generado un nuevo cambio que las personas mayores habrán de asimilar para no quedarse de nuevo al margen de una serie de nuevos servicios que les serán imprescindibles para vivir con plena autonomía personal e independencia. Y decimos que les serán imprescindibles por dos razones:
La primera de ellas, que denominaremos “necesidad”, tiene que ver con la plena inmersión de los servicios administrativos, de ocio y en general de cualquier índole, en la esfera de la red. Así muchos servicios requieren ya del acceso a Internet para su correcto uso (Hacienda) y otros lo requerirán en breve. La administración electrónica es un hecho con el reto pendiente de convertirse en accesible para todos.
La segunda, que llamaremos “oportunidad”, tiene que ver con la ingente cantidad de posibilidades que emergen en la red para las personas mayores (singularmente en las redes móviles), a fin de incrementar su seguridad (geolocalización, teleasistencia…), abrir nuevas posibilidades de ocio (lectura, música, libros, juegos, turismo, museos, monumentos, cultura, gastronomía, TV…), mayor relación con los demás (redes sociales, intercambio de fotos y videos, mensajería por Internet,…), una mejor información (noticias y prensa on-line…), aplicaciones de servicios generales (accesibilidad, administración electrónica, m-salud…). Y en muchas ocasiones todo ello en el bolsillo o en el bolso, a la mano, en cualquier lugar y a cualquier hora.
*¿Pero qué hacemos con muchos de nuestros mayores que siguen, o bien al margen de las TIC, o bien con dispositivos obsoletos que se resisten a abandonar?*
La única alternativa moralmente aceptable que esta sociedad tiene es ofrecerles la posibilidad real de la inmersión digital si así lo desean. Y esa oferta hoy se concreta en una palabra y un programa muy concreto. La palabra es FORMACIÓN. El programa es aprender a usar el smartphone y la tableta y acceder desde ellos a Internet y su mundo.
Para ello, desde la Fundación Vodafone se pretende facilitar el uso del Smartphone, no solo a través de acciones formativas presenciales, que se imparten en colaboración con numerosas entidades por todo el Estado, entre las que se encuentran: CEOMA, FASUNEX, CAUMAS, CONFEMAC, ATEGAL, FUNDACIÓN UPDEA, CRUZ ROJA, CEU-SENIORIBUS, UDP, CIBERVOLUNTARIOS, FUNDACIÓN PERE TARRES, SECOT, GABINETE LITERARIO y ASOCIACIÓN JOVESOLIDES, sino también, a través de video píldoras formativas, sobre el uso de dichos dispositivos móviles, a los que se puede acceder a través de nuestra web **www.fundacionvodafoneconlosmayores.com**
Cumplen estos pequeños videos una doble misión trascendental: formar visualmente de una manera fácil y a la medida de la persona interesada y secundariamente, también, cumplen una importante labor divulgativa porque mueven, sin duda, la curiosidad no solo de la persona usuaria, sino también, a buen seguro, de su entorno.

**Javier del Arco.**
**Coordinador científico Fundación VODAFONE ESPAÑA**

Sanitas
SANITAS CUIDADO ACTIVO
CENTRO
DE DÍA PARA
MAYORES
Nos adaptamos a tus necesidades:
◦ Horarios flexibles
◦ Menús sanos y variados
◦ Amplio programa de actividades
◦ Eventos con familias
902 557 918
sanitasresidencial.com

# Porque el conocimiento es parte relevante de nuestra vida

**Canal Sénior quiere acercar el conocimiento a la ciudadanía sénior en todo momento y lugar, combinando el mundo digital con el presencial tradicional y fomentando la cooperación y el conocimiento compartido, donde el mayor puede ser protagonista y fuente de aportación de conocimiento.**
**Favorecer la igualdad de oportunidades en base a una reducción de la brecha digital, ayudar en la democratización del conocimiento, hacer ver que las nuevas tecnologías e internet, lejos de ser una barrera, son realmente una oportunidad que no podemos ni debemos despreciar.**
**Evangelizar sobre que el conocimiento facilita la mejora de la calidad de vida de los mayores y ayuda a que sean más felices.**

Nadie es ajeno a que las nuevas tecnologías e internet no son juego de jóvenes, ni es algo pasajero, sino que son los elementos que están transformando nuestra sociedad y nuestra forma de vivir. Los séniors son parte de esa sociedad y además son un colectivo que se ha visto desbordado por demasiadas novedades y de difícil asimilación, por ello se han convertido en un grupo ajeno a estos avances, en mayor o menor medida, dependiendo de su entorno social, educativo, económico, empresarial e incluso de residencia.

Socialmente ningún país se puede permitir que el sector más relevante de conocimientos y experiencia de su sociedad se quede excluido y no pueda avanzar con las herramientas de que dispone el resto. Esto es malo para el país en su conjunto y para las personas en particular. Las cifras de envejecimiento de la población obligan a integrar a los mayores para que puedan seguir aportando y aquí es donde Canal Sénior aporta su granito de arena.

Utilizando las nuevas tecnologías e internet, hemos construido una red del conocimiento basada en una plataforma web que permite la conexión de un conjunto de aulas digitales dispersas por la geografía nacional, así como de personas individuales.

El sistema es muy similar al tradicional de videoconferencia con la salvedad de que cualquier persona, desde cualquier equipo, puede actuar como ponente-emisor de contenidos o ser un receptor de los mismos.

