

Sesenta

y más

PUBLICACIÓN DEL
MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES.
SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES,
FAMILIAS Y DISCAPACIDAD.



NÚMERO 250 JUNIO 2006



Reportaje

"Las vacaciones para mayores" se modernizan

La Noticia

Plan de prevención frente a las altas temperaturas

Entrevista

Soledad Puértolas





Asistencia sanitaria en sus viajes por el extranjero

Si es Vd. beneficiario de la Seguridad Social española, en sus desplazamientos temporales por determinados países, continúa su derecho a recibir prestaciones de asistencia sanitaria de carácter inmediato o urgente, en caso de enfermedad imprevista o accidente.

En general, pueden hacer uso de este derecho los trabajadores y pensionistas, así como sus familiares, con derecho a asistencia sanitaria de la Seguridad Social española.

La asistencia sanitaria le será prestada según las normas establecidas en cada país para sus propios beneficiarios.

Una vez en el país de estancia, podrá ponerse en contacto con la institución de Seguridad Social local, que le informará del modo de acceso, en su caso, a las prestaciones sanitarias.

Antes del viaje, deberá proveerse en España de la tarjeta sanitaria europea si su destino es algún país de la Unión Europea, del espacio Económico Europeo o Suiza, o bien del formulario acreditativo de su derecho a la asistencia sanitaria por cuenta de la Seguridad Social española. Dichos documentos deben ser solicitados en los Centros de Atención e Información de las Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS).

● INFORMACIÓN

En los 435 Centros de Atención e Información

En la línea telefónica gratuita
900 166 565

En Internet
www.seg-social.es

● PAÍSES DE LA UNIÓN EUROPEA

Alemania, Austria, Bélgica, República Checa, Chipre, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Malta, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido y Suecia.

● POR ACUERDO

Suiza

● PAÍSES DEL ESPACIO ECONÓMICO EUROPEO

Islandia, Liechtenstein y Noruega

● PAÍSES VINCULADOS POR CONVENIO BILATERAL

- Andorra, Brasil, Chile y Ecuador (salvo pensionistas).
- Marruecos, Perú y Túnez (sólo para nacionales de esos países).

Sesenta y más Sumario



CONSEJO EDITORIAL

Angel Rodríguez Castedo, Myriam Valle, Pablo Cobo, Angeles Águado, José M^a García, Juan Manuel Amor, José Carlos Fernández Arahuetes e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa, Rosa López Moraleta y Milagros Juárez.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA

M^a Angeles Tirado Cubas.

PORTADA

Stock Photos.

ADMINISTRACIÓN

M^a Dolores del Real Ballesteros y Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Patricia Pérez Cejuela, Cristina M^a Alarcón, Jesús Ávila Granados, Carmen Díaz y Javier del Castillo.

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González y Juan M. Villa.

EDITA

IMERSO.
Avda. de la Ilustración s/n.,
c/ Ginzo de Limia, 58.
28029 Madrid.

DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imerso>.
<http://www.imersomayores.csic.es>

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n.,
c/v a Ginzo de Limia, 58.
28029 Madrid Tel.: 91-363 86 28.
Fax: 91 363 89 73
revistasimerso@mtas.es

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO: 216-06-001-0.
ISSN: 1132-2012.
TIRADA: 73.000 ejemplares.

IMPRIME

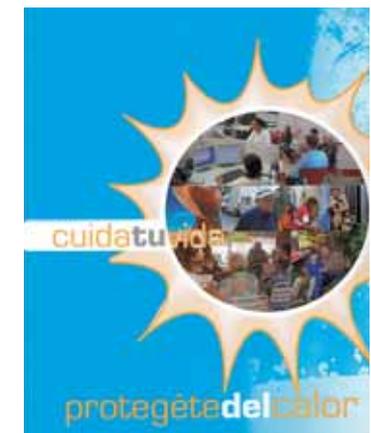
Altair Quebecor
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700
45223 Seseña - Toledo.
Tel.: 91 895 79 15.

Número 250 / Junio 2006

- 6 LA NOTICIA**
Plan de Prevención frente a las Altas Temperaturas.
- 8 REPORTAJE**
"Las vacaciones para mayores" del IMERSO se modernizan.
- 14 ENTREVISTA**
Soledad Puértolas.
- 18 A FONDO**
Decreto sobre la Reforma Laboral.
- 24 A TONO**
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**
Seminario Internacional sobre "La situación del Envejecimiento 2006".
- 40 CALIDAD DE VIDA**
Cómo evitar los problemas de salud que pueden provocar el sol y el calor en verano.
- 44 EN UNIÓN**
Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España.
- 48 INFORME**
Permiso por puntos: "Vamos a conducir mejor".
- 54 MAYORES HOY**
José M^a Carrascal, periodista, escritor y jubilado.
- 58 CULTURA**
Viajar a través del tren de Nuria.
- 62 MAYOR GUÍA**
- 66 OPINIÓN**



18-23 A fondo



40-43 Calidad de vida



48-53 Informe

Las colaboraciones firmadas expresan exclusivamente la opinión de sus autores sin identificarse en todos los casos con la línea editorial de la revista. La revista no se compromete a publicar ni a mantener correspondencia sobre los originales que se envían.

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid. TELÉFONOS DEL IMERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

En 2007 se cumple el 5º aniversario de la celebración de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de Naciones Unidas que tuvo su sede en Madrid en abril de 2002. Este evento constituyó un hito histórico al ser la primera vez que nuestro país acogía una asamblea mundial de la ONU. De la Segunda Asamblea sobre el Envejecimiento surgió la aprobación del Plan Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento que fue suscrito por más de 190 países.

SOBRE EL SEMINARIO DE JAÉN “LA SITUACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO 2006”

Siguiendo el compromiso que adquirió España para contribuir a la aplicación y seguimiento del Plan de Madrid sobre el Envejecimiento, el IMSERSO lleva desarrollando desde entonces seminarios internacionales en los que los expertos puedan debatir y proponer actuaciones concretas acerca de las políticas dirigidas a las personas mayores.

En esta línea de colaboración con las Naciones Unidas, ha tenido lugar el Seminario Internacional de Jaén sobre “la situación del envejecimiento 2006” del 8 al 10 mayo de 2006. La finalidad del Seminario Internacional ha sido contribuir a establecer definiciones y posibles líneas de actuación tanto para nuestro país como para los Estados miembros de Naciones Unidas acerca del primer ciclo de revisión y evaluación a los cinco años de aprobarse El Plan de Acción de Madrid sobre Envejecimiento.

El criterio en que se basa el proceso de revisión y evaluación del Plan de Madrid es la participación de abajo-arriba. Este enfoque es uno de los ejes fundamentales del Plan al garantizar que se considere a las personas de edad miembros activos de sus sociedades y facilitar su participación en la toma de decisiones de las cuestiones que les afectan. El enfoque de abajo-arriba, la participación y flexibilidad del proceso, son las principales caracte-

terísticas del examen y evaluación propuesto por la Comisión de Desarrollo Social de Naciones Unidas.

En dicho proceso de revisión y evaluación, van a intervenir todas las instituciones implicadas en las políticas de mayores, los centros de investigación y universidades locales y nacionales, así como las organizaciones comunitarias y no gubernamentales. Este proceso de revisión del Plan de Acción de Madrid sobre el Envejecimiento deberá servir de diálogo entre los gobiernos y los ciudadanos en un proceso constante de intervención y participación.

En conmemoración del 5º aniversario de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, España celebrará la Conferencia Regional para Europa de revisión del Plan Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento que celebrará en León en octubre 2007.

Como acto preparatorio de la Conferencia regional de 2007, el Seminario de Jaén ha reunido a un centenar de expertos que debatieron profusamente sobre la situación del Envejecimiento en 2006. Estuvieron presente representantes de la Administración central, regional y local española, las Naciones Unidas, la Organización Mundial de la Salud, el Centro Europeo de Viena de Políticas Sociales, la Federación Europea de Personas Mayores (EURAG), así como representantes de la sociedad civil, agentes sociales y el mundo académico, entre otros, tanto a nivel nacional como internacional.

Las conclusiones del Seminario Internacional de Jaén servirán de base para que nuestro país elabore las líneas directrices de la revisión a nivel nacional del Plan de Acción Internacional de Madrid. Las numerosas aportaciones de los participantes tanto nacionales como extranjeros, versaron sobre cuestiones como el reto que el envejecimiento supone para las sociedades futuras y la utilización de los indicadores para valorar la efectividad de las políticas. La calidad de vida de las personas mayores fue otro de los temas analizados así como la participación de las personas mayores en las materias relacionadas con el envejecimiento buscando la cooperación a todos los niveles. Especial atención merecieron el envejecimiento activo y la Ley de Dependencia, recientemente aprobada por el Ejecutivo español con el fin de promover la autonomía personal y la atención y cuidado a personas dependientes.

El intercambio de ideas y las propuestas presentadas durante el Seminario de Jaén confirman la buena dirección en la que nuestro Instituto camina en su afán de buscar las posibilidades para garantizar el bienestar, la salud, la autonomía, la participación y la seguridad en la vejez.

Cartas

Sociedad tecnificada



Los de nuestra generación que no han tenido la oportunidad, no han sabido o no han podido adaptarse a la nueva sociedad actual tecnificada y en fase de total transformación han quedado, por decirlo así, relegados o anclados en un pasado al cual se han aferrado, creyendo o suponiendo que su tiempo había pasado, encontrándose más cómodos y seguros sin afrontar los nuevos métodos e incentivos que la sociedad de nuestros días nos ofrece y facilita.

Con estas personas, tanto los de nuestra edad como los jóvenes

tenemos que ser tolerantes y comprensivos. Su vida, un poco al margen de la nuestra, resulta más difícil y menos asequible a su entorno. Esta inevitable marginación de estas personas, debido a los cambios en las costumbres y las nuevas técnicas de los medios de comunicación masiva, han puesto de manifiesto la necesidad de integrarles, paulatinamente, en las corrientes del progreso humano y científico.

Nosotros, los que nos sentimos partícipes activos de nuestra

sociedad, sea cual sea nuestra edad y condición económica y social, nos creemos obligados, como un gesto de solidaridad y comprensión, a facilitar los medios y ayudas necesarias para dar cabida a esos nostálgicos del pasado que, abandonados a sus propios recuerdos y recursos humanos, viven de espaldas a las realidades presentes de esta aparente difícil sociedad tecnificada.

Miguel Otero Bravo
Valencia

En un viaje del IMSERSO



Hay muchos que nos critican
Por venir a disfrutar
Estos viajes de IMSERSO
Que en causa justa nos dan.

Se piensan que nos comemos
La mitad del presupuesto,
Cuando es justo lo contrario
Lo que nosotros hacemos.

Fomentamos el turismo
Disminuimos el paro,
Y ayudamos a vivir
A las tiendas de regalo.

Hay muchos que no lo saben
Otros lo han olvidado
Lo que en los años 50
Las juventudes pasamos.

Surco arriba, surco abajo,
Todo el día te pasabas

Con la sola compañía
De la junta que llevabas.

La palabra "vacaciones"
Que lejos que nos sonaba,
Sólo era para ricos
Y los pocos que estudiaban.

El bienestar que tenemos
Es fruto de todo aquello,
Lo hicimos por nuestros hijos
Y lo seguimos haciendo.

Cuando vamos a partir
Muchos solemos decir:
Me marchó por 15 días
Para olvidarme de aquí.

Esta mentira piadosa
Que a nosotros nos echamos
Se vuelve todo al contrario
Cuando al destino llegamos.

¡Sin deshacer las maletas,
Y sin lavarnos la cara,
Buscamos una cabina
Para hacer la llamada.

Hablamos con nuestros hijos
Y nietos, si los tenemos,
Y a todos les preguntamos:
¿Qué quieres que te llevemos?

Cuando llegamos a casa,
Para todos hay regalos,
Sólo se quedan sin nada
Los propios interesados.

Si lo que he dicho es verdad,
¿Quién se atreve a criticar
estos viajes de IMSERSO
que en causa justa nos dan?

Eutímio Hernández
Valladolid

La Noticia



Amparo Valcarce acompañada por los responsables de Cruz Roja, Cáritas y la FEMP durante la firma del convenio de colaboración

PLAN DE PREVENCIÓN FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS

Texto: Juan M. Villa / Foto: M^a Angeles Tirado

El Gobierno pondrá en funcionamiento desde el 1 de junio hasta el 1 de octubre el Plan Nacional de Acciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud. El objetivo de este Plan es el de prevenir y reducir los efectos negativos que el calor excesivo tiene sobre la salud, y de forma especial su efecto en los colectivos más vulnerables como el de las personas mayores, los niños o enfermos crónicos.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales se encargará de poner en marcha las medidas de atención social del

Plan cuyo principal objetivo es el identificar y atender a la población más susceptible y vulnerable a la hora de padecer los efectos de una ola de calor. Así, el Ministerio ha renovado el convenio de colaboración con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), Cruz Roja y Cáritas Española para difundir información y coordinar las actuaciones de sus voluntarios y de los servicios sociales. La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, el presidente de Cruz Roja Española, Juan Manuel Suárez del Toro, el presidente de Cáritas española, Rafael del Río, y el presidente de la FEMP, Heliodoro Gallego fueron los encargados de rubricar un acuerdo, que por tercer año consecutivo proporcionará atención a las personas más vulnerables ante los efectos del calor excesivo.

La secretaria de Estado destacó la importancia de las medidas que se van a desarrollar "para proteger a las personas más vulnerables a los efectos de las altas temperaturas, ya que éstas pueden afectar a su salud y a su bienestar". De esta manera indicó que, en España, los expertos calculan unos cuatro millones de personas las que, en mayor o menor medida, pueden padecer algún tipo de problema por las temperaturas extremas. Amparo Valcarce subrayó "que, aunque las altas temperaturas pueden afectar a todo el mundo, el Plan está dirigido especialmente a proteger a las personas mayores, personas discapacitadas, o personas enfermas".

Asimismo, en el acto de la firma del convenio, la secretaria de Estado afirmó que "nadie se quedara sin protección" ante los posibles efectos negativos del calor. Este es el objeto del acuerdo firmado que permitirá que el Gobierno y las organizaciones sociales, en colaboración con la FEMP, articulen una red de voluntarios en todo el país. Estos

El Gobierno y organizaciones sociales ponen en marcha medidas de atención social para prevenir los efectos del calor

serán los que se encargarán de identificar a la población que pueda encontrarse en situación de riesgo. Asimismo el Plan permite establecer un marco en el que se trabajará de forma estrecha con las Consejerías de Bienestar Social o Asuntos Sociales de las comunidades Autónomas. De esta forma en cada provincia existirá una figura de referencia que coordine la labor del grupo de voluntarios que colaboren en el Plan y, a su vez, estará en contacto con los coordinadores autonómicos y locales.

Con la activación del Plan el uno de junio se activará el teléfono de atención, gratuito las 24 horas del día, 900 22 22 99 de Cruz Roja. Este teléfono ofrecerá un servicio de consulta a los ciudadanos y, además, podrá generar visitas domiciliarias a las personas que se considere que se encuentran en situación de riesgo. La atención telefónica se ofrecerá en todas las lenguas oficiales del Estado y su objetivo es el de informar y atender a las personas en sus demandas sobre este tema, así como a familiares y vecinos que podrán solicitar información y comunicar situaciones de emergencia. Por otro lado, desde este teléfono se realizarán llamadas periódicas, a través de agenda, para verificar el estado de las personas que estén en situación vulnerable frente a las altas temperaturas.

NIVELES DE RIESGO

El Plan tiene como base el conocimiento anticipado de las predicciones

que remite diariamente el Instituto Nacional de Meteorología. Dependiendo de la predicción de los umbrales de temperaturas se activaran distintos niveles de alerta que implican un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales: el nivel 0 (verde) es de ausencia de riesgo; nivel 1 (amarillo) de bajo riesgo; nivel 2 (naranja) de riesgo medio; y nivel 3 (rojo) de alto riesgo). Los niveles 2 (naranja) y 3 (rojo) son los que implican mayor riesgo para los ciudadanos.

El desarrollo del Plan incorpora las actuaciones de los ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales, Sanidad y Consumo, Medio Ambiente (Instituto Nacional de Meteorología) y de Interior (Dirección General de Protección Civil); a las Comunidades Autónomas; a la Federación española de Municipios y Provincias (FEMP); y a organizaciones no gubernamentales como Cruz Roja y Cáritas. Todas las actuaciones estarán coordinadas a través de una Comisión Interministerial creada para este fin.

Todo ello en coordinación con otros departamentos ministeriales, administraciones autonómicas y locales, y ONG de manera que los efectos de las altas temperaturas del verano sobre la salud sean mínimos para los colectivos más vulnerables y para la población en general.

El **900 22 22 99** es el teléfono gratuito de atención las 24 horas del día que ofrecerá un servicio de consulta a todos los ciudadanos

Reportaje



Abierto el plazo de solicitud, los usuarios podrán presentarla también por INTERNET

Las "Vacaciones para mayores" del IMSERSO SE MODERNIZAN

Coordina: Rosa López Moraleda
Fotos: Mari Ángeles Tirado

Recientemente clausurada la pasada temporada por el Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, en Tenerife, se abre el plazo de solicitud para la del 2006/07 de los Viajes para Mayores del IMSERSO. Junto al aumento de plazas la diversidad de destinos y demás alternativas de ocio, como novedades para los usuarios, también se simplifica la solicitud, que podrá presentarse por Internet o no solicitarse si viajaron la temporada anterior. Todo un reto.

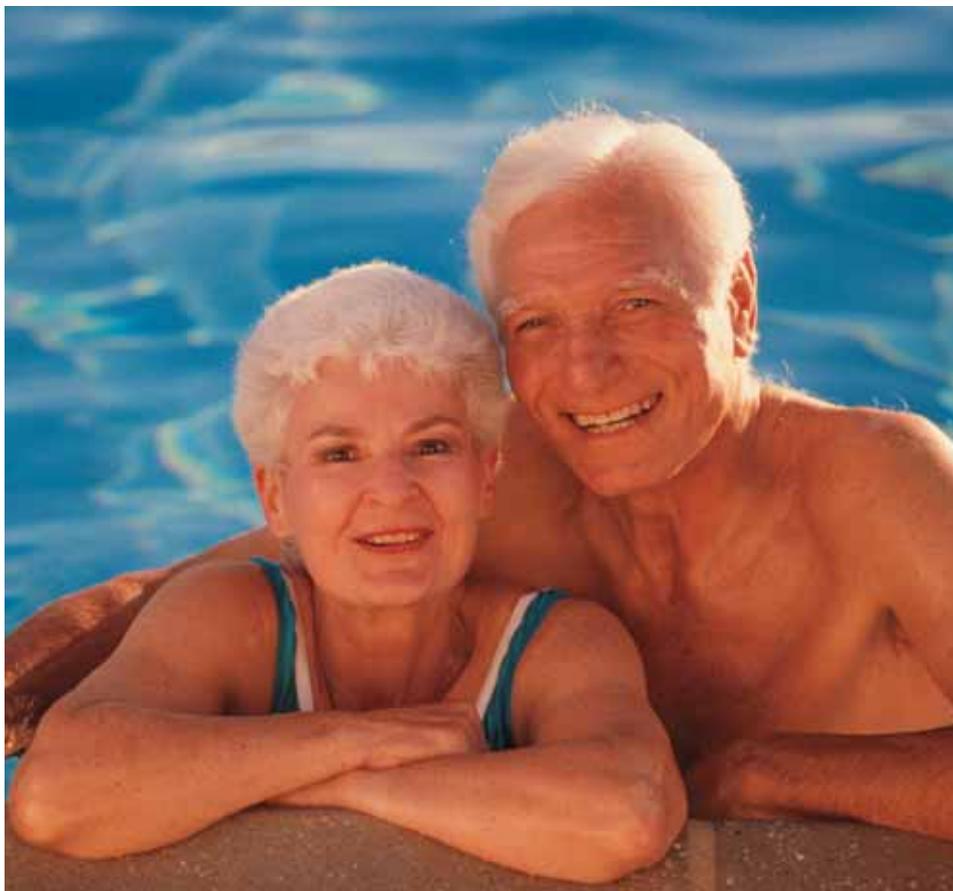
Mejorar la calidad de vida de los mayores, propiciar el envejecimiento activo, favorecer la creación y el mantenimiento de empleo en el sector turístico, potenciando la actividad económica frente a la temida estacionalidad, creando o manteniendo empleo, son objetivos prioritarios de los Programas de Vacaciones para Mayores del IMSERSO que, para este año, incorporan novedades tendentes a simplificar y facilitar su acceso a los usuarios como impone la modernidad, además de más opciones de ocio, de destinos y más un millón de plazas.

Clausurada, recientemente en Tenerife, la temporada 2005-2006 por el Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, se ha abierto el plazo de solicitud para la que ahora se inicia (2006-2007), con lo que el IMSERSO ha pasado a gestionar dos Programas de Vacaciones para Mayores:

- **Programa de Vacaciones para Mayores y para el Mantenimiento del Empleo en Zonas Turísticas**, que posibilita disfrutar de turnos de vacaciones en zonas de clima cálido, realizar circuitos culturales por rutas de interés turístico y actividades de naturaleza.

- **Programa Experimental de Ocio y Cultura**, que se inició la pasada temporada 2005-2006, para satisfacer demandas a un nuevo perfil de jubilados, con mayor flexibilidad en la organización de sus viajes, promoviendo más medidas de envejecimiento activo.

Los Programas se desarrollan entre los meses de octubre próximo y junio del siguiente año (salvo en el caso de de las conmemoraciones culturales que se extienden hasta el mes de septiembre) e incluyen estas opciones:



Turnos de vacaciones.- Estancias de 15 días de duración (14 pernoctaciones) y de 8 días de duración (7 pernoctaciones) en régimen de pensión completa en hoteles ubicados en costas peninsulares e insulares de interés turístico. E incluye también la estancia de turnos de 8 días (7 pernoctaciones) en localidades de Portugal.

Turnos sin transporte.

- Comprenden idénticas estancias, destinos, duración, y hoteles que los anteriores turnos de vacaciones, pero sin incluir el transporte de ida y regreso de los usuarios.

Estancias de larga duración.

- Desarrollo de turnos de 29 días (28 pernoctaciones), tanto en un solo destino como en viajes combinados, en hoteles ubicados en zonas de Cataluña, Comunidad Valenciana, Andalucía, Murcia, Baleares y Canarias (aquí hasta los 15 días/14 pernoctaciones) en régimen de pensión completa.

Circuitos Culturales.

- Realización de itinerarios turístico-culturales durante 6 días (5 pernocta-

ciones) en régimen de pensión completa, siempre guiados por especialistas en estos Circuitos.

Conmemoraciones culturales.

- Son rutas de 6 días de duración (5 pernoctaciones), en régimen de pensión completa, por zonas de interés turístico-cultural, con guía especializado y con acceso a especiales acontecimientos culturales y sociales en distintas zonas.

Turismo de Naturaleza.

- Turnos de 5 días (4 pernoctaciones) en zonas de espacios naturales que permitan actividades recreativas y realizar un turismo activo moderado.

IMPACTO ECONÓMICO DEL PROGRAMA

Los Programas de Vacaciones para Mayores se financian con las aportaciones de los usuarios (70%) y del IMSERSO (30%). La Aportación de los usuarios es única, sin que se admita más pago o com-

Reportaje

Más del 90% de los usuarios están satisfechos con el Programa y repetirán la "experiencia"

plemento alguno. Pero el Programa de Vacaciones para Mayores no supone coste alguno para la Administración Pública, porque sus efectos económicos y fiscales permiten recuperar, con creces, la inversión destinada a financiarlo, según un estudio de Price Waterhouse Coopers 2003-2004.

Así pues, el Programa permite la creación y el mantenimiento del empleo en el sector turístico en la época de baja ocupación, puestos de trabajo que de no existir el Programa permanecerían inactivos, al permitir reducir la cifra de hoteles

que se ven obligados a cerrar durante estos meses.

De hecho, se estima que el empleo total generado, directa o indirectamente, durante los meses de duración del Programa se aproxima a los 30.000 puestos de trabajo directos en el Sector Turístico, y **supera los 40.000 puestos de trabajo totales.**

Así las cosas, el empleo generado por el Programa tiene repercusiones económicas directas por los siguientes conceptos: más cuotas de la Seguridad Social, ahorro en prestaciones y subsidios por desempleo,

más recaudaciones en concepto de IRPF, Impuesto sobre el Valor Añadido, Impuesto sobre Sociedades, entre otros.

En síntesis, y a tenor del Estudio aludido, el importe invertido por el IMSERSO en el Programa revierte de nuevo al Estado.

Dicho de otro modo: aunque el Programa supone un gasto de 100 millones de euros, el coste para las Administraciones del Estado es nulo. El importe financiado se recupera, y ampliamente, por otras vías debido a ingresos y ahorros que, a su vez, genera el mismo Programa, como en la temporada 2003-2004 –objeto del Estudio– que se recuperó 1,8 euros por cada euro gastado.

LOS USARIOS, SATISFECHOS

Al IMSERSO siempre le ha preocupado la prestación de servicios complementarios que facilite a los mayores una mayor calidad de vida en un envejecimiento activo. Por ello ha propiciado la obtención de información, para conocer la percepción y satisfacción de los usuarios de una forma fiable.

Desde 1987 se han venido realizando diversos estudios de investigación externa que le han permitido conocer los diversos aspectos socio-demográficos de los usuarios del Programa de Vacaciones, sus opiniones sobre el mismo y la percepción que tienen de sus servicios. Y el resultado de estas encuestas ha sido siempre el mismo: satisfacción general muy positiva, como así lo manifiesta más del 90% de los usuarios, los mismos que estarían dispuestos a repetir la "experiencia".

