

NÚMERO 299 / 2011

60

y más



| NOTICIA

José Luis Rodríguez Zapatero,
preside el Día Internacional
de la Mujer

| REPORTAJE

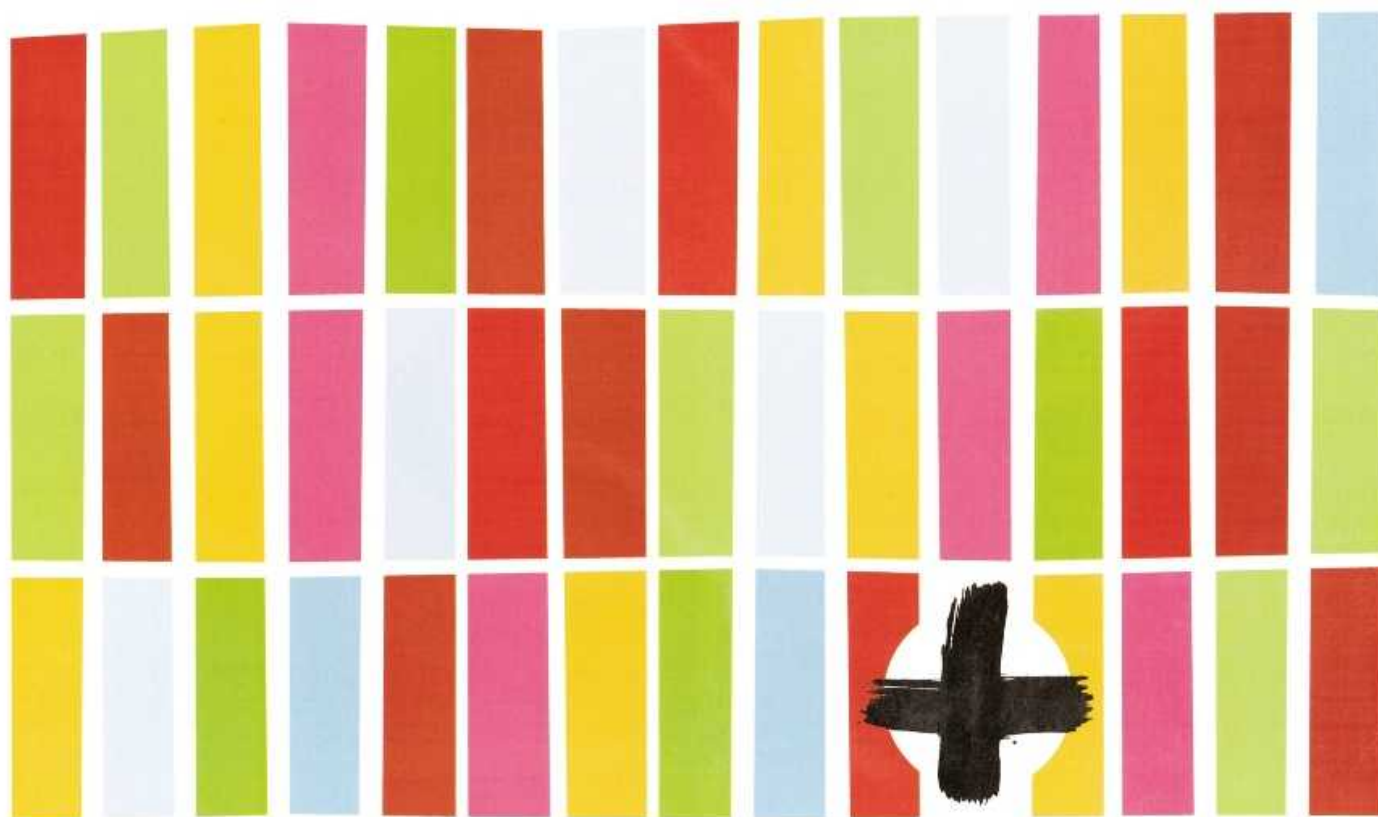
Mayores activos, mayores solidarios

| A FONDO

El Consejo Estatal de las
Personas Mayores da su apoyo
a la Ley de Igualdad de Trato

EXPOSICIÓN

Enfermedades ¡¿raras?!



Del 11 de noviembre de 2010 al 28 de enero de 2011

De lunes a viernes, de 10 a 14 y de 17 a 20 horas

Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas
con Enfermedades Raras y sus Familias

C/ Bernardino Obregón, 24 · 09001 Burgos

Organizan:



60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD



CONSEJO EDITORIAL

Purificación Causapié Lopesino, Nieves García, Antonio Balbontín, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M^a Luz Cid Ruíz, Milagros Juárez e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleta.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

PORTADA

Latinstock.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango, Concha Largo Rodríguez y Elena Garvía Soto.

COLABORADORES

Jesús Ávila Granados, Araceli del Moral, Miguel Núñez Bello, Roberto Carlos Mirás y Julio Carabias.

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y Rosa López Moraleta.

EDITA IMSERSO.

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

DIRECCIONES DE INTERNET

www.imserso.es

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n., c/v a Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid
Tel.: 91-703 34 03. Fax: 91-7033973.

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 34 03 y 91 703 36 28

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.

NIPO PAPEL: 866-11-006-4.

NIPO PDF: 866-11-005-9.

ISSN: 1132-2012.

TIRADA: 26.000 ejemplares.

IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700
45223 Seseña - Toledo.
Tel.: 91 8957915.

Número 299 | Febrero 2011

Sumario

6| NOTICIA

José Luis Rodríguez Zapatero preside el Día Internacional de la Mujer.

8| REPORTAJE

Mayores activos, mayores solidarios.

14| ENTREVISTA

Ana María Briongos, pasión viajera.

18| A FONDO

El Consejo Estatal de las Personas Mayores da su apoyo a la Ley de Igualdad de Trato.

24| ACTUALIDAD

29| CUADERNOS

Jornada: Actividad Física y Envejecimiento Activo. Jornadas "Tertulias con los mayores"

Supercentenarios: La vida humana al límite del tiempo. Creación de redes para el intercambio internacional del diálogo intergeneracional.

37| PUBLICACIONES

38| CALIDAD DE VIDA

Insomnio: Detrás está el estrés.

42| EN UNIÓN

Plataforma del Voluntariado de España.

46| INFORME

El polen, fuente de vida: el secreto de la longevidad.

52| MAYORES HOY

Tuula Lappalaines, el gusto por el arte.

56| CULTURA

25 Aniversario de los Premios Goya.

58| MAYOR GUÍA

62| OPINIÓN

Julio Carabias.



6/7 La Noticia



18/23 A fondo



38/41 Calidad de vida

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.

TELÉFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:
Centralita: 91 703 30 00
Información: 901 109 899

HOMENAJE A LAS MUJERES MAYORES

Los pasados 7 y 8 de marzo, se celebraba en Madrid, el Congreso de Mujeres Mayores, un encuentro que desde el Gobierno, con la presencia del presidente del Gobierno y la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, y coincidiendo con la celebración del Día Internacional de la Mujer, se ha querido homenajear a estas mujeres que representan casi el 10% de la población total española.

El desarrollo de bienestar del que disfruta nuestro país, es fruto en parte del esfuerzo y buen hacer de estas generaciones de mujeres, que ha contribuido con su trabajo desde muy temprana edad dentro de la unidad familiar, simultaneando las tareas domésticas, el cuidado de personas y un trabajo del sistema productivo en un marco legal sin protección.

Son las mujeres que hicieron la transición demográfica, cambiando la estructura de la familia extensa a una nuclear, las que reivindicaron la autonomía de la mujer y su presencia en un espacio público y proyectaron una vida mejor para sus hijos, en especial las hijas, basada en la educación y la formación, facilitándoles unos medios de los que ellas carecieron.

Son ellas, las que acogieron con entusiasmo los nuevos modelos de sociedad, introduciendo a nuestro país en la modernidad y las que han transmitido y siguen transmitiendo a sus hijos e hijas, nietos y nietas nuestro patrimonio cultural y de valores.

Y son ellas, las que como siempre desde la invisibilidad del espacio privado siguen contribuyendo al mantenimiento del equilibrio emocional de la sociedad, a la creación de bienestar social a través del apoyo que proporcionan en las actividades de la vida cotidiana y de los cuidados llenos de afecto y comprensión que proporcionan a las personas que lo requieren.

Reconocer sus aportaciones a la sociedad es una oportunidad que debe ser aprovechada para el desarrollo de su vida activa, para proporcionarles una mayor seguridad y lograr una ciudadanía plena, que no puede ser motivo de expulsión.

En este empeño debemos estar también los medios de comunicación, difundiendo una imagen real de las mujeres mayores, ofreciendo también mensajes positivos y reales de sus actividades, sus inquietudes, sus problemas, sus habilidades y su solidaridad, porque la edad no puede ser motivo de expulsión del ejercicio de una ciudadanía plena. Las mujeres mayores no deben superar una doble barrera, por género y además por edad. La edad debe ser la oportunidad para las mujeres mayores actuales de conquistar los espacios que les han sido hasta ahora inaccesibles.

La revista “60 y Más” también quiere poner su granito de arena en este merecido homenaje, que desde el Gobierno se ha dado a estas mujeres fuertes que han dado tanto a nuestra sociedad en su juventud, en su edad adulta y que siguen dando en su edad actual. De todo lo acontecido en el Congreso de Mujeres Mayores, se dará amplia información en el próximo número de esta publicación.

Imagen positiva del envejecimiento

Para la opinión pública, aunque sensibilizada, la vejez sigue siendo una asignatura pendiente, ya que la ignorancia sobre esta etapa de la vida, es generalizada. Llegar a viejo es ya el horizonte normal en la vida de los ciudadanos. Por nuestro propio interés hay que cambiar la idea que se tiene de la persona mayor, para que la sociedad adquiera una mentalidad abierta que supere prejuicios y actitudes negativas.