Canal Sénior es el centro informativo del conocimiento, y repositorio de contenidos, donde se alberga la información de las actividades disponibles, pudiendo filtrar por distinto conceptos: temática, modalidad, colectivos…, así como reservar plaza, visualizar contenidos online, asistir a actividades onlive, valorar contenidos, valorar ponentes…

El principal objetivo de Canal Sénior es conseguir que los séniors sean capaces de entender y apreciar el valor de este nuevo modelo de comunicación, lo cual da pie a una amplia y reiterada participación en las actividades que se programan. En este sentido, es importante mejorar la calidad de vida de los mayores a través del conocimiento, así como por la autoestima en aquellos casos en los que sean portadores de conocimiento.

En este año 2014 Canal Sénior ha conseguido un número importante de participantes en cualquiera de las modalidades disponibles, estamos cerca de superar los 23.000 participantes en las distintas actividades que se han programado. Gracias a acuerdos firmados, entre otros, con el Ayuntamiento de Madrid y la Asociación Comunidad de Redes de Telecentros con sus más de 3.000 telecentros a nivel nacional, este año esperamos superar con creces las cifras de participantes y llegar a toda la geografía española.

Canal Sénior cuenta con diferentes temáticas y están categorizadas según una clasificación preestablecida, entre las que se encuentran las siguientes: Tecnología, Salud y bienestar, Dinero y economía, Moda y belleza, Ocio y entretenimiento, Hogar, Deporte y Alimentación. Estas temáticas pueden, a su vez, desglosarse en subtemáticas. Las actividades se realizan en modalidad presencial, online, onlive y onlive-grupal, realizándose en una o en varias modalidades.

Queremos conseguir reducir la brecha digital existente en este sector de la población y establecer mecanismos e iniciativas que permitan estar al corriente de las novedades y de sus beneficios.

Las nuevas tecnologías e internet deben de proporcionar los medios para que el conocimiento llegue a dónde es requerido sin más requisitos que disponer de un ordenador conectado a internet.

Y por último destacar que Canal Sénior beneficia en última instancia a todo mayor que pueda estar interesado en mejorar sus conocimientos sobre alguna materia o bien que los disponga y quiera compartirlos, aunque por el camino, las organizaciones participantes, tienen la ocasión de dar a conocer su existencia y las actividades que realizan a favor de los séniors.

**Pablo Capell Herrero**
**Director Técnico de Canal Sénior**

# Cuidar nuestra salud a través de un envejecimiento activo

CEOMA con la colaboración del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), en su insistencia de instruir y formar a las personas mayores, para hacerles la vida más sencilla, ha creado los cursos para mayores “Hábitos saludables, cómo vivir más y mejor”, con el fin de ofrecer las pautas necesarias para prolongar la calidad de vida y fomentar un envejecimiento activo y saludable.

Estos cursos presenciales, telepresenciales y online, tienen como objetivo evitar la dependencia, en la medida de lo posible, aprendiendo a no descuidarse y a pensar en el futuro. Tener buenos hábitos se logra con el día a día, con constancia y un poco de voluntad, de esta manera se garantizan mejores resultados para vivir más y mejor, fomentar un estado de bienestar físico y mental es fundamental “Mens sana in corpore sano”.

En estos cursos todas las sesiones han sido presenciales para los alumnos menos avanzados en las nuevas tecnologías y emitidos en directo por Internet para los más aventajados. Asimismo, todos estos cursos se pueden ver grabados en la web de CEOMA, en diferentes redes sociales y en Canal Sénior ‘la red del conocimiento’.

Para facilitar la vida a los mayores se han abarcado diferentes temáticas como: aumentar la salud de tu cerebro con el Origami, aprender a hacer jabones artesanos con aceites esenciales gracias a la Aromaterapia, saber cómo viajar de una forma cómoda gracias al turismo activo y accesible para los mayores, inmortalizar los mejores momentos gracias a la fotografía digital, entre otros. No obstante, destacamos cursos como la estimulación de la memoria, en el que se ha concienciado de lo necesario que es ejercitar la misma ya que, a medida que nos hacemos mayores es indispensable de forma diaria realizar actividades que contribuyan a que nuestro cerebro esté activo. Muchos son los factores que influyen en la pérdida de memoria en edades ya avanzadas; la falta de ejercitación mental, déficits sensorial, problemas en la comprensión, ansiedad o depresión, altas exigencias con uno mismo.

Otra temática no menos importe, son las claves del bienestar personal, conseguir sentirse mejor y afrontar la vida de forma positiva, elegir actitudes que mejoren nuestra calidad de vida, conocer nuestras emociones y plantearnos nuevas metas, cómo adquirir seguridad y confianza, mantener y mejorar nuestras relaciones personales con nuestra familia y amigos.

Por otra parte, de la mano de la Risoterapia podemos afirmar que la risa además de ser muy sana y producir beneficios en el ánimo de las personas de forma muy positiva, es una función biológica necesaria. La risa es una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, y a la creatividad.

Por otro lado, no podemos dejar pasar que una buena Nutrición es una de las claves para mejorar la salud, los avances en las ciencias de la salud han permitido aumentar de forma espectacular la esperanza de vida, así como su calidad. La alimentación adecuada y un estilo de vida saludable han contribuido decisivamente a que se produzcan estas circunstancias. Una alimentación correcta es parte esencial para mantener una buena salud, y por lo tanto buena calidad de vida. La mala nutrición implica un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad tanto en personas sanas como en personas con cualquier patología médica o quirúrgica. Tampoco podemos dejar pasar que un cuerpo activo, es un cuerpo sano y las actividades físicas son imprescindibles evitando el sedentarismo gran factor de riesgo cardiovascular.