El objetivo del Estudio "Evaluación del Programa de Vacaciones del IMSERSO", realizado por la empresa Investigación, Planificación y Desarrollo, S.A. (IPD) fue evaluar la satisfacción de los usuarios del



Amparro Valcarce con un grupo de usuarios del Programa de Vacaciones.

Aspectos que más han gustado del Programa	% usuarios
• Excursiones/visitas culturales	28,0
Paisaje/entorno	26,9
• El hotel en general	26,1
Las vacaciones en general	18,0
• Tranquilidad/relajación	6,1
Conocer gente/relacionarse	4,5
• Amabilidad en los hoteles	4,0
Comidas/gastronomía	3,5
• Cambiar de ambiente/viajar	3,0
Clima/tiempo	2,4
• La organización de las vacaciones	1,9
El viaje en avión	1,9
• Fiestas/acogida local	1,8
Conocer sitios y lugares	1,7
• Otros	8,4

Programa de Vacaciones en la temporada 2003-2004, referida al conjunto de los diferentes destinos ofrecidos, Península (Andalucía, Murcia, Cataluña, Comunidad Valenciana), Baleares, Canarias, Portugal, Circuitos Culturales y Turismo de Naturaleza, además de los viajes, hoteles, excursiones, actividades recreativas y precio.

Nivel de satisfacción	% usuarios
• Muy satisfecho	36,9
Bastante satisfecho	51,8
• Regular	7,7
Poco satisfecho	2,1
• Nada satisfecho	1,2
No indican	0,3
Total	100

Baste señalar, también, que la asignación de los destinos deseados a los usuarios del Programa de Vacaciones para Mayores está asociada con la satisfacción que éstos tienen del mismo, de forma que aumenta el número de usuarios satisfechos cuando se incrementa el número de usuarios que pueden contratar los destinos deseados en lugar de otros destinos. Y algo parecido ocurre entre la asignación de los periodos deseados para las vacaciones en los diferentes destinos,

con el mayor número de usuarios satisfechos.

Sobre los aspectos que más gustan entre los usuarios, el mayor número de respuestas, el 28,0% se centran en las excursiones y visitas culturales. En segundo y tercer lugar identifican el paisaje/entorno del lugar elegido y el hotel en general, aspectos que corresponden al 26,9% y 26,1%. En cuarta posición se sitúa al conjunto de las vacaciones en general, con el 18,0% de los usuarios, aspectos todos ellos señalados en porcentaje similar entre las mujeres y los hombres, independientemente de su edad.

La gran mayoría de los usuarios, el 97,5%, tienen intención de inscribirse en el próximo año, frente a solamente un 1,0% que no desea hacerlo. Esta intención es similar entre las mujeres y los hombres, entre los usuarios de diferentes grupos de edad, así como también en los distintos destinos contratados:

En cuanto a la duración del Programa de Vacaciones para Mayores, un 61,2% se pronuncia a favor de los periodos de 15 días, frente a un 31,1% que lo hace a favor de los turnos de 8 días. El destino preferido es Santa Cruz de Tenerife, seguido de Alicante,

Málaga, Las Palmas de Gran Canaria y Baleares.

CIRCUITOS Y NATURALEZA EN ALZA

Los Circuitos Culturales y el Turismo de Naturaleza representan dos tipos de destinos especiales dentro del Programa de Vacaciones para Mayores con una oferta total de 30.000 plazas. La gran mayoría de los usuarios de estos Circuitos (94,3%) participaron en todas las excursiones programadas, también incluidas en el precio. Y la mayoría de los que en años previos viajaron a otros destinos, consideran la experiencia incluso más satisfactoria.

De otro lado, más del 75% de los usuarios conoce y participa en las actividades recreativas incluidas en el Programa de Vacaciones para Mayores, decantándose especialmente por los bailes, disfraces, ilusionismo o magia y en menor grado por películas y programas musicales.

Para el conjunto de los usuarios del Programa de Vacaciones para Mayores, la mayor parte (60,0%) consideran que el precio pagado por los servicios contratados no es ni caro ni barato, mientras que el 9,0% lo perciben como caro o muy caro, independientemente de si eran varones o mujeres. Sin embargo, esta percepción del precio difiere sensiblemente en algunos destinos, principalmente en los Circuitos Culturales y en los destinos de Portugal, destinos en los que la percepción del precio como muy barato o barato resulta superior al promedio.

La percepción actual del precio pagado, según la empresa elaboradora del informe debería tender más a una percepción de precio barato, de acuerdo con la realidad; su explicación podría estar justificada por los reducidos precios-reclamo que frecuentemente realizan las agencias de viaje en los medios de comunicación.

Reportaje

OPINIÓN DE USUARIOS EN GENERAL, MUY SATISFECHOS



Alfonso García y Tomy Robledillo, pareja de usuarios del Programa Vacaciones del IMSERSO por vez primera este año, dicen estar "satisfechos y felices" por viajar hasta Canarias. Toda una experiencia –"dispuestos a repetir"–, de la que el viaje en avión, el Teide y clima canario son, por ambos, lo más valorado –"notable alto"– y como algo a mejorar los hoteles. Dispuestos a viajar por el IMSERSO a cualquier otro país –"si pudiéramos"–, sostienen que el mero hecho de viajar "ya es renovarse, suscita más ilusión y todo esto a nuestra edad es todo un gozo".



Juán Martínez Ramírez y Dolores Villegas, sitúan su valoración como "fantástica" y por unanimidad. Repetirían Canarias sin duda alguna y ello pese al "miedo al vuelo" como ambos confiesan. Las excursiones –Teide, LoroPark...– "lo mejor y entretenido" y la atención del personal del hotel hacia los usuarios "lo único por mejorar" para hacer el pleno... Confiesan que "para otro año pediremos Portugal, un país que pese a estar tan cerca nunca pudimos visitar". Juan sonríe aunque nostálgico: "ahora que podemos viajar un poco, y por los años que nos queden, seguiremos haciéndolo, porque cuando éramos pequeños o más jóvenes lo pasamos bastante mal...". Así las cosas, mientras su esposa Dolores, algo más perfeccionista, puntúa el Programa del IMSERSO con un siete, su marido Juan lo otorga un rotundo diez.



Francisco García Gómez y su esposa Vilma han llegado hasta Canarias desde Rusia. "¡Un viaje largo, muy largo para nosotros a nuestra edad!". Para ellos "todo es muy bueno: viaje, hotel, restaurante, servicio...". Ya habían viajado otros años "a Gandía, Benidorm, Barcelona, Madrid...". Y "si la salud nos lo permite –dicen– volveremos al próximo año". Y todo ello a pesar "de los muchos años y los problemas de pies". Para este matrimonio

las Vacaciones para Mayores "son difíciles de mejorar", porque lo que en su opinión sí debería hacerlo es "la salud y la edad" y eso –reconocen entre risas– "no lo remedia el IMSERSO". Pese a su satisfacción, "más que notable", concluyen que "mejorar siempre se puede". ¿Por ejemplo?: "los precios de los excursiones, para nosotros muy caros".



Otro tanto parecido manifiesta **Cármén Fernández** de los llamados "Niños de Rusia". "Esta es la segunda vez que vengo a España –antes a Tarragona– por el IMSERSO y siempre se nos ha acogido de forma excelente". Pero "¡ay la gente de Canarias", exclama entre emocionada y un punto hasta sorprendida por la calidez guanche. Confiesa que habían oído hablar mucho de Canarias cuando era joven, "porque algunos niños de Rusia habían nacido aquí". De ahí, tal vez, que para Cármén lo mejor del viaje sea "haber podido reunirnos muchos de nosotros en España y en Canarias". Todo para ellos "está muy bueno, muy bueno y nada de qué protestar". Estamos –insisten una vez más– en nuestro país".

¿Quiénes pueden participar en los Programas de Vacaciones?

Las personas mayores de 65 años, los pensionistas de jubilación del Sistema Público de Pensiones y los pensionistas de invalidez, viudedad, etc. o prejubilados, siempre que en estos últimos casos tengan 60 años cumplidos.

¿Quiénes pueden acompañar al solicitante?

- ✿ El cónyuge, sin necesidad de que reúna las condiciones del titular.
- ✿ El hijo discapacitado, que tenga un grado de minusvalía igual o superior al 45%, siempre que el viaje lo realice con sus padres y ocupe cama en la misma habitación del hotel.

¿Qué tipo de vacaciones hay?

Se puede elegir entre los siguientes tipos de vacaciones:

✗ Turnos de vacaciones

Estancias de 15 días de duración (14 pernотaciones) y de 8 días de duración (7 pernотaciones).

✗ Turnos sin transporte

Comprenden estancias de 15 días (14 pernотaciones) y 8 días (7 pernотaciones, sin incluir el transporte).

LO QUE MÁS PREGUNTAN LOS USUARIOS

✗ Estancias de larga duración

Desarrollo de turnos de 29 días (28 pernотaciones) en Península y Baleares, y de 15 días (14 pernотaciones) en Canarias tanto en un solo destino como en viajes combinados.

✗ Circuitos Culturales

Realización de itinerarios turístico-culturales durante 6 días (5 pernотaciones).

✗ Conmemoraciones culturales

Realización de rutas durante 6 días (5 pernотaciones), permitiendo el acceso a grandes acontecimientos culturales y sociales en zonas de desarrollo de estas actividades.

✗ Turismo de Naturaleza

Turnos de 5 días (4 pernотaciones) en zonas de espacios naturales que permitan actividades recreativas y contemplativas, así como realizar un turismo activo de esfuerzo moderado.

¿Qué servicios están incluidos?

- Desplazamiento de ida y vuelta desde la capital de provincia, salvo en el caso de turnos de vacaciones sin transporte.
- Alojamiento en régimen de pensión completa en habitación doble.
- Menú de régimen, para aquellas personas que lo necesiten.
- Asistencia sanitaria complementaria a la de la Seguridad Social.
- Actividades de ocio y tiempo libre.
- Póliza colectiva de seguros.

En los turnos de Turismo de Naturaleza, Circuitos y Conmemoraciones Culturales, dadas sus especiales características, no se incluyen los servicios médicos y ocio.

¿Qué precios tienen los viajes de los Programas de Vacaciones?

Los precios varían en función del lugar de destino y de la duración

de los viajes, desde 130,00 euros: Turismo de Naturaleza, 5 días; hasta 508,00 euros: viaje de 29 días con dos destinos combinados en Baleares.

Los precios se detallan en el folleto distribuido con el impreso de solicitud y en internet: www.seg-social.es/imserso.

¿Cómo se puede solicitar plaza para los Programas de Vacaciones?

Si en la pasada temporada estaba acreditado para viajar, no es necesario que cumplimente nueva solicitud ya que el IMSERSO se habrá puesto en contacto con el usuario para la renovación de datos.

Si accede por primera vez a los Programas de Vacaciones o reanuda su participación tras un período inactivo, deberá formular la solicitud distribuida a través de los Centros y Oficinas de Servicios Sociales e incluida en internet:

www.seg-social.es/imserso.

Como dato importante, se destaca que en la temporada 2006-2007 la exigencia de adjuntar la fotocopia del Documento Nacional de Identidad junto con la solicitud, aunque sea exigible al adquirir el billete y en el viaje.

También las solicitudes se pueden obtener, cumplimentar y grabar a través de internet, obteniendo directamente un justificante de su grabación.

¿Lugar y plazo para presentar las solicitudes?

El plazo de presentación finaliza el día 15 de junio de 2006, y las solicitudes podrán presentarse en:

- Internet: www.seg-social.es/imserso.
- Centros de Servicios Sociales u oficinas donde haya recogido los impresos.
- Apartado de Correos 10.140 (28080 Madrid).

¿Cuándo se obtienen los billetes?

Una vez procesadas todas las solicitudes recibidas en el plazo señalado, el IMSERSO, acreditará a tantos usuarios como plazas disponibles existan, y se procederán, en caso necesario, a aplicar la baremación correspondiente, relativa a edad, ingresos y viajes realizados con anterioridad.

Aproximadamente en el mes de septiembre, todos los solicitantes recibirán una notificación en la que se les indicará:

✓ Fecha en la que pueden obtener los billetes en las Agencias de Viajes, comercializadoras de los Programas, con garantía de plaza, debiendo elegir su viaje dentro de las disponibilidades existentes.

✓ Para aquellos que una vez baremadas sus solicitudes no tengan garantía de plaza, se les notificará igualmente la fecha a partir de la cual podrán dirigirse a las Agencias de Viajes, por si hubiera vacantes para cualquiera de los destinos y fechas.

Para mayor información: 901 109 899

Entrevista

SOLEDAD PUÉRTOLAS

“El terreno de la fantasía es tan importante como el terreno de lo que podemos tocar”

— En el ciclo “Literatura en el Palau” de Valencia ha dicho que el amor que aparece en el Quijote “es un canto a la libertad como principio básico de la vida”. ¿La libertad es una decisión propia o tenemos que luchar por ella?

Es difícil decirlo porque todo depende de las circunstancias en las que estés y el contexto social que te rodee. La parcela de libertad viene muy dada por ese condicionamiento cultural y social y puedes cobrar conciencia de tu necesidad de tener más libertad dependiendo de ese contexto. La libertad no es un concepto puro y hay que ver cuáles son las circunstancias que te hacen tomar conciencia de si eres o no libre. Es necesario examinarlas y eso no siempre es posible, no es tan fácil. Es un concepto tan relacionado con el contexto que es difícil de escudriñar.

— Alguna vez ha dicho que con cada novela se plantea un nuevo reto, ¿es una forma de crecer personalmente?

Cuando termino una novela parto de cero. Ya no eres la misma persona después de escribir una novela y verla publicada, así que no tendría sentido repetir la misma novela otra vez. Inevitablemente creces porque estas en otra etapa y, ¡menos mal! Es cierto que hay cosas que siempre te obsesionan pero no de la misma manera y, por fortuna, se cambia.

— ¿Ha llegado a alguna conclusión inapelable sobre la naturaleza humana?



Soledad Puértolas es una mujer pausada, de trato amable y sincero. La escritora, ganadora de premios como el Anagrama de Ensayo y el Planeta, nos recibió en su casa madrileña de Pozuelo de Alarcón para hablar sobre su obra, plagada de personajes empeñados en mirar al mundo desde un prisma propio e intransferible que les convierte en inconformistas por vocación. Características que bien podrían extrapolarse a su creadora.

La verdad es que no... En todo caso que ¡menuda naturaleza nos ha tocado! (Risas) Es una naturaleza tan animal y, a la vez, tenemos esto de la razón que es nuestra gran condena y también nuestra gran grandeza. Somos seres distintos, de palabras y esto de la palabra y la razón es difícil de conciliar. La conclusión es que no hay conclusión alguna de momento (risas).

— Muchos personajes de sus novelas tienen problemas de identidad, la necesidad de encontrar su lugar en el mundo. Me pregunto si es una necesidad vital de todo ser humano...

Yo también me lo pregunto. Me pregunto si esto que yo veo como algo que me preocupa a mí y que se que preocupa a mucha gente —porque me veo reflejada en novelas y ensayos que leo y veo reflejada esa necesidad de buscar una identidad— le preocupa a otros o, tal vez también sea una cosa cultural, no lo se. Estamos tan unidos a nuestra cultura que no se hasta qué punto no somos un producto de ella.

— Sus novelas presentan frecuentemente a mujeres que viajan mucho...

Supongo que son mujeres que hacen lo que yo no hago. Me gusta viajar pero no me siento cómoda y me gusta que ellas sean más desenvueltas, más decididas, más aventureras... Uno escribe sobre todo de lo desconocido y las mujeres viajeras me permiten explorar algo que en la vida normal no exploro.

Texto: Patricia Pérez-Cejuela Fotos: M^a Angeles Tirado Cubas

— **¿En serio pasa miedo?**

Paso mucho miedo, lo desconocido me asusta muchísimo. Dejar mi casa me asusta, los inicios de todo, los preparativos me desquician. Hacer la maleta me desquicia, ir en taxi hasta el aeropuerto o la estación me desquicia... Es algo muy normal, creo. Luego me olvido porque también soy bastante desprendida y una vez estoy acomodada no me importa tanto. Soy desprendida pero es la sensación de nexo que en un momento dado puede romperse lo que me asusta, esos son los momentos críticos que me angustian y los veo como un conflicto. Son también donde hay mayor tensión.

— **En "Historia de un abrigo" Mar deduce que "sólo ha conocido una parte de la vida de su madre, porque eso es lo que conocemos de las vidas de los demás, partes, trozos, fragmentos, incluso de las personas a quienes tenemos más cerca". ¿Es una reflexión personal?**

Pues sí, desde luego me hago responsable de esa reflexión. A Mar se le ocurre pero a mí también. A algunos personajes se les ocurren cosas que se me pueden ocurrir a mí, en este caso desde luego. Creo que además es lógico, sólo conocemos fragmentos porque nos mostramos con fragmentos a los demás, no nos mostramos en una continuidad, mostramos algo a uno, algo a otro. Para reconstruir lo que somos tendríamos que reunir a todo el mundo a quien hemos conocido a lo largo de nuestra vida. Y ni aún así saldría porque no hemos dicho todo sobre nosotros.

— **¿Cree que es complicada la comunicación intergeneracional?**

La comunicación es difícil siempre pero efectivamente entre generaciones es posible que lo sea más. Ocurre porque los baremos, los puntos de referencia han cambiado y es obvio que es más complicado comunicarse. Sin em-



bargo, entre gente de la misma generación, en la que se supone que los baremos son los mismos, también falla la comunicación. Lo importante es establecer esos baremos independientemente de la edad que se tenga y, a partir de ahí, ya te puedes comunicar. Con una persona de otra edad, si están claras las referencias de cada uno, el entendimiento es fácil. Lo importante es establecer donde estás, cuál es tu contexto personal.

— **¿Cuál es la diferencia entre leer a los demás o escribir para los demás?**

Son cosas que quizás no se puedan comparar. No se escribe para los demás, no sabes para quien escribes, no queda delimitado quienes son "los demás". Escribes y sabes que en ese proceso están los otros pero como no sabes quienes son no les pones cara, ni los llamas. Están incluidos pero no los ves. Leer a los demás es un poco igual, no lees a los demás, lees a ciertas personas. A una

persona concreta, a otra... En el momento en el que escoges algo para leer ya está firmado.

— **¿Qué está leyendo ahora?**

Acabo de empezar un libro que tenía relegado desde hace mucho tiempo de Saul Below, que es un escritor que he leído muchísimo. De repente lo he cogido y he pensado, ¡qué buenísimo escritor! Es lo que te decía antes, cuando le escojo a él los demás no existen.

— **¿Qué autor o autores actuales son verdaderamente interesantes?**

Aquellos que tú decidas que son imprescindibles y eso depende de las etapas de tu vida. Acabo de descubrir a una escritora que no conocía, Flannery O'Connor que es una maravilla. Y hay una escritora impresionante que es la canadiense Alice Munro. Para mí en este momento son imprescindibles estas dos escritoras y creo que Saul Below también lo va a ser... (Risas).

Entrevista SOLEDAD PUÉRTOLAS

— **¿Escribe de una forma metódica o necesita que la inspiración aparezca?**

Me pongo a escribir todos los días porque cuando tengo un proyecto entre manos, como ocurre ahora que estoy escribiendo una novela, lo que me apetece es levantarme y ponerme a escribir. Y eso es lo que me hace ilusión. No soy metódica pero me levanto con esa ilusión porque es lo que tengo entre manos. De hecho, mi vida está organizada para tener tiempo para escribir, he tenido la suerte de poder hacerlo. Me encanta escribir y me levanto con la idea de hacerlo. No creo que sea metódica, si no escribo no pasa nada.

— **¿Puede hablarme de esa nueva novela?**

Sólo puedo decir que es muy distinta a la anterior, no va a tener este desfile de personajes habitual en mis novelas, sino que hay un personaje central que es el que va reelaborando su vida. Es una especie de construcción de una vida.

— **¿Cuál es su novela preferida o su personaje preferido?**

Le estoy muy agradecida como novela a la primera, "El bandido doblemente armado", porque es la novela en la que, después de mucha búsqueda, encontré esa voz en la que me sentí reconocida, sentí que aquello funcionaba e iba a salir algo de ahí. Me costó muchísimo dar con esa voz del bandido y le estoy muy agradecida. Cuando tengo crisis, que las tengo siempre porque escribir es una crisis permanente, me acuerdo y pienso "el bandido me ayudará".

— **El famoso miedo al "folio en blanco"...**

Desde luego, es el miedo al vacío total, a no encontrar ese tono, el tono verdadero, la sensación de verdad. Hay un momento en el que dices "esto es falso", lo notas en cuanto abres un libro. Es la razón por la que me ha puesto contenta reencontrar a Saul Below, porque es verdadero. Ya sabemos que todo es



“Me asusta la certeza de la muerte y la otra cara de la moneda que es la incertidumbre de la vida”

una construcción pero tiene dar la sensación de verdad y, a veces estás escribiendo y piensas "esto no me lo estoy creyendo" y lo tienes que dejar, no merece la pena seguir por ahí.

— **¿Cambió su vida ser la ganadora del Premio Planeta?**

No, nunca pensé que me pudiera cambiar. Algo tan externo a ti te cambia si tú quieres que te cambie, si no sigues escribiendo de la misma manera y tampoco es mi objetivo vender muchos libros. Tuve la oportunidad de hacerlo alguna vez y, me encantaría, pero no es mi objetivo.

— **Como a algunos de sus personajes, ¿le asusta la certeza de la muerte?**

Hombre claro, la certeza de la muerte y la otra cara de la moneda que es la in-

certidumbre de la vida. La vida es tan incierta que alguna certeza tenía que haber y está en la muerte. Asusta mucho y no pensamos en ello ahora y aquí aunque lo ves constantemente: se muere tu madre, mueren amigos, otros están enfermos. Creo que estamos dotados para pensar poco en la muerte, es curioso. Otras culturas la tienen mucho más asimilada, nosotros parece que no hemos sabido conciliarlo. No contamos con ella.

— **¿El esfuerzo por mantenerse joven es algo ajeno a la vida?**

El deseo de mantenerse joven es perfectamente acorde con la vida, pero el esfuerzo implica ir en contra. El deseo de ser joven más que de mantenerse joven está bien. Todos queremos ser jóve-

PERFIL

Soledad Puértolas Villanueva nació en Zaragoza el 3 de noviembre de 1947. Comenzó Políticas en Madrid, pero no pudo continuar la carrera por problemas políticos. Empezó entonces a estudiar Económicas en Bilbao pero abandonó y finalmente estudió periodismo en la Escuela de la Iglesia. Se casó a los 21 años y se fue con su marido a Trondheim, una pequeña ciudad en Noruega. Tras su vuelta a España, el matrimonio se trasladó a California donde obtuvo un M.A. en Lengua y Literatura Española y Portuguesa por la Universidad de California, Santa Bárbara donde nació su primer hijo. Regresó a Madrid en 1975 y se dedicó a la escritura, fue asesora del Ministerio de Cultura —con Javier Solana como titular— y coordinó el Área de Lengua Castellana para la Difusión del Español en el mundo. Dirigió la editorial *Destino* y a partir de 1980 empezó a ser conocida como escritora. Ganadora del Premio Sésamo en 1979 con *El bandido doblemente armado*, del Premio Planeta 1989 con *Queda la noche*, y del Premio Anagrama de Ensayo 1993 con *La vida oculta*. Está casada y tiene dos hijos.

nes porque queremos estar vivos. El declive de la vida es natural porque todo sube y todo baja y no deberíamos fijarnos tanto en eso.

— ¿Qué aporta la edad, el tiempo vivido?

Muchísimo, el tiempo vivido te deja un poso y aporta sobre todo cambio. Sabes que vas a cambiar, que no vas a ser siempre la misma y los demás tampoco, y aporta una sensación de transitoriedad, la certeza de que nada es para siempre, nada es definitivo. No se si realmente se aprende de la experiencia, dicen que se aprende de los errores y la verdad es que eso habría que verlo...



Cada vez tienes más sensación del tiempo y aunque no se muy bien para qué sirve, parece que es necesario.

— Se ha hablado mucho de la presencia de la soledad en sus obras. En las personas mayores ésta aparece a menudo de manera brutal. ¿Hay alguna forma de aprender a vivir con esa soledad sin que duela tanto?

Es difícilísimo. A los personajes que de alguna manera busco y me encuentran, trato de que no les pese esa soledad, de que encuentren un sentido en eso. En la vida es más difícil y en el caso de las personas mayores es el gran problema. No hemos sabido cómo enfrentarlo, es otra de las cosas que esta sociedad no ha sabido solucionar. El que una persona llegue a una edad y se sienta tan sola, tan inútil y tan fuera de la capacidad para ayudar a los demás... La gente quiere dar, somos personas que estamos preparadas para dar y de repente, parece que no podemos dar nada, como si nos fueran quitando todo conforme somos mayores. Es durísimo, es un grave error social y personal, se está haciendo mucho daño.

— ¿De dónde nace la necesidad de escribir? He leído una historia sobre un cuento que te leían de pequeña...

Puede que surgiera de ahí, desde luego tuvo algo que ver. Tenía tres años, tenía el tifus y estuve recluida con mi madre en una habitación durante meses porque era una enfermedad muy grave y podía ser mortal. Afortunadamente hubo un antibiótico que se pudo conseguir y salimos a flote. En ese tiempo que pasé recluida me leían un cuento que me aprendí de memoria y creo que aquello fue importante para mí. No se si fue la clave para que empezara a escribir, pero fue importante ver que hay otra realidad que no es la realidad que estás viviendo. Es otra realidad que otros inventan para ti y que tú puedes inventar también. Es el terreno de la fantasía que es tan importante como el terreno de lo que podemos tocar, es lo que puedes crear con tu imaginación. Puede que surgiera de ahí, siempre le he dado esa interpretación.