Nuestra sociedad no está éticamente madura para comprender a las *personas mayores como proyecto de futuro*. Para ello se ha de pasar del *modelo tradicional* de la vejez como etapa deficitaria, en donde todo es pérdida y deterioro, consecuencia tanto de los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se produce en el individuo que envejece, como por la visión distorsionada del colectivo societario, con sus mitos, estereotipos y prejuicios, a *un nuevo modelo de vejez activa*. Se ha de provocar en las personas mayores significados para vivir, convirtiendo el envejecimiento en una etapa activa, creativa y esperanzada. Toda persona lleva en su interior el deseo profundo de realizar algo que tenga sentido, encontrando valores que motiven su existencia. Tiene sentido vivir y para qué vivir.

Lo importante es que el ser humano se prepare para la vejez, si es posible, bastante antes de que llegue el atardecer de la vida. No se trata de “volver a empezar” sino de vivir una nueva relación, con nuevas posibilidades de crecimiento y oportunidades, nuevas cosas con las que dar contenido a lo que hemos sido a lo largo del pasado; y desarrollar actividades que no pudimos hacer antes. No es una falsa ilusión o terrible ironía la

posibilidad de seguir creciendo y desarrollándose cuando uno es persona mayor.

En un futuro las personas mayores serán cada vez más, dispondrán de mejor salud, con una atención sanitaria universal; un buen nivel económico; y sobre todo un mayor nivel cultural, con una mayor peso en todos los ámbitos, mucho más dinámicas, mejor informadas, con variedades de opciones de ocio y tiempo desocupado. Serán muy distintas a las de hoy.

Las personas mayores si quieren alcanzar una existencia satisfactoria han de ajustarse correctamente

al proceso de su envejecimiento en *el marco del activismo* poniendo en práctica una serie de recomendaciones: “*permanecer comprometidas en el contexto donde se encuentra; ocupar su tiempo desocupado en nuevas actividades, evitando caer en la inadaptación y en la marginación; tener presente ideales en su existencia para llevarlos a la práctica en las nuevas circunstancias impuestas por la edad avanzada; conservar en lo posible las relaciones sociales anteriores y en su defecto sustituirlas; prestar atención a la formación.*”

Enrique Pozón Lobato

Doctor en Ciencias de la Educación
Málaga

La experiencia de ser mayor

Ser mayor, no deja de ser un privilegio,
“su memoria él lo sabe” ahora no siempre es perfecta,
pero sus ojos, su mirada, reflejan lo mucho que han visto,
tanto; que a veces se emociona,
hay recuerdos; que a veces se agolpan en su corazón.....
“cuando puede” se queda con lo bueno,
y trata por todos los medios, olvidar lo triste, y desagradable,
“Esto es la experiencia de ser mayor”

Su generación, sufrió una guerra,
por supuesto, una posguerra “sin comentarios”
en aquella época faltaba de todo,
y lo más triste, las necesidades de los niños.
“Esto es la experiencia de ser mayor”

Se sucedieron los años; la vida sigue,
pasando los momentos tristes, faltando
los padres, hermanos, y esposa,
también muy buenas amistades.
“Esto es la experiencia de ser mayor”

Y al final de sus días, preparándose para el último viaje,
piden a su familia, a los que le rodean, “paciencia”
que les recuerden, “sus ocurrencias”, “su silencio”, “su miedo”,
“por sus batallitas”, quien no ha oído “que guapo de joven”,
“sus despistes”, “sus bondades”, y a veces su mal genio,
también sus fantasías, y aficiones: los toros, el fútbol,
“y un pequeño favor”
que le recuerden **con amor....**
porque queridos amigos.
Esto es la experiencia de ser mayor.

Eufemia García del Pino
Ciempozuelos (Madrid)

José Luis Rodríguez Zapatero preside el Día Internacional de la Mujer

Coordina: Inés González
Fotografía: Imsero



José Luis Rodríguez Zapatero presidió el acto institucional del Día Internacional de la Mujer, el pasado 8 de marzo, celebrado en el Palacio de Congresos de Madrid, que este año ha sido un homenaje a las mujeres mayores. En el transcurso del mismo, el presidente del Gobierno entregó las medallas a la Promoción de los Valores de Igualdad a cinco mujeres que, según sus palabras, son referentes claros en el ámbito de la comunicación, las humanidades y los valores.

Las galardonadas han sido la periodista “de raza” Susana Olmo, recientemente fallecida; la cronista política y parlamentaria, Soledad Gallego-Díaz; la pedagoga y escritora, Josefina Aldecoa; la filósofa y ensayista, Celia Amorós, y la escritora y académica de la Lengua, Soledad Puértolas, son las premiadas este año, en el Centenario del día Internacional de la Mujer. Rodríguez Zapatero felicitó a estas cinco mujeres que son “cinco voces propias, cinco trayectorias de talento, trabajo y compromiso”.

Un premio que, según dijo el presidente, sirve como reconocimiento a mujeres que hacen que este mundo sea más habitable desde la educación, la cultura, el periodismo y la filosofía.

El Presidente del Gobierno se mostró convencido de que “gracias a la lucha, al inconformismo y al tesón, sobre todo de las mujeres, hemos conseguido que el camino de las que quieren decidir por sí mismas y vivir según sus convicciones, no sea ya el de la

soledad y la marginación”. Prueba de ello, dijo, es la existencia de un movimiento asociativo de mujeres “sólido y vigoroso”, cuya función es “indispensable” en la reivindicación y el impulso de las políticas de igualdad.

En esta línea anunció la constitución del Consejo de Participación de la Mujer, un órgano previsto en la Ley de Igualdad para la consulta, el diálogo y el encuentro entre las asociaciones de mujeres y las administraciones.

Compromisos de futuro

El presidente subrayó que, gracias a este día 8 de marzo, “podemos sentir satisfacción por lo conseguido”, pero “ante todo debemos reafirmar los compromisos de futuro”. Recordó los pasos dados en los últimos años, entre los que citó la Ley de Igualdad entre hombres y mujeres; la Ley contra la Violencia de Género; la de salud sexual, reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo; los avances en materia de conciliación de la vida laboral y familiar; y la Ley integral para la igualdad de trato y la no discriminación, cuyo anteproyecto está en fase de consulta en los órganos institucionales.

De entre todas estas cuestiones, el presidente hizo hincapié en la lucha contra la violencia de género que, a su juicio, es un compromiso de todos y “sobre todo de los



Foto de familia del Presidente del Gobierno y la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, con las personas que han recibido las Medallas a la Promoción de los Valores de Igualdad. De izquierda a derecha: Jorge Pérez Olmo (ha recogido la distinción en nombre de Susana Olmo); José Mirabal (en nombre de Soledad Gallego Díaz); Soledad Puértolas; el presidente del Gobierno; Celia Amorós; la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad; y Amelia Castillo (en nombre de Josefina Aldecoa).

hombres”. Según argumentó, “de los hombres depende que acorralemos esa lacra que produce tanto dolor, indignación y sufrimiento” y añadió que “esta lucha es una de las causas por las que “merece rebelarse cada día”.

A pesar de los avances experimentados, el jefe del Ejecutivo reconoció que aún queda camino por recorrer para romper los “techos de cristal” que permanecen en distintas áreas como las relativas al medio rural, la igualdad salarial y la representación en el ámbito de decisión de las empresas.

Finalmente, el presidente del Gobierno quiso sumarse en su discurso al “proceso esperanzador que se vive en tantos países árabes hacia la democracia y la liber-

tad”, pero añadió que “no habrá un cambio verdadero si no se garantiza la igualdad de las mujeres que han sufrido marginación durante tanto tiempo”.

El acto institucional de celebración del Día Internacional de la Mujer, ha coincidido con la clausura del I Congreso de Mujeres Mayores celebrado los días 7 y 8 de Marzo, con la presencia de José Luis Rodríguez Zapatero, con la celebración de este Congreso el Gobierno ha querido homenajear a la mujer mayor. De este Encuentro de mujeres mayores y del manifiesto que ha surgido del mismo, se dará más información en el próximo número de la revista “60yMás”.

Mayores activos, mayores solidarios

Texto y fotos: Miguel Núñez Bello

Dicen que la experiencia es un grado, la veteranía otro, y deberíamos de añadir que el voluntariado también lo es. La persona mayor es protagonista en esta sociedad por muchos motivos, uno de ellos, el compromiso e implicación que demuestra con los más necesitados. La figura del mayor voluntario ha crecido tanto en España, que empezamos a ser un ejemplo para los demás. En la actualidad son muchas las organizaciones e instituciones que tienen programas y proyectos de voluntariado para personas mayores, en todas, se apuesta por un lema, “de mayores a mayores”. Una apuesta voluntaria para luchar contra la soledad y apostar por el envejecimiento activo.

Con el compromiso de ayudar a los mayores lleva desde 1997 la Fundación UDP (Unión Democrática de Pensionistas). Las primeras reivindicaciones por las que apostaron fueron las pensiones, la atención sanitaria, la creación de espacios comunes donde los mayores pudieran organizar actividades socio culturales. En la actualidad a estos ideales se ha sumado otro igual de importante. “Ahora trabajamos con el reto más importante que afecta a las personas mayores y es el proceso de envejecimiento”, según el presidente de UDP, Luis Carlos Martín Pindado, que recuerda que el principal objetivo es trabajar para conseguir un envejecimiento activo y prevenir la dependencia. Por eso los proyectos, programas y actividades que

se realizan en UDP están dirigidos a conseguir un envejecimiento activo y saludable.

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) cuenta con más de un millón trescientos mil afiliados que forman parte de más de 2.400 asociaciones Federadas, repartidas por todo el territorio español y en las sedes de Alemania, Francia, Suiza y Perú.