Todos los cursos realizados de forma presencial se han llevado a cabo en las instalaciones de los Centros Municipales de Mayores pertenecientes al Ayuntamiento de Madrid. Además, otros Centros Municipales han puesto a disposición de sus usuarios los medios necesarios para ver la emisión realizada por Internet desde sus salas en forma de grupo.

# **César Antón Beltrán**. Director General del IMSERSO

## En la época que vivimos la actitud de las personas mayores es ejemplar, respondidendo a patrones de solidaridad intergeneracional y familiar

**Como Director General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) ¿Cuáles son los principales objetivos, retos y líneas de trabajo que se van a llevar a cabo durante el año 2015?.**

Desde el Gobierno de España, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y particularmente desde el IMSERSO, trabajamos y pretendemos conseguir "una sociedad para todas las edades", como señalaba el acertado lema que adoptó la Organización de las Naciones Unidas con motivo del Año Internacional de las Personas de Edad en el año 1999. Una sociedad inclusiva en la que todos tengan su sitio.

Por ese motivo, en 2015 seguiremos con las líneas de trabajo ya iniciadas como son: la mejora de la atención a las personas en situación de dependencia para buscar un sistema de calidad, viable y sostenible; el mantenimiento de las pensiones no contributivas y LISMI; el fomento del envejecimiento activo con los programas de turismo social y de balnearios; el impulso a los Centros de Referencia Estatal y otros centros de atención directa gestionados por el IMSERSO y potenciar los órganos de participación como es el caso del Consejo Estatal de Personas Mayores, por citar algunos de los programas más relevantes.

Igualmente, en 2015 esperamos concluir con dos proyectos fundamentales:

El primero consiste en el documento "Marco de Actuación para las Personas Mayores", elaborado bajo el pilotaje del Consejo Estatal de Personas Mayores, que persigue generar respuestas óptimas a los retos que se presentan con los cambios demográficos en curso y consolidar el envejecimiento activo y saludable.

El segundo, fundamental para la sostenibilidad del sistema de atención a la dependencia y del sistema sanitario, consiste en "un Plan de Acuerdo Sociosanitario" entre todas las Administraciones Públicas concernidas. Más adelante trataremos sobre estas dos cuestiones.

**En las circunstancias actuales por las que está pasando España ¿Cuál es su opinión sobre la situación en la que se encuentran las Personas Mayores?**

En la actualidad en España, y las sociedades maduras desde el punto de vista demográfico, tenemos que diferenciar el envejecimiento del reciente fenómeno de la longevidad. Según el INE para el año 2023, se estima que habrá en España más de 650.000 personas de 90 años y más; y seguirá creciendo su número hasta llegar al millón y medio de personas en 2050. Los niños que nacen en 2014 se estima que posiblemente tendrán una esperanza de vida superior a los 90 años.

Las personas mayores se van a dividir -por este motivo- en dos grupos con perfiles de vida distintos. Hasta los 75/80 años personas -en general- activas, saludables y con múltiples inquietudes y actividades. A partir de esta edad las situaciones de dependencia grave crecen, especialmente a partir de los 85 años y la vida, será –por necesidad- más tranquila y relajada. Creo, que dentro de poco, no se considerará a una persona mayor hasta cumplir los setenta años.

Este incremento de la longevidad hace necesario que tengamos que replantearnos conjuntamente las políticas sociales dirigidas hacia las personas mayores todas las Administraciones y entidades involucradas, como es el caso de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) y otras organizaciones representativas de las personas mayores.

Desde el punto de vista económico la situación de las personas mayores en España, aunque debe mejorar en muchos casos, es la de su nivel más alto durante las últimas décadas. Esta situación se debe a la garantía de ingresos que proporciona el sistema de pensiones de la Seguridad Social, Clases Pasivas y Pensiones No Contributivas.

Citar, en este sentido, los siguientes datos: Según el Informe FOESSA 2014, la tasa de pobreza con prestaciones relativa (-60% de la renta) de las personas de 65 años y más es la menor de la población española (16,4%). Además, la tasa de pobreza con prestaciones severa (-30% de la renta) de las personas de 65 años y más es casi nula (1,5%). Como hemos dicho, entre las personas mayores la pobreza severa es inexistente gracias a la protección social pública. Por ello, las Comunidades Autónomas más envejecidas, Galicia, Castilla y León -por ejemplo- son las que tienen menos pobreza.

De acuerdo con los últimos datos del INE -provenientes de la Encuesta Condicio-

nes de Vida 2013- la tasa de riesgo de pobreza de las personas de 65 años y más (con alquiler imputado), ha pasado del 10,2% del año 2009 al 6,3% del año 2013. Lo que es muy significativo.

Por otro lado, las personas mayores con la crisis que vivimos han intensificado su aportación a los cuidados y apoyo familiares siendo su papel clave. La actitud de las personas mayores es ejemplar, respondiendo a patrones de solidaridad intergeneracional y familiar.

.

**Desde sus comienzos CEOMA ha defendido los Derechos de las Personas Mayores y promueve la eliminación de la Discriminación que sufre este sector en todos sus ámbitos. ¿Cuáles son las acciones que tomará el IMSERSO en este terreno?**.

Compartimos plenamente la misión de CEOMA en defensa de los derechos de las personas mayores. En este sentido -como ya hemos comentado- en el Ministerio estamos finalizando la elaboración del documento titulado "Marco de Actuación para las Personas Mayores".