— ¿Qué cuento era?

Uno que no conoce nadie y se llamaba "La gallina petirroja". Es un título que no es "El patito feo" pero es parecido. No lo recuerdo muy bien, sólo se que sucedía en una granja y que una pobre gallina era muy desgraciada. Pero creo que luego salió bien todo... como suele pasar con los cuentos, tienen que acabar bien (risas).

A Fondo

Gobierno, organizaciones sindicales y empresariales apuestan por el empleo estable.



EL GOBIERNO FIRMA CON LOS AGENTES SOCIALES UN GRAN ACUERDO POR EL EMPLEO ESTABLE

El Gobierno y los agentes sociales rubricaron el pasado 9 de mayo el “Acuerdo para la mejora del crecimiento y el empleo”, sellando, en palabras del presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, “un acuerdo histórico” que supone “un logro decisivo” del diálogo social en esta legislatura. Su objetivo fundamental es reducir la excesiva temporalidad de nuestro mercado de trabajo y avanzar en la creación de empleo estable.

Texto y Fotos: MTAS y archivo

El acuerdo, el primero de estas características que se alcanza desde 1981, fue firmado en el Palacio de la Moncloa, en presencia del Jefe del Ejecutivo por el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, los secretarios generales de CCOO, José María Fidalgo, y de UGT, Cándido Méndez, y los presidentes de CEOE, José María Cuevas, y de CEPYME, Jesús Bárcenas.

La reforma, que puede beneficiar hasta un millón de trabajadores con contrato temporal que pasarían a convertirse en fijos, contiene –por primera vez– medidas contra el encadenamiento abusivo de contratos temporales, y fija incentivos, bonificaciones y rebajas en las cotizaciones empresariales para el fomento de la contratación indefinida. Además, establece significativas mejoras en la protección social de los trabajadores fijos discontinuos y de los parados de mayor edad, e incluye medidas de fortalecimiento de los Servicios Públicos de Empleo y de la Inspección de Trabajo.

Para el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, se trata de un acuerdo *“ambicioso, por la amplitud de sus contenidos; tranquilo, por huir de reformas estructurales, que a la larga resultarían azarosas e ineficientes; coherente, por haber conseguido un punto de equilibrio entre las aspiraciones de todos y, por último, eficaz y eficiente, por los resultados positivos que producirá a corto plazo”*.

Todos los firmantes mostraron su satisfacción por haber llegado a un consenso en un asunto de tanta trascendencia para la sociedad española como es la regulación de su mercado de trabajo y porque hubiera dado frutos positivos, una vez más, el proceso

Un millón de contratos temporales podrán convertirse en fijos al ponerse freno a su encadenamiento

iniciado con la firma de Declaración de Diálogo Social de 8 de julio de 2004, del que derivan ya una veintena de acuerdos.

ACUERDO PARA PROLONGAR LA BONANZA ECONÓMICA

En concreto, el presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, dio “las gracias, en nombre de toda la sociedad española, por las mejoras que traerá este buen acuerdo para la creación de empleo, la mejora de la productividad y la capacidad de competir de nuestras empresas, y para la protección de los trabajadores actuales y de todos los que seremos capaces de incorporar a partir de ahora”. También se congratuló de la perseverancia de sindicatos y empresarios “hasta alcanzar un acuerdo de la dimensión, significado y consecuencias del que acabamos de firmar”.

Por su parte, José María Cuevas, presidente de la patronal CEOE, expresó que “este acuerdo no nace para responder a una situación de crisis, sino para prolongar y ampliar la buena situación de la economía española” y que una de las claves de ésta bonanza económica es “la actitud ejemplar de sindicatos y empresarios y su voluntad de compromiso con el país”.

Los dirigentes sindicales de CC.OO y UGT, José María Fidalgo y Cándido Méndez, coincidieron en destacar que la reforma será una herramienta útil para reducir la temporalidad y avanzar en la estabilidad del empleo. El líder de CC.OO señaló además que éste es

el primer acuerdo que se consigue tras las dos reformas “ineficaces e impuestas” que emprendieron los Gobiernos anteriores. El de UGT precisó que se trata “de una pieza más de las necesarias para cambiar el modelo de crecimiento económico”.

PROMOCIÓN DEL EMPLEO INDEFINIDO

Para impulsar la creación de empleo y disminuir la temporalidad laboral, de forma compatible con la necesaria flexibilidad de un mercado cada vez más abierto y exigente, el Acuerdo contiene cuatro grandes apartados: de medidas contra la temporalidad y para promover un uso más intensivo de la contratación inicial con carácter indefinido, de reducción de costes empresariales, de mejoras en la protección de los trabajadores en caso de desempleo e insolvencia empresarial y de potenciación de los Servicios Públicos de Empleo y de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

Las actuaciones más importantes que se contemplan para la promoción del empleo indefinido son:

- **La prohibición del encadenamiento abusivo de sucesivos contratos temporales.** Un trabajador que acumule en un puesto de trabajo más de 24 meses en un periodo de 30, con dos o más contratos con la misma empresa, adquirirá la condición de trabajador indefinido.

- **Extensión del uso del contrato de fomento de la contratación indefinida**

A Fondo ACUERDO POR EL EMPLEO ESTABLE

para las conversiones de contratos temporales en indefinidos celebrados antes de 2008.

- Nueva formulación del Programa de Incentivos a la contratación indefinida, que incluye: bonificaciones en el segundo semestre de 2006 para los contratos temporales actualmente en vigor; incentivos, a partir de 2007, sólo para los contratos indefinidos iniciales; sustitución de los actuales porcentajes de bonificación de cuotas por módulos fijos de ayuda mensual; ampliación de 2 a 4 años de la duración de los incentivos, manteniendo el carácter indefinido de los dirigidos a mayores de 45 años y discapacitados; su extensión a los jóvenes varones desempleados entre 16 y 30 años e inclusión de uno nuevo para la contratación indefinida de mujeres que se reincorporen al empleo después de cinco años de inactividad.

- Una definición legal más precisa para la figura de la cesión ilegal de trabajadores, que ataje situaciones abusivas que pueden calificarse como de prestamismo laboral ilícito.

MENOS COSTES EMPRESARIALES Y MÁS DERECHOS DE LOS TRABAJADORES

Con objeto de garantizar que el contrato fijo sea más barato que el temporal, el acuerdo establece que la cotización empresarial por desempleo de los contratos indefinidos se reducirá en 0.25 puntos, a partir de 1 de julio de 2006, y un 0.25 adicional, a partir de 1 de julio de 2008, hasta alcanzar una rebaja total de 0.50 puntos.



Los trabajadores tendrán más derechos y estarán más protegidos.

En la misma línea, se eliminará también el recargo en la cotización por desempleo de los contratos temporales a tiempo completo celebrados por empresas de Trabajo Temporal y se rebajará a 0.20 puntos, desde los

0.40 actuales, la cotización empresarial al Fondo de Garantía Salarial (FOGASA).

Por otro lado, la reforma contempla varias mejoras en la protección de los trabajadores en caso de desempleo o insolvencia empresarial. Entre las primeras, se encuentra la ampliación de la protección por desempleo de los trabajadores fijos discontinuos, la mejora en la regula-

Aumenta la protección de los desempleados de mayor edad



El acuerdo establece que se potenciarán los Servicios Públicos de Empleo y de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

ción del subsidio de desempleo de 6 meses a los mayores de 45 años sin responsabilidades familiares y el aumento de la cobertura por desempleo a los socios trabajadores temporales de cooperativas.

Destaca asimismo, por su impacto positivo para las personas con escasos recursos y dificultades de integración sociolaboral, el cambio

que se va a producir en la consideración jurídica de la renta activa de inserción. Ésta, que hasta ahora tiene un carácter de mera ayuda que se actualiza en la Ley de Presupuestos de cada año, pasará a considerarse un derecho subjetivo que cotizará a la Seguridad Social.

En cuanto a la protección de los trabajadores en caso de insolvencia

empresarial, se mejora la garantía de los salarios adeudados, al ampliarse la cuantía máxima del salario abonable del duplo al triple del SMI, elevarse el número máximo de días abonables de 120 a 150 días e incluirse en el cómputo la parte proporcional de las pagas extraordinarias.

Se mejora además la protección de las indemnizaciones por despido, cuya base de cálculo pasa de 25 a 30 días por año de servicio y su tope del duplo al triple del SMI, y se incluye en la protección por el FOGASA a las indemnizaciones por finalización de contrato temporal y conciliación judicial.

**Hace veinticinco años que
Administración, sindicatos y empresarios
no firmaban un acuerdo similar**

A Fondo ACUERDO POR EL EMPLEO ESTABLE



Intervención de Jesús Caldera en el momento de la firma del acuerdo en presencia del Presidente del Gobierno y los representantes de los agentes sociales.

POTENCIACIÓN DE SERVICIOS PÚBLICOS

El último apartado del Acuerdo establece medidas de refuerzo de los Servicios Públicos de Empleo y de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, que son complementarias de las actuaciones anteriores y pretenden dotar a la Administración de mayores recursos para lograr los objetivos generales fijados por la reforma.

Entre otros aspectos, se recoge la puesta en marcha de un Plan Global de Modernización de los Servicios Públicos de Empleo, tanto estatales como autonómicos y, en particular, de un Plan estratégico de Recursos Humanos del Servicio Estatal y de un Plan de mejora de los recursos de la Red de Oficinas.

Se constituirá al mismo tiempo un Grupo tripartito en el ámbito del Servicio Estatal para estudiar el desarrollo de la Ley de Empleo, las Políticas activas de empleo y analizar el papel de los distintos agentes que intervienen en el mercado de trabajo y su

ámbito de actuación (Servicios Públicos, Entidades colaboradoras, Agencias de colocación y Empresas de recolocación).

Para incrementar el control y la vigilancia del cumplimiento de la normativa laboral, se reforzará a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social con más recursos humanos, hasta alcanzar al final de la legislatura los 2.000 efectivos entre inspectores y subinspectores, y se dotará a este organismo con más medios materiales, fundamentalmente con nuevas dependencias y dotaciones informáticas avanzadas.

Se mejorará, finalmente, la participación de los representantes de los trabajadores en la actuación de los inspectores, así como de los interlocutores sociales en la definición de los objetivos y programas del Sistema de Inspección, tanto en el ámbito de la Administración General del Estado como en el de las Comunidades Autónomas, mediante órganos de representación de carácter tripartito y paritario.

EL DECÁLOGO DEL ACUERDO LABORAL

- 1º. Fomenta la contratación indefinida.
- 2º. Limita el encadenamiento de contratos temporales
- 3º. Pone coto a la cesión ilegal de mano de obra
- 4º. Amplia las bonificaciones por contrato indefinido y su duración
- 5º. Establece bonificaciones mensuales fijas, no sometidas a la cuantía del salario, y amplía su duración
- 6º. Reduce la cotización por desempleo y por el Fondo de Garantía Salarial
- 7º. Mejora la protección por desempleo de varios colectivos
- 8º. Extiende el subsidio de desempleo a todos los mayores de 45 años
- 9º. Considera como derecho subjetivo a la Renta Activa de Inserción
- 10º. Refuerza los Servicios Públicos de Empleo y la Inspección de Trabajo y Seguridad Social

APARTADOS	SITUACIÓN ACTUAL	TRAS LA REFORMA
<u>Medidas contra la temporalidad y de promoción de la contratación indefinida</u>		
<u>Contratos temporales</u>	No existen límites para el encadenamiento	Se prohíbe el encadenamiento más de 24 meses en 30
<u>Contrato fomento contratación indefinida</u>	Sólo para determinados colectivos de desempleados	Se permite para la conversión de contratos temporales en fijos
<u>Incentivos a la contratación</u>	Desempleados mediante fomento de la contratación indefinida	Se amplía a la conversión de contratos temporales en indefinidos; jóvenes entre 16 y 30 años y mujeres reincorporadas al trabajo
<u>Bonificaciones</u>	Porcentaje de la cuota a la Seguridad Social durante dos años, salvo mayores 45 años y discapacitados	Ayuda fija mensual entre 500 y 3.200 euros mensuales durante cuatro años, salvo mayores 45 años y discapacitados
<u>Cesión de trabajadores</u>	Sólo puede efectuarse a través de ETT's autorizadas	Se define de manera clara la cesión ilegal de trabajadores
<u>Reducción de costes empresariales</u>		
<u>Coizaciones empresariales</u>	No hay reducciones	Se reduce para desempleo en 0,25 puntos y un 0,25 adicional a partir de 1 de julio de 2008, para FOGASA en 0,20 puntos
<u>Protección por desempleo</u>		
<u>Prestación por desempleo</u>	Limitada para trabajadores fijos discontinuos e inexistente para socios temporales de cooperativas de trabajo	Se mejora para fijos discontinuos y se posibilita a los trabajadores de cooperativas cuando finalice su relación
<u>Subsidio por desempleo para mayores de 45 años sin cargas familiares</u>	No tienen derecho al subsidio si no han agotado una prestación contributiva de al menos 12 meses	Se extiende el derecho a todos los mayores de 45 años sin responsabilidades familiares
<u>Renta Activa de Inserción</u>	Carácter de simple ayuda económica	Se considerara un derecho subjetivo
<u>Protección por FOGASA en caso de insolvencia empresarial</u>		
<u>Salarios abonables</u>	120 días abonables, máximo del doble del SMI, excluido el abono de la parte proporcional de las pagas extras	150 días, máximo del triple del SMI, incluido el abono de la parte proporcional de las pagas extras
<u>Indemnizaciones abonables</u>	25 días por año de servicio, tope del doble SMI	30 días por año de servicio, tope del triple SMI
<u>Potenciación Inspección de Trabajo y Seguridad Social</u>		
<u>Plantilla Inspección</u>	790 inspectores y 828 subinspectores	Se incrementa la dotación a 1.000 inspectores y 1.000 subinspectores

A TONO

Texto: Araceli del Moral
Fotos: Archivo

Jamón, JAMÓN

El jamón no solo está buenísimo sino que además es saludable.

El profesor de nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, Antonio Villarino, recomienda su consumo como alimento rico en vitamina B, fundamental para prevenir el colesterol malo y las enfermedades cardiovasculares. Además, el jamón contiene vitamina B3, que produce energía, cuida la piel y el sistema nervioso, y vitamina B1, responsable del mantenimiento del cerebro y las células nerviosas sanas.



La cirugía de mínima invasión AUMENTA LA COMODIDAD DEL PACIENTE



La cirugía de mínima invasión es una alternativa a la cirugía abierta o tradicional que prescinde de las grandes incisiones para introducir el material quirúrgico en el organismo, aumentando el margen de seguridad en el abordaje de cada patología.

Para el Dr. Uson, director Científico del Centro de Cirugía de Mínima Invasión de Cáceres, se trata de un gran adelanto terapéutico, ya que aporta importantes ventajas para el paciente. Entre ellas, incisiones y cicatrices menores que con las técnicas tradicionales, postoperatorios con menos molestias y con menor riesgo de infecciones por heridas u otras complicaciones, recuperación

e incorporación a la vida cotidiana de manera más rápida, y la reducción de costes derivada de estancias hospitalarias menores. De esta forma, se consigue aumentar la satisfacción y comodidad del paciente.

La última técnica de cirugía de mínima invasión, aplicada en oftalmología, es la facoemulsificación. Consiste en la extracción del cristalino por medio de ultrasonidos por una incisión muy pequeña, en comparación con las técnicas habituales, y la posterior introducción de una lente intraocular plegable por esta misma incisión, sustituyendo el cristalino opaco. Esto simplifica la intervención y minimiza las molestias para el paciente.

Consejos para ingerir el agua recomendable

- Es preferible que el aporte de agua se realice entre comidas, para evitar la dilución del jugo gástrico y la consecuente hipoclorhidria en el proceso de la digestión.

- El agua gelificada es útil para aquellas personas que presentan dificultad en su deglución.

- Las aguas carbónicas bicarbonatadas poseen ciertos efectos digestivos, sin producir el efecto rebote de hipersecreción gástrica; su consumo puede ser útil en personas que sufran dispepsias.

- No todas las aguas son iguales en contenido en iones y minerales.

- La ingesta excesiva de agua en la comida o justo antes de ella llena el estómago, incrementando las señales de saciedad y promoviendo un menor consumo de alimentos.

- Las aguas minerales ricas en calcio son aconsejables como aporte de este mineral en personas con ingesta insuficiente de alimentos lácteos.

- El magnesio del agua puede absorberse mejor que el presente en algunos alimentos. El contenido del magnesio tiende a disminuir durante el proceso de envejecimiento y su déficit suele ser responsable de la sensación de fatiga, vértigo, aparición de calambres y ansiedad.

- Es conveniente beber agua en la comidas ya que los alimentos secos incrementan la señal de saciedad.

- Evitar las aguas azucaradas y limitar las bebidas alcohólicas y las ricas en cafeína y colas.

- Para consumir la cantidad de agua recomendada es conveniente estimular su ingesta asociándola, en distintos momentos del día, con otras actividades placenteras, tales como una actividad recreativa o una infusión compartida.



A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Premios Reina Sofía de Rehabilitación, Integración y Accesibilidad



La Reina Doña Sofía, acompañada por Jesús Caldera y Amparo Valcarce, junto a los premiados.

Su Majestad La Reina presidió la entrega de los Premios Reina Sofía

2005 de Rehabilitación e Integración de las personas con discapacidad y de Accesibilidad de muni-

cipios en el Palacio de la Zarzuela. El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera y la se-

Encuentro de Amparo Valcarce con mayores emigrantes en Buenos Aires



Valcarce durante su encuentro con los emigrantes mayores.

El Club Tinetense Residencia Asturiana de Buenos Aires fue el lugar elegido por la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, para encontrarse con emigrantes españoles mayores en el viaje que realizó el pasado

mes de abril a la capital argentina. Esta visita permitió a la secretaria de Estado conocer la labor que realiza esta institución civil, sin fines lucrativos, con personas mayores y personas sin recursos. Valcarce; que en recorrido estuvo acompañada por el embajador español,

Carmelo Angulo, y la alcaldesa de Gijón, Paz Fernández; se interesó por las necesidades de un Centro que tiene entre sus objetivos fomentar los lazos de fraternidad entre los hijos del Concejo de Tineo (Asturias), residentes en Argentina, y sus asociados. Amparo Valcarce, asimismo, asistió a la Comisión Permanente de la Red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica (RIICOTEC) y al Curso de Accesibilidad del Real Patronato sobre Discapacidad que se celebraban en Buenos Aires.

cretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce acompañaron a Doña Sofía en este acto.

Los premios, que concede anualmente el Real Patronato sobre Discapacidad, correspondieron en el apartado de Rehabilitación e Integración a la Unidad de Atención Temprana y de Rehabilitación Infantil del Complejo Hospitalario Universitario Juan Canalejo (A Coruña), en la candidatura española, por su labor de atención integral a los niños con trastornos de desarrollo y a sus familias; y a Jesús Jaime Álvarez Benjumea, director del proyecto social Cebycam-CES, en la candidatura Iberoamericana por la labor que desarrolla en la localidad ecuatoriana de Penipe.

En el capítulo de Accesibilidad Universal los municipios premiados han sido el de Málaga en la modalidad de ciudad de más de 100.000 habitantes, Quart de Poblet (Valencia) en la modalidad de municipio de entre 10.000 y 100.000 habitantes, y Breña Alta (en la isla de La Palma, Sta. Cruz de Tenerife) como municipio de menos de 10.000 habitantes. Todos ellos han destacado por su labor en la eliminación de barreras arquitectónicas y virtuales.

Elisabeth Eidenbenz recibe en Viena **la Medalla de Oro de la Solidaridad**



El galardón, entregado por Amparo Válcарce, es un reconocimiento a su labor en la maternidad de Elnе (Francia) en favor de familias españolas exiliadas.

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, impuso el pasado mes de abril en Viena la Medalla de Oro de la Orden Civil de la Solida-

ridad Social a Elisabeth Eidenbenz, maestra suiza que llegó a España como voluntaria durante la Guerra Civil para desarrollar labores humanitarias y que se destacó por organizar, con el patrocinio de la

Cruz Roja suiza, una Maternidad en la que nacieron muchos españoles.

“Su entrega y sacrificio - en palabras de Amparo Valcarce- convirtió la localidad de Elnе (Francia) en una isla de humanidad dentro de aquella Europa en guerra” en la que “cientos de madres y niños españoles se vieron abocados al exilio”. La Secretaria de Estado destacó, además, el extraordinario talante humano y la generosidad de esta mujer de 92 años que ayudó a restituir la confianza en las personas y dio fuerza a muchas exiliadas españolas para afrontar el futuro. La Orden Civil de la Solidaridad Social fue institui-

da en España en 1988 para reconocer a las personas físicas o jurídicas, nacionales o extranjeras, que se hayan distinguido de modo extraordinario en la promoción o desarrollo de actividades y servicios relacionados con la acción social, y cuyo trabajo haya redundado en beneficio del bienestar social.

Este año también se ha concedido este galardón a la Confederación Española de Cajas de Ahorro (CECA), a la de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), a la Fundación Carriegos, al teólogo Enrique Miret Magdalena y al Juez de Menores de Granada Emilio Calatayud.

Premios a la conciliación entre la vida familiar y profesional

La secretaria de estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, ha entregado los primeros certificados de “Empresa Familiarmente Responsable” a doce entidades privadas que han adoptado un modelo de gestión favorable a que se concilie la vida profesional con la familiar.

Los certificados, que otorga la Fundación + Familia, tiene como objetivo proteger y promo-

cionar socialmente a la familia creando una distinción que incentive y premie a las empresas que más contribuyan a facilitar esta conciliación entre lo laboral y lo familiar.

Las prácticas de las empresas premiadas permiten, junto a la conciliación, disponer de una mayor capacidad de atraer y retener el talento profesional, reducir la rotación de personal y proporcionar un incremento del

aprovechamiento de las capacidades de las personas.

Las empresas premiadas con el certificado han sido: Banesto, Cintra, David Rey MKT

Outsourcing, Decepal, Grupo Ferroviario, Grupo MRW, Iberdrola, Instituto de Fomento de la Región de Murcia, Prisma, Sanitas, Schering-Plough, y TQ Tecnol.



Valcarce posa junto a los representantes de las empresas premiadas con el certificado y de la Fundación.

Actualidad • IMSERSO

Más de 10.000 personas visitan Lanzarote y 53.000 Ibiza con los viajes del Imserso



La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad durante su visita a la isla de Lanzarote con el alcalde Tias y un grupo de beneficiarios.

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, asistió en Lanzarote al acto de celebración de la inclusión de la isla como destino del programa de vacaciones para mayores del Imserso. Al acto han acudido también las autoridades locales y empresarios de la isla. Por otro lado, Valcarce también realizó una visita a Ibiza donde se reunió con beneficiarios del programa de vacaciones en la isla y con empresarios ibicencos. El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales incluyó a Lanzarote en este pro-

grama el pasado año. Los viajes comenzaron el pasado mes de febrero y durante esta temporada (fe-

brero-junio 2006) se han programado un total de 10.025 plazas para la isla (se cubren en su to-

talidad). Ello generará un total de 89.250 nuevas estancias en Lanzarote; donde participan un total de nueve hoteles. Todo ello lleva a que se calcule que esta temporada los viajes producirán un impacto económico cercano a los 7 millones de euros y la generación o el mantenimiento de unos 500 puestos de trabajo (directos e indirectos).

En cuanto a la participación de las personas mayores de la isla de Lanzarote en el Programa de Vacaciones, Valcarce explicó que esta temporada las plazas en la provincia de Las Palmas han aumentado más de un 20%. Así, un total de 10.158 personas de esta



Valcarce se reunió en Ibiza con los beneficiarios del programa de vacaciones.

Actualidad • IMSERSO

provincia (las plazas se distribuyen por provincias) están disfrutando del programa. La secretaria de Estado anunció que la próxima temporada seguirán aumentando las plazas para personas mayores de las islas de esta provincia.

En el caso de Ibiza, la isla ha recibido la visita de 53.823 personas durante la temporada (de octubre de 2005 a junio de 2006) que generaron 626.106 estancias en la isla donde participan once hoteles. La repercusión de los viajes, en Ibiza, esta temporada, se calcula en un impacto económico de 30 millones de euros y en la generación o mantenimiento de más de 1000 empleos.

Acerca de la participación de los mayores ibicencos en los viajes del IMSERSO, Valcarce explicó que esta temporada las plazas para los mayores de Baleares se incrementaron un 20 por ciento de forma que 15.258 personas disfrutaron del programa, al tiempo que anunció un aumento de plazas para la próxima temporada.

Valcarce destacó además, en ambas visitas, que por primera vez durante esta temporada, en el caso de Canarias y de Baleares, se ha hecho una especial concesión financiando complemen-

tariamente con 55 euros el viaje a los beneficiarios desde las islas menores a las islas capitales y estableciendo algu-

nos turnos con salida desde algunas islas menores.

De esta forma los usuarios residentes en Lanza-

rote e Ibiza se han beneficiado de la mejora en la planificación de los viajes al facilitar, en lo posible, el acceso directo.

Proyecto de Ley de la Dependencia

Las Administraciones empiezan a cooperar para poner a punto el futuro Sistema Nacional de Dependencia



El director general del IMSERSO, Angel Rodríguez Castedo, presidió el encuentro interadministrativo en Córdoba.