De mayor a mayor

El Voluntariado Social de UDP, es un voluntariado de “mayores para mayores”.

“Observamos como las personas mayores prefieren a un voluntario que se acerca más a su edad, que



comparte sus mismas aficiones, que ‘habla su mismo idioma’ que a alguien que por su juventud no le permite llegar a comprender porque se encuentra en esa situación”.

Desde el inicio del Voluntariado Social de UDP ha resultado mucho más positivo encauzar el mismo entre personas afines, ya que este voluntariado está más dirigido a dar “calor humano” como lo define Martín Pindado.

Cualquiera que se acerque y vea de cerca el trabajo de voluntariado de esta organización, se dará cuenta que la persona mayor aporta tiempo libre, experiencia, ambición y mucha dedicación, valores que sustentan la filosofía de UDP. “El mayor llega al Vo-



luntariado Social de UDP con unos valores establecidos que trasladará directamente a su actividad voluntaria”. El mayor por tanto, se convierte en un protagonista de la actividad del voluntariado.

Voluntariado en España

Es un hecho que cada vez son más las personas que llegadas a su jubilación deciden ocupar su tiempo en tareas de voluntariado.

El cuidado de las personas dependientes y enfermas es llevado en su mayoría por mujeres mayores.

España empieza a ser un ejemplo de voluntariado en personas mayores:

1. Es un hecho que cada vez son más las personas que llegadas a su jubilación deciden ocupar su tiempo en tareas de voluntariado, y casi siempre enfocadas a la ayuda a otras personas o colectivos.
2. En España, el cuidado de las personas dependientes y enfermas es llevado en su mayoría por personas mayores, sobre todo por mujeres mayores, aseguran desde UDP.
3. Cada año el promedio de tiempo invertido por las personas mayores en actividades de voluntariado aumenta, al igual que el interés de este colectivo

en participar en diferentes proyectos o actividades.

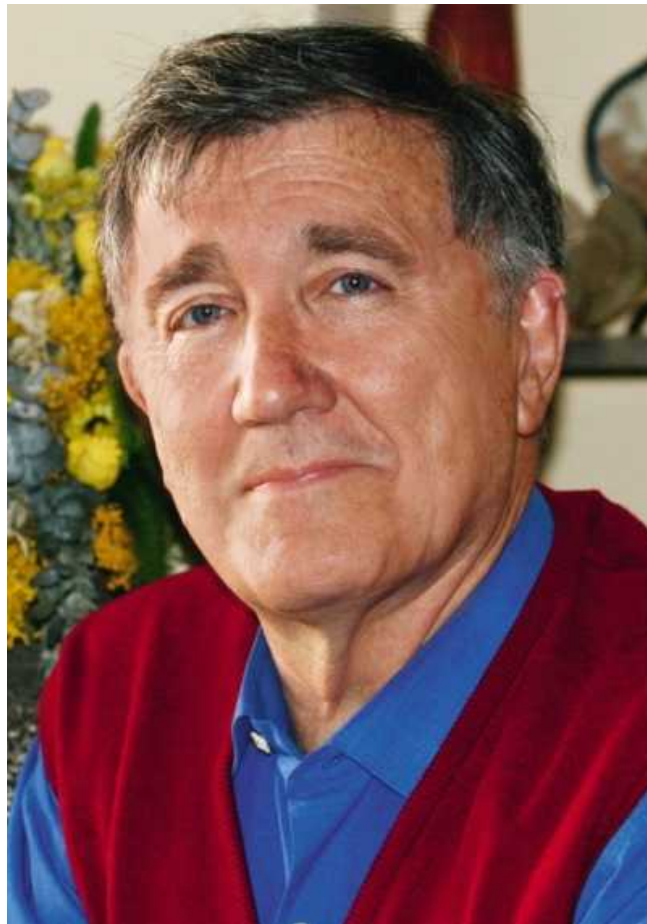
4. Las sociedades que más se han desarrollado lo han hecho a través de la expresión del apoyo mutuo entre sus ciudadanos y ciudadanas. Y la sociedad española es una de ellas.
5. España, si no es un ejemplo con el voluntariado de personas mayores, es un lugar donde las políticas sociales se desarrollan con un sentido estricto de solidaridad y respeto mutuo.

De la televisión al voluntariado

Aquellos que conozcan a Emilio Polo coincidirán en definirle como una persona entregada, solidaria, profesional... calificativos indispensables para ser un excelente voluntario. Algo que lleva realizando desde sus inicios en Televisión Española en 1963, donde trabajó como reportero gráfico cubriendo conflictos como el de Vietnam, Angola, Mozambique y Yemen. Siempre abierto a proyectos, y ligado a proyectos televisivos y fotográficos, Emilio comenzó a colaborar con Aldeas Infantiles haciendo documentales en 1999. Actualmente pertenece a la ONG de personas mayores Unión de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) “soy el vocal de Comunicación. Nuestro lema es *Del mayor para el mayor*. Escuchar, hablar, entretener, acompañar y pasear a la persona mayor válida”.



Mar Garrido, de Asistencia y Desarrollo.



Emilio Polo, voluntario.

Aunque la experiencia como voluntario le ha aumentado la autoestima al ayudar a los demás día a día, reconoce que cualquiera puede estar capacitado para ayudar a los más necesitados. “Cualquier persona mayor que quiera ayudar a los demás sólo tiene que disponer de unas pocas horas libres a la semana y asistir a unos cursos de formación”.

Desde su experiencia como voluntario en UDP, el perfil de las personas que colaboran con esta organización está muy definido en los años, aunque nunca es tarde para ejercer el voluntariado. “Desde los 50 a los 65, están en sus compromisos cotidianos y sólo una minoría implicados con algún tipo de voluntariado. Con 65 es necesario el Asociacionismo, para entretenerse, ayudar a otros, viajar, visitar museos, tea-

tro, baile, etc... Todo ello más barato (las posibilidades económicas disminuyen en los jubilados considerablemente)”.

La jubilación

La Unión de Pensionistas y Jubilados de España pertenece a la Plataforma del Voluntariado de España (PVE) que agrupa hoy en día a 81 organizaciones de voluntariado. A su vez, todas las entidades de la Plataforma aglutinan a más de 800 asociaciones. Aproximadamente, representan a 800.000 personas voluntarias de toda España, la mayoría están compuestas de 16-85 años.

Las dedicadas a las personas mayores, tienen un principio de trabajo y acción social. ¿Qué demandan los mayores? Emilio Polo, lo tiene muy claro. “La jubilación,

deja entrever el principal mal de nuestros días, la soledad. ¿Qué demandan? Compañía, ¡que les escuchen! ¡Que les defiendan sus intereses! Que la sociedad les tenga en cuenta”. Y también hay una reivindicación. “Históricamente las personas mayores eran veneradas y reconocidas, su imagen iba asociada al maestro, al tutor. Hoy prima el modelo juvenil ¡No se respeta a los mayores!”

En este sentido desde UDP se piensa que uno de los temas de mayor preocupación para la gente mayor “es el económico. El 77% de los jubilados no llega a cobrar mil euros; a lo que hay que añadir una pérdida. Otro de los temas que preocupan a las personas mayores, que en su gran mayoría desea vivir en sus casas, es la mejora de la atención domiciliaria y la de los servicios de proximidad”.

20 AÑOS DE VOLUNTARIO



Lorenzo González Serna se jubiló a los 68 años. Trabajó como óptico, viajando por España y Francia pero fue el trato con los clientes el que terminó por convencerle. Lleva veinte años ejerciendo el voluntariado y dieciocho en Desarrollo y Asistencia. Su mirada inquieta lo dice todo, pero también su corazón, que no dudó en entregar desde que se jubiló. “Me he ido progresivamente comprometiendo cada vez más: empecé haciendo acompañamiento a domicilio de personas mayores, luego me incorporé al voluntariado de apoyo a personas sin hogar y en una residencia de personas mayores”. Su experiencia es tal que en la actualidad y pese a unos problemas físicos, coordina un equipo de voluntarios.

Lorenzo tiene muy claro cuál es la preocupación de otros

mayores. “La soledad no deseada hace mucho daño, va minando poco a poco la salud y los ánimos para vivir”. Eso sí, colaborando con esta ONG está convencido de que la persona mayor cada vez es más activa, participa más en las necesidades de la sociedad. “Por supuesto, en mis tiempos leías en el periódico: Ha sufrido un accidente de coche un anciano de 60 años, y ahora, esos 60 años no tienen nada que ver. Aquí, en la ONG, somos muchos mayores los que estamos en activo; además del voluntariado, nos reunimos para la formación, para hablar sobre lo que hacemos, para mejorar los programas. Y también para tomarnos un café, comer juntos, darnos un paseo... hemos hecho muy buenas amistades. Otro beneficio no buscado del voluntariado...”, asegura con una sonrisa.

Los hábitos activos favorecen un envejecimiento saludable y con calidad.

Desarrollo y Asistencia

Esta ONG comenzó sus actividades en diciembre de 1995, nacida de un grupo de amigos jubilados que querían seguir participando activamente por el bien común y la dignidad de las personas en su sociedad. Desde su primer voluntariado en un hospital madrileño, su trabajo y apoyo ha tenido el respaldo de cientos de personas que se plantean cada día la opción del voluntariado como medio de solidaridad. Mar Garrido es la directora gerente de esta ONG. Una mujer agradecida a la aportación constante de los voluntarios. “Su experiencia vital y laboral, su conocimiento más profundo de la realidad que nos rodea y de la necesidad que todos tenemos de apoyo afectivo, les hace especialmente valiosos para las acciones de voluntariado de esta entidad, centradas en servir a personas en necesidad, a través del acompañamiento, de ayuda en pequeñas gestiones, de ocio. Son personas que, además de sufrir el peso de la soledad, la enfermedad, la discapacidad o la exclusión, están en situaciones penosas de aislamiento y de falta de apoyos humanos”.