Este documento ha sido elaborado en el seno y bajo la supervisión del Consejo Estatal de Personas Mayores y las organizaciones en el representadas. Su objetivo principal consiste en generar respuestas óptimas a los retos que se presentan con el envejecimiento demográfico -por un lado- y -por otro- consolidar "el envejecimiento activo y saludable" como parte fundamental de desarrollo social y personal en una sociedad avanzada como es la española.

El documento se orienta tanto al presente como al futuro fijando líneas de actuación hacia las personas mayores. En sus páginas se recogen propuestas de desarrollo de cada una de las 19 orientaciones señaladas por la Unión Europea en un documento previo. Hacen referencia a temas como el empleo; la participación en la sociedad; y la vida independiente. A ellos se ha añadido otro -a iniciativa propia- centrado en la no discriminación, igualdad de oportunidades y atención a situaciones de mayor vulnerabilidad.

Este documento queremos que se convierta en uno de los pilares de la Agenda Social del Gobierno de España a corto plazo, junto a la Ley del Tercer Sector y del Voluntariado y el Plan de Familia.

**Uno de los Programas más destacados de CEOMA es "Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer" siendo nuestro objetivo primordial la eliminación de las sujeciones -tanto físicas como psíquicas- entre los Mayores con este tipo de demencia. ¿Qué valoración hace de las sujeciones que se emplean en España actualmente?.**

El IMSERSO apoya y comparte plenamente los principios del programa pionero "Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer" de CEOMA, con una existencia de más de diez años. Destacar su magnífica labor de concienciación, observatorio y espejo de la situación del uso de las sujeciones en las residencias.

Como se ha señalado en el documento de consenso impulsado por la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG): "La Realidad de las Sujeciones en las Residencias Españolas" es cierto que la realidad ha cambiado algo, pero que no ha cambiado en cuanto al resultado esperado por nosotros, erradicar el uso de sujeciones de las rutinas diarias de las residencias españolas que sigue siendo excesivo. Tenemos que analizar las causas de esta situación, y proponer nuevas iniciativas para acabar con ella, en la mayoría de los casos una actuación innecesaria y vejatoria para las personas.

Como hemos explicado, el Gobierno de España trabaja para buscar una sociedad para todos. Y está claro, una sociedad que quiere y debe ser para todas las edades tiene la obligación de velar por sus miembros más débiles, entre ellas las personas que se encuentran en situación de dependencia, como es el caso de numerosas personas con la enfermedad de Alzheimer o aquellas que sufren cuidados incorrectos como es el mal uso de las sujeciones.

**Conociendo su brillante trayectoria en la gestión realizada sobre la 'Ley de Dependencia' en la Consejería de Familia e Igualdad de Castilla y León y que fue en su día de las más valoradas entre las Comunidades Autónomas. ¿Qué opina en que cada Comunidad Autónoma aplique -con diferentes criterios- a la hora de conceder las ayudas?. Y por otro lado, ¿hay prevista una mejora presupuestaría para esta Ley?.**

Al comienzo de 2012 una de nuestras primeras acciones consistió en evaluar la aplicación de la Ley de Dependencia, aprobada en diciembre de 2006, durante el período 2007-2011. Esta evaluación fue aprobada en el Consejo Territorial del SAAD. Además, se han elaborado y publicado en el BOE la Evaluación del año 2012 y la de 2013.

La Evaluación permitió diagnosticar los problemas existentes y buscar soluciones a través de los acuerdos adoptados por el Consejo Territorial. En estos tres años se han aprobado medidas para la mejora del Sistema y para hacerlo más transparente, de calidad y adecuar las prestaciones a las necesidades. Destacar que se ha mantenido el Catálogo de Servicios y Prestaciones establecido inicialmente en la Ley de Dependencia. Incluso se ha mejorado, como ha ocurrido con la prestación económica para asistencia personal que se ha ampliado a todos los grados de dependencia.

De la misma manera, se ha simplificado, ordenado y actualizado la normativa de desarrollo estatal y establecido unos criterios comunes para toda España.

Con la normativa y acuerdos aprobados en 2013 se ha fortalecido el conjunto de las medidas adoptadas por el Consejo Territorial para garantizar el principio de igualdad. Ahora todas las personas en situación de dependencia tienen el derecho a recibir los mismos servicios y prestaciones independientemente de la Comunidad Autónoma en la que residan.

Ahora lo que hace falta implementar estas medidas en su totalidad por los Gobiernos de las Comunidades Autónomas para garantizar esta igualdad hecho que ya está ocurriendo.

Como hemos indicado al comienzo de esta entrevista para contribuir a la viabilidad y eficacia del Sistema de Atención a la Dependencia estamos trabajando para conseguir un Pacto Sociosanitario Nacional que creemos será una realidad en 2015. Un documento en el que se establecerá el perfil de los beneficiarios, los servicios que se incluirán o los instrumentos de la gestión del gasto, entre otras cuestiones, para alcanzar unos "mínimos" comunes globales.

Una vez tengamos el acuerdo entre las Administraciones Públicas, se consultará el documento con las organizaciones profesionales y sindicales, sociedades científicas, entidades colaboradoras en la provisión de servicios y a las asociaciones de pacientes, personas mayores y personas con discapacidad. El objetivo: alcanzar un consenso global para racionalizar la gestión y conseguir una mejor atención.

**CEOMA está plenamente dedicada en la realización de cursos para fomentar un 'Envejecimiento Activo y Saludable' y de esta forma evitar en la medida de los posible la Dependencia. Asimismo, conocemos la importancia que tiene el Envejecimiento Activo para el IMSERSO ¿Cuáles son sus prioridades?.**

Las personas mayores son un grupo activo y con ganas de hacer cosas, de implicarse en la sociedad y ayudar a sus familias en lo que haga falta.