Las distintas administraciones ha iniciado el proceso de cooperación interadministrativa que permitirá que la futura Ley de autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia y el Sistema Nacional de Dependencia (SND) puedan iniciar su andadura con un servicio eficaz y eficiente a los ciudadanos.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, el IMSERSO y las Comunidades Autónomas han programado un calendario de encuentros en los que se abordarán distintos as-

pectos relativos a la necesaria cooperación entre administraciones para el desarrollo del SND. De esta manera, el 11 y 12 de mayo el encuentro, celebrado en Barcelona, trató sobre el acceso al Sistema (valoración, servicios sociales, Programa individual de atención, sistema de información, y procedimientos y procesos). La reunión sobre los servicios y prestaciones económicas, en una segunda reunión, tuvo lugar en Córdoba el 25 y 26 de mayo, y en ella se abordaron temas como la unificación de conceptos sobre servicios de atención,

la red pública de servicios, el catálogo de servicios o las condiciones y cuantías de las prestaciones económicas.

El tercer bloque del calendario permitirá tratar, en la ciudad de Ávila los días 7 y 8 de junio, los instrumentos de coordinación del Sistema. Los representantes de las administraciones abordarán asuntos como el Consejo Territorial de Dependencia, el Comité Consultivo, el Plan de Acción Integral, los convenio de colaboración o la coordinación socio-sanitaria, entre otros. El calendario de encuentros se cerrará en Santiago de Compostela los días 21 y 22 de junio, en esta ocasión la Calidad del Sistema será el tema central y llevará a dialogar sobre los planes de calidad, las buenas prácticas y las cartas de servicios, la formación y cualificación de profesionales, y la información y la formación de los cuidadores no profesionales.

Actualidad • IMSERSO

Visita de una representación de **mayores chilenos al IMSERSO**



Los mayores chilenos y representantes de UNATE se reunieron con responsables del IMSERSO.

La sede central del IMSERSO recibió la visita de una delegación de personas mayores pertenecientes al

alumnado de la Universidad de Adultos Mayores de Valparaíso (Chile) donde se reunieron con responsables del Instituto.

La recepción en el IMSERSO fue una de actividades que desarrollaron los alumnos junto a los profesores de la

Universidad. La representación de universitarios mayores de Valparaíso estuvo acompañada por responsables de UNATE (Universidad Nacional de Aulas de la Tercera Edad) que ejercieron de anfitriones de la delegación chilena. Todo ello en un contexto de incremento de los programas de cooperación e intercambio de experiencias entre universidades de mayores, con el apoyo de la Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores (FIAPAM).

Valcarce con los **Veteranos de las Fuerzas Armadas**



La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad,

Amparo Valcarce, asistió el pasado mes a la asamblea anual de la Hermandad de Veteranos de las

Fuerzas Armadas que se celebró en la sede central del IMSERSO. En la foto Valcarce durante su inter-

vención junto a los representantes de los Veteranos y de las Fuerzas Armadas.

cuadernos

Sesenta y más

AÑO XII / Nº 5 / JUNIO 2006

EN ESTE NUMERO

Seminario Internacional "La situación del envejecimiento 2006":

- Cita mundial con el envejecimiento.
- El reto del envejecimiento.
- La calidad de vida de las personas mayores.
- Eveline Honigsperger. Presidenta de la Federación Europea de Personas Mayores-EURAG.
- Alexandre Sidorenko. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas.

III Jornada "El papel de los mayores en una sociedad en cambio"



La sesión inaugural del Seminario contó con la presencia de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad.

Seminario internacional sobre "La situación del envejecimiento 2006"

Texto: Consejería Técnica Internacional del IMSERSO / Fotos: M^a Ángeles Tirado

a preparación del primer ciclo de revisión y evaluación del Plan de Acción de Madrid y, específicamente, el informe que España presentará en la Comisión de Desarrollo Social de Naciones Unidas en febrero de 2007, ha sido el objetivo fundamental de este Seminario Internacional organizado por el IMSERSO, en Jaén.

cuadernos

Como punto de partida se hizo un análisis riguroso de la situación del envejecimiento a 2006, para después poder planificar cada una de las actividades y acciones a desarrollar y que culminarán en la Conferencia Regional que tendrá lugar en León en Octubre de 2007.

En la Primera sesión Plenaria, el representante de Naciones Unidas presentó el Esquema de las principales modalidades para la revisión y evaluación del Plan MADRID que comprende el periodo 2006-2008.

El Centro Europeo de Viena, por su parte presentó los INDICADORES de seguimiento del Plan Madrid así como, la Página Web que ha sido desarrollada para divulgar el proceso de implementación del MIPAA en la Región Europea a través de distintos grupos de trabajo. Por otra parte, mostró la utilidad de la Página Web en el seguimiento del Plan en la Región.

Por su parte, el representante de la Organización Mundial de la Salud, presentó tres Proyectos concretos de

Participación, Seguridad y Salud que la OMS ha puesto en marcha como aportación al Proceso de revisión, siguiendo las indicaciones de Naciones Unidas de un proceso "Bottom-up", es decir, de "abajo-arriba".

Se completaron las aportaciones con la relativa a la implicación de la sociedad civil en el Proceso de Imple-

mentación del Plan Madrid y, concretamente el rol de EURAG.

También intervino el representante de la Diputación Provincial de Jaén que presentó una visión integral de las actuaciones que se desarrollan desde las distintas Áreas y Organismos Autónomos existentes en la provincia.

Cita mundial con el envejecimiento

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, inauguró el pasado mes de mayo, este Seminario Internacional celebrado en Jaén, ciudad andaluza que se convirtió en la cita mundial del envejecimiento. El objetivo fundamental de este encuentro, ha sido, entre otros, elaborar el informe que España presentará en la Comisión de Desarrollo Social de Naciones Unidas en febrero de 2007.

En el transcurso del acto de inauguración Amparo Valcarce, que estuvo acompañada por Micaela Navarro, consejera para la Igualdad y Bienestar

Social y Vicepresidenta segunda de la Diputación Provincial de Jaén, dijo que el envejecimiento es uno de los problemas más importantes a los que se enfrenta la población mundial. Señaló también que los expertos y personalidades de países europeos y responsables de Naciones Unidas, reunidos en Jaén, evaluarían la situación del envejecimiento en el mundo, en Europa y en España. Cumpliendo, por lo tanto, un papel relevante en la adopción de ideas para todos los gobiernos y organizaciones no gubernamentales que trabajan a favor de las personas mayores.

La secretaria de Estado destacó la importancia de las conclusiones derivadas de este Seminario Internacional porque en España el 17% de las personas es mayor de 65 años. El peso del envejecimiento, dijo, es importante hoy y lo va a ser más en los próximos años. En el año 2030, según la OCDE, seremos el segundo país más envejecido del mundo, lo que da una idea de la importancia del reto del envejecimiento.

Valcarce, añadió, que lo que se esperaba de este Seminario era la reflexión experta de sus asistentes y la valoración de lo que va a ser toda una revolución social en España: la puesta en marcha de la ley de Promoción de la



Cuatro talleres

En la segunda Jornada, se desarrollaron cuatro talleres, dos por la mañana y dos por la tarde. El Primero versó sobre EL RETO DEL ENVEJECIMIENTO, LOS INDICADORES PARA UNA POLÍTICA EFECTIVA Y PROYECCIONES FUTURAS.

Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia: “una revolución social en España porque –señaló– el gobierno de José Luis Rodríguez Zapatero ha puesto, en el centro de la agenda política, la protección social de las personas mayores. Un nuevo derecho de ciudadanía: el derecho a ser atendido cuando uno no puede valerse por sí mismo”.

Para la secretaria de Estado, este es un derecho universal y subjetivo que configura el Sistema Nacional de Dependencia como cuarto pilar del Estado de Bienestar: “A partir del 2007, las personas que no se pueden valer por sí mismas en España, tienen garantizada por el Estado la atención de teleasistencia, de ayuda a domicilio, de centros de día, de centros de noche y de servicios residenciales; pero también prestaciones económica de ayudas a familias, para ayuda en servicios o para el asistente personal”. Con ello, concluyó Valcarce, se va a mejorar no sólo la atención social de las personas mayores, sino también a las familias, encargadas hasta ahora del cuidado de las personas mayores: “Por lo tanto, es también una ley para las familias”.

Por su parte, la consejera Micaela Navarro, resaltó como un logro el hecho de que se haya situado el envejecimiento en el centro del debate

Los participantes destacaron la necesidad de evitar las comparaciones entre países en el proceso de la revisión y por el contrario propiciar el intercambio de modelos y buenas prácticas. Proponiendo para ello, que los países establezcan los temas que, de acuerdo con sus políticas de mayores, resulten prioritarios. El trabajo de

mundial: “Ello –dijo– está posibilitando que exista un pacto para la política social de todos los países ante el envejecimiento y, al mismo tiempo, un Plan de Acción Internacional que va a ir dando respuesta a ese desafío de la longevidad”.

El aumento del envejecimiento es para la consejera un hecho importante que se está dando no sólo en los países desarrollados, sino también en los que están en vías de desarrollo: “Existe –señaló– una fractura amplia entre los países desarrollados y lo que están en vías de desarrollo, de ahí que exista un objetivo irrenunciable: romper el círculo vicioso de la pobreza y sustituirlo por el círculo virtuoso del desarrollo humano de la salud y del bienestar de los mayores de todo el mundo, pero haciendo hincapié en estos países en vías de desarrollo.

Finalizó su intervención Micaela Navarro diciendo que el hecho de que los mayores vivan más tiempo y en mejores condiciones, será uno de los mayores logros que tendrá la humanidad, que requiere: “sobre todo compromiso, voluntad política y al mismo tiempo diseñar una arquitectura económica, social, sanitaria y cultural que se adapte a ese nuevo perfil demográfico”.

Inés González

la Task Force puede ser de gran ayuda a la hora de fijar recomendaciones conforme a las cuales seleccionar los temas prioritarios. Contaremos además con los indicadores de Naciones Unidas que se publicarán a mediados de junio, indicadores que están estrechamente relacionados con los objetivos del milenio y vinculados con especial énfasis a los programas de desarrollo.

La representación alemana informó de la creación de la Oficina BAGSO que agrupa a ochenta y siete asociaciones de personas mayores con poder no sólo consultivo sino también resolutivo centrándose entre otros temas en los de discriminación por edad y el potencial del envejecimiento.

Desde el ámbito académico y profesional se resaltó la necesidad de contar con indicadores fiables. También se puso de manifiesto la enorme importancia de la prevención.

El segundo Taller versó sobre LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES: SALUD, BIENESTAR Y DERECHOS.

En él se revisaron algunos problemas conceptuales y metodológicos sobre la calidad de vida. Así como la importancia que tiene la formación de capacidades de los profesionales dedicados al cuidado de mayores.

También se presentaron las evaluaciones de los Programas de Vacaciones y Termalismo españoles como buena práctica para la promoción de la calidad de vida de los mayores.

La representante del Ministerio de Trabajo y Solidaridad Social de Portugal mostró los más importantes datos sobre envejecimiento de este país para pasar posteriormente a la descripción de los programas sobre fomento de la salud y el bienestar en la vejez.

La Confederación Española de Empresas de Economía Social, presentó los programas, proyectos y experiencias que vienen desarrollan-



¿Cuál es la situación actual del envejecimiento en Europa?

Como representante de las personas mayores en Europa, tengo que decir que la situación no es muy favorable ya que tenemos que enfrentarnos a los retos que supone el cambio demográfico, lo cual entraña ciertos problemas.

¿Hay diferencia entre la protección social a los mayores entre unos países europeos y otros?

En primer lugar tengo que apuntar que existen cuestiones, intereses y problemas comunes que deben ser afrontados por cada uno de los países de Europa. Por ejemplo, todos tiene que resolver el acceso a los sistemas de salud, el mantenimiento de la calidad de los servicios sanitarios y de cuidados, el derecho a servicios de calidad para las personas mayores dependientes y la financiación de los sistemas de seguridad

social, especialmente lo referido a los ingresos de las personas mayores mediante los diferentes sistemas de pensiones. Por supuesto, que existen diferencias entre los distintos países europeos, al ser desigual el desarrollo de los sistemas, que en algunos países alcanzan una antigüedad de más de 100 años. Pero se encuentran objetivos comunes recogidos tanto por la Comisión Europea como a nivel global por las Naciones Unidas en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Evidentemente, las diferencias son más marcadas respecto a los países de nuevo ingreso en la Unión Europea, concretamente los nuevos miembros tienen que adaptar sus programas a la regulación establecida por la UE y presentan la desventaja de que tienen instituciones de protección social menos desarrolladas que el resto de los miembros comunitarios. Por ejemplo las ayu-

do desde esa Confederación para dar respuesta a las necesidades de las personas mayores desde el Sector.

Por parte del Servicio Andaluz de Salud describieron distintas actuaciones a distintos niveles preventi-

Eveline Honigsperger

Presidenta de la Federación Europea de Personas Mayores-EURAG

das para las personas mayores que requieren cuidados representan un asunto a resolver en los nuevos países miembros.

Desde su punto de vista como experta en envejecimiento, ¿en qué posición estaría España dentro de Europa?

España ratificó su importancia respecto a la situación del envejecimiento a nivel internacional cuando celebró la Segunda Asamblea Mundial del Envejecimiento de Naciones Unidas en abril de 2002. Considero que existe un fuerte compromiso por parte del Gobierno español respecto de lo que fue acordado en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento en 2002 y ha adoptado un buen número de medidas modernas que pueden servir de ejemplo a otros países. Me refiero a la futura ley de Dependencia que indica la preocupación de España por man-

vos, curativos, rehabilitadores, en la atención a los mayores.

La Federación Internacional de Envejecimiento se refirió a las acciones desarrolladas tanto para la formación profesional, como en las

políticas llevadas a cabo respecto del abuso de mayores, y, concluyo con una breve descripción de los Principios de Naciones Unidas: Participación, Aprendizaje y Desarrollo Humano a lo Largo de la Vida, Dar y Reci-

bir cuidados, Dignidad, y Auto-Cumplimiento.

En la Sesión de la tarde, tuvieron lugar otros dos talleres. El primero de ellos, trató sobre LA FORMA DE MEJORAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL DESARROLLO DE LAS POLÍTICAS QUE LES AFECTAN PROMOVRIENDO LA COOPERACIÓN A TODOS LOS NIVELES.

En este grupo de trabajo tuvimos la ocasión de conocer los proyectos concretos que tanto la Junta de Andalucía como la Diputación de Jaén vienen desarrollando en el ámbito de las políticas sociales.

La representante de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), explicó la forma en la que están llevando a cabo la revisión del MIPAA en aquella Región.

Desde el mundo asociativo se destacó la importancia no sólo de la participación sino de la necesidad de seguimiento de las políticas de los distintos gobiernos.

El grupo de trabajo número cuatro se dedicó a la PROTECCIÓN DE LOS MAYORES: ENVEJECIMIENTO ACTIVO, PROTECCIÓN SOCIAL, DEPENDENCIA, EDUCACIÓN Y CULTURA. En él se resaltó la importancia de las personas mayores, de la formación técnica y humanística, que debe ser programada de acuerdo a sus necesidades.

También se analizó el panorama que presentan los distintos países en materia de protección social y la enorme repercusión de ésta en los diferentes aspectos de la vida personal.

En la última jornada intervinieron los otros actores implicados en el proceso de revisión del MIPAA: Los agentes sociales, sociedad civil, mundo empresarial, universidad, así como los organismos internacionales, que expusieron los puntos que consideran prioritarios y en los que se debería trabajar en el proceso de revisión.

tener la autonomía de las personas el mayor tiempo posible y ésto es un factor muy importante para la vida de los mayores.

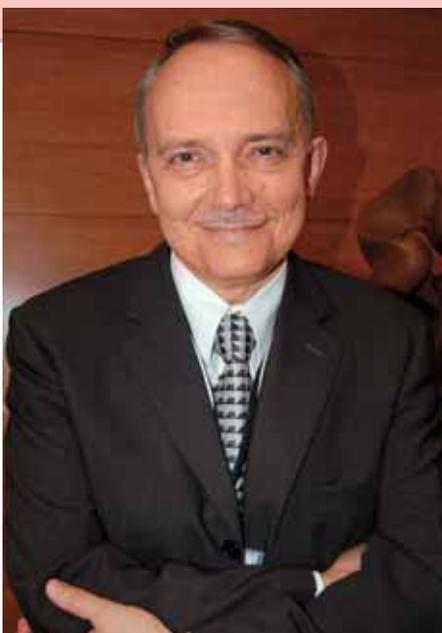
¿Cuáles son los retos del envejecimiento en Europa y los retos de futuro?

El mayor reto para el futuro de nuestras sociedades es la solidaridad intergeneracional y la cohesión social. Las generaciones más jóvenes junto con las más mayores deben encontrar conjuntamente las soluciones y ambas deben contribuir a enfrentar los retos que se plantean. Esto quiere decir, a nivel concreto, que las nuevas generaciones deberán afrontar el hecho de que la productividad debe ser la suficiente para que toda la sociedad tenga los niveles de protección adecuados. El esfuerzo debe ser efectuado tanto por los trabajadores como por los empresarios. Por otra parte, las generaciones de personas mayores deben concienciarse de contribuir de forma más productiva a la sociedad mediante el trabajo voluntariado, en especial con las personas muy mayores que necesitan asistencia y ayuda. Tienen que compartir las tareas de cuidado de otros parientes con sus familias y trabajar más años que los que se han trabajado hasta ahora.

¿Qué relación existe entre el IMSERSO y la FEDERACIÓN EUROPEA DE PERSONAS MAYORES-EURAG? ¿Cuáles son los proyectos de trabajo que tienen en común?

Estamos muy contentos de tener al IMSERSO, que representa un organismo importante de la Administración española, en el Consejo General de EURAG. Y estamos especialmente satisfechos de que el IMSERSO, con la aprobación de la Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, I Amparo Valcarce, va a celebrar el Congreso Internacional de EURAG el año que viene en España que estará directamente ligado a la revisión y evaluación del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. El tema principal del Congreso versará sobre la contribución de la sociedad civil a la aplicación del Plan de Acción de Madrid. Apreciamos especialmente el apoyo que hemos recibido del IMSERSO para la celebración de este congreso, que contribuirá no solo mediante la financiación del mismo sino también aportando ejemplos de buenas prácticas y de intercambio de experiencias que servirán de modelo a otros países de Europa.

M^a Carmen Díaz Gómez.



¿Podría hablarnos de la situación del envejecimiento en el mundo globalizado?

El envejecimiento se está convirtiendo en un fenómeno universal a escala global. La gente está comprendiendo que no es sólo una cuestión de países plenamente desarrollados como España, sino que es una cuestión que afecta a países en vías de desarrollo como Méjico, India o China. Todos estos países van a envejecer mucho más rápido que los países europeos sin precedentes. La mayoría de las personas mayores ya viven actualmente en países en desarrollo, no en países desarrollados, sobre todo en Asia, y la mayoría de estos países no están preparados para enfrentarse con los retos y oportunidades del envejecimiento.

Demográficamente el fenómeno del envejecimiento de la población está ya aquí, pero socialmente, económicamente y políticamente no ha llegado todavía. El mensaje más importante de la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento de Madrid consistió en decir al mundo que es mejor estar preparado para esta oleada de envejecimiento, económica, social y políticamente. En general, el envejeci-

Alexandre Sidorenko

Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas

miento se ha convertido y se convertirá cada vez más en el fenómeno global que va a configurar el mundo en el futuro.

La Familia ha sido un factor importante para apoyar a las personas mayores, particularmente en Asia. ¿Cuál será en su opinión el papel que jugará la familia en los países en desarrollo de cara al envejecimiento?

Es una de las cuestiones centrales y muy relevante, en particular, en los países de Asia que se están desarrollando y envejeciendo muy rápidamente, como China, por ejemplo.

Por una parte, tenemos los Estados que no tienen suficientes recursos para hacer frente a temas relacionados con la proporción creciente de personas mayores que envejecen. Además, los políticos hacen un flaco favor a la familia al referirse a ella como un elemento de solución de los problemas. Pero, al mismo tiempo, las familias tienen grandes dificultades, sobre todo, económicas. Además, a veces, por situaciones derivadas de desastres naturales como la tragedia del Tsunami en el sudeste asiático, guerras civiles en países africanos o migración en los países latinoamericanos, las personas mayores son abandonadas a su suerte. La cuestión es cómo hacer frente a esta situación. Cómo optimizar recursos limitados en protección social. Hay algunas señales que indican que la forma más eficaz de abordar el asunto del envejecimiento de la población sería

centrarse en la familia. Hay algunos ejemplos espontáneos que vienen sobre todo de África, que se ha visto afectada por la epidemia del SIDA, donde la población autóctona ha desaparecido prácticamente. Hay una generación de personas mayores y niños. En estos países las personas mayores asumen las responsabilidades de padres de familia, porque no hay nadie entre las dos generaciones. Recogen a los niños de sus familias y los de los vecinos. Y tratan de organizar nuevos hogares. Por lo tanto, existe un poder en la familia y este poder debería ser utilizado y apoyado.

¿Hay una relación entre protección social y calidad de vida de las personas mayores según sea el desarrollo económico de un país?

Absolutamente. La protección social es, por una parte, una cuestión social y económica, pero es también una cuestión de derechos humanos. Se deben defender. Pero también los recursos son diferentes en uno y otros países. De nuevo, depende del nivel de desarrollo social y económico de los países. Si no hay suficientes recursos para proponer un nivel de protección social como, por ejemplo, la que existe en España. Entonces, para ser más efectivos con recursos limitados, muchos estados miembros están considerando en dirigir, en utilizar los esquemas de protección social en la comunidad familiar. Es una de las consideraciones que hay que tener en cuenta.

Hablando de Derechos Humanos. ¿Hay derechos humanos específicos para las personas mayores?

Se trata de una cuestión muy interesante y muy importante. Si miramos la historia de los esfuerzos emprendidos por Naciones Unidas sobre el Envejecimiento, ya en 1948, poco después de la creación de NU, el entonces gobierno peronista de Argentina introdujo el borrador de convención de derechos de personas mayores, hace casi hace 60 años. Nunca fue adoptado. Luego más tarde los estados miembros asumieron que las personas mayores son adultas y que la Declaración Universal de Derechos Humanos debe serles aplicables. Sin embargo, hay un fuerte sentimiento en algunos estados miembros, y sobre todo en ONGs, de que deberían haber documentos especiales internacionales consensuados, que deberían dirigirse a los derechos específicos para personas mayores, al ser una población que aumenta sin cesar en todo el mundo. Todavía no ha ocurrido. El único documento existente hasta ahora sin vinculación jurídica son los Principios de Naciones Unidas para las Personas Mayores.

Es un documento muy sucinto, muy breve, adoptado en 1991 por Naciones Unidas. Creo personalmente que es el mejor documento de Naciones Unidas desarrollado hasta la fecha. Es muy breve, son 18 principios. Proporcionan un muy fuerte y general marco para el desarrollo de una legislación que proteja a las personas mayores. Es un ejemplo de un buen documento que fue incorporado en las Legislaciones Nacionales en

diferentes países como Finlandia o la República Dominicana.

¿Cuáles son las cuestiones que usted considera prioritarias para el futuro, con respecto al envejecimiento?

Destacaría dos retos principales. El primero es tomar conciencia de que el envejecimiento tiene potenciales de crecimiento. El reto es reconciliar el envejecimiento de nuestra sociedad, que es un fenómeno universal, y el desarrollo de la sociedad. Es una formulación muy general pero es exactamente por lo que se está luchando en Europa. Cómo ajustar la economía, la política, la estructura social al creciente número de personas mayores. Y cómo van a vivir este fenómeno las generaciones jóvenes. Cómo garantizar la cohesión social. No hay ninguna receta universal. Pero, en principio lo que se debería hacer es tomar conciencia de que las personas mayores pueden ser contribuidores y no sólo consumidores. En los países en desarrollo se consideran muy a menudo a las personas mayores como pacientes o pensionistas y no como potenciales contribuidores. Lo mismo se puede decir para los Países del Este. Lo más importante, considerando todo esto, es cambiar la imagen de las personas mayores. Y salvo que esta imagen cambie, ninguna política tendrá éxito. Al mismo tiempo, en muchos países donde la legislación nacional para las personas mayores no existe es también importante garantizar los derechos básicos de las personas mayores Para protegerles del abuso, de la marginalización. Se debe actuar simultáneamente. A corto plazo: proteger sus derechos, son seres



humanos, deben ser protegidos. Y lo mismo a largo plazo: cambiar la imagen de las personas mayores. Ha pasado en algunos países del mundo. Ya está teniendo éxito en Europa. Pero es una tarea difícil en la Europa del Este y en los países en desarrollo.

Una última pregunta. Usted trabaja en el Departamento para Desarrollo Social de Naciones Unidas ¿Cuáles considera usted las relaciones de su departamento y el IMSERSO?

Creo que ha sido una historia de éxito. Empezó antes de la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, antes incluso de que se adoptara la decisión de celebrara la Asamblea. Siempre hemos considerado el IMSERSO como el socio más importante en Europa para comprender la situación del envejecimiento y para desarrollar medidas políticas. El IMSERSO siempre ha proporcionado ideas y ha sido un participante activo en todas las reuniones, en todas las conferencias. Este Seminario es otro ejemplo. Lo que es nuevo es que el IMSERSO está aumentando su participación en los países en desarrollo y sobre todo en países de Latinoamérica.

Javier del Castillo

III Jornada: “El papel de los mayores en una sociedad en cambio”

Texto: Reina G. Rubio

El teatro Principal de San Sebastián acogió esta jornada organizada por Mugabe, asociación para el fomento social que nació en el año 2004, compuesta por diferentes organizaciones de mayores con el objetivo de promover la formación permanente y la participación de las personas mayores en la sociedad. Como líneas de actuación tiene la creación de foros de interrelación entre mayores, fomento del voluntariado y el desarrollo de un movimiento cultural y participativo de todas las personas mayores.