Cualquier persona que tenga la inquietud, la necesidad de ayudar, de mostrar su lado más solidario

a la sociedad, puede contar con el apoyo de Desarrollo y Asistencia. “El mayor descubre una nueva forma de participar activamente en su sociedad, de descubrir nuevas personas con las que compartir su tiempo. Los hábitos activos favorecerán un envejecimiento saludable y con calidad”, señala Garrido.

En esta ONG el voluntario más joven tiene 18 años y el mayor 91, “cada uno aporta elementos valiosísimos: desde el dinamismo y espíritu festivo de los jóvenes, a la gran capacidad que tienen



PROYECTOS PARA EL MAYOR

1. Desarrollo y Asistencia tiene abiertos diferentes programas y voluntariados centrados en facilitar y mejorar la vida del mayor. Desde 1999 mantiene una línea de actuación “Envejecer: la tercera no es la vencida”, en la que voluntarios mayores acompañan a otros mayores en sus domicilios, residencias y hospitales. Últimamente se está viendo ampliada por atenciones especiales a personas mayores en especial en situación de exclusión social. www.desarrollo-yasistencia.org

2. UDP desarrolla en toda España diversas actividades que forman parte de los siguientes proyectos anuales, entre ellos destaca el programa “Cuidarela” de apoyo al cuidador, respiro y descanso para familiares de personas dependientes en Balnearios.

El Programa de Atención Preactiva a personas mayores en sus domicilios “Contigo en Casa – PROTA” está activo los 365 días del año. Igualmente tiene mucha aceptación el servicio de comidas a personas mayores en el Centro Social de UDP de Cádiz en

domicilios, y los servicios residenciales en Centros de UDP: Vivienda Tutelada en A Coruña, Residencia El Moreral en La Puebla de Alfinden (Zaragoza); Residencia de Mayores UDP en El Hoyo de Pinares (Ávila); Complejo Gerontológico La Milagrosa en Coruña. www.mayoresudp.org

3. UPDEA es una Fundación dedicada a la educación, cultura y ocio para adultos. Todos sus objetivos tienen como finalidad el enriquecimiento socio-cultural de los mayores, al igual que conseguir su participación en la sociedad. Algunos de



Voluntarias mayores de UDP.

sus proyectos son los siguientes:

La Universidad de Mayores mediante cursos y conferencias. El club del viajero es una de las iniciativas que lleva más tiempo y mejor respuesta, ya que permite al mayor realizar excursiones y viajes que fomentan la integración y la apuesta por una vida más activa y saludable. Los programas culturales que tiene abiertos UPDEA, entre los que destacan la visita a teatros y museos, han posibilitado el enriquecimiento de una población de nuestra sociedad deseosa de conocer. www.updea.org

los mayores de empatizar con las personas”.

Actualmente, Desarrollo y Asistencia cuenta con 1.150 voluntarios mayores de 50 años, el 61% del total. Estos trabajan en Madrid capital y otros municipios de la Comunidad de Madrid. Sin embargo, fueron conscientes de que este voluntariado debía expandirse y crecer en toda España.

¿Cómo se prepara a una persona mayor que quiere ser voluntario?

En la ONG Desarrollo y Asistencia, como la mayoría dedicada al voluntariado, se le hace una entrevista personal y acude a una sesión de iniciación al voluntariado. Una vez incorporado, cuenta con una formación específica periódica, centrada en conocer la realidad del mayor, qué habilidades o destrezas so-

ciales requiere su atención, las particularidades de los diferentes ámbitos de trabajo (residencias, hospitales, domicilio), los problemas principales que sufren dichas personas, etc.

2011, Año Europeo del Voluntariado

Cien millones de europeos trabajan como voluntarios en algún tipo de actividad. Conseguir que cada vez más personas se involucren en labores de voluntariado es el objetivo clave del Año Europeo del Voluntariado 2011.

Desde UDP, Emilio Polo, como portavoz de esta organización, le pide a este año tan especial que “se pueda ampliar y cuidar la base social y seguir generando conocimiento sobre el voluntariado”. La interlocución con el Gobierno sería positiva, según él.

Ana María Briongos, pasión viajera

Hablar con Ana María Briongos es hacerlo con una persona llena de ilusiones. Sus viajes le han llevado por lugares que ni ella misma nunca hubiera pensado conocer. “No hay que perder nunca la ilusión por la vida, por llegar, por comprender”. A lo largo de los años no ha parado de viajar: Primero lo hizo sola con lo puesto y, años más tarde, ha sabido comunicar a su familia y a todas las personas que la escuchan su pasión por conocer, esa pasión que lleva dentro.

Texto y fotos: Roberto Carlos Mirás

Fue en un lejano 1968, cuando salió hacia Oriente y pasó largas temporadas en Irán, Afganistán, Kabul. Estudió Literatura y Lengua Persa en Universidad de Teherán, en la que fue alumna de Literatura y durante un período de casi diez años trabajó en Afganistán como asesora e interprete. Eran los tiempos del Shah Mohamand Reza y Farha Diba y del Ayatolá Komeinni, de la Revolución Islámica, de la guerra Irán-Irak. Regresó a Barcelona y formó una familia y treinta años después fue a la India.

¿Cómo se lanza una Licenciada en Físicas a la aventura?

Cuando comenzó la aventura todavía no era Licenciada en Físicas. Vivíamos un momento un poco difícil en la Universidad. Estamos hablando de una época un poco oscurantista en nuestro país, teníamos ganas de ver mundo. Me marché a Oriente como

hacían una serie de jóvenes de aquella época y, al llegar, me encontré con unos países que me parecieron maravillosos y me quedé allí. Aunque tuve la buena cabeza de regresar para terminar la carrera.

Actualmente se habla del Islam como si todo el mundo supiera lo que es. Incluso hay personas muy jóvenes que hablan de él y lo hacen de una manera que nos dejan boquiabiertos. ¿Cómo era la Universidad de Teherán en aquellos años?

Cuando terminé de estudiar Físicas, dí clases en un Instituto durante un tiempo, pero me quedaban esas ganas de regresar de



nuevo a esos países, dónde había pasado unos momentos tan buenos. Por ello, pedí una beca para estudiar en la Universidad de Teherán y me la concedieron. De manera que allí pasé un curso haciendo Literatura y Lengua Persa. A mi esos países me fascinan y en ellos he pasado parte de mi juventud. Me han recibido con los brazos abiertos y me han tratado bien. Y ahora mismo, (sonríe), tengo amigos que se mantienen después de cuarenta años y que

siguen siendo como una parte de mi familia.

Lo que nos llega a través de los medios de comunicación más que informar es desinformar...

Cuando se juntan las cuestiones políticas y los intereses económicos, todo se trastoca. Tenemos que pensar que hablamos de un país con mucho petróleo, algo muy codiciado por otros países. Lo que ha estado ocurriendo a través de la historia viene mediaticado por esta cuestión. En estos momentos existe en Irán un Gobierno teocrático, que no marca el paso de lo que quiere nuestro mundo Occidental. Y diciéndolo en plan coloquial, a veces, lo dicen de una forma como si viniera el coco.

Usted ha vivido un momento histórico, el Shah de Persia, Mohamand Reza que quería un país laico y el Ayatolá Khomeinni uno religioso y cuentan que su mirada helaba a quien lo miraba. ¿Cómo recuerda usted esa experiencia?

En la época del Shah el barril de crudo era muy caro y llegaban cantidades impresionantes de divisas a Irán. Eran utilizadas por el Shah para tener muy bien a su familia y hacer grandes fastos. No sé si los lectores, que tienen una cierta edad, se acordarán de las fiestas del dos mil quinientos aniversario del Imperio Persa. Se montaron en Persepolis unas carpas impresionantes y se coronó a su esposa Farha Diba. Se invitaron a todos los artistas de Hollywood y a todos los reyes y reinas del mundo, así como a los presidentes. Fue un gran despilfarro y el



Ana María Briongos en la actualidad.

resto de la población que no disfrutaba de este pastel no quedó muy contenta.

Para situarnos, ¿de que época estamos hablando?

De un momento histórico en que el Shah quería un país más moderno que fuera como Occidente y el país es tradicional no se puede cambiar un país de golpe y había muchas reticencias y no podía ser.

¿Cómo se vestía en Teherán ya que tanto se habla de eso actualmente?

En aquel momento iba con minifalda, estamos hablando de los años setenta y algunas de las muchachas de mi residencia iban con vaqueros. ...Éramos estudiantes universitarios, del norte de Teherán, del Teherán rico. El Teherán tradicional era otra cosa. En ese Irán del bazar, las mujeres iban en la época del Shah con chador, como lo hacen ahora.

Pero entrar en Irán, conocer otros países, le dio pie para poder llegar a la India...

(Sonríe) En el año 1968 iba a la India en realidad, aunque no llegué y he tardado treinta años en ir allí... Me quedé por el camino embobada en esos otros mundos, Irán, Afganistán, o, Kabul. Pero, sí, al final llegué a la India y me ha fascinado. Es otro mundo, al que he llegado de mayor y, en donde, tanto los olores como los colores son tremendos. Esa contención que se vive en el mundo islámico, no existe en ese mundo hindú tan espectacular.

¿Y la política?

Las cosas que nos llegan a través de la política son muy distintas a esas cosas o situaciones que antes comentábamos que pasan en la calle. Los hombres y las mujeres junto a los niños en todos los países del mundo somos iguales. Todos sufrimos por las mismas cosas y todos queremos ser felices. Y al encontrarse unos con otros nos entendemos.

Usted ha sido finalista del Premio Grandes Viajeros 2005 con ¡Esto es Calcuta! Ahora Kolkata..