Desde una perspectiva sociocultural el perfil medio de las personas mayores va a cambiar sustancialmente en los próximos años. Frente a un tipo de perfil propio de sociedades tradicionales y con fuerte componente agrario e industrial el arquetipo predominante durante los próximos años será el de una persona mayor con estudios medios o superiores que ha trabajado durante un buen número de años en el sector servicios.

Estas características -en principio- las van a hacer más autónomas e inquietas, con una mayor capacidad de interacción social con sus familias, la población joven y adulta.

El envejecimiento activo -unido a una buena salud- puede ayudarnos en la vejez a tener una vida plena y productiva, y a desempeñar un papel dinámico en nuestras familias, grupos de referencia y en la sociedad.

El IMSERSO tiene como prioridades en este área las siguientes: sensibilizar a la sociedad sobre el valor del "envejecimiento activo", garantizando que se le concede una posición prominente en las agendas políticas; estimular el debate y el intercambio de información, y desarrollar el aprendizaje mutuo; desarrollar soluciones y políticas innovadoras en relación con el 'envejecimiento activo y la solidaridad entre las generaciones'. Por último, promover actividades que sirvan para luchar contra la discriminación por razón de edad.

**¿Qué opinión tiene sobre las Organizaciones que trabajan en Defensa de las Personas Mayores? ¿Considera que el Asociacionismo y el Voluntariado funcionan en España?.**

Quiero resaltar que el movimiento asociativo, el de las personas mayores y el conjunto del asociacionismo y voluntariado, es fundamental para el actual Gobierno de España.

En este sentido, resaltar que por primera vez en la historia democrática de España la Ministra Ana Mato anunció -en su comparecencia en el Senado del pasado mes de marzo- la próxima promulgación de una Ley del Tercer Sector y del Voluntariado para dotar de un marco de estabilidad a las entidades de acción social.

Esta Ley -en la que ya estamos trabajando- forma parte de la Agenda Social del Gobierno y permitirá a las ONG's seguir prestando, con mayores garantías, su labor de ayudar y apoyar a las personas y colectivos en situación de necesidad y sus familias.

Por otra parte, nuestra intención es seguir trabajando -codo con codo- con las organizaciones que integran el Consejo Estatal de las Personas Mayores, órgano colegiado de carácter consultivo y asesor de la Administración General del Estado, en los temas que les preocupan.

**Y para finalizar, nos gustaría saber ¿Cuáles son sus mejores deseos para los Mayores en el próximo año 2015?.**

Aprovechando las fechas de publicación de este Boletín de CEOMA, ante todo quiero desear a los Mayores y sus familias unas Felices Navidades y un Próspero Año 2015.

Me gustaría que en 2015 -y en años venideros- la sociedad española apreciará y respetará más a la gente mayor que son depositarios de valores como la experiencia, la solidaridad y protagonistas en el apoyo familiar a hijos y nietos.

De la misma manera, deseo y espero que en 2015 los hombres y las mujeres mayores sigan incrementando su participación en actividades sociales, políticas, económicas, culturales, espirituales, cívicas y de voluntariado para desarrollar plenamente sus capacidades.

ALLERGAN

Our pursuit. Life's potential.®

# ¿Cómo sería la excelencia en Medicina?

Un patrimonio construido para ayudar a proteger y preservar la visión
Un compromiso con el desarrollo de la "Ciencia del Rejuvenecimiento"
Una determinación de enfrentar el problema global de la obesidad
Una dedicación para lograr que los pacientes vivan sus vidas sin limitaciones y al máximo de sus capacidades.

## Sería como ALLERGAN

Fundada en 1950, es una empresa farmacéutica que desarrolla y comercializa especialidades farmacéuticas, biológicas y productos sanitarios de alta tecnología.

www.allergan.com

# Formación destinada a personas mayores
# Si eres mayor, hazte animador sociocultural voluntario

CEOMA con la participación del Ilustre Colegio Nacional de Doctores y Licenciados en Ciencias Políticas y Sociología y gracias a la colaboración del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se ha puesto en marcha ¡ADENTRO! Fomento del Voluntariado. El objetivo de este programa es contribuir a mejorar las condiciones de calidad de vida a través de una formación específica y personalizada como animadores socioculturales dirigida a las personas mayores. Los cursos permiten que las personas mayores se conviertan en animadores socioculturales de otros mayores. Por otra parte, a través de esta iniciativa, se busca ayudar a las personas a hacer frente a la jubilación, a través de un proyecto de vida activo, sobre la base de la experiencia adquirida en su vida y sobre la base de sus aspiraciones y sueños no cumplidos.

En CEOMA pensamos que -dado que existe en la sociedad española un enorme activo social representado por las personas mayores, gente que quiere dedicar parte de su tiempo, esfuerzo y experiencia a ayudar a otras personas como voluntarios es importante que estos mayores voluntarios conozcan la realidad del mayor. Estas personas no solo retrasan así su propio envejecimiento, sino que pueden a ayudar a otros, con su dedicación pero también con su ejemplo. Para ello no basta la buena voluntad o el altruismo, es necesaria una formación dirigida expresamente a formar y concienciar sobre la propia realidad como mayor y la realidad de las personas mayores en su conjunto.