Estas jornadas, terceras que realiza la asociación, y a las que asistieron más de doscientas personas tenían un lema fundamental: el papel de los mayores en una sociedad en cambio. Cuatro eran sus objetivos fundamentales: crear un foro de interrelación en el que se generasen, planteasen y debatieran ideas e iniciativas en áreas relacionadas con la consecución de sus objetivos; fomentar el voluntariado; impulsar la participación activa de las personas en la sociedad y desarrollar un movimiento cultural y participativo de las personas mayores en Guipúzcoa.

La conferencia marco tuvo como ponente al reconocido psicólogo, y escritor, Bernabé Tierno que centró su alocución en la importancia y los beneficios de un aprendizaje permanente. A lo largo de su charla destacó la importancia de mantener una actitud activa y positiva ante la vida. Una persona es feliz en la medida en que utiliza su capacidad de aprendizaje y este debe ser activo y desarrollarse a lo largo de toda la vida.



Inauguración de la Jornada, M^a Carmen Garmendia, exconsejera del Gobierno Vasco junto a Bernabé Tierno.

También departió sobre la importancia del saber disfrutar de lo que tenemos, saber vivir con nuestros problemas y ver siempre lo positivo de nuestra situación, sin lamentarnos continuamente de lo que no tenemos o de lo que no hemos podido conseguir. Bernabé Tierno realizó una recomendación para ser feliz y envejecer de una manera saludable: es muy importante saber disfrutar del momento y seguir siempre activo alimentando, no sólo nuestro cuerpo, sino también nuestra mente.

Después de la conferencia del Psicólogo Bernabé Tierno se creó un coloquio donde los asistentes, muy interesados, pudieron realizar diversas preguntas y dar su punto de vista sobre el tema tratado. La participación de los mayores presentes fue numerosa y fueron muchos los asistentes que plantearon preguntas al conferenciante.

En la segunda parte de la jornada se estableció una mesa redonda donde se expusieron diferentes perspectivas sobre el aprendizaje a lo largo de la vida. Esta mesa redonda contó con la participación de Lourdes Bermejo, de la Sociedad Es-

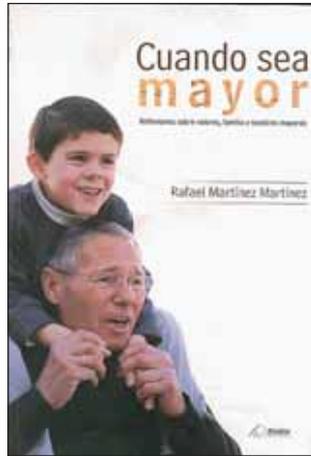
pañola de Geriatria y Gerontología, Carmen Arrázola, consultora, José Javier Miguel de la Fundación Ede y Bernabé Tierno.

Lourdes Bermejo presentó un estudio realizado sobre el beneficio del aprendizaje en personas mayores; Carmen Arrázola centró su intervención sobre el punto de vista del género incidiendo en el papel de la mujer en la sociedad y por último José Javier Miguel expuso los resultados de un estudio realizado sobre la orientación de las ofertas de ocio para las personas mayores activas.

La jornada fue clausurada por Francisco Javier Leturia, Director de Servicios Sociales de Matia, que incidió en la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida y de la participación comunitaria y aprovechó la ocasión para informar a los asistentes sobre la creación de dos seminarios permanentes: uno sobre aprendizaje a lo largo de la vida y otro sobre relaciones intergeneracionales. Si en algo se distinguió esta jornada fue la actitud participativa del público que siguió con interés las comunicaciones de todos los participantes.

Publicaciones

Coordina:
Araceli del Moral
Hernández



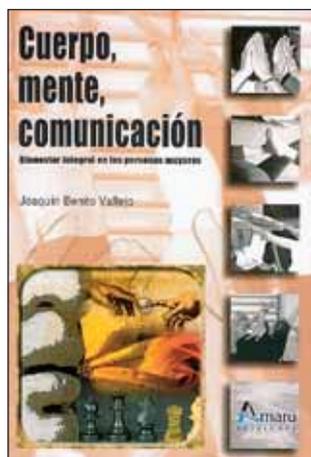
Título: Cuando sea mayor
Autor: Rafael Martínez Martínez
Edita: Mateu Editores.

Reflexiones maduras y valientes

Si bien es cierto que cuando uno es joven desea llegar pronto a ser mayor, también lo es que cuando se alcanzan muchos años se desearía volver a ser joven. El autor muestra, desde su perspectiva personal, una visión, un repaso crítico por todo aquello que, en su opinión, tiene que ver con las carencias de los mayores, haciendo especial hincapié en las residencias, las adminis-

traciones estatales y el deterioro de los valores familiares.

El libro, que es ameno y autobiográfico en algunos capítulos, pretende mostrar unas reflexiones, consejos y pautas que nos ayuden a disfrutar de esa etapa vital que es la vejez, tanto si somos ancianos como si no, pues todos sin excepción nos hemos visto, nos vemos o nos veremos implicados en ella.



CUERPO, MENTE, COMUNICACIÓN
Bienestar integral en las personas mayores
Autor: Joaquín Benito Vallejo
Edita: Amaru Ediciones.
PVP: 14 €.

Salud física y mental

Partiendo de la concepción bio-psico-social del ser humano, el libro desarrolla un enfoque múltiple e integral del movimiento organizado en torno a tres aspectos fundamentales: como fuente de salud física, como de medio de estimulación sensorial y mental, y como medio de comunicación y de relación con los demás.

Para llevar a cabo estos objetivos, el autor ha creado un método de trabajo donde quedan integrados,

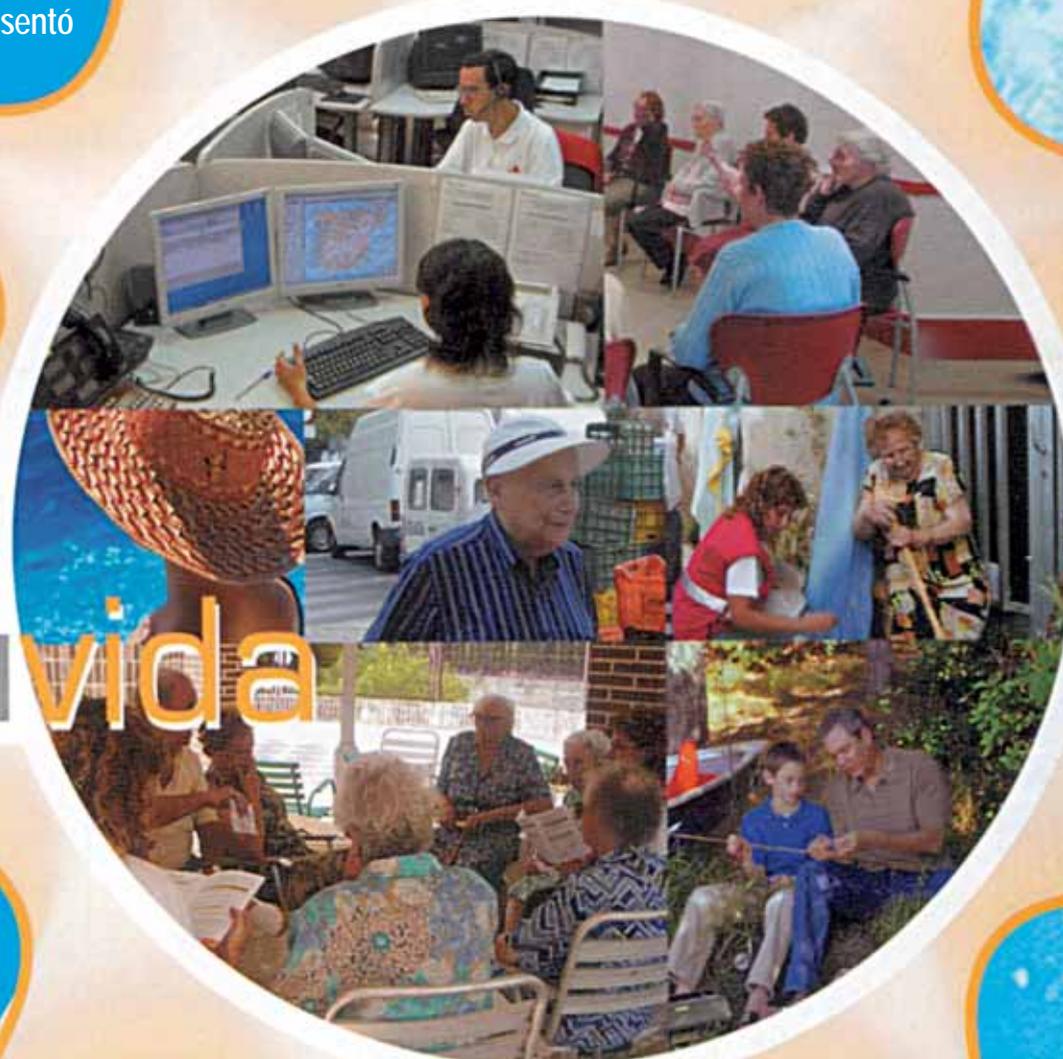
entre otros, diversos aspectos de disciplinas como gimnasia, psicomotricidad, estimulación sensorial, expresión corporal, relajación y potenciación de las capacidades mentales.

El libro muestra más de 200 ejercicios, acompañados de 50 fotografías y dibujos que ilustran los diferentes aspectos teóricos del programa global, que el autor viene desarrollando desde hace veinte años con personas mayores.

Calidad de Vida

Texto: MTAS / Fotos: Archivo

Con la llegada del verano, y con el incremento de las temperaturas y la mayor exposición al calor y al sol, aumentan los riesgos para la salud si no se adoptan unas mínimas normas de prevención. Por este motivo el Gobierno presentó una serie de recomendaciones para evitar los problemas que pueden ocasionarse ante una prolongada exposición al sol, el problema de deterioro de los alimentos durante estos meses, los riesgos de lesiones medulares asociados a las zambullidas en aguas de baño o, en general, las complicaciones que pueden originarse por las altas temperaturas.



cuidattuvida

Evitar los problemas de salud que pueden provocar el sol y el calor en el verano

protegétedelcalor

Por tercer año consecutivo, el Gobierno ha puesto en marcha **del 1 de junio al 1 de octubre** el Plan Nacional de Acciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud. El objetivo del plan es prevenir y reducir los efectos negativos que el calor excesivo tiene sobre la salud de los ciudadanos, especialmente entre los **colectivos más vulnerables**, como personas mayores, niños, enfermos crónicos y personas socialmente más desfavorecidas.

Dentro de las actuaciones del plan, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales renovará la **colaboración con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), Cruz Roja y Cáritas Española** para difundir información y coordinar las actuaciones de sus voluntarios y de los servicios de asistencia social, que serán los encargados de identificar a la población más susceptible de padecer los efectos de la ola de calor. En este marco se trabajará también estrechamente con las **Consejerías de Bienestar Social o Asuntos Sociales de las Comunidades Autónomas**. En cada provincia habrá una figura de referencia que coordine al grupo de voluntarios que colaboren en el plan. Desde este punto de referencia se estará en contacto con los coordinadores autonómicos y locales.

A partir del 1 de junio se activará también el **teléfono de atención gratuito las 24 horas del día (900 22 22 99) de Cruz Roja**, que ofrecerá un servicio de consulta a los ciudadanos y, además, en caso necesario, generará visitas domiciliarias a las personas que se considere que se encuentran en situación de riesgo. Este teléfono, que estará disponible en todas las lenguas oficiales del Estado, tiene la finalidad de informar y atender a las personas

en sus demandas sobre este tema, así como a familiares y vecinos, que podrán solicitar información o comunicar situaciones de emergencia. Desde este número, se efectuarán también llamadas periódicas, programadas mediante agenda, para verificar el estado de las personas que estén en situación vulnerable frente a las altas temperaturas. Durante el verano pasado, este teléfono atendió un total de 105.432 llamadas, que generaron 3.891 visitas domiciliarias y la atención telefónica personal a 80.937 ciudadanos.

Como en las dos ediciones anteriores, el plan se sustenta en el **conocimiento anticipado de las predicciones** que remite diariamente el Instituto Nacional de Meteorología. Con la experiencia acumulada, **se ha perfeccionado con respecto al año pasado el sistema de información meteorológica** mediante un ajuste más afinado de las temperaturas umbral.

Dependiendo de estas temperaturas, se activarán los diferentes **niveles de alerta**, que implican un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales: nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo; nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo; nivel 2 (naranja), de riesgo medio; y nivel 3 (rojo), de alto riesgo.

Cada uno de estos niveles se activa en función del número de días que se prevea que puedan superarse las temperaturas umbrales (tanto mínimas como máximas) en cada provincia. De esta forma, el nivel 0 se da cuando en los siguientes cinco días no se prevé que se supere en ningún momento esas temperaturas. El nivel 1 implica que se esperan de 1 a 2 días con temperaturas que superan los umbrales. El nivel 2, cuando se esperan de 3 a 4 días con temperaturas que superan los

CONSEJOS ÚTILES Y RECOMENDACIONES

- 1 Durante los días de mucho calor, refrésquese cada vez que lo necesite.
- 2 Beba agua abundantemente y asegúrese de que niños y ancianos también lo hagan, aunque no sientan sed.
- 3 Protéjase de la exposición directa al sol.
- 4 Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.
- 5 Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
- 6 Use ropa clara, ligera y que deje transpirar.
- 7 Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos, consulte a su médico.
- 8 Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.



Calidad de Vida PROTEGETE DEL CALOR

umbrales. Y, por último, el nivel 3 o rojo se activa cuando se espera que se superen las temperaturas umbrales en cada uno de los cinco días siguientes.

La activación de cada nivel se comunicará diariamente vía electrónica a las Comunidades Autónomas y, este año, se remitirán también **mensajes sms** a las Consejerías de Sanidad cuando se prevea la activación de los niveles 2 (naranja) y 3 (rojo), que implican mayor riesgo para los ciudadanos.

Como en ediciones anteriores, la puesta en marcha del plan involucra a los ministerios de Sanidad y Consumo, de Trabajo y Asuntos Sociales, de Medio Ambiente (Instituto Nacional de Meteorología) y de Interior (Dirección General de Protección Civil); a las Comunidades Autónomas; a la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP); y a organizaciones no gubernamentales como Cruz Roja y Cáritas España. La coordinación de todas las actuaciones se lleva a cabo a través de la **Comisión Interministerial** creada para este fin.

PRECAUCIÓN ANTE LOS RAYOS SOLARES

Durante el verano, cuando dedicamos gran parte del tiempo libre a actividades que suponen un mayor contacto de nuestra piel con los rayos



solares, una **adecuada protección** es fundamental para evitar daños sobre la salud, sobre todo porque los efectos negativos de la exposición prolongada al sol son **acumulativos**.

Quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, alteraciones del sistema inmunitario o el envejecimiento cutáneo prematuro son muy frecuentes en estas épocas. Además, el aumento del **melanoma** en los últimos años es un claro indicativo de los peligros que comportan estas radiaciones cuando no se toman las debidas medidas de precaución. Según los últimos datos, en 2003 se registraron en España 761 muertes por este tipo de tumor, con tasas de mortalidad ajustadas por sexo de 1,70 casos por 100.000 en hombres y 1,19 en mujeres.

Los **consejos** que desde el Gobierno y las organizaciones especializadas en este ámbito se quiere transmitir a la población para evitar los efectos adversos de la exposición a los rayos solares son:

1. Evite la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas).
2. Evite exposiciones prolongadas o dormirse al sol.
3. Proteja adecuadamente la piel, la cabeza y los ojos con ropa, sombreros o gorros y gafas de sol.
4. Utilice productos de protección solar adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo en la que se aplican. Estos protectores deberán aplicarse treinta minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada dos horas y después de cada baño.
5. Proteja especialmente a los niños, ya que son especialmente susceptibles a sobreexposiciones al sol en esta época del año, cuando disfrutan de vacaciones. Se debe evitar también que los niños menores de 3 años estén expuestos al sol.



6. Si está tomando medicación, compruebe que ésta no afecta a la sensibilidad a la radiación ultravioleta.
7. No olvide que el riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura (cada 300 metros, aumenta un 4% el poder de las radiaciones ultravioletas).

PREVENIR LOS RIESGOS DE ORIGEN ALIMENTARIO

En verano es también recomendable prestar especial atención a los hábitos alimentarios para evitar posibles **intoxicaciones** como consecuencia de las altas temperaturas, ya que éstas favorecen el desarrollo de microorganismos en los alimentos. Estas intoxicaciones suelen ser más graves en personas vulnerables, como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con trastornos del sistema inmunitario. Además, en verano hay que tener también especial cuidado a la hora de reponer en nuestro organismo la cantidad de agua y sales que perdemos durante esta época del año, evitando así las **deshidrataciones**.

Por ello, desde el Ministerio se ofrecen las siguientes **recomendaciones** para evitar las complicaciones provocadas por una inadecuada manipulación o conservación de los alimentos durante esta época del año:

1. **Extreme las medidas de higiene**, sobre todo el lavado frecuente de

manos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos frescos, así como una correcta limpieza de la cocina.

2. **Consuma alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente y que procedan de establecimientos autorizados.** No se debe consumir leche sin tratamiento térmico (leche cruda). Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar refrigerados o congelados.
3. **Tenga especial precaución con los alimentos que contengan huevo.** En los establecimientos de restaura-

ción es obligatorio el empleo de ovoproductos en la elaboración de mayonesas, salsas, cremas, etc. En casa, debe adquirir y utilizar sólo huevos convenientemente envasados y etiquetados adquiridos en establecimientos autorizados. Deben conservarse en el frigorífico desde su adquisición hasta el momento en el que se vayan a utilizar. En ese momento, se debe lavar la cáscara y tener especial cuidado para que no caigan trozos de ésta ni en la clara ni en la yema. Los recipientes y utensilios que utilicemos para batir los

huevos no deben entrar en contacto con otros alimentos.

4. **Cocine suficientemente los alimentos.** Los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos, que pueden ser destruidos si se cocinan suficientemente para evitar que alguna parte quede cruda. Los alimentos deben ser consumidos inmediatamente después de ser cocinados, ya que es la mejor manera de evitar la proliferación de los gérmenes. No dejar nunca los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
5. **Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.** Un alimento cocinado puede volver a contaminarse por contacto con uno crudo o con objetos que hayan estado en contacto con un alimento crudo (cuchillos, tablas, superficies, trapos, etc.). Si va a consumir pescado crudo, hágalo después de haberlo mantenido congelado durante más de tres días.
6. **Utilice exclusivamente agua potable.** El agua potable no es sólo imprescindible para beber, sino también para preparar y lavar los alimentos, especialmente los que vayan a consumirse crudos, como frutas y hortalizas. No se debe beber ni usar agua procedente de pozos que no esté potabilizada y se debe tener especial cuidado con los hielos, que deberán hacerse exclusivamente con agua potable.
7. **No consuma alimentos perecederos que estén expuestos a temperatura ambiente.** En bares, cafeterías, restaurantes, etc., todos los alimentos deben estar protegidos por vitrinas y conservados a temperatura adecuada. Es muy importante que se conserve la cadena de frío. Estas medidas deben ser exigidas por el consumidor, y cuando se observe que no se cumplen, los alimentos deben ser rechazados.

PRECAUCIÓN EN LAS ZONAS DE BAÑO

Las zambullidas provocan cada año **aproximadamente un 5% de las lesiones medulares** que se producen en nuestro país, sobre todo en niños y adolescentes. De hecho, entre un 80 y 90% de los afectados por estas zambullidas tienen entre 15 y 25 años.

Los expertos recomiendan precaución, ya que **el mayor riesgo es no tener conciencia del peligro** que puede suponer sumergirse en el agua de forma inadecuada. Para evitar problemas, conviene seguir los siguientes consejos:

1. Evite lanzarse al agua en lugares desconocidos, en zonas con poca profundidad o desde una altura elevada o en lugares en los que pueda haber obstáculos como piedras, ramas o un exceso de bañistas.
2. Introdúzcase en el agua lentamente o bien tírese de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza y, en este último caso, recuerde que los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger el cuello y la cabeza.
3. Tenga especial cuidado con los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la profundidad sea pequeña.
4. Evite el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
5. En caso de que se produzca un accidente, y ante la necesidad de traslado, hay que inmovilizar el cuello, evitar movimientos de columna y avisar a un profesional para que realice dicho traslado, evitando en lo posible los vehículos utilitarios particulares.

No hay que olvidar tampoco que en las piscinas y zonas de baño deben tomarse igualmente las necesarias precauciones higiénicas para evitar los **contagios** de patologías como conjuntivitis, otitis y otras similares. Se debe utilizar calzado de goma en las zonas de duchas para evitar infecciones por hongos, como el "pie de atleta". Se debe tener también cuidado con los **cortes de digestión** que se producen por bañarse después de haber comido y sin respetar el tiempo prudencial para ello, especialmente entre los más jóvenes.

Además, es recomendable **ducharse antes de introducirse en el agua** tanto por cuestiones de higiene como por aclimatación térmica, sobre todo en aquellos lugares en los que hay un contraste muy elevado entre la temperatura exterior y la del agua, con lo que se evitarán también posibles cortes de digestión y otras complicaciones.

En Unión

Más de 900.000 asociados hacen de UDP la organización de mayores más importante de España

Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España

Texto: Juan Manuel Villa
Fotos: M^a Ángeles Tirado y UDP

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) es una organización de ámbito estatal con una gran experiencia en la lucha por los derechos del colectivo de personas mayores en nuestro país. UDP es una asociación de mayores activos creada en 1977 con la vocación de luchar por los intereses y resolver los problemas del colectivo. En la actualidad, y a punto de cumplir 30 años, UDP continúa defendiendo los derechos ante los nuevos retos y necesidades que se plantean a los mayores en el siglo XXI.



Luis Martín Pindado es el presidente de la UDP.

UDP ha contribuido con su labor en el movimiento asociativo a la consecución de importantes avances sociales a favor de los mayores. Luis Martín Pindado, presidente de UDP, subraya que “hay que seguir luchando por consolidar lo conseguido y por seguir avanzando”. Así recuerda que UDP lleva diez años luchando por una Ley de la Dependencia que en la actualidad está a punto de ser promulgada, Martín Pindado explica que desde UDP se apoya su implantación porque “es muy necesaria su entrada en vigor” y añade que después ya se mejorará o perfeccionará en función de las necesidades sociales.

Desde UDP se explica que la organización nació como instrumento de lucha reivindicativa y sirve de cauce de participación dando voz y canalizando los intereses de las personas mayores, de esta manera en ella tienen cabida todas las organizaciones y personas que se quieran sumar a sus objetivos que basan en la defensa del derecho de los mayores a que sea aplicado el artículo 50 de la Constitución y el resto de las normas que lo complementan. Este artículo indica que: “Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciu-

“El colectivo de personas mayores es una parte muy importante de la sociedad que puede y tiene mucho que aportar. La sociedad debe escuchar lo que tienen que decir los mayores”

dadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio”.

Entre las reivindicaciones de la entidad se encuentra la de mejorar las pensiones mínimas y las pensiones de viudedad, “porque, dice Luis Martín, muchos pensionistas están actualmente por debajo del umbral de la pobreza”. Asimismo UDP se hace partícipe de las reivindicaciones de las personas afectadas por las prejubilaciones o las jubilaciones anticipadas en cuanto a la necesidad de mejorar su situación.

Junto a la lucha por la mejora de la situación económica y social del conjunto del colectivo esta organización desarrolla numerosos programas en pro de sus asociados. Además, UDP en la actualidad se ha constituido en una entidad prestadora de servicios (residencias, viviendas tuteladas, centros de día, etc) con el fin de dar respuestas “activas y solidarias, indican desde UDP, para ayudar a los demás, de acuerdo a las nuevas necesidades sociales”.

La representatividad de UDP dentro del movimiento asociativo de las personas mayores se plasma en que, más de 1.700 asociaciones forman parte del proyecto que representa la organización con más de 900.000 personas asociadas. De esta manera, la entidad que preside Martín Pindado es la que tiene mayor representación en el Consejo Estatal de Personas Mayores, con nueve consejeros, con cuatro en la Comisión Permanente y con el presidente de UDP como vicepresidente segundo. Por otro lado, la entidad está presente en los consejos autonómicos, provinciales y locales de personas mayores; en la Plataforma de ONG de Acción Social, en el Consejo Estatal de ONG de Acción Social o en la Plataforma europea AGE. Además, La UDP forma parte del Departamento de



Información Pública (DIR) de la ONU, de la Red Iberoamericana de las Asociaciones de Adultos Mayores (RIA-AM), de la Plataforma de Promoción del Voluntariado de España, entre otras.

La UDP celebró recientemente su Asamblea anual en la que marcaron los objetivos y propuestas de la organización de cara la futuro inmediato. La voluntad de impulsar la vertebración del movimiento asociativo de las personas mayores fue uno de los puntos importantes decididos en la Asamblea. Martín Pindado explica que se trata de conseguir que “el movimiento asociativo sea cada vez mayor, con mayor peso social. El fin de vertebrar en España el movimiento asociativo de las personas mayores es aplicar el lema “Que nos escuchan”.

Desde la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados se entiende que el colectivo de personas mayores “es una parte muy importante de la sociedad que puede y tiene mucho

que aportar. La sociedad debe escuchar lo que tienen que decir los mayores”. Por ello, desde UDP se quiere impulsar una vertebración que permita a las personas mayores ganar peso como elemento importante de la sociedad. El presidente de la organización y vicepresidente del Consejo Estatal subraya que “los mayores son una riqueza para la sociedad, no una carga. La sociedad no puede tirar por la borda la experiencia acumulada de los mayores, y todos los mayores son licenciados en la universidad de la vida”. Además del propio valor del colectivo de mayores y a su peso demográfico, Martín Pindado alude también al importante peso económico de la población mayor en España y en Europa.

