CEOMA
Confederación Española de Organizaciones de Mayores

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
IMSERSO

Boletín Informativo

La fuerza de los mayores: Un reto para el siglo XXI
junio 2016 | Número 23

Carmen García Revilla, nueva Presidenta de CEOMA

La **Asamblea General de CEOMA**, celebrada el pasado 24 de mayo de 2016, eligió como Presidenta de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores a **Carmen García Revilla**, tras ocupar el puesto de Vocal de la Junta Directiva de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados - **ASPUR** de Madrid y colaborar en el ámbito de relaciones internacionales de dicha Asociación en relación con la Plataforma Europea AGE.

La nueva Presidenta es Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad de Santiago de Compostela y experta en Nutrición. En 1974 comenzó su carrera docente como profesora de Enseñanza Secundaria que ejerció en varios centros de Asturias, Canarias y Madrid donde además de la actividad docente ocupó distintos puestos directivos. Asimismo y durante los primeros años de su vida laboral realizó tareas de investigación en el área químico-biológica. Catedrático de Ciencias Naturales desde 1995, continuando su carrera profesional en España y en Francia. Se jubiló en 2013 como Directora del IES Joaquín Turina de Madrid.

Además...

- **Nueva formación.**
  Fórmate como voluntario con el programa ¡Adentro!.
  Sigue los consejos de los expertos y vive en plenitud siguiendo hábitos saludables.
- **CEOMA por el envejecimiento activo.**
  Paquetes turísticos pensados para el ciclista sénior.
- **"Herencias y Legados con Corazón" de Fundación ONCE.** Cómo puedes ayudar con tu herencia a las personas con discapacidad y sus familias.
- **Recomendación del Consejo General de Colegios de Ópticos - Optometristas, para un verano sin alteraciones de la salud visual.**
- **Opiniones a debate.**
  Como afecta la crisis al fondo de reserva de las pensiones. El trato discriminatorio del IVA en el colectivo de las personas mayores.
- **No te pierdas "El Bosco" la exposición del V centenario. Museo Nacional del Prado.**

CEOMA y FOCAGG Representantes Nacionales en el Consejo de Administración de la Plataforma Europea AGE

Más información en página 12 - 13

Nueva edición de cursos

CAMPUS SÉNIOR

No te puedes perder los nuevos cursos de Campus Sénior Tecnología. Cursos disponibles en vídeo, en directo a través de internet y presenciales
www.campusenior.es

Más información en página 7

Mª Soledad Frías Martín

Directora General de Mayores, Atención Social, Inclusión Social y Atención a la Emergencia
Excmo. Ayuntamiento de Madrid

Una sociedad mejor, ¿es posible un proceso de cambio social impulsado por las personas mayores?

Más información en páginas 14 y 15

Despedida de José Luis Méler y de Ugarte

Como continuación a mi despedida -publicada en el Boletín Informativo Nº 22, de diciembre de 2015- **quiero comunicaros que** -por fin- **llegó mi relevo en la Asamblea General Ordinaria** -celebrada el 24 de mayo de 2016- **donde fue elegida Presidenta Dª Carmen García Revilla.**

Una vez más, **quiero agradecer a las Instituciones** -tanto Públicas como Privadas- **la ayuda que me han prestado durante más de ocho años y** -por supuesto- **de forma muy especial, a los Órganos Directivos, así como a las empleadas y a los colaboradores.**

Quiero -también- **desear a la nueva Presidenta el mayor de los éxitos** -conocedor del interés que ha demostrado por las Personas Mayores- **en esta nueva etapa de CEOMA** -cuando el sector de los mayores está creciendo de forma notable- **por lo que tener una mayor presencia, peso específico y proyección en nuestra Sociedad es muy importante**.

Por todo ello, **le deseo los mayores aciertos en la nueva singladura que ahora va a iniciar.**

Y finalmente, **deseo que "Todos los Mayores" tengamos más oportunidades y dejemos de ser "invisibles".** ***¡Felices Vacaciones!***

Nueva incorporación a la Junta Directiva de CEOMA

La Junta Directiva de CEOMA da la bienvenida a un nuevo Vocal, **Aniceto Tamayo Benítez,** en representación de la Confederación Independiente de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas **(CAI)**.

Tamayo Benítez, sustituye a nuestro querido amigo -fallecido en el mes de febrero- **José Maria Ortiz Gutiérrez de Repide**, quién siempre estuvo presente en las decisiones tomadas en la Junta Directiva de la Confederación y que, a pesar de su delicado estado de salud, nunca dejó de prestar servicio a **CEOMA**.

¡HAZTE SOCIO DE CEOMA!: Defendemos tus derechos

Socio individual:

- Si eres usuario de internet puedes visitar nuestra web: www.ceoma.org y cumplimentar el formulario de inscripción.
- Si lo prefieres, puedes recortar este cupón y hacérnoslo llegar a CEOMA, C/ Pío Baroja, 10. Edf. Cantabria; 28009 Madrid

Nombre:. . . . . .
Apellidos:. . . . . .
Dirección:. . . . . .
Población: . . . . . .C.P. : . . . . . .
Provincia:. . . . . .Teléfono: . . . . . .
Correo electrónico: . . . . . .

Cuota de suscripción anual (señale con una cruz):

☐ Cuota mínima anual: 12€. ☐ Otra cantidad superior, indique cual .....

FORMA DE PAGO

☐ Mediante Transferencia Bancaria al número de cuenta:
ES31 2038 1147 37 6000601477

☐ Mediante Talón Bancario a nombre de CEOMA

Socio Institucional:

Organizaciones de Personas Mayores: Miembros de Pleno de Derecho o Miembros Asociados.

- **Si estáis interesados en que vuestra Organización se integre en CEOMA como Miembro de Pleno Derecho o Miembro Asociado, contactar con nosotros: ceoma@ceoma.org / Tlf. 91 557 25 56.**

Sabemos que a una Confederación como CEOMA, le es más fácil ser escuchada por instituciones públicas y entidades privadas que a cada Asociación por separado. Confederándonos tenemos más repercusión, nuestra opinión tiene más peso y nuestra lucha en pro de los Mayores es más eficaz. Os animamos a formar parte de nuestra Confederación para ser todos más visibles "Los mayores de ahora y los del futuro".

La respuesta a este cupón es voluntaria; los datos que nos faciliten serán incorporados al fichero automatizado de socios de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), y se destinarán exclusivamente a ofrecerle información sobre sus Actividades.

SUMARIO

2 - 3
Saluda de la Presidenta

4 - 6
Dependencia. **"**Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer", *"Centros Libres de Sujeciones"*.Expertos en "Desatar". Información para familiares.

7 - 8
Formación. Nuevos cursos de "Hábitos saludables, cómo vivir más y mejor", **"**¡ADENTRO!" y **"**Campus Sénior".

9 - 13
CEOMA en Europa. Proyecto "Silver Cyclist".
Relaciones Internacionales. CEOMA y la Plataforma Europea AGE.

12 - 15
En palabras de... Mª Soledad Frías Martín, Directora General de Mayores, Atención Social, Inclusión y Atención a la Emergencia. Excmo. Ayuntamiento de Madrid

16 - 17
Noticias: Foro LideA. "Herencias y legados con Corazón" de Fundación ONCE.

18 - 19
Salud. Consejos para un verano sin alteraciones de la Salud Visual. Consejos infalibles para cuidar los oídos en verano.

20 - 21
Opiniones a debate. Pensiones: Déficit Crónico. Dos fechas claves para las personas mayores. Injusticia de los jubilados del Nivel 1 de la S.S. y de los funcionarios del estado del Grupo A1.

22 - 23
Sabías que...: Tienes derecho a elegir Notario.

24 - 25
Ocio y Cultura: El románico rural de la Sierra de Pela. El Bosco: La exposición del V centenario.

26
Cocina: Dieta saludable.

27
Pasatiempo: Ejercita la mente.

Staff

Boletín CEOMA
Sede Social: C/ Pío Baroja, 10 - Edif. Cantabria
28009 Madrid.
Teléfono: 91 557 25 56; FAX: 91 573 79 28
Edita: Junta Directiva CEOMA
Coordinación: Celia Moreno
Impresión: Grupo Senda
Suscripción gratuita: ceoma@ceoma.org
Registro: nº nac. 166.099, sección 1ª
CIF: G-82662743
www.ceoma.org / ceoma@ceoma.org

CARTA DE LA PRESIDENTA

Carmen García Revilla

Queridos lectores:

En primer lugar, quisiera mostrar mi gratitud por la confianza que la Asamblea General depositó en mí el pasado 24 de mayo al nombrarme Presidenta de CEOMA.

Me gustaría utilizar la oportunidad que me brinda nuestra revista para presentarme y explicaros, sucintamente, mis ideas sobre el papel que creo debe jugar CEOMA, para enfrentarnos juntos a los retos de nuestro colectivo de mayores.

Desde hace ya varios años y tras mi jubilación, después de haberme dedicado a la enseñanza durante casi 40 años en España y Francia, comencé a colaborar como Vocal de la Junta Directiva de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (miembro de CEOMA) en las relaciones con la Plataforma Europea AGE. Esta experiencia me enseñó la necesidad de estar presentes en los foros Nacionales y Europeos en los que se discuten y aprueban las políticas que serán **de aplicación obligada.**

Asimismo, me permitió empezar a conocer de cerca esos retos a los que los mayores se enfrentan cada día y que, sin duda, precisan de una adecuada respuesta. Pero la problemática social y económica que todos conocemos no facilita la labor e incrementa el grupo de mayores, considerando como tales a las personas a partir de los 50 años.

Hoy los mayores buscan trabajo, se vuelcan en el cuidado de sus padres, nietos y, muchas veces, de los hijos que se enfrentan a grandes dificultades para encontrar un puesto de trabajo, y luchan contra las limitaciones de autonomía que la edad trae consigo.

Ante estos retos, ¿qué podemos hacer?.

Creo firmemente que, como la opción de no hacer nada sería desastrosa, una buena alternativa es la de fomentar, aún más, el ASOCIACIONISMO y la UNIÓN de estas organizaciones en Confederaciones fuertes, como CEOMA, que sirvan para que, ante problemas comunes, elaboremos propuestas reales de posibles soluciones y las defendamos ante los legisladores nacionales y europeos.

Somos un colectivo de más de 8 millones de miembros **-y votos-** con un altísimo nivel de experiencia y conocimientos, que puede y debe contribuir a crear una sociedad más justa y mejor.

Debemos asegurar canales de comunicación claros y reconocidos entre nosotros, con las Autoridades locales, Autonómicas, Nacionales e Internacionales, para que se traten los problemas de los mayores con la atención que merecen y nuestra voz se escuche antes de que se decidan las acciones y presupuestos asociados a nuestras necesidades.

Tenemos que identificar y priorizar, todos juntos, la forma de actuar, respetando particularidades políticas, religiosas, de sexo, etc, y fijarnos metas a corto y medio plazo en temas tan importantes como:

- Erradicar el abuso y maltrato a mayores. Los excelentes resultados que está dando el programa 'Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer' son un claro ejemplo del camino a seguir. Ahora hay que abrirlo a otros campos.
- Evitar la discriminación en el trabajo y en otros aspectos sociales y económicos.
- Fomentar el voluntariado para colaborar en las mil y una actividades relacionadas con un envejecimiento activo. ¿Quién mejor que nosotros para entender nuestras necesidades, carencias e identificar las pequeñas cosas que nos hacen felices? No estamos hablando de hacer el trabajo remunerado de los jóvenes, muy al contrario, nosotros los complementamos al aportar nuestra experiencia. Asimismo, seamos pragmáticos, en la situación de crisis económica en la que nos encontramos, o los voluntarios realizan ciertas tareas para las que están perfectamente capacitados, o nadie las hará por falta de presupuesto.
- La asistencia y cuidados de calidad a corto y a largo plazo para todas las personas que lo necesiten,discapacitados y mayores, y apoyo a las familias que les atienden, con la premisa de que puedan vivir en sus hogares el mayor tiempo posible de manera digna.
- Y un gran etcétera relacionado con la solidaridad intergeneracional, las jubilaciones y pensiones.

Como veis, larga es la lista de tareas y grande el esfuerzo a realizar para avanzar en tantos campos a la vez, pero como dijo el gran poeta Antonio Machado: 'Se hace camino al andar'. Lo importante es saber adónde queremos llegar.

Por mi parte os ofrezco mi ilusión, entusiasmo y tenacidad (ya me iréis conociendo…). Tened por seguro que no cejaré un minuto en intentar avanzar en la consecución de estos objetivos, con la INDISPENSABLE ayuda de todos vosotros y de vuestras organizaciones. Como dije el día de mi nombramiento: 'CEOMA será lo que sus organizaciones quieran que sea'.

Hasta muy pronto y feliz verano.

Centros Libres de Sujeciones

RESIDENCIAS UBICADAS POR COMUNIDADES	EMPRESA	SITUACIÓN EN EL PROCESO DE "DESATAR"
MADRID		
Centro Residencial Getafe (Getafe - Madrid)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial La Florida (Madrid)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Mirasierra (Madrid)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Ferraz (Madrid)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial El Viso (Madrid)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Puerta de Hierro (Madrid)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Las Rozas (Las Rozas - Madrid)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Guadarrama (Guadarrama - Madrid)	Sanitas Mayores	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Vallecas (Madrid)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Coslada (Coslada - Madrid)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Humanes (Humanes - Madrid)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Valdebernardo (Madrid)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Pozuelo (Pozuelo - Madrid)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Villanueva (Villanueva de la Cañada - Madrid)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Colmenar (Colmenar Viejo - Madrid)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Alcorcón (Alcorcón - Madrid)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia Nuestra Señora de la Soledad y del Carmen (Comenar Viejo - Madrid)	Fundación Basílica de Colmenar Viejo	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Usera (Madrid)	Grupo Amma	Comprobándose
Residencia de mayores AMMA Arganzuela (Madrid)	Grupo Amma	Comprobándose
CATALUÑA		
Centro Residencial Les Corts (Barcelona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Tarragona (Tarragona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Sagrada Familia (Barcelona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Provenza (Barcelona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Consell de Cent (Consell de Cent - Barcelona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Gerunda (Gerona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Ilerda (Lérida)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Iradier (Barcelona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Bonaire (Barcelona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Residència Diocesana D'Ancians Sant Miquel Arcangel (Tortosa -Tarragona)	Obispado de Tortosa	1ª Acreditación
Centro Residencial Les Garrigues (Borges Blanques - Lérida)	Sanitas Mayores	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Teià (Barcelona)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Vilanova (Barcelona)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Horta (Barcelona)	Grupo Amma	Comprobándose
Residencia de mayores AMMA Sant Cugat (Sant Cugat del Vallés - Barcelona)	Grupo Amma	Comprobándose
Residencia L'ALZINA CUNIT (Cunit - Tarragona)		Comprobándose
ANDALUCÍA		
Centro Residencial Marqueses de Linares (Jaén)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro OASIS (Granada)	Cáritas Diocesa	Acreditación Definitiva
Residencia de mayores Los Filabres (Gérgal - Almería)		1ª Acreditación
Residencia El Buen Samaritano (Churriana- Málaga)	Cáritas Diocesa	Comprobándose
CANTABRIA		
Centro Residencial Santander	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro de Día AFAC I (Santander)	AFA Cantabria	Acreditación Definitiva
Centro de Día AFAC II (Santander)	AFA Cantabria	Acreditación Definitiva
Centro de Día de Parayas (Camargo - Cantabria)	Grupo Clece	1ª Acreditación
Centro de Día General Dávila (Santander)	Grupo Clece	1ª Acreditación
CAD Laredo (Laredo)	Gobierno de Cantabria	Comprobándose
CAD Santander (Santander)	Gobierno de Cantabria	Comprobándose