La formación que los mayores adquieren con el Programa ¡ADENTRO! Se fundamenta en los conocimientos más actuales de la gerontología, de la sociología y de la psicología del mayor, así como de la animación sociocultural. Capacita además a los animadores que participan en ella a poner en marcha en sus localidades de residencia actuaciones muy diversas de carácter informativo, social, asistencial y cultural en beneficio de otros mayores.

Los cursos ¡ADENTRO! se orientan al fortalecimiento de la personalidad de los participantes y a la promoción de sus competencias sociales y de trabajo en equipo para la posterior actuación como multiplicadores voluntarios. Para ello, se parte de la propia biografía e historia de cada persona para descubrir su riqueza y las potencialidades que se pueden desarrollar en esta nueva fase que emprenden como jubilados.

Es importante la puesta en marcha de los conocimientos adquiridos en temas de ámbito de la salud física y psíquica, la organización de actividades socio culturales con grupos, en información socio jurídicas como pensiones, seguros de enfermedad, otras prestaciones, etc… son algunos de los temas que se tratan en los cursos ¡ADENTRO!, repartidos en cuatro módulos formativos y que hacen un total de 98 horas presenciales. La impartición de estos módulos se adapta a las características necesarias de los grupos de mayores, pero respetando una serie de características fundamentales del programa.

Se han realizado 5 seminarios en las Comunidades de Castilla y León, Madrid y en la Junta de Andalucía con una participación de más de 200 personas mayores. Cada uno de los seminarios han sido realizados en 10 días consecutivos y entre cada seminario se ha dejado pasar un tiempo de cadencia de formar para la realización de prácticas tutorizadas con un mínimo de 62 horas.

Curso realizado en Valladolid, sobre fomento de voluntariado

# SENIOR TRAIN

CEOMA, en su afán por fomentar el envejecimiento activo, colabora en un nuevo Proyecto Europeo llamado SENIOR TRAIN.

El Proyecto SENIOR TRAIN tiene como objetivo facilitar la movilidad de las personas mayores en ferrocarril por Europa, desarrollando paquetes turísticos innovadores hechos a medida para ellos.

Gracias al apoyo de la Unión Europea, CEOMA junto con otros socios de Holanda, España y Alemania ayudará, con su experiencia, a diseñar unos paquetes turísticos hechos a medida de las personas mayores. Creados por y para ellos, estos paquetes turísticos se desarrollan con un claro protagonista; el tren y su pase InterRail.

El pase InterRail es una marca europea de viajes por tren bien establecida que nació gracias a la cooperación de varias empresas ferroviarias de 30 países europeos diferentes.

Los paquetes turísticos del pase InterRail se harán más atractivos para los mayores con otros servicios adicionales. Este programa pretende eliminar obstáculos y seleccionar aquello que es interesante para los mayores desde un punto de vista turístico.

La oferta final debe contener todos los elementos que necesita una persona mayor para configurar sus vacaciones perfectas en ferrocarril por Europa de una manera fácil y atractiva para ellos.

A través del Proyecto SENIOR TRAIN no sólo se fomenta el turismo transnacional que abarca el conjunto de Europa, sino que también se apoya un modo de transporte sostenible y accesible para todos: el tren.

CEOMA participa en este proyecto junto con EurailGroup GIE (grupo que gestiona y comercializa InterRail y Eurailpasses en nombre de 30 organizaciones europeas de ferrocarril), SEGITTUR (Sociedad Estatal para la Gestión de la Innovación y las Tecnologías Turísticas), la Universidad de Ciencias Aplicadas Eberswalde (Alemania) y Treinreiswinkel (empresa holandesa especializada en viajes por tren).

Voluntaria del Proyecto “Senior Train” en la Estación de Como, Italia.

Co-funded by the European Union

InterRail

# ceoma reconocida en el sector del mayor

**CEOMA ha sido reconocida por su labor en accesibilidad, diseño y tecnologías y galardonada con un Accesit en la categoría a la Excelencia en Dependencia**

El 2 de junio fue reconocida por su dedicación y colaboración en los avances en la Accesibilidad y Tecnología accesibilidad diseño y tecnología, durante la Inauguración de la Semana de Puertas Abiertas, del 25 Aniversario del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas, Ceapat del IMSERSO.

El Director del IMSERSO, César Antón Beltrán, hizo entrega al Presidente de CEOMA, José Luis Méler y de Ugarte, de dicho reconocimiento.

Una de las misiones de CEOMA es fomentar el envejecimiento activo a través de los hábitos saludables y así evitar la dependencia en la medida de los posible, gracias a los cursos realizados en distintas modalidades a través de online y presenciales.

El 18 de junio CEOMA ha sido galardonada con un Accesit en la categoría a la Excelencia en Dependencia por la Fundación Caser, en el marco de los “Premios Caser Dependencia y Sociedad” en la edición 2014, por su Programa “Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer”

“Desatar” es una iniciativa encaminada a conseguir que las personas mayores y enfermos de Alzheimer vivan libres de restricciones de cualquier tipo y, en cualquier lugar o momento. El uso de sujeciones físicas en personas mayores institucionalizadas produce efectos muy negativos. Los beneficiarios son las personas mayores que viven en instituciones de cuidados prolongados en España y las acciones consisten en formación y asesoramiento a los centros, para que sean capaces de cuidar sin usar sujeciones.

Amado Franco Lahoz, Presidente del Patronato de la Fundación Caser, hizo entrega del Accesit a José Luis Bellido Domingo, Secretario General de CEOMA.