¡Así es! Se ha hablado mucho de la pobreza en Calcuta, son muchas las personas que van a ver la pobreza y ésta se vende. Quizás estemos hablando de una de las ciudades, en donde hay más organizaciones no gubernamentales por metro cuadrado y, en mi caso, me daba un poco de reparo en que muchas personas vayan a cuidar enfermos durante quince días y que se olvide de que hay enfermos y ancianos que están al lado de su casa. Cuidar a las personas y solidarizarse pienso que tiene que ser algo permanente y no ir unos días a cuidar enfermos al hospital de la Madre Teresa, pero no digo que este mal.

¿Nos situamos en Kolkata y qué se encuentra allí?

(Sonríe). Me encontré con unas personas y con una ciudad moderna que ha hecho tanto por la cultura; una ciudad que está saliendo de esos grandes conflictos que son los que han generado, de alguna manera, esa pobreza. Ves ese ímpetu de una India moderna, que está trabajando y estudiando. Ves el gran interés, esa fuerza que tienen muchos jóvenes en salir de la pobreza. Por primera vez y, después de tantos años de historia, nos encontramos con personas jóvenes y no tan jóvenes que quieren caminar, reír y disfrutar. Quizás no salgan todos de la pobreza, ahora muchos más de los que han salido van a salir. ¡Eso es fantástico, esa es esa otra cara de la India que también tenemos que conocer!

¿Y con quién se encontró?

Con personas de una gran valía y con ganas como digo de salir adelante. Me invitaron a una Universidad y pensé que sería un Rector que deseaba enseñarme las instalaciones. Mi sorpresa fue que nos encontramos con un profesor gallego que desde hace muchos años viene hablando una y otra vez de un Premio Nóbel de Literatura, Rabindranath Tagore, el gran poeta bengalí. Se encontraba dando clases y lo único que tenían como techo eran las estrellas del cielo.

Actualmente y gracias a internet, le damos a una tecla y sale: “Ana María Briongos, pasión viajera”. Y descubres: “Irán los bazares y los cementerios” o “De paseo por las aceras de Calcuta” o más reciente: “Por el Imperio de las Aguas” en la revista Altair. Una serie de reportajes suyos que han sido publicados en diferentes medios de comunicación...

Voy poniendo entradas en ese Blog que ha nombrado usted. Y hablo de algunas cosas que ya no son artículos de prensa, sino que son pensamientos míos sobre cosas que voy viendo en el mundo, o, sobre las que reflexiono.

Hablamos antes del Islam. ¿Desde su punto de vista está mal entendido?

El tema religioso es una cosa a la cual muchas personas se acogen, pues han vivido allí y han crecido con ello. Si tu vives en un pueblo de Irán o de Afganistán o de otro país islámico, veras que la gente es religiosa. Simplemente siguen los dictados de su religión. El lío que se está armando con el Islam, es porque, actualmente, están creciendo los fundamentalismos

en todas las religiones, no sólo en Islam.

¿En todas las religiones?

¡Sí! En el hinduismo tienen también una rama nacionalista y fundamentalista, tremenda y peligrosa. Hablamos de un mundo que va por estos derroteros, aunque es tan sólo una parte del mundo. Eso lo tenemos que reconocer siempre.

Hace poco se presentaba: “Irán por dentro. La otra historia. Guía cultural de la Persia antigua al Irán moderno” de Alfred G. Kavanagh. ¿Necesitamos, la otra historia?

Es un libro gordo de unas ochocientas páginas, pero sí es un libro necesario y de referencia. No estamos hablando de una novela, sino de un libro de información. Mis libros son menos guía y más historia. Y este libro del que estamos hablando, es para aquellas personas que quieran saber cosas de Irán por dentro. En este libro los lectores se encuentran con todo lo que es y ha sido un país de la historia de Irán.

¿Una especie de pequeña enciclopedia?

¡Así es! Un libro muy documentado, donde su autor ha ido en multitud de ocasiones al país y desde luego con un lenguaje accesible para todo tipo de lectores, donde van a entender muchas de las cosas que están ocurriendo actualmente.

Conectando está pregunta con la anterior. ¿Usted cree –insistiendo–, que para saber por qué estamos ahora así, tenemos que ir a la historia?

Si queremos saber verdaderamente la esencia de un país tenemos que aprender el Ramayana, pues lo han leído todos los ciudadanos de ese país, o, el Mahabharata, pues ellos van contando las historias de su mitología y todos estos dioses y grandes personajes están recogidos en estos dos grandes libros que mencionamos.

¿Es como si en Occidente?

Mencionáramos la Odisea y la Eneida, es nuestro mundo. A muchos niños les bautizan con los grandes nombres de todas estas mitologías de las cuales estamos hablando.

Hablamos de Internet y está muy de moda, Facebook y todos nos comunicamos a través de este me-



Ana, segunda por la izquierda, en una ceremonia en Bangladesh (India).

dio. En Facebook leemos “dar un toque a alguien”. ¿En este mundo de la edición y de la cultura habría que darle un toque a alguien?

(Sonríe). Se publican tantos libros. En las librerías los ponen unos cuantos días y... Muchos de ellos quedan en los stocks de los almacenes. No se como va a acabar lo de los libros. En mi caso tengo colgado un libro de cultura gastronómica iraní, con recetas donde explico toda esa rica cultura gastronómica para que, cualquier

persona, lo pueda consultar, bajar las recetas y cocinar. Si pretendo que este libro se venda en las librerías es imposible.

¿Pero tenemos que reivindicar un poco el trabajo que ustedes han hecho?

¡Evidentemente! Ya se sabe que los que somos escritores minoritarios no podemos vivir de los libros.

Ahora el hecho de que Alfred o usted hayan realizado una serie de trabajos...

Entiendo lo que dice, representa muchas horas de documentación. Estamos hablando de años para que los lectores se hagan una idea.

¿No estamos hablando solo de la política actual que se encuentra en Irán?

Claro que no. Este es un Gobierno que existe y es terrible. Otra cosa es el pueblo, sus gentes y la vasta cultura iraní. Es la cultura de Persépolis, de Darío, de Ciro y estamos hablando de dos mil quinientos años atrás, en un país donde se encontraban con una civilización espléndida.

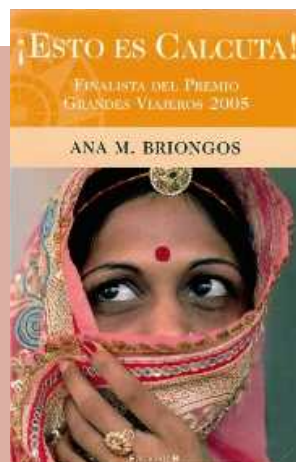
¿Y algunos de tus libros han sido traducidos a otros idiomas?

“Negro sobre Negro” ha sido traducido al inglés y “Un invierno en Kandahar” al polaco, al italiano, al portugués, al holandés...

Viajar es soñar

“Cuando hablamos de los persas y de los afganos no hablamos de árabes. Meter a todo el mundo musulmán en el mismo saco es un error. Hay muchos países distintos con culturas distintas que se encuentran dentro del ámbito musulmán”. Estas palabras de Ana María (Barcelona 1946) nos hacen reflexionar y fruto de sus viajes son sus trabajos a lo largo de los años. Desde, “Un invierno en Kandahar. Afganistán cuadernos de viaje” o “Negro sobre Negro. Irán cuadernos de viaje” (Laertes) hasta “La Cueva de Alí Baba” (Lumen), “Irán día a día” (Laertes) sin olvidarnos de “¡Esto es Calcuta!” (Ediciones B). Hay que añadir sus muchos artículos y reportajes en los distintos medios de comunicación. “Cuando viajas ves a todos estos países desde dentro. En Irán las mujeres están alfabetizadas, las niñas van todas a la escuela. Y las mujeres pueden llegar a grandes puestos de responsabilidad. En cuanto al divorcio, la mujer —es cierto— se encuentra en inferioridad de condiciones respecto al hombre. Pero están reivindicando ese cambio...”

Nota: Esta entrevista no hubiera sido posible sin la colaboración de Ana María Briongos. Y están homenaje al periodista, Alberto Oliveras. (Barcelona, 1929 - París, 13-October, 2010) www.ana-briongos.net <http://pasionviajera.blogspot.com>



La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, presidió el pleno del Consejo en el que se presentó el anteproyecto de Ley.

El Consejo Estatal de las Personas Mayores da su apoyo a la Ley de Igualdad de Trato

Coordina: Juan Manuel Villa
Fotos: M^a Angeles Tirado



Leire Pajín, ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, presidió el pleno del Consejo, junto a ella, a la izquierda se encuentra Isabel María Martínez, secretaria general de Política Social, y a la derecha Purificación Causapié, directora general del Imsero.

Leire Pajín, ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, presentó en el pleno del Consejo Estatal de las Personas Mayores el anteproyecto de Ley de Igualdad de Trato y No Discriminación en el que se incluye por primera vez la edad como motivo de discriminación. Los representantes de las personas mayores de toda España mostraron su apoyo al anteproyecto, al tiempo que expresaron su disposición a realizar aportaciones al texto.

Los mayores se beneficiarían de la normativa que se está tramitando en materia de igualdad y no discriminación, ya que, por primera vez, incluye la edad como motivo de discriminación. De hecho, esta Ley realiza una mención específica a las personas mayores como uno de los colectivos a proteger de posibles discriminaciones.

Este anteproyecto recoge en un solo texto toda la normativa relativa a discriminación en España y traspone la normativa europea sobre esta materia. En este sentido, Leire Pajín ha manifestado que la norma España pretende situarse al nivel de países europeos como Alemania, Suecia, Holanda y Austria, que tienen leyes muy similares. Además, la ministra subrayó que la Ley “pretende ser un instrumento de integración y convivencia plural en nuestro país”.