RESIDENCIAS UBICADAS POR COMUNIDADES	EMPRESA	SITUACIÓN EN EL PROCESO DE "DESATAR"
GALICIA		
Centro Residencial Vigo (Vigo)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
NAVARRA		
Centro Residencial El Mirador (Pamplona)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Residencial Luz de Estella (Estella)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia de mayores AMMA Betelu (Betelu)	Grupo AMMA	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Argaray (Pamplona)	Grupo AMMA	Comprobándose
Residencia de mayores AMMA Mutilva (Mutilva Alta - Pamplona)	Grupo AMMA	Comprobándose
Residencia de mayores AMMA Oblatas (Pamplona)	Grupo AMMA	Comprobándose
VALENCIA		
Centro Residencial Mas Camarena (Bétera - Valencia)	Sanitas Mayores	Acreditación Definitiva
Centro Sociosanitario Ntra. Sra. del Carmen (Valencia)	Hermanas Hospitalarias	Acreditación Definitiva
Centro de Día Arniches (Valencia)	La Saleta	1ª Acreditación
Residencia Betera (Valencia)	La Saleta	1ª Acreditación
Centro de Día Geriser Centelles (Valencia)	La Saleta	1ª Acreditación
Residencia El Puig (Valencia)	La Saleta	1ª Acreditación
Residencia Virgen de Gracia (Villareal - Castellón)	La Saleta	1ª Acreditación
Residencia Ontinyent (Valencia)	La Saleta	1ª Acreditación
LA RIOJA		
Residencia Hermanas Hospitalarias de la Santa Cruz (Logroño)	Hermanas Hospitalarias	Acreditación Definitiva
BALEARES		
Residencia de Mercadal (Mercadal)	Intress	Acreditación Definitiva
Residencia y Centro de Día de CAMPOS (Campos)	Intress	Acreditación Definitiva
Residencia y Centro de Día de Ferreries (Ferreries)	Intress	1ª Acreditación
Residencia Es Ramal (Alaior)	Intress	Comprobándose
CANARIAS		
Residencia de mayores AMMA Tejina (San Cristóbal de la Laguna)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Santa Cruz (Santa Cruz de Tenerife)	Grupo Amma	1ª Acreditación
Residencia de mayores AMMA Tías y Haría (Lanzarote)	Grupo Amma	Comprobándose
MURCIA		
Residencia de mayores AMMA Cartagena (Cartagena)	Grupo Amma	Comprobándose
CASTILLA LA MANCHA		
Residencia de mayores AMMA El Balconcillo (Guadalajara)	Grupo Amma	Comprobándose
Residencia de mayores Juan Pablo II (Alovera - Guadalajara)	Cáritas Diocesana	Comprobándose
Residencia de mayores AMMA Las Hazas (Hellín - Albacete)	Grupo Amma	Comprobándose
ARAGÓN		
Residencia Elías Martínez (Zaragoza)	Aralia Servicios Sociosanitarios	Comprobándose
Residencia Asistencial Santa Teresa (Zaragoza)	Cáritas Diocesana	Comprobándose
CASTILLA LEÓN		
Centro Asistido de Personas Mayores San Luis (Palencia)	Hermanas Hospitalarias	Comprobándose
Residencia San Agustín (Toro - Zamora)	Cáritas Diocesana	Comprobándose

Expertos en "Desatar"

El Programa "Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer" de CEOMA, tiene el privilegio de haber comprobado la existencia de decenas de Centros Libres de Sujeciones Físicas en España, y de conocer los procesos que han seguido para lograr esa realidad. Centros que partían de un estándar de utilización rutinaria de sujeciones físicas, que con esfuerzo se han erradicado y no han surgido otras nuevas, por lo que han llegado a la eliminación total, logrando un estándar nuevo -ninguna sujeción diaria- que se corresponde con un estándar de calidad mundialmente aceptado.

Todos los miembros de cada equipo de los centros han tenido que hacer un esfuerzo para ajustar su actitud a ese nuevo paradigma de atención sin sujeciones. Así, cuando uno ve que un centro ha sido Acreditado por CEOMA como Centro Libre de Sujeciones, puede deducir con facilidad que ese Centro tiene un equipo asistencial comprometido con ese paradigma de atención sin sujeciones y suficientes garantías, ya que el Programa "Desatar" lo ha comprobado.

Pero en todo proceso "Desatar" existen profesionales que han tenido una especial dedicación. Son esos profesionales que desde un principio se han calificado como "Champions de Sujeciones", y que han tenido que liderar el proceso y al equipo del centro hacia ese logro. NOSOTROS LES LLAMAREMOS A PARTIR DE AHORA "EXPERTOS EN DESATAR".

En este apartado queremos hacer un reconocimiento a esos profesionales que han hecho esa especial labor, dándoles a conocer con nombres y apellidos en www.ceoma.org/desatar/expertos/ y haciéndoles partícipes del mérito de *"desatar"* especialmente reconocido por el Programa.

Son profesionales con una interesante experiencia, capaces de identificar los elementos claves de la eliminación de sujeciones, así como las dificultades con las que se han de enfrentar, sabiendo cómo superarlas.

Es necesario seguir trabajando para lograr más centros libres de sujeciones en España, y queremos contar con la experiencia de estos profesionales destacados, que seguro que puede ser de gran ayuda para nuevos proyectos.

Antonio A. Burgueño Torijano
Director Técnico de "Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer"

A los Expertos en Desatar solo resta decirles "GRACIAS", por la gran aportación que han hecho al Programa "Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer" de CEOMA. Sin su esfuerzo no podríamos hablar en España de "CENTROS LIBRES DE SUJECIONES". GRACIAS

Información para familiares

Sujeción física:

Limitación de la espontánea expresión o comportamiento de una persona, o de la libertad de sus movimientos, o su actividad física, o el normal acceso a cualquier parte de su cuerpo, con cualquier método físico aplicado sobre ella, o adyacente a su cuerpo, del que no puede liberarse con facilidad.

Evidencia sobre las sujeciones:

- Las sujeciones pueden ser un problema y provocar serias complicaciones, que son inevitables cuando se usan de forma rutinaria, diaria, y por mucho tiempo.
- No existen evidencias de que su uso aporte beneficio.
- Una de las razones de usar sujeciones físicas es el temor a las consecuencias legales de las caídas para los profesionales.
- Mentalidad y actitud son claves para que dejen de usarse.

Mitos y realidades sobre las sujeciones físicas:

- Mito: previenen las lesiones por caídas.
- Realidad: las sujeciones no disminuyen el riesgo de caídas, y sin embargo aumentan el riesgo de lesiones graves tras una caída.
- Mito: evitar las sujeciones conlleva necesitar mas personal.
- Realidad: se ha demostrado en la práctica que eso no es cierto. En muchos casos se ha observado un mayor uso en centros mejor dotados de personal.
- Mito: las familias exigen una seguridad absoluta en la residencia, y que se recurra a las sujeciones si son necesarias.
- Realidad: el centro puede ofrecer una seguridad razonable sin usar sujeciones, lo que hace más probable lograr un mayor grado de bienestar, y una mayor autonomía física, mental y psicosocial para las personas que en él viven. Los familiares informados suelen elegir que se trabaje por la calidad de vida.
- Con la sujeción se crea la falsa idea de una mayor seguridad, una supuesta seguridad por la que se paga un precio muy alto. Cabe preguntarse pues, ¿cuánta seguridad es segura?.

¿Qué objetivo y qué obligaciones adquiere el centro?

La eliminación del uso de sujeciones, mejorando la calidad de vida, mediante el compromiso de toda la organización con un uso solo excepcional y la búsqueda constante de alternativas.

¿Cómo pueden colaborar los usuarios y sus familiares?

Para lograr, y mantener, un centro libre de sujeciones es necesario que los familiares ayuden, asumiendo ciertos riesgos controlados, y algunos problemas de convivencia no muy serios y manejables. En definitiva, todos (organización y usuarios) han de asumir el reto de valorar el riesgo - beneficio del uso de sujeciones.

Sobre caídas en residencias

La seguridad tiene un precio, y es importante evitar un excesivo paternalismo-proteccionismo que induzca a inmovilizar a la persona. Más que trabajar para evitar a toda costa caídas, se debe trabajar para reducir la probabilidad de consecuencias graves. Existe un número de caídas en personas mayores que se puede considerar "normal". Las Personas Mayores se caen más que las jóvenes por razones fisiológicas, generalmente asociadas al envejecimiento.

Es necesario ser permisivos con la movilidad, e incluso estimularla. "La función hace al órgano", ese es un paradigma de la medicina, que nos lleva a considerar que la movilidad de una persona es la clave de que conserve sus funciones, sobre la base de tener sus músculos y sus huesos en óptimas condiciones. Una persona mayor que tiene pocas oportunidades de apoyar su peso sobre sus miembros inferiores acabará con sus músculos atrofiados y con sus huesos desmineralizados, lo que aumenta el riesgo de fracturas.

Aceptar cierto grado de riesgo... es parte esencial de un buen cuidado.

“¡ADENTRO!” Fórmate como voluntario

El programa “¡ADENTRO!” de “Animadores socioculturales de mayores” -subvencionado desde el año 2012 por el **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**- es un programa especializado en el voluntariado y la animación sociocultural de personas mayores y orientado a promover su participación como ciudadanos activos en la sociedad.

Se parte de la evidencia de que la implicación de los mayores como personas y sujetos activos contribuye decisivamente a una mayor eficacia de los recursos invertidos en las políticas sociales, y el Programa “¡ADENTRO!” muestra que, con recursos relativamente modestos, se pueden conseguir efectos multiplicadores de gran difusión territorial y de alto beneficio para el colectivo implicado.

Este programa de formación, tiene como objetivo contribuir a mejorar las condiciones de calidad de vida de las persona mayores, mediante la promoción del voluntariado social y la formación de las personas de la tercera edad como animadores socioculturales y monitores para el trabajo en centros sociales y de día, en residencias y en grupos locales de personas mayores.

Subvencionado por:

La formación se fundamenta en los conocimientos más actuales de la gerontología, de la psicología y de la sociología del mayor, de la animación social y de la gestión de grupos productivos y del sistema de autoorganización. “¡ADENTRO!” tiene como finalidad el comprometer a personas mayores como voluntarias en la animación sociocultural de otros mayores, a través de un trabajo personal en el que realizan su propia biografía, como forma de cierre de una etapa vital, para conseguir la paz consigo mismos y como medio para diseñar la próxima etapa de vida que deben encarar.

En el curso se ven temas vitales que tienen que ver con las necesidades de los mayores, tales como: la vivienda, la salud, aprender a respirar, ejercicios de memoria, los conflictos de convivencia y maneras de resolverlos, las relaciones de parejas, etc…

Los seminarios de formación se orientan al fortalecimiento de la personalidad de los participantes y a la promoción de sus competencias sociales, para la posterior actuación como multiplicadores (animadores y monitores).

Desde el año 2013, se han desarrollado cursos por diferentes puntos del territorio nacional, cada grupo implicado en esta formación con sus propios rasgos característicos. Los perfiles profesionales de las personas que acuden a estos cursos son muy heterogéneos pero con un punto en común, utilizar unas horas de su tiempo para ayudar a los demás. Si estás interesado en llevar a cabo esta formación de voluntariado, puedes ponerte en contacto con la oficina de CEOMA: mayteyuste@ceoma.org, Tlf. 91 557 25 56.

Campus Sénior Tecnología

Nuevos cursos

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores - **CEOMA** y la **Fundación Vodafone España** renuevan su acuerdo de colaboración tras los resultados obtenidos durante los cinco últimos ejercicios, en los que se han formado cerca de 15.000 mayores de más de 60 años, a través del Proyecto Campus Sénior Tecnología.

Desde junio del 2016, hasta febrero del 2017, la IV edición de CAMPUS SÉNIOR pone a vuestra disposición los siguientes cursos: 8 talleres prácticos en formación “onlive”; 15 talleres prácticos de formación presencial repartidos por la geografía española, y la realización de talleres prácticos “online” sobre las ocho temáticas que forman parte del contenido de los cursos. Se ampliarán igualmente los contenidos, en el área de “aplicaciones interesantes”, con nuevas APPACCESIBLES para que los mayores aprendan a descargarse en sus smartphones, de una forma rápida y sencilla, estas aplicaciones accesibles, como por ejemplo “Medicamento Accesible Plus”. Asimismo, los mayores contarán con los cursos de “Tabletas y teléfonos inteligentes”, “Cursos Smartphone iPhone”, “Cursos Smartphone Android”, “Seminarios Online en directo”, “Manejo de la fotografía digital”, “Comunícate con Skype”, “De compras por la Red”, “Descubriendo internet”, “Internet: tu agencia de viajes” y “Redes sociales: compartir y relacionarse”.

Gracias a Campus Sénior Tecnología, asimilar los contenidos cada día supone una dificultad menor para los mayores, debido a los conceptos y terminologías que se manejan y con los que cada vez se van familiarizando mejor. El objetivo es ayudarles a desarrollar y mejorar sus conocimientos digitales para poder ampliar su círculo de relaciones personales, fomentando el envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales.

Sigue los consejos de los expertos y vive en plenitud

Ponemos a vuestra disposición nuevos cursos de formación presencial, subvencionados por el **Instituto de Mayores y Servicios Sociales - IMSERSO**. Durante este año, estos cursos se llevan a cabo en diferentes ciudades y pueblos de la geografía española, para fomentar los hábitos saludables y evitar en la medida de lo posible la dependencia.

Con esta formación, se disfruta de un montón de consejos y de temas tan importantes como: "**Envejecimiento activo e igualdad, también en la longevidad"**, para sensibilizar a hombres y mujeres de la importancia y las ventajas de vivir en igualdad en todas las etapas de la vida, para una mayor autonomía y satisfacción. También, puedes seguir los consejos de los cursos, **"Vivir una sexualidad y afectividad saludable en las personas mayores"** porque ésta es muy importante en la vida y debe ser considerada como tal. Somos seres en relación por lo que vivir una afectividad plena y satisfactoria es clave para mantener un estilo de vida saludable y un adecuado bienestar. Transmitir la importancia de vivir la sexualidad en un contexto afectivo.

Por otra parte, en el marco de las habilidades personales y sociales, se fortalecen los "**Pensamientos positivos para vivir con plenitud la senectud"**. Seguro que en más de una ocasión hemos escuchado que el poder de la mente es inmenso; y también que, en gran medida "nuestra felicidad depende de nuestra actitud",y seguro que la mayoría de las personas coinciden en apoyar estas afirmaciones. Sin embargo, en muchas ocasiones nos dejamos condicionar por los pensamientos negativos: temores, desconfianzas, inseguridades, etc...Éstos van minando progresivamente nuestras potencialidades, ocasionándonos unas limitaciones, que influyen de forma caótica para ser felices, para vivir en autonomía y con plenitud.

De la mano de expertos, podéis seguir los consejos de los cursos "**Inteligencia emocional para abuelos y abuelas cuidadores".** El autoconocimiento es uno de los aspectos que está tomando una mayor relevancia en los últimos tiempos. Conocerse a uno mismo, favorece la gestión adecuada de las emociones, proporcionando una mayor autoestima y la capacidad para relacionarse con los demás de forma constructiva y enriquecedora.

No podéis dejar a un lado los cursos de **"Participación asociativa como vía para la autonomía y la calidad de vida"** cuando las personas se incorporan a una Entidad sin ánimo de lucro y de carácter asociativo dan respuesta a sus propias necesidades e intereses: comunicarse y relacionarse con los demás, responder a problemas comunes entre los miembros de la misma y mantener su autonomía previniendo la dependencia.

Por otra parte, sabemos que uno de los más interesantes avances en las ciencias de la salud en los últimos tiempos confirma que la risa es uno de los mejores remedios para vivir de forma saludable, y solucionar importantes problema de salud. Por este motivo, te ofrecemos los cursos **"Prevención de la dependencia en la edad adulta a través de la risoterapia",** y para finalizar **"Prevención del deterioro y el abandono a través de los hábitos higiénicos saludables"**, éstos últimos porque vivir una vida saludable tiene que ver con estar bien y sentirse bien con nosotros mismos y con el entorno, a pesar de las dificultades o las limitaciones que la edad o las enfermedades generen.

Hábitos saludables cómo vivir más y mejor

Subvencionados por:

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD · SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD · IMSERSO

Desde CEOMA, a traves de www.ceoma.org os ofrecemos formación útil, de calidad y gratuita, para cubrir todas vuestras necesidades y expectativas. Tenéis a vuestra disponibilidad -para realizar en cualquier momento- los cursos grabados "Hábitos saludables, cómo vivir más y mejor"

Gracias a los cursos grabados en **www.ceoma.org/cursos-ceoma** podréis disfrutar de muchos consejos y de una formación gratuita para haceros la vida más sencilla, con el fin de ofrecer las pautas necesarias para prolongar la calidad de vida y fomentar un envejecimiento activo y saludable. Estos cursos, son subvencionados por el **Instituto de Mayores y Servicios Sociales - IMSERSO**.

La meta de estos cursos es aprender a cuidarse a través de las nuevas tecnologías para lograr un futuro mejor. Nuestro objetivo es desde www.ceoma.org, ofrecer la mejor y mayor información con fácil acceso.