Así, todo ello debería corresponderse con una mayor presencia de los mayores en todos los ámbitos de la sociedad de forma que puedan participar y ser escuchados. El presidente de UDP comenta que la necesidad de ser escuchados, incluida en la Declaración de mínimos de los Mayores en Europa elaborada por UDP, es compartida por todas las organizaciones que participan en el Foro Europeo de Envejecimiento Saludable. De esta manera fue aprobada en dicho Foro y se remitió al Parlamento Europeo.

PROGRAMAS DE SOLIDARIDAD

Junto a la defensa de los derechos de los mayores en todos los ámbitos, la UDP desarrolla numerosas acciones que promueven el envejecimiento activo. Las distintas asociaciones componentes de UDP desarrollan, dentro de su autonomía de funcionamiento, numerosas actividades que cuentan con un alto índice de participación de los socios todo ello con el fin de promover el envejecimiento activo. Martín Pindado indica que el objetivo de las actividades que se realizan desde las asociaciones de UDP es “incrementar la calidad de vida mediante la participación en actividades, en el sentido de

En Unión UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS DE ESPAÑA

incidir en el derecho constitucional de alcanzar una realización personal plena". En el ámbito estatal UDP desarrolla diversos programas entre ellos destacan los asistenciales y los de promoción y formación del voluntariado. Los asistenciales (ayuda a domicilio, residenciales, centros de día o vivienda tutelada) responden al carácter solidario de UDP respecto a las personas mayores más desfavorecidas. La promoción y formación del Voluntariado Social de "Mayores para Mayores" es una de las acciones más importantes.

El programa "Mayores para Mayores" trata de paliar el problema de la soledad en las personas mayores, que en opinión de Martín Pindado es "uno de los mayores problemas de España y de Europa". Mediante este programa grupos de voluntarios mayores de toda España llevan a cabo tareas de compañía y acompañamiento a personas mayores dependientes o con problemas de dependencia en su propio domicilio, en residencias o en viviendas tuteladas. El objetivo es el de proporcionar calor humano, compañía y amistad a las personas que lo necesitan.

Luis Martín Pindado explica que el programa consiste en informar a las personas mayores sobre el voluntariado (regulado), captar a las personas interesadas, formar a los voluntarios, constituir grupos y coordinarlos para que atiendan a las personas que lo necesitan, por su situación de soledad, en coordinación con los servicios sociales municipales.

Desde la organización se está impulsando este programa de "voluntarios contra la soledad", respaldado por la propia asamblea. Martín Pindado apuesta por el voluntariado social de mayores porque "los voluntarios y voluntarias mayores son gente muy entregada y constante". El presidente



UDP ha celebrado recientemente su asamblea anual durante la que se acogió positivamente el proyecto de Ley de la Dependencia.

de UDP, con una amplia experiencia en el área del voluntariado, afirma que algunas razones para ser voluntario son "por solidaridad humana, porque estoy en mejor situación que otros y puedo aportar a los demás, o por la satisfacción personal de dar algo y recibir más".

La tarea de informar y asesorar a los asociados y a las asociaciones es otra de las acciones destacadas de UDP. Así, desde las oficinas de la entidad se prestan servicios de información y orientación sobre el movimiento asociativo en cuanto a cómo crear una asociación y gestionarla. La orientación jurídica a los jubilados, información sobre pensiones, centros de día, residencias o pisos tutelados son otras materias que trata UDP, junto a la información a las asociaciones sobre subvenciones y ayudas de la administración y de otras entidades; y sobre los servicios de ayuda a domicilio y teleasistencia dependientes de la administración autonómica.

La formación también tiene cabida en la organización de manera que se organizan diferentes actividades como los Seminarios sobre el Maltrato, el Programa de Integración y Animación de Mayores en el Ámbito Rural o las Jornadas sobre Políticas de Mayores en el Ámbito Local. Uno de los proyectos que se han planteado en la última Asamblea de UDP consiste en la puesta en funcionamiento de la Escuela Permanente de Formación "Mayores Activos UDP"; esta escuela pretende generar un marco formativo estable para directivos y asociados que permita incrementar sus habilidades a la hora de difundir la información sobre la defensa de los derechos de los mayores y la promoción de estilos de vida activos y saludables.

LEY DE LA DEPENDENCIA

UDP valoró de forma muy positiva la decisión de Gobierno de implantar el Sistema Nacional de Dependencia durante la celebración de su asamblea

UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS DE ESPAÑA

La UDP es una entidad, de mayores para mayores, sin ánimo de lucro de ámbito estatal en la que se integran más de 1.700 asociaciones, con más de 900.000 personas asociadas, que trabaja por la mejora de las condiciones de vida de pensionistas y jubilados. De esta forma, su principal objetivo es el defender los derechos e intereses de las personas mayores, además de facilitar espacios de convivencia, participación y de inclusión social. El funcionamiento de la organización se basa en los principios de democracia, pluralismo, independencia, libertad, unidad y solidaridad.

OBJETIVOS

En consonancia con la defensa del derecho a que sea aplicado el artículo 50 de la Constitución los principales objetivos de la entidad se concretan en:

- Conseguir la total integración económica y social de las personas

mayores, y defender su derecho a ser parte activa de la sociedad.

- Poder participar en los órganos de decisión y planificación de aquellos servicios y programas que afectan al colectivo.
- Obtener pensiones adecuadas al coste de la vida que permitan vivir con dignidad.
- Disfrutar de servicios sanitarios y sociales de calidad y adecuados a las necesidades específicas del colectivo.
- Tener acceso a la formación y al disfrute del ocio y la cultura.

ACCIONES

Las asociaciones integrantes en UDP desarrollan numerosas actividades destinadas a sus asociados de acuerdo a su autonomía.

Además, desde UDP como organización estatal se promueven:

- Actuaciones de representación del colectivo en foros nacionales e internacionales.

- Programas de voluntariado social ("Mayores para Mayores") y programas de sensibilización y promoción del voluntariado.

- Asesoría: Orientación e información sobre el movimiento asociativo, pensiones, centros día, centros residenciales, pisos tutelados, o servicios de ayuda a domicilio y teleasistencia dependientes de las administraciones autonómicas. Información a las asociaciones sobre subvenciones o ayudas de las distintas administraciones y de distintas entidades sociales.

- Formación: mediante seminarios, cursos o talleres.

- Publicaciones destinadas al colectivo. Concurso literario.

INFORMACIÓN

UDP. C/ Alcalá 178. 28028 Madrid.

Teléfono: 91 542 02 67.

Correo electrónico:

udp@mayoresudp.org.

Página Web:

www.mayoresudp.org.

anual celebrada en Madrid el pasado mes de abril. Tal y como se recoge en un documento elaborado al efecto.

Además, en el documento acordado por representantes de toda España, UDP también valora la importante dotación presupuestaria destina a su implantación y el consenso social alcanzado a la hora de desarrollar el texto de la futura Ley y su carácter universal de la norma. Sin embargo, también se señala la preocupación de las asociaciones de mayores por el calendario ya que, para que el sistema empiece a funcionar en enero de 2007, es necesario la constitución y

puesta en funcionamiento previo del Consejo Territorial, la elaboración de un Plan Integral de Acción, la elaboración del Baremo y de los organismos de valoración cuando la ley aún no está aprobada.

El presidente de UDP, Martín Pindado, expresó su satisfacción "después de más de diez años de lucha para que se mejorase la situación de las personas dependientes", al tiempo que aludió a que el 80 por ciento de las personas a las que atenderá el Sistema son mayores. "También es una alegría, dijo Martín Pindado, para la gran mayoría de los jubilados de

este país que no somos dependientes porque con el nuevo derecho afrontamos el futuro con más tranquilidad".

El próximo aniversario de UDP, la entidad cumplirá treinta años, será en 2007. En 2008 la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España celebrará de forma extraordinaria mediante un Congreso Confederado y con el fin de transmitir al conjunto del colectivo de personas mayores y de la sociedad todo lo que UDP ha estado realizando a lo largo de su historia y todo lo que UDP realiza en defensa de los intereses de las personas mayores.

Informe

Texto: "Seguridad Vial" y D.G.T.

Fotos: Archivo

Veintidós millones de conductores se verán afectados por la entrada en vigor el próximo 1 de julio del permiso de conducir por puntos, un nuevo sistema cuyo objetivo es reducir el número de víctimas. Lejos de causar preocupación entre los conductores, la idea es transmitir tranquilidad, porque lo único que cambia es que habrá más seguridad: "Vamos a conducir mejor".



Permiso por puntos: "VAMOS A CONDUCIR MEJOR"

El próximo 1 de julio, con la entrada en vigor del permiso de conducir por puntos, comenzará una nueva era en las carreteras españolas, porque "sólo habrá sitio para los buenos conductores y podremos conducir mejor y más seguros", según reza el eslogan de la amplia campaña desplegada por la Dirección General de Tráfico. El mensaje pretende ser tranquilizador –"no me afecta si conduzco bien"– y positivo –"se mejoran las condiciones del tráfico para intentar evitar que los incumplidores reincidentes circulen".

Con el nuevo sistema, para poder conducir no sólo será suficiente obtener el correspondiente permiso o licencia, porque esa autorización dejará de ser vitalicia y sólo estará en vigor mientras que su titular conserve un crédito positivo de puntos. De hecho, todos los conductores partirán



GUÍA DE PUNTOS



2 puntos menos:

- Si supera el límite de velocidad entre 21 y 30 km/h.
- Si para o estaciona en zonas de riesgo, para la circulación, para los peatones, o en los carriles destinados al transporte público urbano.
- Si usa cualquier sistema de detección de radares para eludir la vigilancia de los agentes de tráfico.
- Si no lleva el alumbrado cuando es obligatorio o hace mal uso de él.
- Si lleva a un menor de 12 años como pasajero de su motocicleta o ciclomotor, con las excepciones que se determinen reglamentariamente.

3 puntos menos:

- Si sobrepasa el límite de velocidad entre 31 y 40 km/h.
- Si hace un cambio de sentido incumpliendo las normas.
- Si no mantiene la distancia de seguridad.
- Si usa manualmente el teléfono móvil, auriculares o cualquier otro aparato que no le permita estar atento mientras conduce.
- Si no se pone el cinturón, el casco y demás dispositivos de seguridad obligatorios.

4 puntos menos:

- Si conduce a una velocidad superior al límite establecido en más de 40km/h, siempre que no suponga, además, un exceso del 50%.
- Si conduce con una tasa de alcohol superior a 0,25 mg/l y hasta 0,50 mg/l en aire espirado (profesionales y conductores noveles más de 0,15 y hasta 0,30 mg/l.).
- Si circula por una autopista o autovía con un vehículo con el que esté expresamente prohibido circular por ellas.
- Si conduce un vehículo sin llevar el permiso o la licencia adecuada.
- Si arroja a la vía o alrededores cualquier objeto que pueda producir incendios o accidentes.
- Si conduce de forma negligente o creando riesgos para los demás.
- Si se salta un stop, un semáforo en rojo o no respeta la prioridad de paso.
- Si adelanta poniendo peligro o entorpeciendo a quienes circulan en sentido contrario o en lugares o circunstancias de visibilidad reducida.
- Si realiza maniobras de marcha atrás en autopistas o autovías.
- Si no respeta las señales de los agentes que regulan la circulación.

- Si conduce con un exceso del 50% o más en el número de plazas autorizadas, excluido el conductor, salvo que se trate de autobuses urbanos o interurbanos.
- Si aumenta la velocidad o efectúa maniobras que impidan o dificulten el adelantamiento.

6 puntos menos:

- Si conduce superando en más del 50% el límite de velocidad máxima autorizada, siempre que ello suponga superar, al menos, en 30km/h dicho límite.
- Si conduce con una tasa de alcohol superior a 0,50 mg/l en aire espirado (profesionales y conductores noveles más de 0,30 mg/l.).
- Si conduce bajo los efectos de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes y otras sustancias de efectos análogos.
- Si se niega a pasar a las pruebas de alcoholemia, estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes y otras sustancias de efectos análogos.
- Si conduce de forma temeraria, circula en sentido contrario o participa en competiciones o en carreras de vehículos no autorizadas.
- Si es conductor profesional y se excede en más del 50% los tiempos de conducción o minora en más del 50% los de descanso.

Informe VAMOS A CONDUCIR MEJOR

con 12 puntos (8 para noveles y permisos recuperados), pero se irán perdiendo a medida que se comentan infracciones graves o muy graves.

En definitiva, mientras se siga conservando algún punto, se puede conducir. Pero sepa que al infringir las

normas no sólo verá reducido su crédito de puntos, sino que le sancionarán exactamente igual a como se venía haciendo hasta ahora. Es decir,

por las infracciones leves, hasta 90€; por las graves, de 91 a 300€; y por las muy grave, de 301 a 600€. Además, por las graves le podrán suspen-



¿CÓMO FUNCIONA? LO ÚNICO QUE CAMBIA ES QUE HAY MÁS SEGURIDAD

¿Cuántos puntos tengo?

Empezará con 12 puntos, pero si es un conductor novel, con menos de 3 años de experiencia, empezará con 8 puntos. También dispondrá de 8 puntos cuando obtenga un nuevo permiso o licencia de conducción, tras haber perdido el que tuviera por haber agotado tu crédito.

¿Tengo que realizar algún trámite para obtener los puntos?

Para obtener los puntos de su permiso, no tiene que hacer ningún trámite. Es una asignación informática que realizará la Administración.

Recuerde que el sistema por puntos no elimina el actual sistema de sanción. Cuando cometa determinadas infracciones, además de la correspondiente sanción económica y de la suspensión en su caso del permiso o licencia de conducción, ahora también le restará puntos.

¿Los buenos conductores ganamos puntos?

Si es tan buen conductor que conserva intacto su crédito de 12 puntos, en 6 años puede llegar a tener hasta 15 puntos. Para ello es necesario que durante los tres primeros años no cometa ninguna infracción que suponga pérdida de puntos con lo que obtendrá dos puntos más que sumará a los 12 iniciales y ya tendrá 14 puntos. Si vuelven a pasar tres años y sigue siendo un buen conductor, recibirá otro punto extra. Alcanzando esa cifra demostrará que se encuentra entre los mejores conductores y que respeta su vida y la de los demás.

¿Cómo sé cuántos puntos me quedan?

A partir del 1 de Julio, todos podremos consultar nuestro saldo de puntos entrando en la web www.dgt.es.

¿Qué pasa cuando pierdo algún punto?

Si pierde puntos puede recuperarlos parcialmente, por dos

vías distintas: superando un curso o dejando de cometer infracciones que supongan pérdida de puntos.

¿Cómo y cuántos puntos puedo recuperar?

Mediante la superación de un curso de sensibilización y reeducación vial de 12 horas, podrás recuperar hasta un máximo de 4 puntos. Pero no se confíe, este curso sólo podrá hacerlo una vez cada dos años. Salvo que sea un conductor profesional, en cuyo caso podrá realizar el curso todos los años.

Si no pierde más puntos en un plazo de dos años, recuperará su crédito inicial de 12 puntos, salvo que la pérdida parcial de puntos se debiera a la comisión de infracciones muy graves, en cuyo caso deberá esperar tres años.

He perdido el permiso. ¿Y ahora qué?

Si se ha quedado sin puntos y ha perdido el permiso, se queda sin conducir pero, ¿sabe cómo

der (depende de las circunstancias) hasta 3 meses su autorización para conducir; y por las muy graves le suspenderán el permiso, siempre.



recuperarlo? Después de 6 meses desde que se le haya notificado la pérdida del permiso podrá obtener uno nuevo superando un curso de reeducación y sensibilización y una prueba teórica en la Jefatura de Tráfico. Además, no recupera los 12 puntos, empiezas con 8. Pero si es reincidente y pierde su permiso por segunda vez, le tocará esperar un año para volver a conducir.

¿Cómo son los cursos de reeducación?

Son cursos de formación vial que se impartirán en centros concertados. Su objetivo es sensibilizar a los conductores sobre la implicación que todos tenemos en los accidentes. En estos cursos habrá temas comunes para todos los conductores, donde se hablará de cultura y educación vial fomentando el debate y la reflexión, y temas específicos para cada conductor, donde se tratarán las materias que más nos afecten a cada uno.

CONOCER EL SALDO

Volviendo a los puntos, a medida que el conductor infrinja las nor-



Si cometo una infracción, ¿pierdo los puntos inmediatamente?

No. Los perderá cuando la sanción sea firme. Tenga en cuenta que la sanción será firme:

- Si no presenta recurso administrativo, cuando pase un mes desde que haya recibido la resolución sancionadora.
- Si lo presenta, cuando le notifiquen la resolución del recurso.

¿Qué pasa si soy conductor profesional?

Si es conductor profesional, pierde los puntos con las mismas infracciones que el resto de conductores.

Aunque hay ciertas cosas que deberá tener en cuenta:

- Recuerde que la tasa de alcohol permitida en tu caso, es menor que para otros conductores.
- Si excede en más de un 50% los tiempos de conducción o minora en más de un 50% los de descanso, le resta puntos.

mas, le irán comunicando los puntos que le descuentan. De hecho, desde el mes de marzo y para que el conductor fuera tomando contac-



- Si ha perdido su permiso, ¿cuánto tiempo te quedas sin conducir? Tendrá que esperar 3 meses la primera vez para poder recuperar el permiso, y 6 meses la segunda. Además será obligatorio que haga un curso de sensibilización y reeducación vial y supere una prueba teórica en la Jefatura de Tráfico. Además, sólo dispondrá de un crédito de 8 puntos en el nuevo permiso.

¿Qué ocurre si soy conductor novel?

Si es un conductor novel, con menos de 3 años de antigüedad en su permiso, empezará con 8 puntos y si en dos años no ha perdido ningún punto pasará a tener 12 puntos.

Por lo demás, le restará puntos al cometer las mismas infracciones que los demás. Aunque en su caso, deberá tener en cuenta que la tasa de alcohol permitida es menor que para otros conductores.

Informe VAMOS A CONDUCIR MEJOR

ASÍ FUNCIONA EL SISTEMA

• Control de infracciones

Los agentes (guardia civil, policía vasca y catalana, municipales...) denuncian las infracciones de tráfico.

• Notificar la sanción

La Administración comunica la resolución sancionadora con los puntos que se restan y, al hacerse firme, (1 mes), lo comunica al Registro de Conductores e Infractores.

• Registro de Conductores

Un potente sistema informático lleva la cuenta de cada conductor y anota la posible suma o resta de puntos. Cuando alguien se queda sin puntos lo comunica a la Jefatura Provincial de Tráfico.



• Quedarse sin permiso

Agotado el crédito de punto, el Registro lo comunica a la Jefatura Provincial de Tráfico, que inicia un procedimiento para dejar sin validez la autorización para conducir.

• Curso en un centro concertado

Si un conductor se queda sin permiso, puede acudir a un centro concertado para realizar un curso de 24 horas. Siempre que un conductor conserve algún punto, puede recuperar 4 con un curso de 12 horas.

• La prueba, en Tráfico

Si el interesado supera el curso, Tráfico le emplaza para realizar una prueba relacionada con las materias impartidas (no es una prueba de conducción). Si la supera, recuperará el permiso, con un crédito de 8 puntos.

MAS INFORMACIÓN

Desde el pasado mes de Mayo la Dirección General de Tráfico tiene habilitado un número de teléfono donde se pueden resolver todas las consultas sobre el Permiso por Puntos. Si tiene alguna duda, puede llamar al 902 200 677.

to con la nueva realidad, se ha ido incluyendo en todas las notificaciones de sanción por infracciones de tráfico, los puntos que hubieran perdido de haber entrado en vigor ya el sistema. Incluso se podrá consultar el saldo por internet, facilitando como código de identificación el DNI y la fecha de expedición del permiso de conducir.

Pero lo mismo que se pierden puntos por determinadas infracciones, también se pueden recuperar parcialmente (4 puntos) realizando un curso de sensibilización y reeducación de 12 horas. Claro que no se van a poder hacer todos los cursos que se quiera. Habrá un límite: un curso cada dos años para los conductores en general; y un curso cada año para los profesionales.

En todo caso, de continuar infringiendo, llegará un momento en el que el saldo se quede a cero. Es verdad que puede recuperarlo (con un crédito de 8 puntos), si realiza y supera un curso de sensibilización y reeducación, pero por lo pronto tendrá que estar seis meses "fuera de la circulación" sin poder conducir; eso la primera vez, porque en las siguientes no podrá recuperarlo antes de un año.

Los cursos, en los que participarán las asociaciones de víctimas de los accidentes, serán impartidos por personal especializado en centro concertados. Y aunque cualquiera tendrá la opción de "recuperar", lo mejor es demostrar que se es buen conductor, porque tiene premio: si transcurren tres años sin sanciones, le darán 2 puntos más; y si es capaz de que pasen otros tres años sin infringir las normas que quitan puntos, conseguirá un punto más. Es decir, habrá conductores que consigan alcanzar un amplio margen de 15 puntos.

LAS OTRAS NORMAS

Además de las normas escritas sobre como circular por las vías públicas hay otras normas "no escritas" cuyo cumplimiento mejora, además de la seguridad, la convivencia en las vías públicas.

- **Confianza.**

Las vías públicas son un ejemplo de "espacio compartido", en el que nuestro derecho a usar y ocupar las calles y carreteras tiene como límite los derechos de los demás a utilizar ese mismo espacio. Las normas de tráfico son válidas en tanto que **confiamos** en que tanto los otros conductores como peatones y, en general, todos las respetemos. Con el agravante de que, NO respetar esos derechos puede repercutir en nuestra vida y la de los demás.

- **Observación y participación.**

Compartir con otros usuarios (peatones, ciclistas, resto de conductores, etc.) las vías públicas requiere el desarrollo de la capacidad para prever los movimientos y maniobras de los demás, evitando ser sorprendidos y reaccionando de forma adecuada y segura; es lo que se denomina "conducción defensiva".

- **Prudencia.**

Según el diccionario, es una de las cuatro virtudes cardinales que consiste en discernir y distinguir lo que es bueno o malo, para seguirlo o huir de ello. En relación a la circulación, una conducta prudente es aquella que valora las circunstancias del conductor, el vehículo y la vía y

en función de ellas adapta su comportamiento.

- **Compromiso.**

En relación a la circulación vial todos podemos enseñar y aprender. Realmente la fórmula más eficaz de mejorar la seguridad vial, vendría desde la implicación activa de todos y cada uno de los ciudadanos respecto a su círculo familiar, profesional y de amistades. Una actitud comprometida puede salvar vidas, el silencio nunca.

- **Atención.**

La conducción de un vehículo es una actividad compleja, habiéndose contabilizado hasta 50.000 acciones posibles en el desarrollo de la misma, algunas muy peligrosas y que requieren altos niveles de concentración y atención. Conviene, por tanto, poner en alerta todos los sentidos y, muy especialmente, tener la vista a punto, pues, por los ojos se recibe el 90% de la información que el conductor necesita.

- **Protección.**

Suscribimos pólizas de seguros de vida, de vivienda, de automóvil; queremos seguridad en las condiciones de trabajo; instalamos sistemas de seguridad para proteger los bienes y propiedades; procuramos invertir en algo seguro y apostar sobre segur... Abrocharse el cinturón de seguridad en cualquier recorrido y todos los ocupantes, utilizar el casco, y llevar a los niños con el sistema de retención apropiado, son seguros de vida gratuitos que pueden llegar a disminuir entre un 40% y un 60% el número de muertos y heridos.

- **Respeto.**

En teoría somos socialmente educados: cedemos el paso en el ascensor, respetamos la fila en el cine, pedimos permiso para pasar y agradecemos los gestos de cortesía... Pero, tras un volante, el anonimato, la impunidad o el deseo de llegar cuanto antes, nos hace olvidar que circulación no es competición. Las buenas maneras aumentan la seguridad y mejoran los niveles de urbanidad entre los ciudadanos. Las normas de tráfico tienen su principal razón de ser en la protección contra los accidentes y en facilitar la fluidez circulatoria.

- **Convivencia.**

El significado de ciertas palabras sufre un cierto proceso de deterioro cuando se utilizan frecuentemente. Por ejemplo, el término CONVIVENCIA. Su definición puede tener un significado bastante cercano a "Rechazar la agresividad, comprender los errores de los demás, colaborar y mantener la calma". Tal concepto es aplicable a todos los aspectos y ámbitos de desarrollo de la persona..., también en lo referente a nuestra actuación como usuarios de las vías públicas, es decir cuando somos peatones, conductores o pasajeros, en estos casos el concepto CONVIVENCIA tiene una acepción específica en su definición "Evitar mucho dolor" y esto se logra aplicando otro tipo de normas no escritas: colaboración, comprensión con los más débiles.

DGT

Mayores Hoy

Periodista, escritor y jubilado

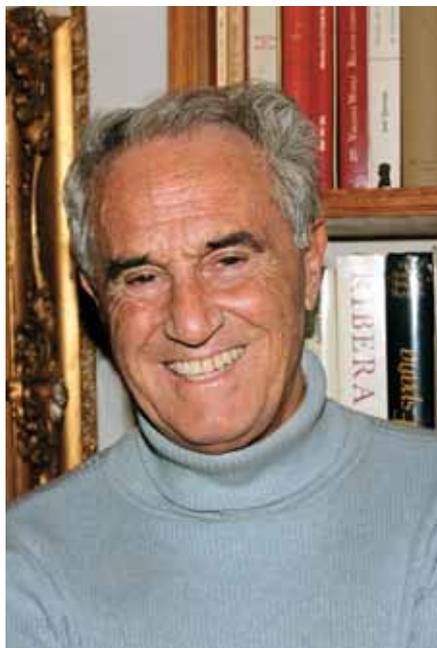
José María Carrascal

A punto de irse a Nueva York para disfrutar unas semanas de su ciudad favorita, José María Carrascal nos recibe con la misma cortesía y semblanza que transmitía a través de la pantalla años atrás. Se siente a gusto rodeado de libros y películas antiguas, y la luz tenue acentúa aún más la experiencia en sus palabras.