Por otro lado, la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad ha explicado que se trata de garantizar derechos y no crearlos. “Los derechos existen, dijo, pero necesitamos medios y una legislación más clara y contundente para poder garantizarlos”.

Durante la reunión, la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad ha mostrado la disposición del Ejecutivo a incorporar aportaciones de los colectivos consultados antes de su aprobación definitiva por el Gobierno y posterior remisión a las Cortes.



La Ley de Igualdad de Trato quiere ser un instrumento de integración y convivencia plural.

Por su parte, los miembros del Consejo Estatal de Personas Mayores han expresado su apoyo a esta norma y han agradecido la iniciativa política del Gobierno. Los representantes de las entidades representadas en el Consejo han podido aportar sus puntos de vista sobre aspectos concretos del anteproyecto de ley.

La Ley Integral de Igualdad de Trato y No Discriminación es una ley general, de garantías e integral, que persigue un doble objetivo: prevenir y erradicar cualquier forma de discriminación y proteger a las víctimas, intentando combinar el enfoque preventivo con el enfoque reparador.

La Ley incluye a todas las personas, incluidas las personas jurídi-

**“Los derechos existen pero necesitamos medios y una legislación más clara y contundente para poder garantizarlos”.
Leire Pajín, ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad.**

cas, y alcanza todos los ámbitos de la vida política, económica, cultural y social.

La intención del Gobierno es que sea una ley de “máximo consenso” y abierta a la participación. El texto del anteproyecto está colgado en la web del Ministerio (www.mspsi.es) para recibir aportaciones y sugerencias de cualquier persona, entidad u organización interesada.

Actividades y jornadas sobre mayores durante 2011

Durante la reunión se han dado a conocer algunas de las acciones que, en torno a las personas mayores, se han organizado para 2011. Así, se encuentra el Congreso de Mujeres Mayores, coincidente con los actos conmemorativos del Día Internacional de la Mujer.

Por otro lado, estarán las jornadas de trabajo y reflexión que se celebrarán en la última semana de cada mes hasta el verano, como la que tuvo lugar, el 24 de febrero, sobre Actividad Física y Envejecimiento Activo, en colaboración con el Consejo Superior de Deportes. En los meses siguientes las jornadas tratarán sobre Educación a lo largo de la vida y personas mayores, en colaboración con el Ministerio de Educación; Participación y Voluntariado en el Envejecimiento Activo; y sobre Desarrollo rural y personas mayores, junto al Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino.

Está prevista la celebración, a finales de verano, de un curso en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo relacionado con la imagen de las personas mayores y su presentación y repercusión en los distintos medios de comunicación. Igualmente, en el último trimestre del año está prevista la organización del Congreso de Envejecimiento Activo, que servirá para



Miembros del Consejo trabajan en la reunión del pleno.

destacar el papel que juegan y deben jugar en nuestra sociedad las personas mayores y para sumar estímulos y ampliar el número de quienes apuestan por mejorar el contenido y la calidad de esta etapa de su vida.

Además el Pleno del Consejo Estatal de las Personas Mayores trató, sobre la elaboración del Libro Blanco del Envejecimiento Activo, se ha abierto un intenso proceso de colaboración y debate a todos los niveles: consejos

de participación, administraciones y asociaciones, especialmente de mayores, agentes sociales y expertos en materia de envejecimiento activo.

Por último, en el Consejo se debatieron diversos temas como la conformación de los grupos de trabajo del Consejo y su coordinación (los grupos trabajarán sobre “Envejecimiento Activo”, sobre “Comunicación”, sobre “Pensiones, Seguridad Social y Dependencia”, y el “Institucio-



nal”); o la forma de hacer partícipes a las personas mayores y al conjunto de la sociedad de las propuestas, iniciativas y otras acciones aprobadas por el Consejo Estatal como consecuencia del trabajo, el diálogo y el debate que se desarrolla en su seno.

Anteproyecto de Ley de Igualdad de Trato y No Discriminación

Anteproyecto de Ley de Igualdad de Trato y No Discriminación.

La Ley Integral de Igualdad de Trato y No Discriminación es una ley general, de garantías y de derecho antidiscriminatorio en la que se incluyen a todas las personas físicas y jurídicas, al tiempo que afecta a todos los ámbitos de la vida política, económica, cultural y social

Las características de esta Ley se concretan en que es una norma de garantías de manera que se trata más de garantizar el ejercicio del derecho que el reconoci-

La Ley realiza una mención específica a las personas mayores como uno de los colectivos a proteger de posibles discriminaciones

miento de nuevos derechos. Por otro lado, el texto se focaliza en el derecho antidiscriminatorio más que en derechos sociales, y opera como legislación general de protección ante cualquier discriminación frente a las leyes sectoriales. Además, es una ley integral, respecto a los ámbitos de la vida que incluye y los motivos de discriminación que recoge.

Los objetivos generales de la Ley son:

- Consolidar legislativamente la igualdad.
- Ser un mínimo común denominador normativo que contenga las definiciones y garantías básicas del derecho antidiscriminatorio.
- Dar cobertura a las discriminaciones actuales y a las futuras.
- Trasponer de manera adecuada las Directivas comunitarias de protección frente la discriminación.
- Impulsar la aplicación transversal de la igualdad de trato y la no discriminación en las políticas públicas.

Se recogen en esta Ley como motivos de discriminación los causados por nacimiento, origen racial o étnico, sexo, religión, convicción u opinión, edad, discapacidad, orientación o identidad sexual, enfermedad o cualquier otra condición o circunstancia personal o social

Otros objetivos más específicos tratan de la prevención y erradicación de cualquier forma de discriminación y de la protección y reparación de las víctimas.

La estructura de la Ley incorpora un elemento muy importante respecto al ámbito subjetivo de aplicación y que es una de las principales características de la norma como es que Ley incluye a todas las personas, incluidas las personas jurídicas. Asimismo el alcance de la Ley, en cuanto al ámbito objetivo de aplicación, tiene en consideración todos los ámbitos de la vida política, económica, cultural y social. De manera especial se reflejan los ámbitos de empleo público y privado, y trabajo por cuenta ajena y por cuenta propia; afiliación y participación; educación; sanidad, prestaciones y servicios sociales; acceso a bienes y servicios a disposición del público,



Imagen de los consejeros durante la reunión presidida por la ministra.

incluida la vivienda; y medios de comunicación y publicidad.

Los motivos de discriminación que explicitan son los recogidos en el artículo 14 de la Constitución Española y los seis recogidos en la normativa comunitaria, además se han incorporando dos nuevos motivos de discriminación, los de identidad sexual y enfermedad. Así, se recogen en esta Ley como motivos de discriminación los causados por nacimiento, origen racial o étnico, sexo,

religión, convicción u opinión, edad, discapacidad, orientación o identidad sexual, enfermedad o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

El texto legislativo también mejora las definiciones de discriminación directa, indirecta y medidas de acción positiva, y se incorporan por primera vez al ordenamiento jurídico español las definiciones de discriminación por asociación y discriminación por error; de discriminación



múltiple; de acoso discriminatorio; de inducción, de orden o instrucción de discriminar; de represalia; de diferencia de trato no discriminatoria; y una cláusula de salvaguardia para aquellas diferencias objetivas, legítimas y adecuadas derivadas de disposición, acto, criterio o práctica.

Defensa y promoción del derecho a la igualdad de trato

El Anteproyecto recoge la defensa y promoción del derecho

a la igualdad de trato y no discriminación. Para ello la norma establece el mandato a los poderes públicos para la adopción de medidas de acción positiva; el reconocimiento del derecho de las empresas a realizar acciones de responsabilidad social en materia de igualdad de trato y no discriminación y hacer uso publicitario de ellas; la adopción de una Estrategia Estatal para la Igualdad de Trato y la No Discriminación; o la colaboración entre administraciones públicas

para la integración de la igualdad de trato y no discriminación en sus competencias, entre otras.

La nueva ley también contempla la creación de un órgano independiente, que se denominaría Autoridad Estatal para la Igualdad de Trato y la No Discriminación, que prestará asistencia a los afectados y promoverá fórmulas de mediación o conciliación entre las partes con su consentimiento. Esta Autoridad podrá investigar por cuenta propia la existencia de posibles situaciones de discriminación. También ejercitará acciones judiciales en defensa de los derechos derivados de la igualdad de trato. La Autoridad concentrará varias de las funciones y recursos de otros organismos mediadores que existen actualmente.

Por último, en el apartado sobre las infracciones y sanciones en materia de igualdad de trato y no discriminación las infracciones se califican como leves, graves o muy graves, y se definen las conductas que constituyen cada infracción. Además, se señala que las infracciones serán sancionadas con multas, se efectúa una previsión de sanciones accesorias y sustitución de sanciones y se define los criterios de graduación de las sanciones, teniendo en cuenta los supuestos de discriminación múltiple. También se establecen las reglas de competencia para tramitar los procedimientos sancionadores.

Celebración del 8 de Marzo, "Día Internacional de las Mujeres 2011"

El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad organiza el I Congreso de Mujeres Mayores



La directora general del Imserso y la directora general del Instituto de la Mujer posan ante los medios tras la rueda de prensa.

La directora general del Instituto de la Mujer; Laura Seara, y la directora general del Imserso, Purificación Causapié presentaron el Congreso de Mujeres Mayores "Las oportunidades de la edad: Mujeres Sabias", con el que el Gobierno de España, a través del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, y bajo la dirección del Instituto de la Mujer y del Imserso, han querido homenajear a las mujeres mayores, con motivo de la celebración del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres.