Con los cursos "Hábitos saludables, cómo vivir más y mejor", queremos llegar a todos vosotros con tan solo un propósito "retrasar la dependencia y vivir en plenitud" y, para esto ponemos a vuestro alcance todos los medios necesarios desde internet, porque la sociedad progresa y CEOMA no se queda atrás, y pone a vuestro servicio más de 40 cursos grabados de vuestro interés, para que los mayores que dispongan de menos tiempo libre, puedan ponerse al día siguiendo los consejos que les ofrecemos de la mano de expertos a través de www.ceoma.org. Además, de una forma muy sencilla, puedes identificarlos por diferentes colores y con las siguientes temáticas: habilidades personales y sociales, idiomas, salud, nutrición y dietética, ejercicio físico, economía, tecnología, ocio y cultura... con temas tan interesantes como: Claves en la alimentación de las personas mayores, Reta la obesidad y aumenta tu calidad de vida, ¿Estas perdiendo la audición? No te aísles hay remedio, Dolor de espalda: mitos y leyendas, Ejercita tu memoria gracias a tus recuerdos, Prevención de enfermedades cardiovasculares, Las claves del bienestar personal, Potencia tu felicidad y consigue ser más positivo en tu vida. Otra temática muy importante, es la motivación en la práctica deportiva y llevar una vida saludable a través del deporte. El ejercicio físico es uno de los pilares de la vida saludable a cualquier edad. Por eso es un reto convertirlo en un hábito, viviéndolo como una actividad gratificante, reconfortante y placentera.

Nos gustaría contar con vuestra participación y que sigáis los consejos que ofrecen estos cursos grabados. Además, podréis asistir a ellos tranquilamente desde vuestras casas -solos o en compañía, incluso con vuestros nietos- estos consejos son saludables para todos. También, desde vuestras organizaciones todos juntos podéis participar, solo tenéis que disponer de una sala, pantalla, ordenador y proyector. Os esperamos en www.ceoma.org/cursos-ceoma.

Turismo en bicicleta pensado para mayores ¡Atrévete!

Uno de los objetivos más importantes del proyecto **"SILVER CYCLISTS"** es **animar a las personas mayores a practicar un turismo activo**, proponiéndoles abiertamente que practiquen **el turismo en bicicleta** por rutas fáciles y atractivas como las de la **Red Ciclista Eurovelo** y las **Vías Verdes españolas**, antiguos trazados ferroviarios recuperados para ir en bici o a pie, y accesible para todos, incluidas las personas con discapacidad. Estos itinerarios son una excelente opción de ocio activo y saludable enemigo del sedentarismo.

En este número de nuestro boletín, te presentamos algunos de los **productos SILVER CYCLISTS**, productos turísticos **pensados para el ciclista sénior**, productos que desde CEOMA te recomendamos y que se han ido desarrollando y testando por los socios de este proyecto para que las personas a partir de 55 años y hasta que el cuerpo os lo pida, os animéis.

Puedes navegar por nuestra web (http://ceoma.org/r-internacional/proyectos-europeos/silver-cyclist/) y por la web del proyecto www.silvercyclists.eu para ampliar esta información. En esa web, además, podrás ver TODOS los productos SILVER CYCLISTS que se han preparado, entrando en http://silvercyclists.eu/bookable-offers

©AlexRodier_Entretierras.com_2

©FFE_Vias-Verdes-26

Author-Janis-Sijats-1

Producto 1

¡CEOMA te anima a disfrutar de la bicicleta por la Región de Murcia!

Recorre la vía verde del noroeste y conoce la costa del mar mediterráneo y el mar menor en bicicleta y barco.

Disfruta del paseo en bici desde la Ciudad Santa de Caravaca de la Cruz a las playas del Mar Menor, pasando por los viñedos en Bullas y la Vía Verde del Noroeste. Este viaje de 9 días te llevará a descubrir la gran variedad de paisajes y pueblos de la Región de Murcia.

Herencia, cultura, relax y gastronomía se mezclan a lo largo del viaje por carreteras comarcales tranquilas, bellos paseos marítimos y por la Via Verde del Noroeste, vía que sigue el antiguo trazado del ferrocarril Murcia-Caravaca. Paisajes de bosques de pinos y viñedos hasta el mar Mediterráneo. CEOMA te la recomienda como "ruta Silver Cyclists" por ser una ruta fácil, divertida y llena de atractivos. Recorrerás en bicicleta alrededor de 45 Km/día.

Esta propuesta es ideal para todas aquellas personas que quieran recorrer sin grandes esfuerzos la Región de Murcia, disfrutando de bonitos paisajes y descansando en alojamientos con encanto.

INCLUYE: Bienvenida, nueve días en bicicleta en un recorrido auto-guiado. Libros y mapas para seguir la ruta a tu propio ritmo. Ocho noches de alojamiento con desayuno en hoteles de 3 y 4* y en un alojamiento rural con encanto. Transporte de equipaje de un alojamiento a otro. Transporte desde Caravaca de la Cruz a San Pedro del Pinatar (el día 6). Asistencia durante el viaje (excepto pinchazos).

PRECIO POR PERSONA: 530 € (en habitación doble compartida).
Suplementos: Semana Santa: +69 €. Hab. individual: +200€. Media pensión: +154 €. Alquiler de bicicleta (opcional): +110€

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
Viajes EntreTierras
Tel: +34 661 38 00 28
Email: info@entretierras.com http://www.entretierras.com

Producto 2

CEOMA te propone ¡La Vía Verde Española más larga! de las Minas de Ojos Negros hasta el Mar Mediterráneo

Recorre la Via Verde de Ojos Negros, la mayor Vía Verde de España. Desde el pueblo de Cella (Teruel) hasta el mar Mediterráneo (Sagunto).

Desde CEOMA te lo recomendamos por ser un itinerario accesible a todas las personas de cualquier edad, que nos permite conocer una joya del patrimonio español como Teruel, capital mundial de la arquitectura árabe destacando las torres y el techo de su catedral, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Desde ahí, la Vía Verde te conduce a la costa descubriendo el Valle Alto Palancia, una comarca rica en paisajes, gastronomía y cultura de la provincia de Castellón. Podrás ver "El Salto de la Novia" una preciosa cascada en el pueblo de Navajas. El final de la ruta es la ciudad de Sagunto, donde podrás caminar por su casco histórico, lleno de vestigios de los siglos pasados como su castillo o el antiguo teatro romano, o relajarte y disfrutar de la cercana playa de Sagunto.

Recorrerás cerca de 30 km al día y tendrás tiempo suficiente para parar y visitar cada zona con tranquilidad. Esta ruta es perfecta para los que quieren recorrer en bicicleta las vías verdes con tranquilidad, mientras disfrutan del paisaje y alojamiento en cómodas habitaciones con encanto.

INCLUYE: 5 días de viaje, 4 noches con desayuno en hoteles y alojamientos rurales, alquiler de bicicletas, transporte del equipaje diario (1 maleta por persona/ máx. 20 kg.), Material de información del viaje y mapa. Seguro de accidentes.

PRECIO POR PERSONA: 325€. Transporte opcional Sagunto - Teruel. (280 km): +156€ (por viaje).

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS
Rutas Pangea
Tel: +34 915172839
E-mail: pangea@rutaspangea.com //www.rutaspangea.com

Producto 3

CEOMA te recomienda viajar en bicicleta por los “Pueblos Blancos” andaluces durmiendo en un “Vagón de tren”

Desde la estación de tren de Olvera, CEOMA te propone en esta ocasión recorrer la Via Verde de la Sierra (36,5 km), alojándote en plena naturaleza en unos originalísimos bungalows que reproducen los vagones del tren que recorrían la antigua línea de ferrocarril Jerez-Almargen en el siglo XIX.

Esta ruta de Olvera a Puerto Serrano en las provincias de Cádiz y Sevilla, está disponible para todos, y especialmente para las personas que prefieren una marcha tranquila. Desde CEOMA te la recomendamos por ser una ruta con múltiples atractivos, segura, accesible y muy fácil de hacer. Descubre el Peñón de Zaframagón, declarado Reserva Natural en 1989 y Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA). Hogar de muchas comunidades de aves que anidan allí y de una gran colonia de buitres leonados. Podrás ver -además- una espectacular encina llamada “Chaparro de la Vega”, que es todo un Monumento Natural de Andalucía.

El paseo en bicicleta es divertido, fácil y pasando por una gran cantidad de túneles, olivares y bosques mediterráneos.

INCLUYE: Dos noches de alojamiento en “bungalows/vagones” para 2 personas en la estación de Olvera, alquiler de bicicletas para 2 personas (de 09:00 a 18:00 h.) y mapas para seguir la ruta a tu propio ritmo. Servicios de transporte (personas y bicicletas) en la estación de Coripe o en la estación de Puerto Serrano. Visita guiada al centro de interpretación de la Vía Verde de la Sierra en Olvera y asistencia en caso de problemas mecánicos (excepto pinchazos)

PRECIO POR PERSONA: 220€ (min. 2 personas).
Suplemento (opcional): +110€ por transporte desde los aeropuertos de Málaga o Sevilla.

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS
Sesca09, SL
Tel: (+34) 687676462// 657987432 / Email: info@sesca.es Web: www.sesca.es

Producto 4

CEOMA te recomienda que descubras los sabores de la Vía Verde del Aceite, disfruta en bicicleta de Jaén y Córdoba a tu ritmo

Recorre a tu ritmo la Vía Verde del Aceite y descubre los sabores artesanales de la región: aceite de oliva, vino, queso y dulces tradicionales harán de tu viaje algo inolvidable. La Vía Verde más larga de Andalucía recorre 128 km. por un mar de olivos y se adentra en el Parque Natural de las Sierras Subbéticas. De Jaén a Córdoba podrás recorrer en bicicleta una ruta segura, accesible, con poca pendiente y especialmente diseñada para personas que buscan un turismo en bicicleta tranquilo, disfrutando de la naturaleza, el patrimonio y la gastronomía regional. Por eso en CEOMA creemos que esta ruta te puede gustar. Elige entre 3 o 5 días y la etapa que más te apetezca (42 km/día ó 25 km/día). Un viaje lleno de contrastes: Viaductos del s. XIX, pueblos andaluces únicos con un enorme patrimonio cultural. Alojamientos con encanto…

OPCIÓN A: 5 días/5 noches. Cinco días de viaje en bici en un recorrido auto guiado y alojamiento en hoteles de lujo. Última noche: alojamiento en un espectacular cortijo andaluz. Degustación de Aceites de oliva en Martos, visita guiada al Castillo de Alcaudete, a la Cueva de los Murciélagos en Zuheros y al Museo del Vino.

OPCIÓN B: 3 días/3 noches. Tres días de viaje en bici en un recorrido auto guiado y alojamiento en hoteles de lujo. Visita a fábricas de aceite de oliva, bodegas, industrias de queso y museos.

En ambas opciones: mapas del recorrido para que te organices a tu propio ritmo, transporte del equipaje diario y asistencia técnica durante el viaje. Desayuno y cena especial cada día. Alquiler de bicicletas con opción de que sean bicicletas eléctricas.

PRECIO POR PERSONA
Opción A (5 días): 429€ / persona. +50€ alquiler de bicicletas eléctricas (opcional).
Opción B (3 días): 220€ / persona. +30€ alquiler de bicicletas eléctricas (opcional).

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS
Subbética Bikes Friends www.subbeticabikesfriends.com
Tel: +34 691 84 35 32 / Email: info@subbeticabikesfriends.com

Producto 5

¡CEOMA te anima que disfrutes de la bicicleta en las Vías Verdes de Girona!

Practica el turismo en bicicleta por Girona mientras disfrutas del paisaje, alojándote en lugares y hoteles con encanto.

Desde el parque natural de la Garrotxa, hasta el mar Mediterráneo. El paseo es fácil y divertido. Recorrerás en bicicleta unos 35 km/día. La ruta -por una Vía Verde, los antiguos trazados del ferrocarril- va en descenso desde los Pirineos hasta el mar y está disponible para todos, y -especialmente- para las personas que disfrutan con una marcha más tranquila.

Esta ruta es atractiva, segura, accesible, con poca pendiente y muy fácil de recorrer, y por eso en CEOMA te la recomendamos. Además, está bien señalizada y -por supuesto- libre de coches. Con múltiples lugares interesantes para parar a sacar una foto o poder descansar un rato. Ideal para iniciarse en este tipo de turismo en bicicleta.

INCLUYE: Bienvenida, tres días en bicicleta por las Vias Verdes de Girona en un recorrido auto-guiado. Libros y mapas para seguir la ruta a tu propio ritmo. Dos noches de alojamiento en un hotel de 3 estrellas y en un alojamiento rural con encanto. Servicios de transporte al comienzo de la ruta en Olot (Girona) y al final de la ruta en Sant Feliù de Guíxols (Girona). Transporte del equipaje de un alojamiento a otro. Asistencia en caso de problemas mecánicos (excepto pinchazos). Posibilidad de alquiler de bicicleta (opcional).

PRECIO POR PERSONA (mín. 2 personas): 210 € (IVA incluido).
Alquiler de bicicleta: +36 € (opcional).

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
CicloTurisme iMedi Ambient
Tel: +34 972 22 10 47
Email: info@cicloturisme.com http://www.cicloturisme.com/es/

Producto 6

Tour "Golden Ring" por el norte de Letonia (Riga-Carnikava-Saulkrasti-Brini-Turaida-Sigulda-Ropazi-Riga)

El Tour "Golden Ring" ofrece al turista en bicicleta una maravillosa ruta a lo largo de la pintoresca costa norte de Letonia, partiendo de Riga y llegando hasta la ciudad de Saulkrasti. Recorre la Ruta EuroVelo 13, perfectamente señalizada, y luego vuelve hacia el Parque Nacional de Gauja, pasando por múltiples lugares patrimonio cultural y natural de la región.

Disfruta de 4 días de excursión guiada en bicicleta, recorriendo con tranquilidad unos 47 km al día, y alojándote en hoteles de 3* con el desayuno incluido.

Despreocúpate de tu equipaje, porque te lo llevan de un alojamiento a otro y recorre y conoce el norte de Letonia con esta propuesta "Silver Cyclists" que creemos puede gustarte.

INCLUYE:
Recogida y vuelta al aeropuerto, estación de bus/ tren u hotel en Riga.
4 días de excursión en bicicleta guiada.
3 noches de alojamiento con desayuno en hoteles de 3*.
Transporte de equipaje de un alojamiento a otro.
La asistencia técnica durante su viaje.
Opcional: alquiler de bicicleta o de bicicleta eléctrica (+30/50 euros persona).

PRECIO POR PERSONA - 260 euros *
*No incluye: viaje desde su lugar de origen hasta Riga y vuelta. Almuerzos/ cenas, entradas a museos y otras atracciones. Precio válido para grupos de 4 personas, compartiendo habitación doble.

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
Tour operator BalticCycling.com
info@balticcycling.com / http://www.balticcycling.com / Tel. +37 1 29 17 53 14

Y además...
Código promocional: **"SILVER"** No te olvides de mencionar este código al realizar la reserva para obtener de forma gratuita tus mapas de la red ciclista EuroVelo y de las Vías Verdes españolas.

Producto 7

CEOMA te recomienda este maravilloso Tour relax por el Rin

Recorre en 8 días y con tranquilidad este tour a lo largo de la Ruta Ciclista EuroVelo 15 del rio Rin. CEOMA te la recomienda por ser una ruta llana, segura, cómoda, de fácil acceso, bien señalizada y atractiva -perfecta para las personas de todas las edades- con transporte de equipaje diario y etapas muy cortas de alrededor de 30 - 35 km.

Uno de los múltiples atractivos de este tour es la travesía en barco desde Rüdesheim a lo largo de la Loreley y hasta St.Goar. Un viaje en barco por la parte más bonita del río Rin. Disfruta viendo viejos castillos y ruinas, deléitate con los maravillosos vinos de la región. Déjate inspirar por la belleza y el romanticismo del Valle Medio del Rin, Patrimonio Mundial de la UNESCO *.
*esta oferta está disponible del 19 de marzo al 31 de octubre de 2016

INCLUYE:
7 noches de alojamiento en hoteles de 3* con desayuno. Viaje en barco desde Rüdesheim a St. Goar. Traslado de equipaje entre los hoteles, rutas cuidadosamente planificadas, documentos de viaje detallados con libro de ruta y mapas. Rutas GPS disponibles bajo petición.

PRECIO POR PERSONA (en habitación doble):
Temporada baja: 648,00 €
Temporada media: 679,00 € (del 24 al 30 de marzo // del 30 de mayo al 15 de junio y del 19 de sept. al 04 de oct.).
Temporada alta: 729,00 € (del 29 de abril al 29 de mayo y del 16 de junio al 18 de sept.).