– Háblenos de su última publicación, *Jubilación. La edad dorada*.

Este libro se basa en la preparación para la jubilación, lo que lo diferencia del anterior es que en éste explico cómo prepararse y el otro era un libro de mis experiencias al llegar la jubilación; el descubrimiento por mi parte de una etapa de la vida que ofrece enormes posibilidades en las que no había caído. El libro tuvo éxito, se publicaron cuatro o cinco ediciones y la editorial me pidió que escribiera otro sobre el mismo tema y yo les dije que no, que ya había hablado sobre mis experiencias en la jubilación pero sí podía escribir sobre como prepararla. Me he dado cuenta de que hay una enorme diferencia entre si se prepara la jubilación o no, la calidad de vida que puede obtenerse con una jubilación bien preparada aumenta, como mínimo, un cincuenta por ciento y, en muchos casos, un cien por cien. Este

Durante años hemos visto su rostro cada día y ahora resultaría complicado no reconocer esa amable sonrisa. Desde que se jubiló ha pasado la página del periodismo y la mayor parte de su tiempo lo dedica a su pasión: escribir libros. En su última obra publicada, *Jubilación. La edad dorada*, se dirige por segunda vez a los mayores, esta vez aconsejándoles sobre cómo prepararse para llegar a esta nueva etapa.



Texto y fotos: Ana Fernández

libro está dedicado a explicar cómo se prepara en los tres aspectos básicos que ya decía en el otro libro: el aspecto físico, el aspecto económico y el aspecto mental.

– ¿Qué es lo básico para sentirse preparado ante un cambio tan grande?

Lo principal es la mentalización, es decir, estar mentalizado para saber que se inicia un periodo de vida que tiene muy poco que ver con el anterior. Tenemos que hacer un corte con lo pasado. ¿Por qué? Porque nuestra posición en el mundo, ante las personas, ante nosotros mismos, es distinta. En cierto modo ya no somos lo que éramos, somos algo distinto, somos otros, y esto cuesta. Hay una tendencia a seguir el mismo camino, a seguir de la misma manera, hay una tendencia en el jubilado a volver al lugar de trabajo, algo que yo desaconsejo totalmente. El primer día nos recibirán encantados: “¡Oh, que bien que ya no tienes que venir a trabajar!”; el segundo día: “¡Ah, otra vez por aquí!”; el tercero: “Ya está por aquí este pesado”. Hay que hacerse un plan de vida distinto, la mentalización es fundamental, el que no se mentaliza está condenado a pasar una jubilación amargada. Y los otros dos aspectos que he mencionado anteriormente son, naturalmente, importantísimos: llegar en buena forma física y llegar en una buena situación financiera.

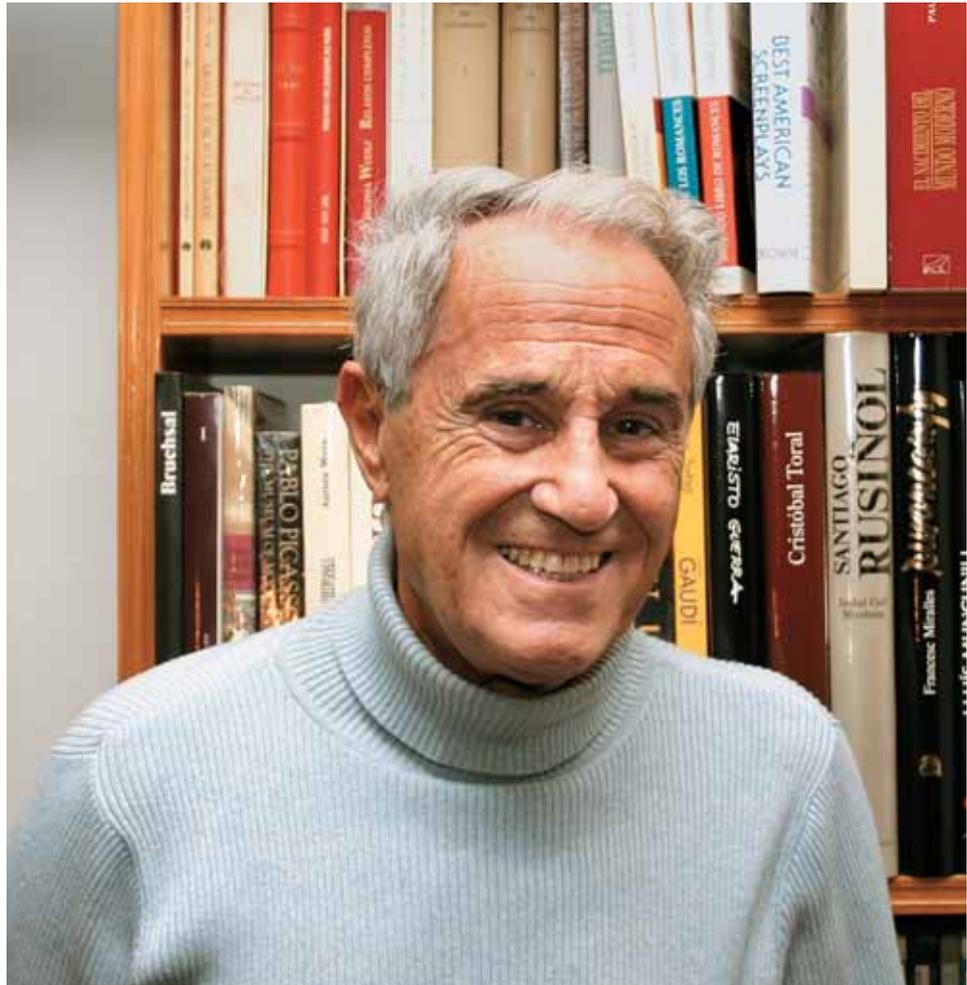
“Mi vida sigue siendo tan activa como siempre”

CAPÍTULO CERRADO

– ¿Cómo afrontó el momento de abandonar ciertos hábitos y obligaciones?

Yo me había preparado ese momento pero no tanto como fue necesario, y en algunos aspectos me había mentalizado demasiado. Dije “voy a cerrar el capítulo del periodismo, se ha acabado para mí, tanto la radio como la televisión, como la prensa... Y me voy a dedicar únicamente a lo que a mí realmente me gusta que es escribir libros”. Eso lo hice el primer año, ese primero sí lo cumplí. Sin embargo, me llamó un exdirector mío para que colaborase en el periódico que acababa de sacar (La Razón) y mi primera reacción fue decirle que no, que mi vida ya era otra, que iba a pasar la mitad del año en Nueva York y la otra mitad aquí, que no me dedicaba ya a esas cosas. Pero insistió tanto... me ofreció escribir sobre lo que yo quisiera, el tema que eligiera, el ritmo... Y yo también, de alguna manera, se lo debía ya que me había tratado muy bien como director en ABC los años que había estado y accedí. Le dije que me instalase en el ordenador el programa que utilizaban y que ya veríamos.

Me marché a Nueva York y un día por la mañana (era el año 1999), estando allí, encontré algo sobre lo que escribir: se celebraba el décimo aniversario del derrumbamiento del Muro de Berlín y yo había visto levantarse en 1961 ese muro. Aquello me produjo un ansia irresistible de escribir una crónica de los diez años de la caída de éste, y fue lo que hice. Para que me entiendas, lo comparo como el primer cigarrillo que vuelve a fumarse un exfumador después de muchos años: empecé con el primero y no lo pude dejar. Lo cual no me molesta ya que escribo dos o tres artículos a la semana sobre lo que yo quiero y esto también me obliga a tener un contacto con la realidad, con la actualidad que de otra forma no tendría. He



recibido muchas ofertas para colaborar en radio y televisión, en tertulias y programas y a todas he dicho que no, precisamente porque me mentalicé.

– ¿No siente nostalgia del mundo televisivo?

Al revés, no, no... La televisión es muy pesada y no siento nostalgia. La radio es maravillosa pero es muy esclava, te obliga a estar a la última hora y yo lo que quiero es gozar de mi libertad y mi tiempo libre.

– Después de hablar sobre la jubilación, ¿Sobre qué le gustaría escribir?

Ya estoy en ello, yo los libros los preparo con mucha antelación, de hecho este último lo escribí hace dos años y llevo mucho tiempo trabajando en otro que, no voy a decir que es el libro

de mi vida, pero es un libro que significa mucho para mí. Es sobre Ortega y Gasset, de quien yo me considero un discípulo, como tantos otros españoles de mi generación, sus libros siempre han estado en mi mesilla de noche desde que tengo dieciséis años. Lo tengo casi terminado y he trabajado mucho en él, como decía antes, y desde hace tiempo, en él mezclo la vida de Ortega con su obra, intento hacer una especie de simbiosis. Y además, tengo un proyecto mucho más inminente, una novela sobre el terrorismo irlandés (a mí lo que me gusta es alternar novela y ensayo) pero no la típica de terroristas y policía, la historia del ratón y el gato, no, es una novela desde dentro de los terroristas, lo que impulsa a esa gente a matar y no sentir el menor

Mayores Hoy JOSÉ MARÍA CARRASCAL

remordimiento por asesinar. Esa es la novela que yo quiero escribir, si soy capaz de hacerla como la quiero.

– ¿En qué a cambiado su vida después de la jubilación?

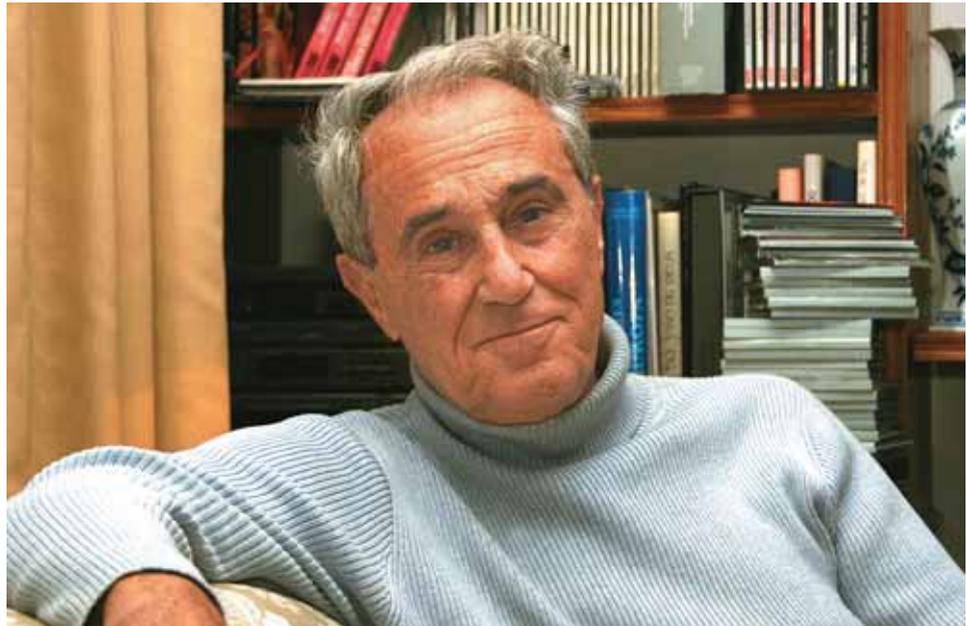
Mi vida sigue siendo activa como siempre. Ha cambiado que ya no tengo que subir a los estudios de Antena 3, que ya no tengo que asistir a tantos actos sociales como antes. Ahora tengo ya la excusa de que no tengo que ir ni hablar con gente, es una vida mucho más privada, infinitamente más privada, además yo soy una persona a la que le gusta la vida más casera. Pero me levanto todos los días a las seis de la mañana, a esa hora empiezo y hasta las doce de la noche no termino, estoy permanentemente activo. Suelen invitarme a simposios y conferencias que a veces acepto y ahora mismo estaba preparando una sobre mayores para un congreso que se celebrará en junio en Alicante. Entre esas cosas, mis libros y mis aficiones... Mis largos paseos por la mañana y por la noche con mi mujer, ver películas antiguas (tengo casi seiscientos en blanco y negro, que son las que me gustan), oír música... no me sobra ni un minuto de tiempo.

– ¿A qué le debe su facilidad para cerrar página?

Es algo de mi carácter, es así, es mi manera de ser. Sí, porque miro siempre adelante, siempre adelante, nunca hacia atrás. Y no sé si es algo positivo o, más bien, egoísta.

– ¿Se considera parte del concepto "tercera edad"?

Es un eufemismo para decir viejos. A mí me gusta más persona mayor, lo de tercera edad es un eufemismo bastante ambiguo. Además, en mi libro explico que hay una cuarta edad. Yo llamo tercera edad a aquella en la que el jubilado puede valerse por sí mismo, puede levantarse, vestirse, lavar-



se, comer, salir, tomar el autobús... Llegar un momento que el jubilado ya no puede valerse por sí mismo, necesita ayuda y, en algunos casos, asistencia médica o el cuidado de otras personas. Eso es lo que llamo la cuarta edad, a la que, afortunadamente, no he llegado y espero no llegar. Hay gente que se jubila y a los pocos meses está ya en esa cuarta edad y otras personas, en cambio, se mueren todavía en la tercera edad.

– ¿Se considera más maduro que mayor?

Absolutamente. Cuando uno llega a mayor, las fuerzas van bajando pero la experiencia va aumentando, con lo cual se nivela una y otra cosa. En todos los aspectos de la vida, el empuje o la fuerza ayuda mucho, pero sin la experiencia se cometen muchos errores y se toman decisiones que no son adecuadas. En cambio, cuando se es ya mayor, ese empuje y esa presencia dan paso a la experiencia, y, sin lugar a dudas, compensa esa ausencia de pujanza.

– ¿Cuál es el balance que hace de su vida?

Cada persona tiene sus características personales que se quedan siempre en uno mismo, por ejemplo, yo soy muy impaciente. Me falta paciencia en todas las cosas de cada día, quiero hacerlo todo pronto, quiero hacerlo todo cuanto antes, a veces me precipito... Pero ahora soy más consciente de mis fallos, de mis carencias, y procuro corregirlos pero no siempre lo consigo. Uno es como es y es absurdo luchar contra ello. Por otra parte, al llegar a mayor, te vuelves más filósofo, tomas las cosas como vienen, sin embestirlas de frente, no te importa tanto. Aprendes que lo que a veces parece un mal (quizá sea ésta la mayor lección de la edad) o una tremenda desgracia en nuestra vida que nos afecta negativamente, con los años no es más que una aventura, una experiencia y, en ocasiones, hasta una suerte.

LA VIDA SIGUE

– ¿Por qué muchos mayores piensan que la jubilación es el fin?

No lo sé, pero es cierto que una cantidad importante de personas lo piensan. La jubilación es el fin de la vida profesional pero no de la vida, y como tal hay

que tomarlo. Se debe pensar que, tras ese cambio, la vida ofrece otra etapa llena de posibilidades. No se debe de buscar el éxito en la jubilación, el éxito se ha conseguido o no antes, quien crea que va a lograr el éxito de su vida durante esa etapa está equivocado, el éxito ya no tiene importancia. Pero si hay que tener en cuenta el fin de la vida en un futuro próximo, hay que acostumbrarse que después de esta etapa, el siguiente paso es la muerte, y así hay que aceptarlo, sin miedo y con tranquilidad. La muerte no está presente en la niñez y en la adolescencia, y está poco presente durante la vida profesional, pero hay que ser consciente y asumir que, después de esto, nos vamos de este mundo.

– **¿Y cómo se mentaliza uno para asumir esa cercanía al final?**

Yo me he mentalizado diciendo que la muerte forma parte de la vida, que

José María Carrascal estudió Náutica, Filosofía y Letras y Periodismo. Tras ejercer de marino mercante, profesor de español y traductor, trabajó como corresponsal en Berlín y Nueva York. Dirigió y presentó el informativo de Antena 3, ha colaborado con diversos medios y ha recibido, entre otros, el Premio Nadal, Premio Ciudad de Barcelona, Premio Antena 3 de Oro de TV y el Premio Mariano de Cavia de Periodismo. Algunas de sus obras son: *Groovy; La agonía del felipismo; Mientras tenga mis piernas; La muerte no existe; Cartas españolas a mi mujer; Cien millones; Jubilación. La vida sigue; Hasta que la muerte nos separe; España, la nación inacabada.*

“Con una jubilación preparada se aumenta la calidad de vida”

una vida sin muerte no sería vida, sería otra cosa. Y pensando que una vida eterna podría ser muy aburrida, siempre las mismas tonterías acabarían con uno mismo (risas), esta es la manera como yo me he mentalizado.

– **¿Rectificaría algo de lo que ha vivido?**

Me doy cuenta de muchísimos errores que he cometido, infinitos, cada día lo aprecias, pero es un absurdo eso de rectificar porque, a lo mejor, rectificando algo cambiábamos todo el curso de la vida, y yo estoy muy satisfecho con mi vida, por lo cual, no rectificaría nada.

– **¿A qué teme?**

Tengo miedo a que llegue un día en el que no pueda valerme por mí mismo. Estoy acostumbrado a hacerlo todo desde siempre, es decir, a mí me gusta hacerlo todo yo, cualquier chapuza de la casa o algo que haya que arreglar... Y voy a ser, si llego, muy mal paciente en una silla de ruedas, espero no llegar a eso porque es lo único que realmente me da miedo, el morir en sí, no me asusta porque cada nuevo día lo considero un regalo y el día que me muera diré “Gracias, ha sido muy bueno y ya se acabó”, pero eso otro de no poder hacer lo que yo quiera... si me llega me va a costar.

– **¿Qué le ha aportado el periodismo?**

El periodismo me ha permitido todo, me ha permitido escribir cada día, expresar en voz alta lo que pienso (privilegio que no tienen muchas personas), ser conocido... El periodismo me ha dado mucho pero, como ya he dicho, es una etapa que ya he cerrado y dejé atrás. Ahora ya estoy en otra.

LA SOLEDAD

– **La jubilación, la tercera edad, esa última etapa... ¿Se lleva mejor si se está acompañado...?**

Sí, completamente. La pareja es una de las bases y los apoyos fundamentales, ya te conoce, te sabe llevar... Pero hay una realidad que hay que asumir y es que llega un momento en el que uno de los dos tiene que morir, y el otro se queda. Por eso, en estas parejas, uno siempre quiere irse antes, porque aterroriza vivir sin el otro. Ahora, yo no creo que rehiciese mi vida pero no porque creyese que volver a casarme con alguien fuera una traición a mi esposa, todo lo contrario, cuando alguien vuelve a casarse después de enviudar supone un homenaje al otro, es una demostración de que esa persona tiene un concepto positivo del matrimonio, conserva un buen recuerdo de él, si vuelve a casarse indica que sí, que ha sido una grata experiencia.

– **¿Qué papel juega la soledad en la vida del jubilado?**

La soledad es uno de los grandes temas en esta época de la vida porque inevitablemente nos vamos quedando solos. Se mueren los familiares, se mueren los amigos, se mueren los compañeros... Mi padre murió con noventa y seis años, y aunque vivía con mi hermana y sus nietos, yo le preguntaba que si no veía a sus amigos y él me decía que todos se habían muerto. La soledad es muy difícil por eso es muy necesario en esta época que cada uno vaya creándose su nido, con sus cosas porque no podemos evitar ir quedándonos solos, y hay que aprender a hablar con uno mismo.

Cultura *A* rte

El tren de cremallera de Núria cumple 75 años



Texto: Jesús Ávila Granados
FOTOS: David Ávila Artero

Hace ahora 75 años que el tren de Núria, ferrocarril pionero en nuestro país con cremallera, comenzara su andadura a través de pendientes de vértigo y colosales barrancos del Pirineo catalán, en la comarca del Ripollès (Girona); gracias a lo cual, no sólo se pudo acceder mucho mejor al santuario que se halla en la cabecera del Vall de Núria, sino que se potenciaba el deporte de invierno, creándose una Estación para los amantes de la nieve.

Hoy, gracias a esta vía de comunicación –cuyo trayecto, aunque corto

(12.5 km), permite admirar magníficas panorámicas–, personas de todas las edades, y sin barreras, pueden acceder en las cuatro estaciones a este paraíso, para rendir un justo homenaje a una virgen milagrera, cargada de mitos y leyendas.

Núria, al norte de la comarca catalana del Ripollès, en el corazón del Pirineo de Girona, entre colosales cumbres que rozan los 3.000 metros de altitud, tiene como origen un santuario, en cuyo altar se rinde culto a una Virgen negra, aparecida fortuitamente, relacionada con los templarios; este mágico valle no dejó de recibir peregrinos que utilizaron senderos de montaña, como el “Camí Vell”, que se corresponde en nuestros días con el

sendero “GR-11” (senda pirenaica), que coincide con un fragmento de la antigua calzada romana que, desde Queralbs, a 1.236 metros de altitud, enlazaba con Gerunda (Girona), al sur, y con la cabecera del Valle de Núria, al norte, a 1.967 metros de altitud, y, tras pasar por los Pirineos, con Carcasso (Carcasona), ya en tierras francesas. Numerosos y espectaculares son los puentes que evocan este legendario camino, buena parte del año cortado por los aludes de nieve; ante esto, y el auge que a comienzos del siglo XX iban alcanzando los deportes blancos, fue tomando cuerpo la necesidad de proyectar una línea férrea que enlazara Ribes de Fresser con Núria, pero antes hablaremos de la leyenda.

EL VALOR DE LOS SÍMBOLOS

El santuario de Núria ya es mencionado en 1162 con motivo de unas indulgencias concedidas por el pontífice Alejandro III. Pero los orígenes de este eremitorio, como centro de devoción, son mucho más antiguos. Se dice que fue san Gil quien llegó a este montañoso enclave desde Provenza hacia el año 700, donde vivió como ermitaño en una cueva durante algunos años. Siglos después, hacia el año 1072 llegó al valle, también según la leyenda, un tal Amadeo, peregrino procedente de Dalmacia, a quien a través de una visión le fue encomendada la misión de hallar los objetos que san Gil había dejado allí ocultos, y que hoy constituyen los símbolos sagrados de este santuario: la imagen primitiva, tallada por él mismo; la cruz, el puchero en que cocía los alimentos y la campana con la que convocaba a los pastores. El milagroso hallazgo se produjo en 1079, y acto seguido se llevaría a cabo la construcción de la primera capilla que hubo en Núria, convirtiéndose el lugar, a partir de entonces, en un centro de peregrinaje mariano, que tendría durante todo el siglo XIII a un freire templario como ermitaño mantenedor del santuario. La devoción a esta imagen fue aumentando y extendiéndose a lo largo de los tiempos, como lo demuestran las renovadas indulgencias papales, la creación de una cofradía, los gozos que repartían santeros y limosneros, etc. Los pavordes del santuario pertenecían a la vecina parroquia de Queralbs, de la cual depende, y las romerías más importantes –aparte de la fiesta mayor del 8 de septiembre, día de la Virgen de Núria– se celebraban los días 29 de junio y 29 de septiembre, fechas en que, respectivamente, se abría y se cerraba el santuario. La Virgen de Núria, patrona de los pastores pirenaicos, es invocada asimismo contra la esterilidad femenina: tradicionalmente, las muje-



res que quieren ser madres introducen la cabeza dentro de la olla al tiempo que tocan la campana y piden a la Virgen el don de tener descendencia. También, los que padecen de agudo dolor de cabeza, éste se resuelve tocando la campana.

El santuario de la Virgen de Núria tiene un papel muy destacado en la vida religiosa y las tradiciones de esta zona del Pirineo catalán. El mito de Núria incluye la mayoría de elementos presentes en las leyendas de las vírgenes negras encontradas en toda la geografía española: unos pastores, ganaderos o agricultores, con la ayuda del rebaño, o de algún animal doméstico, descubren una imagen de la Virgen; las máximas autoridades eclesiásticas quieren con todo el empeño trasladar la imagen al centro de culto (catedral, basílica, iglesia parroquial, etc.), pero Ella insiste en permanecer allí en donde ha sido encontrada y sus devotos seguidores no dudan en construirle un templo.

AUDAZ PROYECTO

Fue en 1924, cuando la empresa de "Ferrocarrils de Muntanya de Grans Pendants" (FMGP), que ya

explotaba la línea de Monistrol a Montserrat, inició los estudios de construcción de un ambicioso plan para la realización de un tren de montaña que enlazara estos lugares. Tres años después, en noviembre de 1927, el gobierno de Alfonso XIII, por real decreto, aprobó la concesión del ferrocarril de Ribes de Freser a Núria a la mencionada empresa.

Los trabajos comenzaron en mayo de 1928, y durante tres años más de 2.000 personas trabajaron en esta faraónica obra, en la cual, además de las duras pruebas impuestas por los rigores atmosféricos, los obreros tuvieron que excavar túneles, construir viaductos y nivelar tramos de pendientes de vértigo; el presupuesto superó los 11 millones de pesetas. El día 19 de marzo de 1931 se inauguraba esta impresionante red ferroviaria, y el 22 de abril se abrió al público.

En la actualidad, la oferta de trenes para subir a Núria es notable; pensando que, junto con el moderno de Montserrat se trata de un ferrocarril de alta montaña, que utiliza el engranaje doble de cremallera: un automotor doble, 4 motores dobles (parque), más cuatro locomotoras eléctricas (de origen, 1931), tres restauradas y una que ya forma parte del interesante Museo del Ferrocarril que se halla anexo a la estación de Ribes-Enllaç, al igual que una locomotora de carbón (felizmente remodelada) y dos quitanieves. En 1995 se incorporó la locomotora diesel D9, para realizar trabajos de mantenimiento y para garantizar el servicio en caso de falta de suministro eléctrico; en el 2003 entraron en servicio dos nuevos automotores articulados, de la serie "GTW 2/6", la A10 "Noufonds" y la A11 "Bastiments", construidos en Suiza por la firma "Stadler". En 2005 comenzaban las obras del camino de acceso a la boca sur del túnel del Roc del Dui, y en este año se culminará la obra total del citado túnel, que tendrá una longitud de 1.350 metros.