Durante la presentación del Congreso, del que se darán cumplida cuenta en el próximo número de la revista, las titulares del Instituto de la Mujer y

del Imserso destacaron que las mujeres mayores españolas representan casi el 10% de la población total española y que su esperanza de vida ha aumentado considerablemente, alcanzando los 84 años. En los últimos tiempos el incremento de las pensiones mínimas ha disminuido el riesgo de pobreza entre las mujeres mayores, y se ha incrementado su participación en el mundo asociativo, en la cultura y en el ocio (el 67% de las personas que participan en el programa de vacaciones del Imserso son mujeres). Las mujeres mayores son además las principales beneficiarias del sistema de servicios sociales (el 70%) y de atención a la dependencia (el 67%).

Por otra parte, las mujeres mayores siguen aportando a la sociedad importantes recursos en forma de participación social y actividades de voluntariado, así como mediante la atención y cuidado.

Programa del Congreso

Este Congreso, tiene como objetivo fundamental reconocer y agradecer el esfuerzo vital que realizan las mujeres mayores a favor de toda la sociedad, con su trabajo en los ámbitos productivo, reproductivo y de cuidados. Un trabajo, casi siempre silencioso e invisible, y que la mayoría continúa realizando a pesar de haber superado los 60 años.

Igualmente, el Congreso pretende fomentar un mayor conocimiento de las estrategias que favorezcan el envejecimiento activo de las mujeres y su integración en los ámbitos asociativos, culturales y de ocio. Es un espacio desde el que las mujeres mayores quieren transmitir a la sociedad su capacidad para seguir participando y aportando conocimientos, experiencias y propuestas en la construcción de una sociedad para todas las edades.

Los temas que se debatirán girarán en torno a tres ejes: la salud, la autonomía y la cultura y ocio, todos relacionados con la

prevención del riesgo de dependencia y el fomento de un envejecimiento activo.

El Congreso se ha estructurado a través del desarrollo de ponencias y mesas redondas y una serie de actividades paralelas, entre las que cabe destacar la visita de la Casa Accesible del CEAPAT; cursos de Internet, correo electrónico y fotografía digital; la exposición “Las oportunidades de la edad”, en la que se podrán ver las fotografías ganadoras del concurso organizado por el Instituto de la Mujer; la proyec-

ción del documental “Las sabias de la tribu” o un concierto de la cantante Clara Montes, organizado especialmente para las congresistas, en el marco del Festival “Ellas Crean”.

Por último, se ha elaborado un manifiesto en el que se resumen las líneas y orientaciones fundamentales presentadas y debatidas en el Congreso, con el fin de difundirlo entre el conjunto de asociaciones de personas mayores, organizaciones de mujeres y centros sociales de instituciones públicas y privadas.

S.M. la Reina entrega los Premios Reina Sofía 2010



Los premiados junto a la Reina.

S.M. la Reina entregó, en el Palacio de la Zarzuela, los Premios Reina Sofía 2010, que en esta edición se han concedido en las categorías de prevención de la discapacidad, de accesibilidad universal de municipios, y de promoción de la inserción laboral de personas con discapacidad. S.M. la Reina ha estado acompañada de la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín.

A este acto han asistido también el ministro de Trabajo e

Inmigración, Valeriano Gómez; y la secretaria general de Política Social y Consumo, Isabel Martínez, entre otras autoridades.

La Ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad felicitó a los premiados y destacó la importancia de la cultura de la accesibilidad como valor social. Igualmente ha resaltado el considerable nivel normativo alcanzado en nuestro país en el terreno de la discapacidad, en línea con lo establecido en la Convención de la ONU sobre los derechos de las personas con discapacidad, así como las medidas tomadas en los últimos años en cuanto a la mejora en el acceso al entorno físico, a los transportes, a las comunicaciones y la información.

Premios Feder



La Princesa de Asturias entregó el premio al Imserso.

La Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) ha entregado hoy sus premios. En esta edición, el Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (CREER) -que el Imserso gestiona en Burgos- ha recibido el premio a la Solidaridad con las personas afectadas por EER. El galardón lo ha recogido la directora general del Imserso, Purificación Causapié.

Este galardón premia la labor del CREER de Burgos, reconoce su trabajo desde sus inicios y destaca “la esperanza que supone el CREER en el futuro de las personas con enfermedades poco frecuentes”.

En el fallo del jurado se subraya que el CREER “ha plantado una semilla que ha dado como fruto un modelo de centro socioasistencial que satisface las necesidades de los afectados, acorde con sus necesidades específicas”.

Un plan de trabajo para mejorar el tratamiento de las enfermedades raras

Las ministras de Sanidad, Política Social e Igualdad, y de Ciencia e Innovación, Leire Pajín y Cristina Garmendia, respectivamente, presentaron en el Senado el plan de trabajo del Gobierno de España 2011-2012 para el tratamiento de las enfermedades raras (ER). Su objetivo es mejorar la atención a las personas que padecen estas enfermedades, definidas como aquellas que presentan menos de un caso por cada 2.000 habitantes pero que, dado el gran número de estas patologías, inciden sobre un porcentaje de población situado entre el 4 y el 8 por ciento.

Este plan fue presentado en el Senado, en el transcurso del acto de celebración del Día de las Enfermedades Raras (ER) en España, en el que la Federación Española de ER (FEDER) entregó sus premios. En el acto, presidido por la princesa de Asturias, Letizia Ortiz, intervinieron las ministras, el presidente del Senado, Javier Rojo, y varios afectados por estas enfermedades poco frecuentes. Este plan acelerará la aplicación de la Estrategia de Enfermedades Raras del Sistema Nacional de Salud, aprobada en 2009, desde una triple perspectiva: sanitaria, científica y socioeconómica.

Entre las medidas que se prevé implementar destacan las siguientes:

Dimensión sanitaria

- Financiación pública de medicamentos huérfanos. En los últimos 7 años el Ministerio de Sanidad ha financiado todos los medicamentos destinados

al tratamiento de enfermedades raras y ya son 51 los fármacos autorizados en España para estas dolencias.

- Mantenimiento de la financiación de buenas prácticas en las CCAA y creación de un portal de Internet para mostrarlas y compartirlas.
- Mantenimiento de la financiación para investigación clínica independiente que fija como área prioritaria los medicamentos huérfanos.
- Elaboración de un documento común en el SNS que establezca los contenidos básicos y técnicas más adecuadas para el cribado neonatal.
- Ampliación de 27 a 140 las unidades que podrán ser designadas como de referencia para el tratamiento de estas patologías.

Dimensión científica

- Desarrollo de guías de práctica clínica e informes de evaluación de tecnologías sanitarias homogéneos entre territorios.
- Elaboración de un registro nacional de enfermedades raras con información sobre la incidencia y prevalencia de estas patologías en España.
- Ampliación del personal del Registro de Enfermedades Raras (ER) del Instituto de Enfermedades Raras del Carlos III, así como impulso al Área

Genética Aplicada a las ER, incorporación del Centro de Investigación de Anomalías Congénitas (CIAC), y refuerzo de la infraestructura del Biobanco de ER.

- Impulso a la acreditación de Institutos de Investigación Sanitaria, mecanismo para conseguir un incremento de conocimientos científicos y tecnológicos.
- Mantenimiento para 2011 de la inversión en investigación asociada a estas patologías, que en 2010 superó los 12 millones de euros.

Dimensión socioeconómica

- Elaboración de materiales y actividades formativas dirigidas a pediatras y profesionales de atención primaria.
- Como país pionero en el establecimiento de una estrategia para ER, España contribuirá al desarrollo de redes de excelencia europeas.
- En 2011-2012 se promoverá la financiación de actuaciones relacionadas con la acción social y el voluntariado en el ámbito de las ER (programa ligado al IRPF).
- Mejora del conocimiento que tiene la ciudadanía sobre ER, con especial incidencia en la concienciación de jóvenes en edad escolar.
- Creación de un foro específico de trabajo para las compañías

que desarrollan productos y servicios para las ER y el resto de agentes científicos, tecnológicos y sociales.

En su intervención, la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, aseguró que el Gobierno tiene “la obli-

gación de mejorar la calidad de vida de pacientes y familiares, especialmente cuando sus patologías son tan complejas y a menudo desconocidas”. Destacó la “labor de concienciación y difusión” que realiza la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), a cuyos responsa-

bles agradeció “seguir llamando nuestra atención” sobre las ER.

Pajín destacó el trabajo realizado en los últimos años y se comprometió a “dar un salto hacia delante en la investigación, atención y tratamiento de estas enfermedades durante los próximos 12 meses”.

Consejo de Participación de las Mujeres



tará con Leire Pajín, como presidenta y a Bibiana Aído como Vicepresidenta.

Este órgano podrá proponer medidas para la promoción integral de la igualdad de trato y de oportunidades de mujeres y hombres; asesorar sobre el diseño, elaboración, evaluación y seguimiento de los planes dirigidos al fomento de la igualdad; emitir informes y dictámenes sobre proyectos normativos; recibir y canalizar información sobre normativa, y programas relativos a la aplicación de la igualdad de mujeres y hombres en todos los ámbitos de la sociedad, en especial en la esfera política, civil, laboral, económica, social y cultural; promover el intercambio de experiencias y encuentros de organizaciones de mujeres de ámbito estatal; e impulsar estudios sobre proyectos relacionados con la promoción de la igualdad de oportunidades de mujeres y hombres.

Asimismo, colaborará con otros consejos análogos de distintos ámbitos que trabajen en la defensa y el fomento de la igualdad de trato y de oportunidades de mujeres y hombres y el establecimiento de mecanismos de colaboración con los consejos autonómicos y locales existentes.

La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, presidió la constitución del Consejo de Participación de las Mujeres, contemplado en el artículo 78 de la Ley para la Igualdad Efectiva de mujeres y hombres. Es un órgano de interlocución entre las asociaciones de mujeres de ámbito estatal y las administraciones públicas para el avance de las políticas de igualdad.