Suplemento habitación individual: +270,00 €
Suplemento media pensión: +190,00 € (menús de tres platos)
Alquiler de bicicletas o de bicicletas electricas: +70,00 € / 160,00 €

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
Romantischer Rhein Tourismus
Tel. +49 (0)2619738470
www.romantischer-rhein.de // info@romantischer-rhein.de

La Plataforma Europea de las Personas Mayores

La Plataforma Europea AGE es una red que reagrupa a más de 150 organizaciones de personas de más de 50 años, representando directamente a más de 28 millones de personas mayores en la Unión Europea

Con más de **150 Organizaciones de personas mayores de toda la Unión Europea integradas** (entre Confederaciones, Federaciones y Asociaciones), la **Plataforma Europea AGE representa los intereses generales de las personas mayores europeas en las Instituciones de la Unión.**

La Plataforma Europea AGE se creó en el año 2000 y sus miembros fundadores son EurolinkAge (UK), FIAPA (France) y EPSO (NL). CEOMA es miembro de pleno derecho de la Plataforma desde el año 2002.

Muchas de las políticas que afectan a las personas de cada Estado miembro, se deciden en Bruselas. Es allí -en la Comisión, en el Consejo, y en el Parlamento Europeo- donde se idean, toman forma y se deciden las políticas que afectan al día a día de las personas, incluidas, claro está, las mayores.

AGE pretende ser una **herramienta canalizadora de opiniones y demandas de las personas mayores** a lo largo y ancho de la UE. Y es que, las organizaciones de mayores por separado, tendríamos menos voz que estando todas juntas gracias a la **Plataforma AGE** con **una sola voz común**, ordenada y -por lo tanto- más audible.

Sanidad, ingresos mínimos, discriminación por razón de edad, movilidad, nuevas tecnologías, pensiones, envejecimiento activo… son muchos los frentes en los que - desde las organizaciones de mayores de cada país- trabajamos con la ilusión de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, de defender sus derechos y de dignificar su persona, luchando contra cualquier tipo de discriminación o abuso.

AGE pretende dar a conocer y fomentarlos intereses de los **150 millones de habitantes de más de 50 años de la Unión Europea** y sensibilizar sobre las cuestiones que más les preocupan. Entre sus miembros hay asociaciones de mayores y otras organizaciones de la sociedad civil que trabajan con, por y para las personas mayores o jubiladas, y el objetivo de la Plataforma AGE es **expresar con fuerza y credibilidad sus puntos de vista, intereses y necesidades.**

AGE se creó en enero de 2001 tras un debate sobre cómo mejorar y fortalecer la cooperación entre las organizaciones de personas mayores a nivel de la UE. **CEOMA estuvo ahí desde el primer momento y fue una de las organizaciones fundadoras** de la Plataforma. La pertenencia a AGE está abierta a organizaciones regionales, nacionales y europeas y tanto a organizaciones de personas mayores como a organizaciones para las personas mayores.

Únicamente pueden pertenecer a **AGE** organizaciones no gubernamentales sin ánimo de lucro. **AGE** es cofinanciada por sus miembros y por una subvención del **programa PROGRESS de la Unión Europea. AGE** trabaja a nivel europeo para sensibilizar sobre las oportunidades y los retos derivados del envejecimiento de nuestra sociedad, para **desarrollar las respuestas políticas apropiadas y para fomentar los intereses y la participación de los ciudadanos mayores de Europa.**

La visión de **AGE** es **una sociedad europea para todas las edades** en la que los individuos disfrutan de los **mismos derechos** en lo que se refiere a sus condiciones de vida, su situación económica, su participación como ciudadanos y su acceso a los bienes y servicios fundamentales.

El logro de la igualdad y la no discriminación por edad no sólo beneficiará a las personas mayores como ciudadanos y dará el valor adecuado a su sabiduría y experiencia, sino que también servirá a los intereses de nuestra sociedad en envejecimiento.

La Plataforma Europea AGE tiene como objetivos generales:

SUPERAR EL DESAFÍO DEL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN

Las personas mayores constituyen un sector cada vez mayor de la población de la Unión Europea. El envejecimiento de la sociedad ha adquirido un especial protagonismo en el debate político europeo. **El envejecimiento está cambiando nuestras sociedades de una manera importante y fundamental y requiere una evaluación integral y una revisión de nuestras normativas económicas y sociales.**

INFLUIR EN LA POLÍTICA DE LA UE

AGE pretende **influir en las políticas de la UE de modo que reflejen de manera adecuada los intereses de todas las personas mayores.** El trabajo de **AGE** se centra en un amplio abanico de áreas políticas que afectan a las personas mayores y jubiladas. Por ejemplo, la lucha contra la discriminación, el empleo de los trabajadores mayores, la protección social, la inclusión social, la salud, las nuevas tecnologías y la solidaridad entre generaciones. **AGE** -además- **colabora estrechamente con el Intergrupo sobre Envejecimiento y Solidaridad entre Generaciones del Parlamento Europeo.**

La Plataforma AGE se guía por una serie de **principios rectores** que todas las organizaciones miembros debemos cumplir. Estos principios nos sirven como guía a los miembros de **AGE** y a su Secretaría cuando se llevan a cabo actividades relacionadas con influir en el desarrollo de políticas a nivel europeo.

HACIA UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES

AGE aboga de manera activa por la **inclusión y la participación de todos los ciudadanos, independientemente de su edad, en la sociedad y por una mayor solidaridad entre generaciones y entre las personas mayores.** Para responder al desafío que supone el envejecimiento demográfico, se implementan reformas importantes a nivel nacional y de la UE. **AGE** coopera con el **Foro Europeo de Juventud** y con otras ONG para **fomentar la igualdad entre generaciones y la justicia social en estos debates.**

LAS PERSONAS MAYORES Y JUBILADAS SON UN RECURSO Y NO UNA AMENAZA PARA LA SOCIEDAD

El principio fundamental más importante del trabajo de **AGE** es el **reconocimiento de las personas mayores como un recurso.**

El envejecimiento de la sociedad a menudo se percibe como una amenaza para la estructura de edades de la fuerza laboral, para la sostenibilidad de los programas de protección social y para la organización y la financiación de los servicios, incluida la sanidad.

Esta imagen negativa no hace justicia al **enorme recurso cultural y profesional que representan las personas mayores**. Su amplia aportación a la sociedad, a menudo de manera voluntaria, se pasa por alto con demasiada frecuencia y necesita ser mejor reconocida. Es necesario un **cambio de actitudes** si se va a crear una **verdadera sociedad para todas las edades.**

Siendo muy consciente de que las personas mayores deben hacerse valer por sus propios medios, la **Plataforma AGE considera que las personas mayores y jubiladas deben poder expresarse en su propio nombre y se ofrece de portavoz. Con esta finalidad, AGE presta especial importancia a su liderazgo y participación activa en todas las actividades de nuestro colectivo**.

Noticias breves

CEOMA analiza el documento de trabajo enviado por las Autoridades Españolas a la Comisión Europea acerca de los principales desequilibrios macroeconómicos de nuestro país y envía sus opiniones respecto al mismo a la Plataforma Europea AGE.

La Comisión Internacional de CEOMA ha analizado el documento enviado por las autoridades españolas a la Comisión Europea el pasado 28 de febrero y ha enviado sus opiniones respecto al mismo a la **Plataforma Europea AGE** para que las pasen a las instancias oportunas a través de sus canales, dado que -en opinión de CEOMA- **no se incluyen en dicho informe los mayores retos a los que se enfrenta el colectivo de mayores**. Entre otros comentarios CEOMA opina que en el documento al hablar del problema de desempleo de nuestro país, se hace especial énfasis en el desempleo juvenil. Sin restar importancia a ese hecho, desde CEOMA creemos que es **igualmente importante el desempleo al que se enfrentan los mayores de 50 años**, que además tienen un acceso muy difícil al mercado de trabajo una vez fuera del mismo. A pesar de su importancia, creemos que en el documento este tema no se trata con el mismo énfasis, sugiriendo una clara discriminación hacia el colectivo de trabajadores mayores.

Así mismo, pensamos que en un documento donde se recogen los retos macroeconómicos más importantes de nuestro país, se debería hacer referencia a la **sostenibilidad del actual sistema de pensiones**. Dado el bajo índice de natalidad de nuestro país, el aumento continuado de la esperanza de vida y el alto índice de paro, el sistema está en cuestión desde nuestro punto de vista. Sorprendentemente este tema no es tratado y no se menciona en ningún lado ninguna propuesta que pueda enfrentar la actual situación del país respecto a las pensiones.

Desde CEOMA esperamos que, con la ayuda de la Plataforma AGE y sus canales, nuestras opiniones sean escuchadas en Bruselas.

Mª Soledad Frías Martín

Directora General de Mayores, Atención Social, Inclusión Social y Atención a la Emergencia

Excmo. Ayuntamiento de Madrid

Una sociedad mejor, ¿es posible un proceso de cambio social impulsado por las personas mayores?

Quisiera comenzar con una reflexión previa sobre quiénes son esas personas mayores de quienes hablamos, esas personas que nacieron hace 65, 70, 75, 80 o 90 años, y que atesoran un rico patrimonio personal cuya puesta en valor merece, sin duda alguna, todo el respaldo posible por parte de administraciones y entidades públicas y privadas; desde las que debemos favorecer su participación y compromiso a favor de una sociedad para todas las edades como ya preconizaba en 2002 la cumbre sobre Envejecimiento que tuvimos ocasión de acoger en nuestra ciudad.

Quienes actualmente han superado los 90 años, muchos de ellos envidiablemente activos sin duda alguna, vieron la luz allá por 1.926: en una España sangrada por la emigración hacia América, con asturianos y gallegos a la cabeza, al mismo tiempo que en los salones de baile triunfaba el charlestón, o en Alemania lamentablemente eran más de 2 millones los adultos en edad laboral que padecían el paro; y Gran Bretaña asistía, por fortuna, al fin de la grave huelga del carbón que había venido padeciendo años atrás.

1936, una fecha inevitablemente grabada a fuego en los anales de la historia contemporánea de nuestro país y de la que son hijos predilectos quienes cumplen 80 años en este 2016: un año que comienza con la victoria del Frente Popular, la proclamación de Azaña como Presidente de la República, y que, el 18 de julio recibe el estallido de la Guerra Civil en nuestras fronteras.

Son tiempos en los que Eduardo VIII es proclamado Rey de Inglaterra, abdicando por amor meses más tarde; en que despedimos a nuestro célebre Ramón del Valle Inclán y se lleva a cabo el primer vuelo del Douglas – DC•.

La década de los 40, en la que nacieron quienes hoy tienen entre 70 y 75 años fue testigo así mismo de acontecimientos de distinta relevancia: En 1941 abdica el Rey Alfonso XIII que moriría poco después en su exilio en Roma; Alemania invade la URSS y da comienzo la Segunda Guerra Mundial; nuestro país continúa inmerso en un régimen autárquico, al tiempo que se crea el INI, se inaugura el túnel de Viella o se impone el gasógeno como combustible de primera elección.

Japón ataca las posiciones de Pearl Harbor, el general Perón resulta elegido Presidente de Argentina; Hungría proclama la República, o se declara el estado de sitio en Chile; mientras en nuestro país se celebran nuevamente en 1946 elecciones sindicales en una muestra de patente normalidad en este sentido tras las primeras celebradas en 1944; y empiezan a retornar a nuestras fronteras, acogidos por el gobierno español, los primeros niños polacos huérfanos de guerra que se encontraban en Italia.

Terminamos recordando algunos de los acontecimientos acaecidos en 1951, el año que vio nacer a quienes este año cumplen sus 65 años, como esa maravillosa novela de nuestro Nobel Camilo José Cela, La Colmena; que curiosamente coincide en el tiempo con las Memorias de Adriano de Margarita Yourcenar. O la celebración de los primeros Juegos Olímpicos Panamericanos, la firma del Plan Schumann en París, la creación de la Comunidad Europea del Carbón y el Acero, germen de lo que posteriormente conocimos como Mercado Común y nuestra actual Unión Europea. 1951 fue también el año en que Churchill, un activo mayor de 77 años entonces, vuelve a ocupar su sillón como Primer Ministro del Gobierno Británico.

Saber a ciencia cierta cómo cada uno de los acontecimientos vividos, y la propia organización de la que son fruto, han ido forjando una manera propia de estar en el mundo para cada uno de estos hombres y mujeres; unos valores/principios en base a los que han ido construyendo su vida, su familia, su trabajo, su aportación a la sociedad…no es tarea fácil.

Compromiso, esfuerzo, sacrificio, valentía, sentido de la responsabilidad frente a las propias decisiones, solidaridad con aquel que más lo necesita, el valor de las cosas bien hechas, el inconformismo con la tarea ramplona, con el todo vale, con ese da igual si las cosas salen bien o no…..

Me atrevo a afirmar que éstos y otros muchos valores que quizás desconozco, se encuentran presentes en sus vidas, en sus historias….Sólo cada uno de ellos lo sabe.
Pero no creo equivocarme si les digo que todos y cada uno de los que estamos en esta sala somos felices herederos de alguno de ellos, gracias al tiempo compartido con padres, madres, abuelos y abuelas….

Nuestra reciente historia democrática, ideologías aparte, es así mismo una buena muestra del valor de la responsabilidad y el sentido del bien común a favor del cambio social. Sólo desde un profundo sentido de la generosidad, en la búsqueda mayor de aquello que nos unía como pueblo, por encima de las innegables diferencias existentes; aquellos hombres y mujeres de la segunda mitad de los años 70 fueron capaces de regalar a un país como el nuestro una Transición pacífica, ejemplar diría yo, una Reforma Política, la posibilidad de elecciones libres y democráticas, el derecho a la libertad de expresión, la consagración de que resultaba posible la diversidad en armonía.

Más cercanos aún, los movimientos que surgen en torno al 15-M en todo el espacio europeo, ofrecen nuevamente protagonismo de primera línea a hombres y mujeres de edad: Stephane Hessel, George Steiner, José Luis Sampedro, Federico Mayor Zaragoza, Adela Cortina….que animan a las generaciones más jóvenes a actuar frente a la crisis económica, política y social, desde una profunda convicción en el gran potencial de la colectividad para generar cambios positivos cuando ésta se une a favor del bien común.

Con sus diferentes enfoques y puntos de vista, todos ellos coinciden en afirmar la superioridad del interés general sobre los personalismos y las opciones particulares. Algo nos quieren decir todos y cada uno de ellos cuando se atreven a recordarnos que solos llegaremos quizás antes, pero que juntos lo haremos más lejos…

Para generaciones como la mía, apenas superados los 50, o incluso para quienes son más jóvenes aún, y comienzan a tomar sus primeras decisiones importantes….quizás no esté demás detenerse en el pensamiento y las aportaciones de alguno de los intelectuales que les citaba y otros muchos, cuyo legado invita a defender el respeto a la dignidad, el diálogo, la tolerancia, el consenso….como herramientas clave en todo proceso que pretenda un verdadero cambio social.

De entre todos ellos, no me resisto a compartir con Uds. el caso de Steiner, -Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades en 2001-, pues siempre me ha cautivado su capacidad de continuar confiando en una humanidad nueva tras haber sido testigo en primera persona de los acontecimientos que trajo consigo el Holocausto. Recordaba Félix de Azúa en un interesante artículo de 2009 que “se atreve Steiner, entre otros logros, a asumir la identidad ética de toda forma de totalitarismo, así como a de-

nunciar esa moral tan europea que tiende a distinguir los crímenes según quienes los perpetren, justificando incluso alguno de ellos como “más comprensibles”.

Tendrán oportunidad a lo largo de la Jornada de escuchar experiencias prácticas de participación, visualización positiva y reconocimiento de las personas mayores como motores de cambios sociales de distinta índole. Mi reconocimiento de antemano para todas ellas, y una especial mención al proyecto “Madrid Ciudad Amigable con las Personas Mayores”, que les expondrán en nombre del Ayuntamiento de Madrid, en el que se trabaja con ilusión desde 2013, y cuyo Plan de Acción confiamos poder ver concluido cuando finalice el presente ejercicio 2016.

El proyecto representa en sí mismo, tanto como lo fue en la fase previa de Diagnóstico, un extraordinario ejemplo de la vocación participativa de los mayores de nuestra ciudad y su potencial como inspiradores e impulsores de cambios sociales necesarios si queremos construir una ciudad más humana y habitable.
Permítame concluir estas palabras con un breve elogio a la sabiduría, como valor excelso que la edad confiere, sin duda alguna, en sus distintas manifestaciones.
Cierto es que con seguridad conocen Uds. alguna persona de edad a la que no consideran en absoluto sabia. Yo también.

Pero por encima de otros valores, la sabiduría y la libertad fruto de la edad, del haber vivido, del haber gozado y sufrido por uno mismo y con otros….imprimen el valor esencial de cuanto las personas mayores nos ofrecen como agentes de cambio si queremos coger su testigo.