# Foro LideA

**El Foro LideA es un espacio abierto, que aporta un punto de referencia de ideas, de debate, de propuestas y de colaboración, de participación activa y directa de y sobre las personas mayores, para impulsar una sociedad que cuente con esa nueva forma de participación activa y directa, que complemente la institucional y que promueva fórmulas y prácticas para conseguirlo**

El año 2012 fue declarado por la Unión Europea como "Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional", un acontecimiento que sirvió como marco y punto de partida importantísimo para el desarrollo de distintas actividades e iniciativas.

El 21 de noviembre de 2012, tuvo lugar en Zaragoza la clausura del Año Europeo, donde se presentó el documento con las 10 propuestas para la participación y liderazgo de las Personas Mayores en la sociedad, en cuya elaboración colaboraron un grupo de entidades que figuran en el propio documento y dicho documento se puede descargar desde la web de CEOMA. En este contexto las principales organizaciones de personas mayores y otras entidades de la Sociedad Civil han seguido trabajando con el fin de dar continuidad al referido documento promoviendo la creación del Foro LideA que nace con la firma de un Convenio el 10 de diciembre de 2013, para impulsar la participación activa de las personas mayores en la sociedad, como motor para promover cambios relevantes e impulsado por las siguientes entidades promotoras la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los programas Universitarios de Mayores (CAUMAS), la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), Seniors Españoles de Cooperación Técnica (SECOT), la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP), Eulen Servicios Sociosanitarios, la Escuela Europea de Coaching, la Fundación Empresa y Sociedad y la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

Además, también se han incorporado entidades colaboradoras como el Consejo de Trabajo Social, la Federación de residencias y servicios de atención a los mayores del sector solidario (LARES), la Organización Médica Colegial (OMC), la revista SENDA y expertos relavantes como Antonio Martínez Maroto, Rocío Fernández Ballesteros y Juan Díez Nicolás.

El objeto del Convenio es establecer un marco de colaboración general entre todas las partes firmantes, para crear una marca y un Foro de Liderazgo de Mayores Activos, siendo su misión el impulsar la participación activa de las personas mayores, que genere una red de colaboración entre las organizaciones de mayores y otras organizaciones de la sociedad civil (profesionales, científicas, empresariales, académicas, etc.) con el objeto de apoyar e impulsar el liderazgo de las personas mayores para conseguir una sociedad justa y sostenible para todas las personas.

Algunos de los principales ámbitos de actuación del Foro LideA son: el ciudadano, el político, el económico, el laboral, el cultural, el educativo, el ocio, el familiar, el intergeneracional y el divulgativo. Y para ello el Foro LideA se ha estructurado en varias líneas de trabajo como son: sanidad, servicios sociales, educación, comunicación y trabajo y pensiones.

El objetivo estratégico del Foro LideA es impulsar el empoderamiento y liderazgo social de las personas mayores a través de:

1. Dar visibilidad a la aportación positiva de las personas mayores en la sociedad.
2. Sensibilizar e implicar a la sociedad en el respeto y el reconocimiento a las personas mayores como ciudadanos de pleno derecho
3. Estudiar e impulsar mejoras, para una participación ciudadana abierta comprometida y eficiente.
4. Actuar frente a la discriminación por razón de edad, dando cumplimiento a la normativa internacional, europea y nacional.

**Carmen Ruiz Ballesteros**

## Diálogo LideA sobre participación ciudadana

El pasado 8 de octubre de 2014, tuvo lugar en el Centro de Innovación BBVA de Madrid, la reunión sobre "Participación Ciudadana" organizado por el Foro LideA, en el que más de 25 organizaciones de la sociedad civil (organizaciones de personas mayores, empresariales, profesionales, científicas, medios de comunicación y ciudadanas), se reunieron para impulsar el liderazgo de las personas mayores en la sociedad. En la misma participó CEOMA, representada por Carmen Ruiz Ballesteros, Responsable de Relaciones Institucionales, junto con el resto de los representantes de las Organizaciones Promotoras del Foro LideA.

En esta reunión se destacó que 8,5 millones de personas mayores en España, continúan aportando activamente y realizan un papel clave en la cohesión social. La sociedad en su conjunto lo debe valorar. Es clave promover una imagen positiva y real de las personas mayores y luchar contra cualquier discriminación por razón de edad.

Las organizaciones representantes de las personas mayores tienen el derecho y la obligación de participar activamente en los foros, donde se toman las decisiones políticas sobre los sistemas de salud, protección social y pensiones.

Asimismo es imprescindible potenciar la participación activa de los agentes sociales de la Sociedad Civil (organizaciones sindicales, empresariales, ciudadanas y científico-profesionales), reforzando el diálogo social con las administraciones públicas.

grupoamma
residencias para mayores · centros de día

# Nuestro compromiso, las personas

Estar a la vanguardia

en innovación

no nos ha hecho

restarle importancia

a un pequeño gesto.

Mª Jesús García
Enfermera de Amma

SERVICIOS

CONTACTO

902 100 999
www.amma.es

CANARIAS · CANTABRIA · CASTILLA-LA MANCHA · CASTILLA Y LEÓN · CATALUÑA · MADRID · MURCIA · NAVARRA

# Madrid, esa desconocida...

Las grandes ciudades, no son espacios fáciles para "los mayores", Madrid, no es una excepción, a veces es un espacio caótico, casi siempre agresivo, en el que sin embargo, afloran, aquí y allá, lugares del máximo interés para el ciudadano que quiera descubrirlos. La jubilación puede ser un buen momento para explorar la nuestra. Antes teníamos la excusa de la falta de tiempo, pero eso es "agua pasada"; es el momento de curiosear, de perderse por nuestra ciudad y mirarla de otra manera, más cercana, más amable, levantando la vista allí donde antes pasábamos mirando sin ver, aquello que por cotidiano, no despertaba nuestra atención. Para aquellos que tengan curiosidad por "redescubrir" Madrid, les aseguró, que Madrid no les defraudará. Declarada capital de España por Felipe II en 1561, Madrid se ha convertido en todo este tiempo, en una gran ciudad, con una historia que ha marcado el devenir de España y un acervo cultural, monumental y museístico de primer orden.