PARAJE PRIVILEGIADO

Núria corona un valle de singular belleza en la confluencia de tres torrentes (Nufonts, Coma d'Eina y Finestrelles), a cerca de 2.000 metros de altitud. La longitud total del trayecto es de 12.5 kilómetros, de los cuales 5,5 km son de adherencia y los 7 km restantes están equipados con una cremallera central, para poder superar el 15 por ciento de pendiente; el ancho vial es de 1 metro; el desnivel es de 1.059 metros, entre Ribes de Freser (905 m) y Núria (1967 m de altitud). Con la llegada del tren de cremallera, Núria no tardaría en convertirse en uno de los principales centros turísticos del Pirineo catalán, combinándose la mayoría de las actividades (esquí, escalada, parapente, senderismo, tiro con arco, hípica, etc.), con la vela, durante los meses de primavera y verano, gracias al embalse construido en 1955. La duración del viaje es de 45 minutos. En el trayecto, el viajero queda extasiado al contemplar, desde las ventanillas, las colosales montañas que envuelven la zona por la que se pasa, y el tren, como una serpiente metáli-

ca de color azul, abriéndose paso por las empinadas laderas de los precipicios de vértigo; también son dignos de mención los saltos de agua, de los arroyos y ríos que bajan precipitadamente desde los ventisqueros hacia el lecho de los valles, algunas manchas de pino negro, y el gentil saludo de los grupos de senderistas que prefieren utilizar el camino histórico de subida a Núria, para lo cual tienen que invertir 4 horas de tiempo. Y si levanta la mirada al cielo, es fácil que contemple el sereno y majestuoso vuelo de un águila imperial, la reina de estas colosales montañas, acostumbrada ya al sonido metálico del tren y al ronquido de los engranajes de la cremallera inferior.

INTERESANTE PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Numerosos e interesantes son los actos que están programados llevarse a cabo con motivo de la celebración del 75 Aniversario del Tren de Núria, entre los cuales, y comenzando con las Jornadas de puertas abiertas; el acto conmemorativo se celebrará en Núria en junio; y después serán

numerosas las actividades que se llevarán a cabo; entre las cuales: la Exposición Itinerante que tendrá como escenario la Sala Cocheras del Palau Robert, de Barcelona, en donde se recoge la historia y la evolución del Cremallera de Núria durante estos 75 años, con fotografías y elementos audiovisuales que muestran con claridad los cambios experimentados y que han servido para transformar las instalaciones, los equipamientos, las estaciones y el material móvil a las necesidades de los clientes (hasta el 25 de junio). Ciclo de Cine de Montaña; se proyectarán en la sala de conferencias de Vall de Núria, las películas ganadoras en el Festival de Cine de Montaña de Torelló (todos los sábados de los meses de junio y julio). Conciertos de Música: en Queralt (Fiesta Mayor), Concierto de Pep Sala (22 de julio); en Vall de Núria; concierto de música clásica a cargo de la Orquesta de Cámara del Ampurdán (5 de agosto); y en Ribes de Freser (Fiesta Mayor); concierto de "Lax'n Busto" (12 de agosto), y Concierto de Apaches (15 de agosto). "Núrias y Giles": campaña de promoción que ofrece billetes gratuitos todo el año para viajar con el tren de cremallera a todas las mujeres que se llamen Núria y a los hombres Gil; a todos ellos se les obsequiará un DVD del cremallera y la posibilidad de firmar en el libro de "Las Núrias y los Giles" (hasta fin del 2006). Viajes con material histórico (hasta el 26 de julio), en un vagón de época con el coche salón del cremallera de Núria. Creación de un espacio especial en la web de "Vall de Núria", dedicado al 75º Aniversario (www.valldenuria.com/75aniversari). Con motivo del 75º Aniversario, se ha aprovechado para hacer un cambio en los billetes de "Vall de Núria", que ofrecen un valor añadido a los viajeros, al convertir el billete en un recuerdo de



la visita al valle. Concurso de fotografía, que cuenta con la colaboración de la Diputación de Girona y el Patronato de Turismo Costa Brava Girona (hasta el 15 de noviembre). Es importante recordar, al mismo tiempo, que en este 2006 también se celebra el 50º Aniversario de la proclamación de la Virgen de Núria como patrona del Obispado de Urgell, por el pontífice Pío XII. Por tal de dejar constancia de este evento, "Vall de Núria" ha editado una serie de 500 carpetas con el diseño de Pablo Sanpedro Molero (grabador de la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre); al tiempo que la oficina de correos de Ribes de Freser va a matasellar toda la correspondencia que expedirá con el matasellos conmemorativo del 75 aniversario.

Y, lo más importante para nuestros lectores, que el 29 de junio próximo, en el valle de Núria se celebra un acto de homenaje a los jubilados del ferrocarril de Núria y también a todas las personas mayores que lleguen al valle, a través del tren de cremallera.

ACTIVIDADES PARA NO ABURRIRSE

Es importante recordar que la Estación de Ribes-Enllaç, punto de parti-

da del tren de cremallera de Núria, tiene conexión directa con la Estación de RENFE de esta población, en su trayecto de Barcelona a Puigcerdà-La Tour de Carol.

El Valle de Núria es un escenario ideal para la práctica de toda clase de actividades que las personas mayores pueden desarrollar; además de las anteriormente citadas, descubrir el patrimonio histórico-artístico y arqueológico de la zona, especialmente en iglesias, capillas y puentes románicos, que podrá realizar por agradables senderos, que no requieren ningún esfuerzo al ser de trazado horizontal; o, en los meses de primavera, verano y comienzos del otoño, admirar el rico cromatismo de una flora de alta montaña (rododendro, genciana, acónito, etc.), o la belleza de una fauna, tanto terrestre, aérea y acuática (rebeco, perdiz nival, cernícalo, águila real, tritón de los Pirineos, muflón, etc.), o bien, más estático, asistir a la proyección de un audiovisual titulado: "Un pacto con la Naturaleza", el cual le permitirá comprender mejor como en estos elevados valles la historia, desde los orígenes de la civilización, se confunde con la leyenda. No se olvide de admirar la hermosa imagen

DE INTERÉS GENERAL

PRECIO DEL BILLETE (IDA Y VUELTA)

Adultos: 15,25 € de Ribes-Núria.
13,15 € de Querolbs-Núria.
+65: 13,75 € de Ribes-Núria.
11,80 € de Querolbs-Núria.

TELÉFONOS

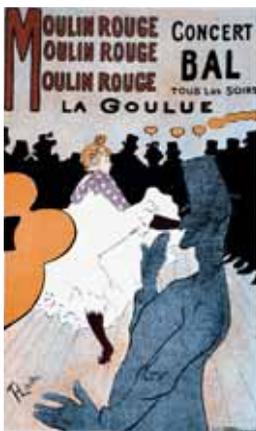
Información: 972 732 020
Estación de Montaña "Vall de Núria": www.valldenuria.com y valldenuria@valldenuria.com
Teléfono Blanco: 972 732 044
Central de Reservas: 972 732 030
fax: 972 732 024 RENFE (Línea Barcelona-Puigcerdà): 934 900 202
Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya: 932 051 515
Oficina de Información Turística del valle de Ribes: 972 727 728
Información meteorológica: 906 33 00 03
Hotel "Vall de Núria": 972 732 000

de la Virgen de Núria, relacionada con el Temple, y seguir el audiovisual sobre la vida y obra de San Gil -patrón de los pastores-, descubriendo los tres objetos relacionados con su eremítica estancia en este lugar: la campana, la olla y la cruz. Si es amante de la gastronomía, disfrutará degustando algunos de los renombrados platos que ofrece el restaurante del Hotel "Vall de Núria" (H***): ensalada de escarola y nueces; cordeiro a la brasa con escalibada; lucio con patatas al vapor; embutidos de la Vall de Ribes con pan torrado; entrecot de ternera a la brasa con escalibada y patatas a la panadera; salmón a la plancha con verduras; ensalada de bacalao sobre lecho de tomate y vinagreta de gazpacho; pastel con fondo de crema de leche; manzana al horno, etc.; acompañado, todo ello, con vinos del Penedès, Rioja, Pla de Bages, cava brut, y la genuina ratafia, con los postres.

MayorGuía

EXPOSICIONES

Los precursores del cartelismo

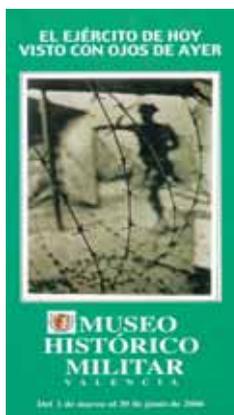


El barcelonés Ramón Casas es el gran cartelista de principios del siglo XX, que logró acercar su obra al gran público a través del cartel, conjugando arte y comercio. Autor de la primera campaña publicitaria española de difusión masiva -la del Anís del Mono-, que se organizó inmediatamente después de la que se ha considerado la primera a nivel mundial: la diseñada por O'Gallopp para Bibendum, la mascota de Michelin. Henri de Toulouse-Lautrec es el gran creador del affiche. Dota el cartel de identidad propia y abre las puertas a una nueva modalidad de las artes plásticas que seguirá el vaivén de las tendencias, adoptando un lenguaje característico del que posteriormente surgirá el diseño gráfico y la publicidad moderna. Renuncia al arte-contemplación para sustituirlo por un arte-comunicación, enfrentándose radicalmente con el academicismo occidental.

Coordina: Araceli del Moral Hernández

*Toulouse-Lautrec y Ramón Casas,
Precursores del cartel moderno
Fundación Carlos de Amberes
Claudio Coello 99 Madrid
Hasta el 9 de julio.*

Fotos al carbón



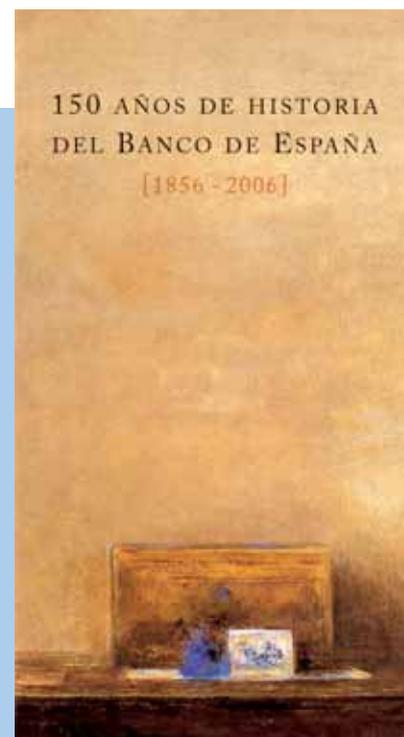
Durante los meses de agosto y diciembre de 2003, la unidad de Ricardo Alcalde estuvo destacada en la ciudad de Diwaniyah, en Iraq. Apenas

hacía unos meses que en este país se había librado una guerra, por lo que iba preparado para contemplar con sus ojos las secuelas del conflicto que han quedado reflejadas en la muestra. Escenas callejeras, paisajes, retratos de mujeres, ancianos, niños, jóvenes, y soldados, de Base España y sus alrededores han quedado reflejadas en la muestra fotográfica que dan la sensación de verlo todo con ojos de ayer.

*El ejército de Hoy visto con ojos de Ayer
Museo Histórico Militar
General Gil Dolz, 6-8 - Valencia
De lunes a sábados: de 10 a 14 h. y
16 a 19 h.
Domingos y festivos: 10 a 14 h.
Entrada gratuita*

Arte y Dinero

El Banco de España es una de las instituciones financieras más antiguas del mundo. Su origen se remonta al Banco Nacional de San Carlos, fundado en 1782, y a su sucesor el Banco de San Fernando, creado en 1829. Con la ley de bancos de emisión de 1856 -punto de arranque de la modernización del sistema financiero español- adopto su actual y definitiva denominación, efemérides que conmemora esta exposición. Organizada de forma cronológica, la muestra ofrece una selección de cuadros, retratos, esculturas,



fotografías, libros, cartas y documentos de archivo, que permiten seguir la trayectoria de nuestra

MayorGuía

CONGRESOS

Úlceras por presión y heridas crónicas

D El Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas organiza su VI Simposio en Zaragoza, bajo el lema "la innovación, un compromiso en la era del conocimiento".

En esta edición, se posibilita la presentación de trabajos originales e inéditos, preferentemente sobre las áreas temáticas del programa oficial, en forma de comunicaciones en formato póster-cartel y video, a través del sitio web: <http://zaragoza2006.unicongress.com> Se anuncia la convocatoria del Premio a las Comunicaciones Científicas Memorial Sergio Juan



Jordan, con una dotación de 2.000 €, y los Premios Mepentol y Mepentol Leche, con una dotación de 1.500 € cada uno. El plazo de recepción de trabajos finaliza el 15 de julio

Secretaría Técnica - Información:
Unicongress - Calvet, 55 entresuelo 2ª Tel.: 933 672 420 - Fax 934 146 817
08021 Barcelona
unicongbcn@unicongress.com
<http://zaragoza2006.unicongress.com>
Las sesiones plenarias serán retransmitidas en directo por

www.saludmultimedia.com
VI Simposio Nacional Úlceras por Presión y Heridas Crónicas
Zaragoza del 15 al 17 Noviembre 2006

CONFERENCIAS

Recitales poéticos



Poetas en Vivo, que este año celebra su décimo aniversario, acerca la poesía a todos los amantes de este género, ofreciéndoles la oportunidad de conocer "en vivo" la obra de los poetas actuales en toda su variedad. Programación Poetas en Vivo: 6 julio Sesión especial conmemoración Décimo Aniversario 25 septiembre Lectura poética: Eugenio de Nora 30 octubre Lectura poética: Almudena Guzmán 27 noviembre Recital poético: Rubén Darío y Lectura poética 18 diciembre Lectura poética: Luisa Castro

BIBLIOTECA NACIONAL
Salón de Actos
Paseo de Recoletos, 20
Las sesiones comienzan a las 19 h.
Entrada libre hasta completar el aforo



principal entidad financiera y comprender las distintas funciones que ha desempeñado desde su nacimiento.

150 AÑOS DE HISTORIA DEL BANCO DE ESPAÑA
Sala de Exposiciones del Banco de España
Entrada por el chafalán Alcalá - Cibeles - Paseo del Prado
Metro Banco de España. Autobús 1,2,9,14,15,27,51,52,53,74,150.
Martes a sábados de 11 a 18 horas
Domingos y festivos de 11 a 14 horas
Lunes cerrado
Entrada libre y gratuita
Hasta el 28 de julio de 2006

MayorGuía

CONCURSO

Escritos de los mayores



La Junta Directiva de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP), en colaboración con Obra Social Caja

Madrid convoca el VI Concurso Literario para Mayores UDP. Están invitados a participar todos los jubilados, pensionistas y mayores de 65 años, que lo deseen y lo acrediten, sean socios o no de UDP. Sólo se puede participar con un único trabajo de hasta 10 folios, en lengua castellana, pudiendo adoptar la forma de cuento, relato o ensayo. No se considerará poesía. Los textos no podrán haber sido publicados o premiados en otros medios editoriales ni en otros concursos. El tema es de libre elección.

Los trabajos y documentación deben remitirse a:

*VI Concurso Literario para mayores
UDP Calle Alcalá, 178 - 28028 Madrid*

Para más información:

*Tfno.: 91 542 02 67 y
www.mayoresudp.org*

Hasta el 30 de junio

mental para afrontar los años que nos quedan por delante.

LA JUBILACIÓN LA EDAD DORADA

Autor: José María Carrascal

Editorial Planeta

Colección Planeta Prácticos

PVP: 17 euros

Patricios y plebeyos romanos



Año 173 d.C. El Imperio romano, regido por el emperador Marco Aurelio, se enfrenta con desafíos de una relevancia desconocida hasta entonces. Mientras, por un lado, intenta asegurar las fronteras frente a las acometidas de los bárbaros, por otro, procura establecer el orden en una capital llena de oportunidades y peligros, con una inmigración creciente y un deseo insaciable de disfrute. Esta documentada narración sobre el amor y la muerte, la guerra y la dignidad, la compasión y la lealtad, ganadora del Premio de Novela Histórica Alfonso X El Sabio 2006, nos adentra en la Roma de finales del siglo II.

Autor: César Vidal

Ediciones Martínez Roca, S.A.

www.mrediciones.com

LIBROS

Cómo gozar de la plenitud



El periodista José María Carrascal afronta con lucidez y optimismo cómo preparamos ante la jubilación, ese

periodo de tiempo que se abre una vez que hemos dejado de trabajar. En palabras del autor, el libro versa y está dirigido a los mayores que se preparan para esta tercera edad, en el sentido pleno que le damos.

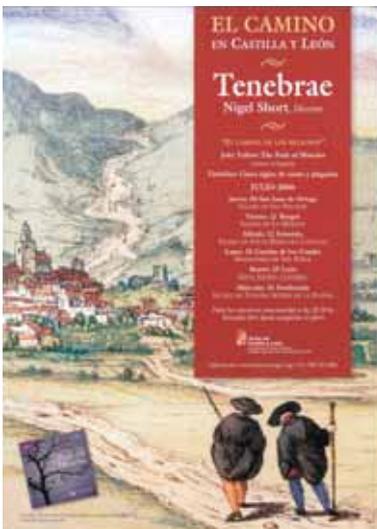
Por eso, propone que esa jubilación sea, sobre todo, activa, que suponga hacer cosas que siempre hemos deseado hacer y no hemos podido, o hacer las cosas que nos han gustado siempre.

El libro, escrito con un lenguaje claro, conciso y muy descriptivo, deja sentado, desde el principio, que la capacidad psíquica para superar esa situación nueva que se abre ante nosotros es funda-

MayorGuía

MÚSICA

Camino musical de CASTILLA Y LEÓN



El grupo Tenebrae, dirigido por Nigel Short, será este año el encargado de realizar el camino musical que cada verano propone la Junta de Castilla y León por la ruta jacobea.

Tenebrae, que es una de las agrupaciones corales punteras de Gran Bretaña, presta una atención prioritaria a los aspectos visuales y atmosféricos de sus interpretaciones, y de esta forma cantan a la luz de las velas adoptando disposiciones que refuerzan el impacto sonoro y estético.

Jueves 20 San Juan de Ortega. Iglesia de San Nicolás.

Viernes 21 Burgos. Iglesia de la Merced.

Sábado 22 Frómista. Iglesia de Santa María del Castillo.

Lunes 24 Carrión de los Condes. Monasterio de San Zoilo.

Martes 25 León. Santa iglesia Catedral.

Miércoles 26 Ponferrada. Iglesia de Nuestra Señora de la Encina.

Todos los conciertos comenzaran a las 20,30 h.

Entrada libre hasta completar el aforo

Información: www.fundacionsiglo.org y Teléfono: 983 213 886

Diversidad de músicas religiosas

El Festival de Música Religiosas de Girona abrirá su programación con la Gran Misa en do menor, K427 de Mozart. Será el primero de los 14 conciertos de esta séptima edición del festival, que finalizará el 9 de julio que incluye, bajo el título Diversions, cuatro conciertos gratuitos. Hermanado con el festival de la ciudad marroquí de Fez, este año el festival cuenta con la presencia de una cantante paquistaní; cultura tradicional surafricana; cánticos de una de las mas antiguas cofradías de Marruecos; música tradicional judía klezmer, canto místico brasileño; y la voz de un percusionista senegalés.

Festival de Músicas Religiosas Auditorio-Palacio de Congresos de Girona y Catedral de Girona 30 de junio al 9 de julio

TEATRO

No hay teatro sin humor

La obra recuerda a un hermoso cuento oriental, lleno de reminiscencias bíblicas, a veces sombrío como los tiempos en los que a Brecht le tocó vivir y escribir. El paisaje chino, ya devastado por la codicia occidental, al que nos invita a viajar, se convierte en el espacio propicio para un ajuste de cuentas con

todas nuestras certezas morales sobre el bien y el mal, tanto las sinceras como las interesadas. La grandeza poética de Brecht reside en que, a pesar de hacernos sentir la apremiante necesidad de la utopía de otro mundo posible, no da ninguna respuesta. A vueltas



con el dinero, la corrupción moral, la dificultad de sobrevivir y amar, uno no diría que es una obra del pasado sino de este mismo momento en el que también se puede ver que cuanto más poderoso y dogmático se es, más occidental uno parece.

LA BUENA PERSONA DE SEZUAN De Bertolt Brecht Teatro María Guerrero Tamayo y Baus, 4 - Madrid De martes a sábados, a las 20,30 h. Domingos, a las 19,30 h. Del 25 de mayo al 9 de julio

Opinión

RODRIGO RUBIO / ESCRITOR

Agresiones colaterales

Me lo encuentro muchas mañanas en la cafetería. Durante algunos días del último verano hemos compartido mesa en la terraza, él tomándose su descafeinado, yo mi gintonic. Se llama

Andrés Muñoz Leira y ya ha cumplido los setenta años. Es un vecino, también un amigo, y asimismo colega en el asunto de las privaciones y sufrimientos.

A la cafetería, como para darse un paseo por la colonia del Retiro (con viejos chaletitos), lo baja su mujer, empujando un carrito con ruedas, pues Andrés lleva más de cuarenta años sin poder andar, en esa silla de ruedas. Antes, otros pocos años, ya se movió apoyándose en unas muletas. Las enfermedades artríticas y circulatorias lo machacaron desde que era un muchacho. Sabe, desde hace mucho tiempo, lo que es el dolor, y las privaciones de tantas y tantas cosas que, aun siendo pequeñas, ayudan a vivir.

Yo hablo con frecuencia con Andrés Muñoz Leira. Me gusta conversar con él. Es un hombre sereno, equilibrado, que rara vez se queja de sus males. Es un hombre que aún lee bastante, que apenas ve la televisión; que le gusta escuchar música clásica en la radio, sobre todo la barroca.

Vísperas ya del verano, en la alta primavera, cuando en la terraza de la cafetería se estaba muy bien, Andrés hablaría mucho conmigo, contándome diversidad de cosas. Me dijo, por ejemplo, que hacía muchos años que se apartó de la iglesia católica, y que no se ha metido en otras. Le parece, dijo, que en ninguna parte existe la espiritualidad, sino más bien la rutina, el fanatismo y una actitud excluyente respecto a otras personas. Me dijo aquel día que en muchos momentos es casi feliz, tomándose una copita, escuchando buena música y viendo, por ejemplo, las estrellas en una noche de verano.

Me dijo que lo pasó mal cuando era muchacho y le atacó con ferocidad el artrismo; que en muchos momentos se sintió hundido, sin ganas de vivir, tantos dolores, tanta impotencia.

Pero luego se sobrepuso, y siguió estudiando, y pudo trabajar, y hasta casarse y crear familia. Mas las cosas, en cuanto a golpes, siguieron. Y él me dice que han sido agresiones colaterales; que esas agresiones, venidas de un mundo que desconoce, o de un mundo lejano que no está con él, lo han ido machacando; lo han llevado a renunciar hasta de las cosas mínimas, como poder rascarse un pie si le pica, o coger algo del suelo si se le ha caído, aparte de esas otras cosas, más esenciales, como es el poder andar, subir en bicicleta, hacer cualquier clase de deporte. Las agresiones colaterales, según me dice, fueron llegando paulatinamente, dejándole cada vez más quieto, más persona que hace bulto, y que incluso puede estorbar en una casa.

Pudo conducir un coche adaptado a sus condiciones físicas; luego, años adelante, un coche automático, más moderno. Y viajaba por las carreteras, ciudades y pueblos de España. No le importaba ser diferente respecto a los otros: él, de alguna manera, también era útil y le sacaba algún jugo a la vida.

Pero, me cuenta, que las agresiones continuaron, que todo, respecto a su estado físico y psicológico, se le complicaba. Y era, además del dolor permanente en las articulaciones, problemas en el riego sanguíneo, y en el aparato digestivo. Y así su vida, cuando aún podría haber sido un hombre fuerte, entró en un declive terrible. "Y ya nada sería igual para mí, limitándome a una quietud con la que yo, intentaba ir un poco más lejos en mi vida interior, único punto donde se encuentra la serenidad, y tal vez la caricia de algún dios que no será, me parece, el "Todopoderoso", me dijo un día, y yo le estreché la mano con emoción, invitándole a que, después del café, se tomara una copita. Y él aceptó, mientras sus ojos se humedecían.

Ayudas técnicas para la vida cotidiana

Las ayudas técnicas son productos que favorecen la autonomía en las actividades diarias, las relaciones sociales y la calidad de vida.



CENTRO ESTATAL DE AUTONOMIA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS



91 363 48 00



91 778 41 17



TEL. TEXTO
91 778 90 64

CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS

C/ Los Extremeños, nº 1, (esquina Avda. Pablo Neruda) 28018 Madrid

Información sobre el CEPAT en Internet

www.cepat.org

Correo electrónico: cepat@cepat.org

Podemos ayudarle a conocer las ayudas disponibles y sus características.
No somos un centro de venta

¡Estamos para informarle y asesorarle!

beba agua,
use sombrero,
protéjase
del sol,
use ropa
ligera,
haga
comidas
ligeras.

Teléfono de Centro Atención
(Cruz Roja Española):
9 0 0 2 2 2 2 9 9

cuida tu vida

use sombrero,
protéjase del sol,
use ropa ligera,
haga comidas ligeras,
beba agua,

protege te del calor