Tenemos ante nosotros una ocasión singular de construir una sociedad más libre, más inclusiva, democrática y en paz; poniendo en valor el legado de nuestros mayores y con el debido respeto que las generaciones futuras merecen.

Un cambio social que promueva la formación, la cultura, la participación, la acogida y apertura a lo diverso; que se haga posible desde la escucha activa entre quienes parten de postulados incluso antagónicos, pero que están dispuestos a ceder, a negociar una postura intermedia, que nunca tibia, en la que mi verdad no sea nunca absoluta si no es capaz de acoger al menos algo de lo que la tuya trae.

No faltan quienes dicen que las personas mayores se radicalizan, y no seré yo quien lo niegue, pues maestros tiene la Iglesia; pero si me retasen a escoger un valor que estimo por encima de todos los que me llaman la atención de los mayores que admiro realmente, ése es el de esa sabiduría tolerante de la que les hablaba hace un momento. Por su capacidad de acoger, de intuir, de comprender, de ponerse en el lugar de otro pues seguramente en algún momento estuvieron también en él, de no juzgar a primera vista, de sumar y no restar en lo posible.

Si el cambio es posible, éste lo es sin duda desde esa actitud dialogante, que se adapta a las nuevas realidades, a los nuevos retos, a lo desconocido incluso… sin renunciar por ello al compromiso con lo que profundamente se cree.

Como nos recordaba el profesor Hessel en febrero de 2011, cuando prologa la conocida obra REACCIONA, ahora es tiempo de acción. “Como dice un sabio proverbio la dificultad aguza el ingenio. (…) intentemos diseñar un futuro más acorde con la dignidad humana. De todos los habitantes de la Tierra. Y de las generaciones venideras”.

Muchas gracias.

¿Te imaginas viviendo en un lugar así?

¡Ven y conócenos!

Apartamentos con servicios para mayores - Senior Housing

C/ Rosalía de Castro, 80 | Tfno: 91 387 65 50 | www.sanvital.es

Foro LideA "2ª jornada de visualización positiva y liderazgo de las Personas mayores"

El día 2 de junio, el Centro Cultural Dotacional Integrado de Arganzuela, de Madrid, fue escenario de la 2ª Jornada de **"Visualización positiva y liderazgo de las Personas Mayores"**, que el **Foro LideA** organizó con la colaboración del Consejo Sectorial de Personas Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Madrid.

Esta Jornada fue una nueva oportunidad para abordar de forma extensa y debatir con expertos muchos de los temas importantes en los que el Foro ha venido trabajando desde que en diciembre de 2013 se firmara el Convenio de su creación.

CEOMA participó en la Mesa de diálogo inaugural, que estaba formada por: **Soledad Frías Martín,** Directora General de Mayores, Atención Social, Inclusión Social y Atención a la Emergencia del Ayuntamiento de Madrid; **Víctor López García**, Vicepresidente de UDP Madrid; **Susana López Blanco,** Vocal y miembro de la Comisión Permanente del Consejo Sectorial de Personas Mayores del Ayuntamiento de Madrid; **Carmen Ruiz Ballesteros**, Representante de CEOMA en el Foro LideA y además se contó con la moderación de **Sonia García Rodríguez**, Directora Editorial del Grupo SENDA. El lema de la ponencia inaugural fue: **"Construir una sociedad mejor, proceso de cambio desde las Entidades de Mayores": 5 millones de Personas Mayores tienen poder y pueden.**

En el debate de esta Mesa, se afirmó que sí es posible impulsar un cambio social, para lo cual las asociaciones de mayores deben trabajar de forma conjunta, aunando esfuerzos con el objetivo de impulsar un cambio de paradigma para que los Mayores dejen de ser objeto de prejuicios y se conviertan en sujetos activos y protagonistas de su tiempo. Tenemos que ayudarles a fomentar el diálogo intergeneracional, no temer al cambio, evitar su aislamiento y promover una sociedad mejor.

También se concluyó que las personas mayores deben implicarse, practicar el auto-liderazgo, ser proactivas, empáticas y promover los valores positivos y solidarios de nuestra sociedad; en definitiva, vivir con dignidad y plenitud que es lo que en justicia les corresponde.

Tras las intervenciones de los ponentes de la Mesa inaugural, Alfredo Bohórquez Rodríguez, Secretario del Foro LideA y Director Técnico de EULEN Sociosanitarios, manifestó que el Foro LideA se ha creado para potenciar acciones de liderazgo y participación social de las personas mayores. Expuso las claves para el empoderamiento y liderazgo social: las personas mayores tienen poder, imagen positiva sin estereotipos, liderazgo, participación, no discriminación, reconocimiento social, sociedad civil organizada y corresponsable, diálogo social y estado de bienestar. Insistió en que las organizaciones representantes de las personas mayores tienen el derecho y la responsabilidad de participar activamente en los foros donde se toman las decisiones políticas sobre los sistemas de salud, protección social y pensiones.

También intervinieron otros representantes del Ayuntamiento y de Entidades incorporadas al Foro, coincidiendo todos en que no es posible trabajar para las personas mayores sin las personas mayores, porque su saber y conocimiento es fundamental para cualquier proyecto emprendido; por eso es tan importante la involucración de las entidades que las representan. En este sentido, **Pilar Rodríguez Rodríguez**, en esa fecha Vicepresidenta de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología - **SEGG**, puso como ejemplo el Programa **"Desatar al Anciano y Enfermo de Alzheimer", de CEOMA**, entidad que ha sido pionera en los cuidados sin sujeciones. En CEOMA agradecemos este reconocimiento, que nos llena de satisfacción, pues DESATAR es uno de nuestros proyectos más importantes y gratificantes, y ha sido premiado en varias ocasiones.

Desde CEOMA seguiremos trabajando activamente en el Foro LideA para que la participación y el liderazgo social no decrezca con la edad, para que se tenga en cuenta especialmente la necesidad de políticas de igualdad y NO discriminación social y se trabaje para conseguir fórmulas que aseguren una sociedad más justa y sostenible para todas las personas.

Finalizó este encuentro con la intervención de **Julio Rico García**, Responsable de SECOT en el Foro LideA; **Francisco Abad Jiménez,** Fundador de la Fundación Empresa y Sociedad (de LideA), y **Miguel Ángel Valero Duboy**, Director del CEAPAT, que presentaron los trabajos premiados, finalistas y con mención de los "Premios LideA de fotografía, video y símbolo gráfico".

Resultó premiada la fotografía de **Esther Guillén Bordem** "Los Alfareros", el premio al video digital corto fue para "Espíritu olímpico", de **Manuel Vasco Rodríguez.** Finalmente, el premio al símbolo gráfico quedó desierto, por no encontrar una propuesta que cumpliera todos los requistos exigidos.
Más información en www.forolidea.com.

Carmen Ruiz Ballesteros
Representante de CEOMA en el Foro LideA

Representantes del Foro LideA y participanes de la 2ª jornada.

Fotografía premiada "Los Alfareros" de Esther Guillén Bordem

Programa “Herencias y Legados con Corazón” de Fundación ONCE.

Cómo puedes ayudar con tu herencia a las personas con discapacidad y sus familias.

Las personas con discapacidad, que en España constituyen el 9% de la población, lo siguen teniendo difícil a pesar de los avances alcanzados en las últimas décadas. Con frecuencia se encuentran con dificultades y barreras para desarrollar su vida en igualdad de condiciones con el resto de la sociedad en aspectos como la educación, la formación, el empleo, la cultura y el ocio, derechos que para su disfrute requieren aún hoy la colaboración de todos.

Entidades públicas y privadas les ofrecen apoyo a través de fórmulas que van desde la prestación de ayuda directa y personal a este colectivo, hasta las subvenciones y donaciones para actividades concretas. Otra manera con la que los ciudadanos de a pie podemos colaborar es por medio de nuestra herencia, haciendo un legado a favor de las personas con discapacidad a través de Fundación ONCE. Como receptora de esos legados, Fundación ONCE los destina íntegramente a diversos programas, actividades u organizaciones que tienen por objetivo la formación, el empleo, la accesibilidad y en general el pleno reconocimiento y ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad y sus familias.

¿Por qué hacer un testamento?

Una de las decisiones más importantes a la que tal vez nos enfrentamos a lo largo de la vida es la de cómo y a quién dejar nuestros bienes cuando nos hayamos ido. Hacer testamento no es obligatorio. Sin embargo, es aconsejable para salvaguardar los intereses de tus seres queridos y garantizar tu derecho a decidir cómo repartir tu patrimonio. En caso contrario, será el Estado quien decidirá sobre el destino de tus bienes, sin contar con tu voluntad.

Nuestra legislación nos permite dejar bienes y derechos a personas o fines concretos para ayudar a determinados colectivos y organizaciones.

Existen varios tipos de testamentos, pero el más común y recomendable es el Testamento Abierto Notarial, cuyo precio se aproxima a los 60 euros. Solo tienes que acudir a tu notario con el DNI y tener al menos 14 años para poder hacerlo.

¿Qué es un legado?

Es una figura jurídica a través de la que puedes dejar en tu testamento uno o varios bienes o derechos a una persona o institución. Ofrecer una parte de tu herencia, es decir, legar a favor de Fundación ONCE, no perjudica tu deseo de repartir bienes entre tus familiares y a la vez apoyar a las personas que tienen una discapacidad. La legislación española garantiza la protección de parte de tu herencia a la que tienen derecho los herederos forzosos: cónyuge, hijos, nietos, etc.

Hacer un legado te permite disfrutar de tus bienes en vida, y si por cualquier razón cambias de parecer o necesitas disponer del bien en cualquier momento, puedes modificar el testamento y el legado.

Puedes legar a favor de una persona, familiar o no, o hacerlo a favor de una institución. Un uso cada vez más frecuente es dejar un legado a entidades sin ánimo de lucro con fines sociales como es Fundación ONCE.

Ventajas fiscales

La parte de la herencia que se deje a nombre de la Fundación ONCE no se verá reducida por los impuestos, ya que esta no está sujeta al pago del Impuesto de Sucesiones y Donaciones por tratarse de una persona jurídica. Por otra parte, los ingresos que la Fundación ONCE perciba por el legado otorgado estarán exentos del impuesto de Sociedades por ser una entidad sin fines lucrativos (Ley 49/2002).

Un compromiso con la inclusión

El Programa “Herencias y Legados con Corazón” es fruto del convenio de colaboración que Fundación ONCE y la Fundación Æquitas firmaron en 2007, cuyo objetivo es el fomento de herencias y legados a favor de la discapacidad, la promoción de la formación y el empleo de personas con discapacidad en los despachos notariales, y la accesibilidad universal en dichos despachos.

La Fundación Æquitas del Consejo General del Notariado ofrece apoyo a los sectores más desfavorecidos de nuestra sociedad bajo el lema: “Podemos hacer más”, y se sirve para ello de la colaboración de los aproximadamente 3.200 notarios que hay en España.

Por su parte, Fundación ONCE, fundada por la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), trabaja para que las personas con discapacidad puedan tener formación y conseguir un empleo, para que la edificación y los transportes públicos sean accesibles, para que todos podamos acceder a los productos y servicios que ofrece el mercado, al turismo, al ocio, al deporte...; en definitiva, para que todos seamos tratados como ciudadanos de pleno de derecho.

El Programa “Herencias y Legados con Corazón” cuenta con una Oficina Técnica que presta asistencia profesional gratuita a particulares y entidades interesados en colaborar con las personas con discapacidad y sus familias dejando en su herencia un legado a favor de la Fundación ONCE, entidad cuyos valores éticos y transparencia en la gestión han convertido en referente nacional e internacional. Fundación ONCE actúa no como destinataria sino como receptora del legado y lo emplea en proyectos y actividades para las personas con discapacidad y sus familias.

Esta iniciativa cuenta además con la colaboración de los notarios, que son quienes prestan el asesoramiento y control de la legalidad de las actuaciones, y con su intervención ofrecen seguridad y tranquilidad a todos los interesados.

TU LEGADO servirá para que personas con discapacidad y sus familias tengan una vida mejor, y hará posible que sigamos trabajando en proyectos y actividades en su beneficio. Es un gesto que perdurará en el tiempo y que dirá mucho de tu compromiso con este colectivo y con la sociedad.

Por **María García-Peche,** Responsable de la Oficina Técnica del Convenio Fundación ONCE-Fundación Aequitas, y **Natalia Barrio Fernández,** Directora de la Unidad de Desarrollo de Fundación ONCE.

¿Cómo puedo ayudar?

1. Haz un legado en tu testamento.
2. Acude a un notario con tu DNI.
3. Facilita los datos de Fundación ONCE con domicilio social en la c/ Sebastián Herrera 15 -28012 Madrid y CIF G78661923.

HERENCIAS Y LEGADOS con corazón Fundación ONCE

¿Qué bienes puedo dejar?

- Dinero en efectivo o un porcentaje de valor patrimonial
- Bienes inmuebles: terrenos, edificios, casas, pisos, etc.
- Un derecho: una prestación, el cobro de una deuda pendiente, etc.
- Otros bienes: obras de arte, joyas, vehículos, etc.

HERENCIAS Y LEGADOS con corazón Fundación ONCE

Para saber más sobre el programa de Herencias y Legados con Corazón:

Visita: herenciasylegados.fundacionoonce.es o bien contactar con: Oficina Técnica del Convenio. Fundación AEquitas: Paseo del General Martínez Campos, 46-6°, 28010, Madrid. Teléfono: 91.308.72.32. Mail: info@legadosconcorazon.com

HERENCIAS Y LEGADOS con corazón Fundación ONCE

Consejos para un verano sin alteraciones de la Salud Visual

El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometrista advierte de que en verano, la exposición a la radiación UVA se relaciona con el desarrollo de cataratas, queratitis y en el desarrollo de la degeneración macular.

En esta época de verano, las condiciones de luminosidad van en aumento y también se incrementan las actividades al aire libre y las horas de exposición al impacto de las radiación ultravioleta (UV) en los ojos, que favorecen la aparición de alteraciones oculares severas, como conjuntivitis, queratitis, cataratas y retinopatías. El uso de unas gafas de sol de calidad con los filtros adecuados ayudará a prevenir estas dolencias.

Los ópticos-optometristas, profesionales de atención primaria de la Salud Visual, son unánimes y tajantes en los referido a la incidencia de radiación solar en nuestros ojos, fundamentalmente en los periodos primaveral y estival: para proteger los ojos de la dañina radiación ultravioleta, es necesaria la utilización de gafas de sol que bloqueen el 100% de los rayos UV y que también absorban la mayor parte de la radiación luminosa de alta energía (HEV en sus siglas en inglés), una radiación que se produce en la banda violeta/azul del espectrovisible (entre 400 y 500 nm). Son recomendables, según estos especialistas, las gafas de sol con un estilo envolvente, ajustada a las sienes para proteger igualmente párpados y anejos oculares; estas proporcionan la mejor protección ya que limitan la cantidad de luz solar difusa que llega a los ojos más allá de la periferia de las lentes de las gafas de sol.

Espectro electromagnético

La radiación ultravioleta (UV) es alta energía que no está comprendida en el ámbito de la luz visible. En el espectro electromagnético, las ondas de radio tienen la energía más baja, y los rayos gamma tienen la energía más alta.

Aunque muchas personas se refieren a la radiación ultravioleta como luz UV, el término es incorrecto porque no se pueden ver los rayos UV.

Las tres categorías de rayos UV de alta energía invisibles son:

Radiación UVC. Es la radiación UV de más alta energía y, potencialmente, podría ser la más dañina para los ojos y la piel. Afortunadamente, la capa de ozono de la atmósfera filtra prácticamente la totalidad de esta radiación UVC, pero el progresivo y preocupante agotamiento de esta capa atmosférica podría permitir que los rayos UVC de alta energía llegasen a la superficie de nuestro planeta y causar graves problemas de salud, especialmente en piel y ojos.

Radiación UVB. Tiene menor energía que los rayos UVC. Estos rayos también son filtrados parcialmente por la capa de ozono, pero algunos todavía llegan a la superficie de la Tierra. En dosis bajas, la radiación UVB estimula la producción de melanina (un pigmento de la piel), haciendo que la piel se oscurezca, creando el bronceado. Sin embargo, en dosis más altas, los rayos UVB causan quemaduras solares que aumentan el riesgo de cáncer de piel.

Radiación UVA. Estos rayos están más cerca de la radiación de luz visible y tienen menor energía que los rayos UVB y UVC, pero pueden atravesar la córnea y alcanzar tanto al cristalino como a la retina dentro del ojo, generando distintas patologías, como queratitis y cataratas.