Aunque parezca mentira Madrid es una gran desconocida para la mayoría de sus habitantes que, por falta de tiempo o de otras consideraciones, no han reparado en ver con otros ojos, la ciudad donde viven y trabajan. Quiero decirles que perderse por Madrid es dejarse sorprender por una ciudad que atesora rincones de indudable interés, que nos irán saliendo al paso, a nada que nos lo propongamos.

En esta ocasión vamos a curiosear en los espacios verdes con los que cuenta esta ciudad y por tanto de jardines como: *El Buen Retiro*, parque histórico creado en el siglo XVII, donde se ubican los palacios de Velázquez y Cristal, los maravillosos jardines de Cecilio Rodríquez y la Rosaleda entre otros; *El Capricho*, creado en 1784 por los duques de Osuna y comprado por el Ayuntamiento de Madrid en 1974; *Sabatini*, se encuentra situado frente a la fachada norte del Palacio Real; *Real Jardín Botánico*, en 1774 Carlos III dio instrucciones para trasladarlo a su actual emplazamiento en el Paseo del Prado de Madrid; *Quinta de la Fuente del Berro*, creado en el siglo XVII, se convirtió en parque municipal en 1954; *Jardines del Campo del Moro*, declarado histórico artístico en 1931; *El Jardín Botánico del Parque de Pradolongo*, este jardín data del año 1979.

Y de parques como: *Casa de Campo*, fue propiedad de la Corona Española y coto de caza de la realeza hasta 1931, que con la segunda república fue cedida al pueblo de Madrid. Es el mayor parque público de España; *Parque del Oeste*, de principios del siglo XX, cuenta con lugares únicos y bellos como La Rosaleda y el Templo de Debod; *Parque de la Quinta de los Molinos*, considerado un jardín histórico, fue propiedad del conde de Torre Arias, en 1980 se cede al Ayuntamiento de Madrid; *Parque de la Dehesa de la Villa*, en 1152 el rey Alfonso VII de Castilla donó a la Villa de Madrid los terrenos en los que se ubica el actual parque; *Parque Juan Carlos I*, fue abierto al público en el año 1992. Está emplazado en el área del antiguo Olivar de la Hinojosa (un pintoresco jardín del Siglo XVIII). En el centro del parque está situada *La Estufa Fría*, jardín botánico con 4.000 metros cuadrados y altura de 12 metros; *Parque Lineal de Manzanares*, es uno de los parques más modernos de la capital, sus obras de urbanización comenzaron a finales del 2000, en él se encuentra La Atalaya, montaña de escombros transformada que se corona con una escultura de Manuel Valdés "La Dama del Manzanares"; *Parque Madrid Río*, en 2005 nace el proyecto Madrid Rio, un gran parque lineal a lo largo del rio Manzanares, en el que se suceden espacios verdes, monumentos, puentes, pasarelas y presas, zonas estanciales y deportivas.
Todos estos jardines y parques, nos sorprenderán por su belleza, configurándose como verdaderos remansos de paz en esta enorme ciudad.

Así pues, creo que la jubilación es un buen momento para comenzar muchas cosas, desde luego conocer vuestra ciudad puede ser una de ellas, os aseguró que no os decepcionará y encontrareis nuevas perspectivas de la misma, que despertarán vuestra curiosidad y además contribuirá a manteneros en buena forma, pues la mejor manera de conocer las ciudades es, "pasearlas".

**Miguel Jiménez Macarro**

# Pasatiempos

## Sopa de letras

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

METEROLOGÍA

- Aerosfera
- Atmósfera
- Barlovento
- Brisa
- Chaparrón
- Clima
- Cúmulo
- Exosfera
- Frente
- Isobara
- Llovizna
- Lluvia
- Niebla
- Nubosidad
- Predicción
- Relámpago
- Tormenta
- Trueno

## Sudokus

El Sudoku es un rompecabezas matemático, que permite ejercitar tu mente y mantenerla activa, cuyo objetivo es rellenar una cuadrícula de 9×9 celdas (81 casillas) dividida en subcuadrículas de 3×3 con las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o subcuadrícula.

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

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

Fundación Vodafone España

Boletín Informativo | CEOMA Confederación Española de Organizaciones de Mayores | Número 20

# Guía

# ¿CÓMO UTILIZAR LOS NUEVOS TELÉFONOS MÓVILES?

## Manual de uso fácil para mayores

www.fundacionvodafoneconlosmayores.com

## Descárgate nuestras Apps

### TUR4ALL

Desarrollada por Fundación Vodafone España, es gratuita y ofrece información sobre las condiciones de accesiblidad de más de 1.000 establecimientos turísticos de toda España.

### MEDICAMENTO ACCESIBLE PLUS

Permite la consulta de información actualizada sobre los medicamentos, mediante la captura del código de barras presente en su empaquetado habitual y de un modo totalmente accesible .

### APPSccesibles

Otras apps accesibles y novedades en aplicaciones gratuitas para la vida independiente.