Índice UV

Este índice UV creado por la Agencia de Protección Ambiental y el Servicio Meteorológico Nacional de los Estados Unidos en la década de los setenta, ofrece un sistema de alerta de un código de colores para alertar a las personas sobre los peligros de estar al aire libre en ciertos días.

La exposición excesiva a la radiación UVA se ha relacionado con el desarrollo de ciertos tipos de cataratas, y la investigación sugiere que la radiación UVA puede desempeñar un papel esencial en el desarrollo de la degeneración macular.

“Distintos problemas oculares se asocian directamente con la exposición excesiva a la radiación UV. A modo de ejemplo, se ha demostrado que la radiación UVB potencia la creación de pinguécula y pterigión, que son crecimientos anómalos de tejido en la superficie ocular que pueden llegar a causar problemas corneales, así como visión borrosa y distorsionada. En dosis altas a corto plazo, la radiación UVB también puede causar queratitis actínica, una inflamación dolorosa de la córnea también denominada “ceguera de la nieve”, que es el término común para queratitis actínica severa, lo que causa la pérdida temporal de la visión.

El riesgo de queratitis es mayor en altitudes elevadas, pero puede ocurrir en cualquier parte, sobre todo en las playas, si no se protegen los ojos con gafas de sol de calidad con los correspondientes filtros de protección UV.

Factores de riesgo en el exterior

Cualquier persona que pasa tiempo al aire libre está en riesgo de tener problemas oculares debidos a la incidencia de la radiación UV. Los riesgos de estos daños dependen de varios factores, incluyendo:

- **Ubicación geográfica.** Los niveles de UV son mayores en las zonas tropicales, cerca del ecuador terrestre. Cuanto más lejos esté del ecuador, menor será el riesgo.
- **Altitud.** Los niveles de UV son mayores en las zonas altas.
- **Hora del día.** Los niveles de UV y HEV son mayores cuando el Sol está más alto en el cielo, por lo general entre 11 y 15 horas.
- **Localización.** Los niveles de UV y HEV son mayores en espacios abiertos, especialmente cuando las superficies altamente reflectantes están presentes, como la nieve y la arena.
- **Los medicamentos.** Ciertos medicamentos, como la tetraciclina, sulfonamidas, píldoras anticonceptivas, diuréticos y tranquilizantes pueden aumentar la sensibilidad a la radiación UV y HEV.

Sorprendentemente, la nubosidad no afecta significativamente los niveles de UV. Su riesgo de exposición a rayos UV puede ser bastante alto, incluso en días nublados o con neblina. Esto se debe a que la radiación UV es invisible y puede penetrar las nubes.

El Presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, **Juan Carlos Martínez Moral**, advierte de la importancia de la visita periódica al óptico-optometrista y sobre todo de la prevención con gafas de sol de calidad. ‘Incluso si no tomamos ningún medicamento y tenemos los ojos oscuros, aun así debemos tomar medidas para proteger nuestra salud ocular y visual. Afortunadamente, aunque nunca hay una garantía del 100% de tener algún problema ocular, la protección es bastante fácil. Lo primero es pasar por un examen completo para descartar cualquier anomalía ocular, y dejarse aconsejar por el óptico-optometrista en materia de utilización de productos de protección solar, asegurándonos de usar siempre gafas de sol de calidad que bloqueen el 100% de la radiación UV, sin olvidarnos de usar gafas de sol también en días nublados’.

Consejos infalibles para cuidar los oídos en verano

Seguro que alguna vez, durante estas fechas en las que es tan frecuente y necesario ponerse a remojo para evitar calores, **has sufrido alguna otitis por la que no te gustaría volver a pasar**. Esta infección, como decimos, es propia de los baños en piscinas y playas, por lo que es mucho más habitual en verano y podemos verla tanto en niños como en adultos de todas las edades, sin excepción.

Lo que quizás no sepas es que las infecciones de oído pueden tener más consecuencias que una leve molestia, un par de días sin pasar por la piscina o unas vacaciones echadas a perder. Los expertos en salud auditiva, como **Víctor Cannarile, audioprotesista en Audifón**, conocen muy bien cuáles son las posibles **causas de una pérdida de audición** y, efectivamente, a la larga, esta puede ser una de ellas.

Dicen las encuestas que uno de cada tres españoles sufre otitis en verano, un dato que, a priori, no deja de ser una inocente estadística que nos remite al **uso de tapones protectores** y a la que no solemos dar mayor importancia. Pero **¿cómo de grave puede ser una infección de oído?, ¿qué consecuencias puede tener a largo plazo en nuestra capacidad auditiva?.**

La otitis está identificada como la inflamación del oído y de sus tejidos, y puede producirse en diferentes zonas. Cuando afecta al oído medio, este se inflama y se llena de fluido, produciéndose lo que llamamos **otitis media.** En cuanto a la **otitis externa**, también conocida como otitis de nadador, se produce en el canal auditivo y suele ocasionarse por varios tipos de bacterias u hongos, siendo más común en oídos que han estado expuestos a la humedad, la causa principal de infecciones auditivas.

Y es que, si dejamos que nuestro conducto auditivo externo acumule demasiada humedad, esta proporciona **un ambiente muy confortable para que los gérmenes proliferen**, pudiendo derivar en daños permanentes para nuestra audición.

Entre las medidas de prevención más efectivas, **los especialistas aconsejan el uso de tapones** para evitar la entrada de la humedad. Es importante además que estos tapones, fabricados con una suave silicona y muy discretos a la vista de terceros, estén adaptados a la cavidad auditiva de quien los lleve, para garantizar que cumplan su función adecuadamente.

También nos ayudará a evitar infecciones de oído una **higiene correcta después del baño y secarnos debidamente al salir del agua**, poniendo mucho cuidado en que no nos quede humedad residual. Para ello se recomienda usar una toalla para la parte externa, el aire templado del secador a una distancia prudencial y evitar el uso de bastoncillos, que únicamente sirven para empujar la cera y generar un molesto tapón.

Ten en cuenta además que **el oído es un órgano que se limpia solo**. Aunque te parezca sorprendente, cuenta con un sistema natural de auto-limpieza que permite que la cera que se va fabricando en el interior del canal vaya saliendo poco a poco hacia el exterior y se elimine, por lo que no hay necesidad de utilizar productos de higiene invasivos que puedan producir lesiones.

Es fundamental seguir estas indicaciones para que nuestro oído no sufra durante las vacaciones de verano y no padezca después ningún daño auditivo irreversible. Si crees que este puede ser tu caso y notas que has perdido capacidad auditiva, quizás haya llegado el momento de que te hagas un examen exhaustivo y descubras **si necesitas usar audífonos** para recuperarla.

Para conocer el estado de tu audición, te aconsejamos que te pongas siempre en manos de **profesionales con experiencia**. Es conveniente además que estos cuenten en sus centros auditivos con técnicas avanzadas en audiometría, capaces de detectar posibles pérdidas y de dar con la solución más acertada para ti.

Así que ya sabes, no esperes más: **revisa ya tu salud auditiva** y preocúpate únicamente de disfrutar plenamente de la vida, como te mereces.

Pensiones: Déficit Crónico

La reciente revisión del cuadro macroeconómico 2015-2019 -por parte del Gobierno de España- **no sólo ha puesto de relieve que la economía española no reducirá su déficit** -por debajo del 3% del PIB hasta el año 2017- **sino algo acaso más inquietante para nuestro futuro** -a medio y largo plazo-: ***el déficit de la Seguridad Social se mantendrá "sine die".***

Según las propias estimaciones del Ejecutivo, esta Administración acumulará un agujero financiero durante los próximos cuatro años que superará los 40.000 millones de euros, fagocitando así la totalidad del célebre *"Fondo de Reserva de las Pensiones"* -dotado a día de hoy con apenas 34 millones de euros-.

Semejantes *"números rojos"* se mantendrán a pesar de la intensa creación de Empleo que prevé el Gobierno de la Nación: 2 millones más de puestos de trabajo que arrojarán unos Ingresos adicionales por cotizaciones sociales de 20.000 millones de euros anuales -pero que no bastarán para cauterizar la herida- **por el simple motivo de que los Gastos crecerán aún más deprisa.**

El problema -además- **tan sólo se agravará con el paso del tiempo como consecuencia de la negativa evolución demográfica que exhibirá nuestro país. El mismo INE prevé que dentro de tres décadas habremos pasado de la actual tasa de 2 trabajadores cotizantes por Pensionista a sólo 1 trabajador cotizante por Pensionista** -es decir- **la cobertura de las Prestaciones Sociales Contributivas se deteriorará de manera irreversible** -por mucho Empleo que creemos- **simplemente porque no habrá gente suficiente.**

Así pues, **a corto plazo las secuelas de la "crisis" consolidarán un déficit en** la **Seguridad Social que agotará el** "***Fondo de Reserva de las Pensiones"* y** -a largo plazo- **la demografía volverá el sistema completamente insostenible, salvo recortando** -con intensidad- **las presentes condiciones de acceso a la Jubilación.**

¿Qué hacer?. Idealmente deberíamos iniciar la transición hacia un modelo de capitalización de las Pensiones para que éstas no dependan de la menguante población ocupada dentro de España sino de los activos productivos globales que los trabajadores hayan ido adquiriendo a lo largo de sus vidas laborales: *se trata de un modelo tan razonable y necesario que constituye la base del Sistema de Pensiones en países tan heterogéneos como: Chile, Dinamarca o Australia.*

Ahora bien, **dado que ningún Gobierno parece que vaya a seguir tan sensata vía, al menos sí debiéramos lanzar un claro mensaje a los ciudadanos: *ahorren y ahorren para preparar una Jubilación que será mucho menos boyante de lo que imaginan.***

José Luis Méler y de Ugarte
Ex-presidente

Dos fechas claves para las personas mayores

29 de abril "Día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional" y 15 de junio "Día Mundial de la toma de conciencia del abuso y maltrato a las personas mayores"

La Federació d'Organitzacions Catalanes de Gent Gran, Dones i Família - **FOCAGG** junto con la Confederación Española de Organizaciones de Mayores - **CEOMA**, que conforman actualmente la representación española en el Consejo de Administración de **AGE Platform Europe,** quieren a raíz del enunciado de las fechas que remarcamos, promover un **DEBATE** respecto a las directrices surgidas del plan de trabajo de dicha plataforma para el presente ejercicio, que entre otras cosas, aborda cinco ejes:

1. Análisis del Plan de Acción de la II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento celebrada en Madrid en 2002, bajo el lema propuesto por la ONU "Una sociedad para todas las edades", en cuyo artículo 16 se decía expresamente *"reconocemos la necesidad de fortalecer la solidaridad entre generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presente las necesidades particulares de los más mayores y los más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones".*
2. Derechos humanos. Base de la Carta Española de Derechos y Deberes de las personas mayores – Congreso CEOMA – pendiente de aprobar por el Consejo Estatal de Personas Mayores.
3. Derechos fundamentales para un modelo social europeo.
4. Campaña para un entorno amigable, evolución demográfica y de construcción de estereotipos.
5. Trabajos financiados por la UE y actividades frente a las estancias europeas.

Respecto al 29 de abril, éste día Europeo de la solidaridad Intergeneracional, nace a partir del EY2012, declarado por el Parlamento Europeo y por el Consejo de Europa, **"Año del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional"** y a raíz del mismo, FOCAGG ha difundido este año, en el marco de la Fira Gran celebrada en Barcelona en esa fecha, bajo el lema: **Envejecimiento activo, solidaridad intergeneracional y políticas familiares**, nuestro **DECALOGO**, de 10 puntos, donde remarcaríamos el décimo que dice así: Tenemos que sumar esfuerzos, restar personalismos, y multiplicar voluntarios para repartir resultados que nos lleven al bien común, y no al propio.

Respecto al 15 de junio, **"Día Mundial de la toma de conciencia del abuso y maltrato a los mayores".**

El pasado 2 de junio se celebró en Madrid, en el auditorio de ESADE, una jornada dedicada al impacto del IVA, fiscalidad y economía en las personas mayores, donde del resumen de las distintas ponencias, la que suscribe estuvo presente en representación de FOCAGG, quedó patente el abuso y maltrato que recibimos los mayores, desde la Administración Tributaria, que cada vez se agrava más.

Se constató que desde el inicio de la crisis hemos visto, por un lado, que el incremento de las pensiones representaba escasamente un 4%, mientras que las subidas del IVA en artículos sanitarios y servicios funerarios han pasado del 4 al 21%, representando para la economía familiar un incremento del 12% en su presupuesto anual, que provoca que la revalorización de las pensiones, sea absorbida en un 64% por el incremento del IVA.

Desde FOCAGG, conjuntamente con otras entidades del tercer sector social, llevamos tiempo denunciando el trato discriminatorio de este impuesto, especialmente en el colectivo de las personas mayores y con discapacidad, y pedimos desde hace años la exención de este impuesto mal llamado "del valor añadido" en las plazas residenciales, terapéuticas y de día privadas, y su racionalización, amparados en el contenido de la Sexta Directiva 77/388CEE art. 13 "las exenciones", y que precisamente en esta Jornada se comentó la creación de una Comisión Europea en la que dejaba a los Estados miembros en libertad para proceder a las exenciones pertinentes en el ámbito de asistencia social.

Por este motivo, creemos que es una realidad actual la denuncia que en su día hicimos a todos los partidos políticos y a los Gobiernos de turno. Hay que sumar esfuerzos…, como dice nuestro DECALOGO. Mayores y Familias somos un valor añadido versus IVA.

Y para finalizar, no tengo palabras para clasificar el maltrato a los pensionistas derivado del nuevo asalto a la caja de las pensiones. **El DEBATE PROPUESTO ESTÁ SERVIDO**.

Mª. Rosa Lunas Masnou
Presidenta de FOCAGG

Discriminación de los jubilados del Nivel 1 de la S.S. y de los funcionarios del estado del Grupo A1

La cuantía de la pensión máxima, establecida en abril de 1983, fue congelada por la Ley de Presupuestos Generales del Estado del año 1984, y se mantuvo congelada hasta el año 1989, mientras el resto de pensiones de los demás niveles y grupos subieron un 32,2%. Esta injusta congelación no se tuvo en cuenta cuando dejó de estar congelada al atribuirle una subida igual a la del resto de pensiones sin tener en cuenta la subida que hasta ese momento se les había aplicado a ellas. Subida, por otra parte, que fue inferior al incremento del IPC de esos años que fue superior al 51 %.

Año	I.P.C.	% inflación	Inflación acumulada	Subida pensiones	Subida total pensiones	Subida del tope pensiones
1984	9,0		9,0	6,5	6,5	0
1985	8,2	0,74	17,94	6,5	13,0	0
1986	8,3	1,49	27,73	7,2	20,2	0
1987	4,6	1,28	33,61	5,0	25,2	0
1988	5,8	1,95	41,36	4,0	29,2	0
1989	6,9	2,85	51,11	4,0	33,2	3

Como se puede comprobar, hay un grupo de españoles a los que se trata injustamente, pues, mientras se hacía una subida salarial y de pensiones de forma general, se privaba de esta subida a esos afiliados a la S.S. y a los funcionarios que tuvieran derecho a pensiones superiores a ese tope que se mantenía congelado, año tras año, lo que contradice a la Constitución, que proclama la justicia e igualdad entre todos los españoles sin que pueda prevalecer distinción alguna por su condición social. Esto significa que se está vulnerando la Constitución porque *"se vulnera la misma cuando se vulneran los derechos de un ciudadano"*.

Tampoco se ha cumplido la Constitución en la parte que dice:*"Los poderes públicos garantizarán unas pensiones periódicamente actualizadas"*, ya que la pensión máxima establecida en 1983 estuvo congelada hasta 1989 y no fue actualizada de acuerdo con la aplicación de la variante del IPC durante esos años de congelación.

Por poner un ejemplo real de la repercusión de este proceder del Estado, veamos el siguiente: En la resolución de la jubilación de un catedrático de Bachillerato en el año 1992, por acuerdo de la Dirección General de Costes de Personal se le reconoce una pensión de 262.352 pesetas mensuales (Derecho adquirido por los 38 años de servicio y cotización) y en la misma resolución se advierte que dicha pensión queda sometida a la limitación de importe de pensiones públicas, por lo que solo va a cobrar 233.631 pesetas. Y ¿qué consecuencias tiene para ese jubilado esa pérdida de poder adquisitivo?. En ese primer ejercicio económico la pérdida anual fue de 402.094 pesetas brutas. Puede multiplicar esa primera pérdida por los 20 años que ha podido estar jubilado, y la pérdida acumulada en esos 20 años, traducida a euros, supone una cantidad que supera los 60.000 euros.

El inicio de esta injusticia fue el año 1984, en que la Ley de Presupuestos Generales del Estado congeló únicamente la pensión de 187.950, que había sido establecida como máxima por el Real Decreto-Ley 3/1983, de 20 de abril, (Real Decreto-Ley aprobado precisamente a la llegada al Gobierno del PSOE). Tratamiento que va en contra de la justicia, pues con la referida congelación a un solo grupo de jubilados se está vulnerando nuestra Constitución que establece en su Art. 1: "*España propugna la justicia y la igualdad"; en su art. 14: "Los españoles son iguales ante la Ley, sin que pueda prevalecer distinción alguna por su condición social"; en su art. 33: "Nadie puede ser privado de sus bienes y derechos".*

Por otra parte, según ha dictaminado el propio TC, *"La reiteración sistemática de una disposición fundamentalmente temporal y empero sospechosa de atender a otras finalidades, puede adolecer de un vicio que determine la propuesta de inconstitucional"*. Disposición que se contradice con el mantenimiento de un tope o limitación de pensiones que viene reiterándose durante 30 años en las Leyes de Presupuestos. El mismo TC insiste en ese criterio al decir: "*Una ley que corrige a la baja un derecho, o, cuando menos, una expectativa cierta reconocida a los potenciales pensionistas, no puede llevarse al margen de los canales legales"*. Y creo que no es un cauce legal la Ley de Presupuestos cuando está en contra de la Ley de Clases Pasivas, que reconoce el cien por cien del haber regulador a quien se jubila con 35 o más años de servicios y a quien solo se le abona el 89,04 % del regulador. Y no vale alegar que se trata de una ley de estricto cumplimiento, porque "Un derecho injusto no es un derecho" (S. Agustín).

Tampoco se ha cumplido con el Pacto de Toledo en al apartado que dice: *"A partir de 1996, las pensiones guarden una mayor proporcionalidad con el esfuerzo de cotización realizado y se eviten situaciones de falta de equidad en el reconocimiento de las mismas"*. Y no se cumple porque hay un grupo de jubilados que no cobran el cien por cien del haber regulador y que ha sido reconocido en la Ley General de Presupuestos de 2009, que dice: *"Para la determinación inicial de las pensiones que surtan efectos económicos a partir de enero de 2009 se tendrá en cuenta las bases reguladoras que resulten de aplicación del índice multiplicador que tuviera asignado a 31 de diciembre de 1984 en el cuerpo al que pertenece"*. Pues no se cumple ya que los funcionarios del Grupo A 1 y los de los cuerpos de Nivel 1 de la SS. que tengan 35 o más años de servicio no cobran el 100 % del haber regulador que les corresponde, por la injusta limitación de pensiones. Cada cual debe cobrar lo que le corresponde en justicia. Los jubilados a los que me he estado refiriendo están sometidos, como su Señoría ha dicho recientemente, a *"Casos legales pero inmorales"*.

No somos contrarios a que se actualicen las pensiones de menor cuantía pero no podemos admitir que esto se haga con menoscabo de las nuestras, por las que hemos cotizado, se nos reconocen y no se nos abonan en su totalidad.

No queremos ser paganos de una crisis que no se puede agravar con el cumplimiento de nuestras reivindicaciones y cuya su solución no es motivo para privarnos de unos derechos que se nos vienen recortando desde hace 30 años.

Agustín Miguélez Posada
Catedrático de Matemáticas

Innovación para una vida diaria más sencilla

Como líder del mercado* Doro se esfuerza continuamente por ser una marca innovadora a fin de poder facilitar el día a día de las personas. A continuación, presentamos una selección de nuestras últimas innovaciones.

Asistencia – Pulse un botón y alerte a los amigos o la familia.

Guía paso a paso – Esta función hace que empezar a utilizar un smartphone Doro sea más fácil, sobre todo para los principiantes.

Tamaño del texto ajustable – Elija entre normal, grande o extra grande.

My Doro Manager – Los modelos actuales de Doro se pueden gestionar de forma remota para configurar las funciones importantes, entre otras opciones.

www.doroespana.es

Mundial Telefonía para Seniors No1

doro

* GfK en 2014 - Doro es el líder del mercado en Europa (Panel de Mercado de GfK de la telefonía móvil para personas mayores ene-nov 2014)

Tienes derecho a elegir notario

El Consejo General del Notariado informa que *"Todo aquel que solicite el ejercicio de la función pública notarial tiene derecho a elegir al notario que se la preste, sin más limitaciones que las previstas en el ordenamiento jurídico, constituyéndose dicho derecho en elemento esencial de una adecuada concurrencia entre aquellos"*. **Artículo 126. Reglamento de la Organización y Régimen del Notariado.**

La libre elección de notario es la consecuencia de otra garantía básica: la de recibir en tiempo oportuno la información jurídica objetiva y necesaria para poder decidir con seguridad antes de firmar un contrato o acto jurídico. Una información imparcial de la que usted debe disponer en la fase inicial de cualquier proceso y de toda negociación.

El notario es un funcionario público que controla la legalidad de los actos y contratos en que interviene y que presta su función en régimen de plena independencia. La función pública notarial conlleva el derecho del ciudadano a recibir un asesoramiento imparcial y de alta calidad del notario que crea conveniente; aquel que más confianza le merezca. Con ello se garantiza una mayor libertad e igualdad entre los contratantes.

Las mismas garantías para todos los ciudadanos, el asesoramiento gratuito y la libertad de elección del notario hacen posible que aquellos usuarios con menor nivel adquisitivo o poca experiencia en temas jurídicos y legales accedan a un servicio de las mismas características y garantías que el resto de sus conciudadanos.

¿Por qué puedo confiar en los notarios?

Puedes preguntarte por qué tienes que **confiar en este funcionario** gran parte de las decisiones más importantes de tu vida, desde comprar una casa, a adquirir cualquier otro tipo de bien inmueble, constituir una empresa, hacer testamento, decidir sobre tu futuro si un día no puedes valerte por ti mismo, etc.

La respuesta es sencilla: porque es un jurista altamente cualificado que desempeña una función pública que el Estado ha delegado en él tras aprobar unas oposiciones muy exigentes. Esta preparación le permite asesorar imparcialmente y redactar y autorizar la escritura pública, en la que plasma tu voluntad, conforme a la ley vigente.

La escritura pública constituye la **prueba evidente y fehaciente** de que lo que en ella se recoge es **cierto y es legal** y que lo autoriza y valida el **Estado**. Es decir, mediante el notario el Estado le proporciona **seguridad jurídica preventiva**. Es **"seguridad"** porque puedes confiar en que lo que consta en la escritura es cierto y legal (que la casa que queremos comprar está libre de cargas o que de verdad pertenece a quien nos la vende, que el testamento que queremos realizar no contraviene la legislación, etc.). Y es **"preventiva"** porque el notario participa desde antes de que se realice el acto o el contrato, de modo que así se evita tanto que puedan ser ilegales, como posibles pleitos y conflictos posteriores.

¿Quién nombra a los notarios?

El notario es por formación un **profesional del Derecho,** pero tiene, además, otra importante cualificación: el acceso a la carrera notarial le ha convertido en un **funcionario público**, lo que garantiza su independencia y le somete a un riguroso régimen disciplinario.

Es el Estado, por tanto, **quien nombra a los notarios**, fija sus honorarios y los destina a una plaza concreta. Plazas situadas en localidades grandes, medianas y pequeñas **seleccionadas con criterios sociales, y no económicos**, para garantizar que todos los ciudadanos puedan acceder a los servicios notariales.

¿Quién elige al notario, la otra parte o yo?

Si hay más de una parte, existen varias posibilidades:

1. Si las partes están de acuerdo, pueden acudir a cualquier notario: **al que ellos decidan.**
2. Si las partes no están de acuerdo, le corresponde elegir **al que vaya a pagar la mayor cantidad** del arancel notarial.
3. Si uno de los contratantes es un promotor inmobiliario, entidad financiera o un empresario y el otro un particular (consumidor), el derecho a elegir notario corresponde siempre **al consumidor. Este derecho es irrenunciable.**

Se podrá elegir a cualquier notario siempre que por la ubicación de su despacho tenga una conexión razonable con algunos de los elementos personales o referidos al bien objeto del negocio. Lo habitual suele ser que tenga su notaría cerca del domicilio de las partes o de aquella a la que le corresponda su elección o del lugar donde se encuentran los bienes, etc.

La libre elección de notario en la contratación de un servicio financiero

En el caso de la solicitud de un crédito hipotecario, si es un particular el que contrata con un gran operador (promotor inmobiliario, entidad financiera, etc.), sea quien sea el que soporte los gastos, **el ciudadano tiene siempre el derecho a elegir el notario.**

En la contratación de servicios **financieros resulta** obligado que un tercero independiente pueda asesorarle oportunamente y garantizar el control preventivo para evitar posibles litigios. La **intervención notarial** puede asegurar que la información precontractual es transparente, algo absolutamente necesario para que se dé un consentimiento informado y pueda celebrarse el contrato con plenas garantías.

En consecuencia, el derecho a la libre elección de notario y la puesta a su disposición con antelación de la oferta vinculante permiten asegurar que el contratante ha sido informado y que prestará un consentimiento plenamente válido.

Gracias a disponer de la información precontractual el consumidor podrá adoptar una decisión informada sobre un servicio bancario y comparar ofertas similares

¿Y qué ocurre si no me permiten elegir?

Si consideras que se ha vulnerado tu derecho a elegir notario, existen varias vías para hacerlo valer:

1. Puedes acudir a los tribunales de Justicia para denunciar la situación, a una oficina pública de protección del consumidor o a una organización de consumidores.
2. Pero te recomendamos que antes utilices las propias herramientas que la ley notarial pone a tu disposición, como comunicar al notario de tu elección, la existencia de un conflicto con la otra parte para que sea él quien lo ponga en conocimiento del Colegio Notarial de su Comunidad Autónoma. De esta manera, el propio Colegio contactará con el notario elegido por la otra parte para que se abstenga en su actuación.
3. Si no tienes muy claro quién quiere que sea tu notario, pero sí que no sea el elegido por la otra parte, también puedes acudir directamente al Colegio Notarial de su Comunidad Autónoma y denunciar el caso. Los Colegios Notariales tienen competencia sobre los respectivos notarios de la Comunidad para hacer cumplir las leyes y el reglamento.

Exige que se respeten tus derechos. Cualquier actuación que limite o dificulte el derecho del consumidor a la elección de notario puede ser constitutiva de una práctica abusiva y puede suponer el incumplimiento del deber de lealtad y transparencia del empresario frente al consumidor.

El Colegio Notarial no es solo un colegio profesional. Forma parte del Ministerio de Justicia bajo dependencia directa de la Dirección General de los Registros y del Notariado

Es muy importante que tengas claro lo siguiente...

Puedes acudir a cualquier notaría a solicitar información en cualquier momento. Y aunque el propio día de la firma el notario te informe y asesore sobre el contenido del documento, **es conveniente que antes de ese día** acudas a él para que, con calma y antelación, puedas brindarle toda la información y asesoramiento que necesite.

En relación con determinados **préstamos hipotecarios**, existe el derecho del cliente bancario a *examinar en la notaría el proyecto de escritura pública en la fase precontractual*, al menos durante los tres días hábiles anteriores a su otorgamiento. Este derecho incluye el de solicitar asesoramiento del notario en esos días previos. El notario ha de comprobar que el cliente bancario, en la fase precontractual, ha recibido adecuadamente y con la suficiente antelación, la Ficha de Información Personalizada (FIPER), cuya finalidad es permitir comparar los préstamos disponibles en el mercado, valorar sus implicaciones y adoptar una decisión fundada.

El consumidor tiene derecho a revisar el documento antes de la firma de la escritura para poder contar con el asesoramiento de un notario.

¿Y si el notario que elijo cobra más?

Todos los notarios cobran lo mismo por idéntico servicio, con la posibilidad de hacer un descuento como máximo del 10%. Como ves, la competencia entre los notarios no se basa realmente en el precio, sino en la calidad del servicio. La reputación de unos y de otros se convierte así en su valor diferencial.

Excepciones a la libre elección del notario

Como toda regla general tiene algunas excepciones, tal y como rezaba el artículo con el que empezábamos *"sin más limitaciones que las previstas en el ordenamiento jurídico"*. Son pocas. Las principales son las siguientes:

1. **Cuando se fallece sin testamento**, se ha de determinar quiénes serán los herederos ab intestato, lo que no se puede realizar ante cualquier notario. Se tiene que hacer ante un notario que tenga su despacho en la localidad donde el fallecido tuvo su última residencia y, solo si hay varios en ella, hay posibilidad de elegir.
2. **Las actas o escrituras que requieran la presencia del notario fuera de la notaria**, solo pueden ser realizadas por los que sean competentes para actuar en la localidad donde se tiene que realizar la salida. Si tienes cualquier duda en cuanto a quién es competente en pueblos donde no hay notario, pregunta al Colegio Notarial o en la notaria más cercana.

Puedes elegir al notario que prefieras. Busca al que mejor te asesore y consúltale todas las dudas que te suscite la operación que vas a realizar. Él estudiará tu caso sin coste alguno y te aconsejará sobre la forma más conveniente de tratarlo, indicándote las ventajas e inconvenientes de cada opción. Te informará también del coste final de la escritura, acta o poder… incluyendo los impuestos en el caso de que tenga que abonarlos.

El notario tiene la obligación de aconsejarte y prestarte el servicio notarial que requieras.

¿Cómo se organizan los notarios?

Consejo General del Notariado

Colegios Notariales de las 17 CC.AA

Cerca de 3.000 notarios

Los notarios están organizados por Colegios, uno por cada Comunidad Autónoma. Los Colegios les apoyan en su función al tiempo que controlan su actuación. Los decanos de los Colegios Notariales conforman el Consejo General del Notariado, que representa al colectivo a nivel nacional. **Los notarios dependen jerárquicamente de la Dirección General de los Registros y del Notariado (DGRN) del Ministerio de Justicia.**

Como puedes ver en el mapa, **en España existen unos 3.000 notarios** repartidos por todo el territorio nacional, por lo que le será fácil encontrar alguno cerca de tu domicilio o de tu lugar de trabajo. El objetivo es no privar a ningún ciudadano, independientemente de dónde viva o trabaje, del servicio de seguridad jurídica preventiva ofrecido por los notarios.

Distribución geográfica de los notarios en España
Datos a enero de 2015

¿Cómo localizar a un notario? En la web oficial del Consejo General del Notariado **www.notariado.org** encontrará un localizador con todos los notarios de España. Puede buscar por los campos que aparecen: **nombre** y **apellidos** o **población**.

El románico rural de la Sierra de Pela

Iglesia de Santa Coloma, Albendiego

Iglesia de San Pedro, Villacadima

Detalle del Calendario Agrícola de la Iglesia de San Bartolomé, Campisábalos

Atienza desde lejos, parece un enorme barco varado en la meseta castellana. Antiguo pueblo celtíbero y romano, es la Peña muy Fuerte que aparece en el Cantar del Mio Cid. Fue cabeza de un importante Común de Villa y Tierra, que tiene su reflejo en la riqueza de su extenso patrimonio, su castillo o mejor, los restos de lo que fuera fortaleza, que bien merece el esfuerzo de la subida, que será gratificada con unas vistas excepcionales. Bajamos desde el castillo y desembocamos en la plaza de España, donde se encuentra el Ayuntamiento, una agradable fuente y algunos soportales; de aquí seguimos camino y después de atravesar el arco de Arrebatacapas, hacemos la entrada a la emblemática Plaza del Trigo, también conocida como Plaza del Mercado, de rancio sabor castellano; en uno de sus lados, encontramos la iglesia de San Juan del siglo XVI, iglesia de planta de salón en la que destaca un retablo mayor de estilo barroco. Continuamos camino por la calle de Cervantes jalonada de escudos nobiliarios y llegamos a la iglesia de la Trinidad del siglo XII, ha sufrido esta iglesia numerosas reformas, a lo largo del tiempo, su ábside románico es lo más destacado, la torre es del siglo XVI. Bajando desde la plaza de España, nos encontramos con la iglesia de San Gil, del estilo románico, solo conserva el ábside, fechado hacia el siglo XII; la iglesia actualmente sirve de museo de arte de Atienza, con piezas muy interesantes como varias tallas románicas. En el siglo XVI, se levantó la torre-espadaña. La iglesia más antigua de Atienza es Santa Maria del Rey, fue mandada construir por Alfonso VIII en el siglo XII, apenas queda nada de su antigua traza románica, un ábside cuadrangular y las dos portadas, en una de las cuales, aparecen 81 figuras talladas de santos, monjes, ángeles y apóstoles, que es su verdadera joya, anejo a la iglesia está el camposanto, lo que imprime al entorno un halo de silencio y recogimiento.

Las iglesias de San Bartolomé y de Santa María del Val, se encuentran en la parte baja de la población; en la primera destaca la galería porticada de seis arcos, el interior posee varios retablos de interés. La iglesia de Santa María del Val destaca por su portada románica con tres arquivoltas, en la del medio, están esculpidos diez monjes con sus sayales en actitudes circenses.

Abandonamos, no sin pena, la monumental Atienza para continuar camino por la comarcal 110, dirección Albendiego, estamos en tierras castellanas que evocan viejos romances, la carretera transcurre paralela a la sierra de Pela, que separa comunidades y provincias. Estas tierras, casi despobladas, han conservado, sin embargo, su personalidad y su encanto, y sus pueblos guardan celosamente sus pequeños tesoros. Después de unos kilómetros tomamos una desviación a mano izquierda y en apenas dos kilómetros entramos en Albendiego, su escaso caserío, alberga una de las maravillas del románico-mudéjar, la iglesia de Santa Coloma de Albendiego; en un paraje verdaderamente bucólico, en un pequeño bosquete, ceñido por el río Bornoba, se encuentra este antiguo cenobio; aquí, tuvo su sede, una pequeña comunidad de monjes, a ellos debemos la construcción de esta maravillosa iglesia románico-mudéjar, que podemos datar hacia el siglo XII. Lo más destacado es su ábside semicircular con ventanales abocinados con arcos de medio punto y celosías con decoración geométrica de influencia mudéjar, en un delicadísimo trabajo en piedra, y sus dos absidiolos que coinciden con la parte más antigua del templo, son de planta cuadrada, en ellos aparecen dos óculos con celosías geométricas, al igual que en el ábside central. El interior contiene dos receptáculos que dan al interior un cierto aire místico.

Dejamos Albendiego y su inolvidable iglesia y retomando la comarcal 110, ponemos rumbo a Campisábalos. Al poco de dejar Albendiego llegamos a Somolinos, donde merece la pena hacer un alto para darse una vuelta por su laguna, pequeña, pero encantadora, encajonada, como la carretera, por recios cantiles. Llegamos a Campisábalos después de desviarnos unos metros y nada más entrar en el pueblo, nos topamos con su magnífica iglesia románico-rural dedicada a San Bartolomé. Está datada de 1182 a 1190, y tiene influencias del románico segoviano y soriano, y también con una clara influencia mudéjar como el románico de la zona, la torre y la sacristía, son elementos más modernos del siglo XVI, los elementos románicos son: la puerta del mediodía y la cabecera con un ábside semicircular. Los canecillos muestran temas curiosos como cacerías de conejos, liebres y un lobo con su presa. En el muro meridional hay un pórtico con toscos capiteles que soportan una cubierta de tejadillo. La puerta con cuatro arquivoltas, con distintos motivos iconográficos, recuerda a la de Villacadima. Pero lo que llama más la atención de la iglesia es, su interesante mensario o calendario agrícola, en el que aparecen entre otras escenas, dos caballeros luchando blandiendo sendas lanzas y una escena de caza de un jabalí mordido por varios perros además del citado calendario, que muestra las tareas agrícolas de cada mes.

Salimos de Campisábalos, de nuevo, por la C- 110 dirección Villacadima, en la carretera solitaria, apenas nos topamos con algún vehículo, la soledad de estos parajes, tan agrestes como bellos, cargados de historia, es sobrecogedora. Después de llegar a un amplio valle en una curva pronunciada, una pequeña desviación nos deja a las puertas de la iglesia de Villacadima; aunque parece ser que últimamente alguna familia ha venido para quedarse, lo cierto es que Villacadima parece un pueblo abandonado. En medio de tanta soledad, se encuentra su preciosa iglesia. Última iglesia del románico rural de la sierra de Pela de Guadalajara antes de meternos ya en la provincia de Segovia, mantiene la influencia del románico-mudéjar de la zona. Destaca la portada románica datada hacia el siglo XIII, posee cuatro arquivoltas en degradación, la más externa posee una deliciosa decoración vegetal, el arco interior formado por nueve dovelas con dentellones también con motivos geométricos, cierra esta magnífica portada de motivos geométricos y vegetales. La torre y la espadaña son posteriores del siglo XVI.

Aquí termina nuestro itinerario de hoy, por tierras del románico rural de la sierra de Pela en el noroeste de la provincia de Guadalajara. Tomamos dirección a Ayllón, de vuelta a Madrid con una cierta nostalgia y sobrecogimiento ante el espectáculo de tanta serenidad y belleza.

Miguel Jiménez Macarro
Licenciado en Historia Moderna

El Bosco. La exposición del V centenario

31 de mayo - 11 de septiembre de 2016

El Museo del Prado y la Fundación BBVA conmemoran el V centenario del fallecimiento del Bosco con la primera muestra monográfica que se le dedica en España y la más completa y de mayor calidad realizada hasta la fecha. A la colección del Museo del Prado, la más numerosa y mejor del mundo y que incluye obras maestras como El jardín de las delicias, el Carro del Heno o la Adoración de los Magos, se suman préstamos reunidos por primera vez en esta exposición, como el Tríptico de las tentaciones de san Antonio Abad del Museu Nacional de Arte Antiga de Lisboa, el Cristo camino del Calvario de Patrimonio Nacional, la Coronación de espinas de la National Gallery de Londres y el dibujo del Hombre-árbol de la Albertina de Viena, una verdadera obra maestra.

Los mayores de 65 años podrán disfrutar de una reducción de tarifa en la entrada de un 50% (8,00€). La entrada al Museo incluye el acceso a la Colección y a las exposiciones temporales coetáneas el día de la visita.

"El Bosco. La exposición del V centenario" se centra en las obras originales de este artista y se articula en siete secciones. La primera: El Bosco y 's-Hertogenbosch, nos sitúa en la ciudad donde transcurrió su vida. Dado el carácter monográfico de la muestra, y ante la dificultad que plantea fijar su cronología, se ha distribuido su producción en seis secciones temáticas: Infancia y vida pública de Cristo, Los santos, Del Paraíso al Infierno, El jardín de las delicias, El mundo y el hombre: Pecados Capitales y obras profanas, y La Pasión de Cristo.
La exposición incluye asimismo obras realizadas en el taller del Bosco o por seguidores a partir de originales perdidos. Otro grupo de obras, entre las que figuran pinturas, miniaturas, grabados a buril de Alart du Hameel, relieves de Adrien van Wesel y el manuscrito del Comentario de la pintura de Felipe de Guevara, permitirá entender mejor el ambiente en el que se gestaron las pinturas del Bosco, la personalidad de alguno de sus patronos como Engelbert II de Nassau, o la valoración que se hacía de la pintura en el siglo XVI.
Gracias al interés que mostró por el Bosco Felipe II, España conserva el mayor conjunto de originales suyos y todos ellos figuran en la exposición. El Prado, heredero de la Colección Real junto con Patrimonio Nacional, custodia seis obras entre las que destacan los trípticos de El jardín de las delicias, la Adoración de los magos y el Carro de heno.
A ellas se suman el Camino del Calvario de El Escorial -una obra que, gracias a la generosidad de Patrimonio Nacional, se traslada desde la muestra "El Bosco en El Escorial" para unirse la magna exposición del Museo del Prado- y San Juan Bautista de la Fundación Lázaro Galdiano, uno de los mejores frutos del afán coleccionista de don José Lázaro. Junto a estas obras, los préstamos procedentes de Lisboa, Londres, Berlín, Viena, Venecia, Rotterdam, París, Nueva York, Filadelfia o Washington, entre otras ciudades, hacen de esta muestra un acontecimiento único para sumergirse en el imaginario de uno de los pintores más fascinantes del arte universal.
La importancia de una exposición está en ella misma, en el provecho que público y especialistas pueden extraer de su contemplación. En este sentido, la que el Prado dedica al Bosco es no sólo importante sino también necesaria. La reunión por primera vez en un mismo espacio de la mayoría de sus obras maestras contribuirá decisivamente a dilucidar algunos de los interrogantes que aún planean sobre su obra, tanto a la hora de fijar su catálogo como a la de reconsiderar su cronología.

El jardín de las delicias

El jardín de las delicias, El Bosco
Óleo sobre tabla.
Madrid, Museo Nacional del Prado.
Depósito de Patrimonio Nacional

Junto a la pintura más emblemática y admirada de este genial artista, se exponen la reflectografía infrarroja y la radiografía de la obra, a menor escala, para que los visitantes puedan apreciar los cambios que el artista realizó desde que inició el dibujo subyacente hasta que concluyó la superficie pictórica, y el extraordinario dibujo del hombre-árbol de la Albertina.
La sección se completa con el retrato de su comitente, Engelbert II de Nassau del Rijkmusum de Amsterdam, obra del Maestro de los retratos de príncipes, y El Libro de Horas de Engelbert de Nassau del Maestro de Viena de Maria de Borgoña de la Bodleian Library de Oxford, así como el manuscrito de Las visiones del caballero Tondal de Simon Marmion del Museo Getty de Los Angeles.

Radiografía
La radiografía revela detalles internos del soporte y de la pintura que no se aprecian a simple vista. Al atravesar todas las capas, las escenas del anverso y del reverso de las tablas laterales aparecen superpuestas.
Durante el proceso pictórico se produjeron cambios y pequeñas rectificaciones. En el Jardín se eliminaron elementos como fruta –quizás una granada- del extremo inferior izquierdo, y se modificaron aspectos del paisaje, como el plano diagonal que emergía por la derecha.
Sorprendente es también la precisión de los contornos y cómo el Bosco presta especial atención a algunas figuras, como la mujer coronada con cerezas, cuyo rostro repasa insistentemente. En el Infierno se suprimieron objetos y animales fantásticos de gran tamaño, como el anfibio de cuyo cuerpo surge una gran esfera con un hombre en su interior

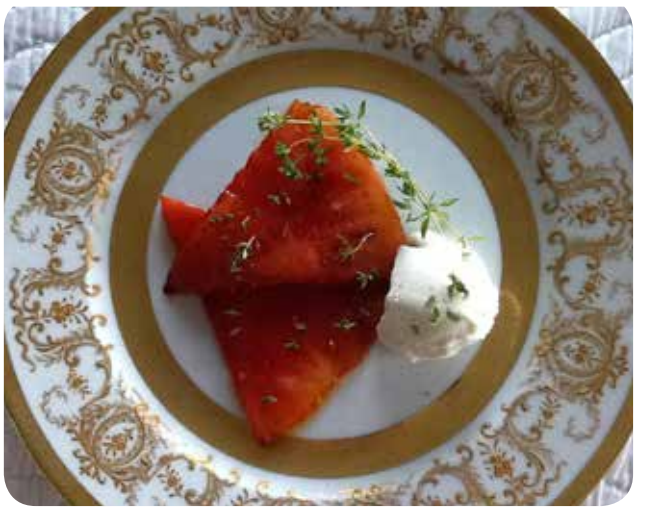
Reflectografía infrarroja
El dibujo subyacente fue realizado con pincel y a mano alzada sobre la preparación blanca. Muestra los trazos característicos del Bosco, como se aprecia en los rostros, cuyos rasgos se definen con apenas tres líneas para ojos y nariz.
El dibujo del Paraíso ha sufrido cambios importantes: Adán, Eva y Dios Padre, situados inicialmente en el medio de la escena, se desplazaron hacia abajo. Dios Padre, primero barbado y dirigiéndose a Adán, se representó luego con la apariencia de Cristo y mirando hacia el espectador. Más relevantes aún son las modificaciones que muestra el Jardín: la pareja en la cueva –en el ángulo inferior derecho- y el grupo de mujeres y hombres a su lado –uno de ellos negro-; el jinete que rompe el círculo en torno al estanque y, sobre todo, la falsa fuente de los Cuatro Ríos, al fondo, en el centro.

Dieta saludable

SANDÍA A LA PLANCHA CON YOGURT

Ingredientes para 6 personas:

- **¼ de una sandía**
- **Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta**
- **1 taza de yogurt griego**
- **2 cucharadas soperas de zumo de limón**
- **1 cucharadita de vinagre**
- **1 cucharada de tomillo**



Pelar el cuarto de sandía y cortarlo en triángulos de unos 10cm de lado. Salpimentar los triángulos con sal y pimienta y echar encima aceite de oliva virgen extra, freírlos hasta que estén tostaditos. Retirarlos.

En un bol mezclar una taza de yogurt con 2 cucharadas soperas de zumo de limón, 1 cucharada sopera de vinagre de vino, sal y pimienta.

Se sirve la sandía tostada con unas hojitas de tomillo esparcidas encima de la salsa de yogurt.

ENSALADA FRESCA DE HINOJO Y LIMÓN

Ingredientes para 6 personas:

- **2 hinojos**
- **Lechuga**
- **1 limón**
- **Aceite de oliva**
- **Menta**
- **Cebollino**

Cortar los hinojos y el limón con su corteza, en lonchas muy finas, picar las hojas de menta (se puede también picar hojas de albahaca, al gusto).

En una ensaladera mezclar bien las lonchas de hinojo y las de limón con las hojas picadas de menta. Añadir sal, pimienta y aceite.

Servir sobre hojas de lechuga, en el centro decorar con los brotes de cebollino. Es una receta sana y refrescante de verano.

ENSALADA PICANTE DE PAPAYA

Ingredientes para 6 personas:

- **1 papaya (grande) madura**
- **½ cebolla roja pequeña**
- **¼ de taza de cilantro fresco picado en trozos grandes**
- **3 cucharadas soperas de zumo de lima**
- **1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen**
- **1 cucharadita de jengibre fresco rallado**
- **½ chili picado**
- **¼ de cucharadita de pimienta de Jamaica molida (opcional)**
- **½ cucharadita de sal**

Abrir la papaya a lo largo en cuatro partes, pelar los cuartos y quitar las pepitas. Cortar la papaya en cuadros medianos. Cortar la cebolla roja en lonchas muy finas, picar el cilantro, rallar el jengibre.

En una ensaladera mezclar la papaya, la cebolla roja, el cilantro fresco, el jengibre rallado y el chili. Añadir el zumo de lima y un chorrito de aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

Alimentos beneficiosos:

La sandía, el hinojo y la papaya son alimentos beneficiosos para la salud, contienen sales minerales como el magnesio, el potasio, el calcio y el fósforo (papaya). Su consumo aporta también vitaminas de los grupos B, C, A y D, tienen un gran poder antioxidante, ayudan a combatir los radicales libres responsables del envejecimiento y depuran el organismo.

Estos alimentos forman parte de las dietas hipocalóricas, protegen contra el cáncer y las enfermedades coronarias.

La papaya es ideal para los niños. Los mayas conocían sus beneficios.

El hinojo es un carminativo, evita la flatulencia, es un reductor del apetito, mejora la visión y es bueno contra el malestar estomacal y la ansiedad.

Ejercita la mente

Sopa de letras

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

VERANO

- Protector solar
- Gafas de sol
- Limonada
- Pescar
- Helado
- Piscina
- Campamento
- Julio
- Pantalones cortos
- Verano
- Sol
- Castillo de arena
- Ventilador
- Tienda
- Sudor
- Diversión
- Barco
- Caliente
- Paraguas
- Agosto
- Junio
- Playa
- Nadar
- Bikini

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.

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

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

CLUB DE VACACIONES
Tu viaje empieza ahora

+60 AÑOS

Acción Social

En Club de Vacaciones tenemos la firme convicción de que un mundo mejor es posible. Por ello estamos comprometidos con el desarrollo y materialización de distintas acciones sociales, con las que poder ayudar a los colectivos más necesitados de nuestra sociedad.

Para llevarlo a cabo, se ha constituido un Comité de Expertos pertenecientes a diferentes entidades de reconocido prestigio, que se encargarán de seleccionar anualmente las diferentes acciones sociales a las que ayudaremos durante ese año.
Desde Club de Vacaciones nos comprometemos a destinar ***UN EURO POR CADA PLAZA*** que vendamos durante ese mismo año.

Con esta aportación podremos ver realizadas todas aquellas acciones sociales que resulten elegidas.

Muchas gracias por confiarnos tus viajes y formar parte junto a nosotros de este ilusionante proyecto.

Nuestro Comité de Expertos está constituido por las siguientes entidades / organismos:

ceoMa Confederación Española de Organizaciones de Mayores
CERMI Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad
Grupo Senda
Club de Vacaciones
EM entremayores
UDP Unión Democrática de Pensionistas
ceav
Gobierno de España · Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad · Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad · IMSERSO