En su intervención, Pajín destacó que “no se pueden hacer políticas de igualdad sin contar con las asociaciones de mujeres” y ha añadido que con este nuevo órgano se trata de “dar respuesta a una de las reivindicaciones históricas de las organizaciones de mujeres para participar acti-

vamente en el desarrollo e impulso de las políticas públicas a favor de la igualdad”.

El Pleno del Consejo está compuesto por una presidencia, dos vicepresidencias, una secretaria y 40 vocalías; 13 en representación de las Administraciones públicas, 20 de las organizaciones y asociaciones de mujeres, 4 de las organizaciones empresariales y sindicales más representativas de carácter estatal y 3 personas expertas de reconocido prestigio en el ámbito de la igualdad, que son Ana Peláez, Inés Alberdi y Laura Muñoz.

En el transcurso del plenario, sus integrantes eligieron a los miembros de la Comisión Permanente del Consejo, que con-

El Imserso organiza una exposición de pintura realizada por personas con discapacidad física



La directora general del Imserso posa con algunos de los autores de la exposición.

La directora general del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, Purificación Causapié, inauguró en la sede central del Imserso, una exposición de pintura realizada por artistas con discapacidad física. La muestra es una retrospectiva del certamen de pintura “Alquerque” que organiza el Centro de atención a personas con discapacidad física que tiene el Imserso en Alcuéscar (Cáceres), donde se convoca desde hace diez años. En este certamen puede participar cualquier pintor o pintora que resida en cualquier punto de España y acredite, mediante certificado oficial, tener una discapacidad física.

La exposición de pintura recoge las obras premiadas durante

estos diez años y algunos cuadros más que se presentaron a concurso en la última convocatoria del certamen.

A lo largo de estos años, el certamen ha ido tomando fuerza en cuanto a número de participantes, cantidad de cuadros presentados y diversidad de técnicas utilizadas. En la última convocatoria, participaron personas con discapacidad física residentes en todas las comunidades autónomas. Este certamen es una manera de promover la participación e integración social de las personas con discapacidad. La exposición es de entrada libre y podrá visitarse en la sede central del Imserso hasta finales de marzo.

Reunión de la comisión permanente de RIICOTEC



Foto de Familia de los miembros que componen la Comisión Permanente de la Red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica (RIICOTEC), reunidos en la sede del Imserso en Madrid, el pasado 23 de febrero, junto con la directora general del Imserso, Purificación Causapié.

Los responsables de la RIICOTEC se reúnen dos veces al año para discutir los proyectos de asistencia técnica y en esta ocasión ha sido además el primer encuentro personal con los vocales y representantes de la Red, después de la Conferencia de Paraguay.

Esta red es un instrumento intergubernamental para la implementación de políticas integrales dirigidas a los colectivos de personas mayores y personas con discapacidad, entre los países iberoamericanos.

CUADERNOS

“TERTULIAS CON LOS MAYORES”

- “Casi el 90% de los mayores, satisfechos con su familia”

JORNADAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

SUPERCENTENARIOS. LA VIDA HUMANA AL LÍMITE DEL TIEMPO.

CREACIÓN DE REDES PARA EL INTERCAMBIO INTERNACIONAL DEL DIÁLOGO INTERGENERACIONAL.

En Segovia, el pasado 3 de febrero

“Tertulias con los Mayores”

“Casi el 90% de los mayores, satisfechos con su familia”

Texto: Rosa López Moraleda

Fotos: Mari Ángeles Tirado



Segovia, 10,30 de la mañana, día 3 de febrero. Se inauguraban las “Tertulias con los Mayores” y presidía –primero y participaba después para hablar sobre “Envejecimiento Activo”– la directora general del Imserso, Purificación Causapie. “Casi el 90% de las personas mayores manifiestan estar satisfechos con sus familias”, adelantó entre otros datos de interés, sobre la realidad actual de las personas de más edad en nuestro país, incluidos en el Libro Blanco que sobre Envejecimiento Activo verá la luz en breve.

Atilano Soto Rábanos, presidente de Caja Segovia, y Purificación Causapie Lopesino, directora general del Imsero, presidieron el acto de apertura de unas jornadas, cuyo interés suscitado hizo rebosar de público el aforo: "Tertulias con los mayores, envejecimiento activo y experiencias". El tema no era para menos, ni tampoco el escenario (sala de juntas de dicha entidad), con el Acueducto segoviano de alledaño.

"Se trata de compartir una jornada para hablar del envejecimiento activo y experiencias, contando con representantes de instituciones y expertos en el tema; también con vuestra participación, para que sea un auténtico coloquio donde afloren las cuestiones que más os interesan", diría en los prolegómenos Atilano Soto.

Eran varios los objetivos pretendidos con estas "Tertulias":

- Facilitar información sobre "envejecimiento activo", término de gran actualidad, que incluye temas tan importantes como salud, participación, seguridad y bienestar. En suma, mantenerse activo, tanto física como mental y socialmente a lo largo y ancho de la vida.
- Conocer experiencias, tanto de profesionales como expertos y empresarios, o simplemente vivencias o eventos, en los que se haya participado o que suceden a diario en nuestro entorno.

"Yo soy tú también" o "intensifico mi vida con el otro", resumiría



como sus lemas, antes de dar la palabra a Purificación Causapie, directora general del Imsero, el presidente de Caja Segovia, ciudad de la que dijo que el 25 por ciento de su población es mayor de 65 años. "Sabiduría, experiencia y capacidad" fueron los halagos que Causapie le dedicó a Atilano Soto, cuando hizo uso de la palabra dando paso a su ponencia sobre el envejecimiento activo.

Momento crucial para los mayores

"Vivimos momentos cruciales e importantes, tanto para las per-

sonas mayores como para el conjunto de la sociedad; momentos especialmente oportunos, porque el 17 por ciento de la población total en España es mayor de 65 años, porcentaje como es sabido en notable ascenso", comenzaría recordando Purificación Causapie, responsable del Imsero.

"Pero afortunadamente –apuntó a renglón seguido– vivimos cada vez más años, pero en mejores condiciones". Recordó, asimismo, la actualidad del debate hoy tan presente en la sociedad, como es el envejecimiento activo

"No hay que fijarse en la edad, sino en las inquietudes de cada uno", diría Atilano Soto, presidente de Caja Segovia, quien a sus 74 años sigue "en las andadas, porque –afirma– yo soy tú también": uno de sus lemas

y las pensiones, como cuestiones estelares.

Causapie adelantaría en su discurso, la realización del Libro Blanco que sobre Envejecimiento Activo verá la luz en breve plazo, para lo cual pediría a los asistentes a su ponencia su colaboración y que aportasen ideas o sugerencias, bien a través de Internet o enviándolas por escrito al mismo Imserso, responsable de este estudio.

Se aspira a ser más activos

La responsable del Imserso hizo especial hincapié en algunas de las conclusiones contenidas en el Libro Blanco, todavía en curso, tales como éstas: “las personas mayores, como todos en términos generales, aspiran a ser más activas, porque ello es calidad de vida, que es de lo que se trata”. Estudiar, viajar, realizar lo que nunca anteriormente pudo hacerse, ¡como hacer voluntariado!, fueron parte de los deseos de los mayores contenidos en el Libro.

Tras solicitar de nuevo su aportación a los asistentes, la directora del Imserso desgranó las diferencias entre la vida laboral y la vida tras la jubilación. “Un paso –dijo– al que tenemos que enfrentarnos y dejar de observarlo como un problema (¿cómo vamos a pagar esto o aquello, etc.?). Abogó por afrontarlo de una forma positiva e ir hacia una sociedad cada día más intergeneracional, en la que todos y cada uno de nosotros, independiente de la

edad, tengamos nuestro espacio y nuestro sitio en el futuro.

Purificación Causapie expuso algunos datos más, fruto del estudio en el que se basa el aludido Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo, entre otros estos:

- Las personas mayores en España en el año 2010 eran el 16,7%, con un porcentaje de mujeres mayor que el de varones: 57,5% frente al 42,5%, respectivamente.
- De este porcentaje de personas mayores (16,7% del total), el 20% es mayor de 80 años.
- La familia sigue siendo en España el núcleo de desarrollo de la vida social de las personas mayores.
- Es importante en nuestro país el apoyo familiar: casi el 90% de los mayores se declaran satisfechos con sus familias.
- El apoyo familiar por parte de los mayores, como el cuidado de los nietos, es igualmente importante.
- Un 89% de las personas mayores se manifiestan satisfechos con sus relaciones familiares.
- La mayoría de los mayores expresa su preferencia por acabar sus días en sus casas, rodeados por sus familiares.
- Ocho de cada diez personas mayores de 65 años en nuestro país,

“Debemos afrontar la jubilación de forma positiva e ir hacia una sociedad intergeneracional, donde todos, independientemente de la edad, tengamos nuestro espacio y nuestro sitio en el futuro”, indicó la directora del Imserso

sobre todo mujeres, realizan alguna actividad de voluntariado.

- El 53,6% de nuestros mayores declara haber iniciado tras su jubilación una actividad nueva, “motivo por el que el Imserso trabaja intensamente con el Ministerio de Educación”, reveló la directora de este Instituto.
- Más de la mitad de los varones mayores (55%) considera que tiene buena salud, frente al 38% de las mujeres al expresar su opinión sobre este tema.

Al hilo de estas valoraciones, Causapie valoró “la importancia de la formación y adiestramiento en Informática entre los mayores, junto al uso de Internet y la actividad física”. En esta línea de actuación, la responsable del Imserso adelantó la realización de unas próximas jornadas a celebrar sobre este extremo con el Consejo Superior de Deportes. Objetivo: seguir sintiéndose ágil y útil socialmente.

Jornada sobre Actividad Física y Envejecimiento Activo

Texto: Juan M. Villa. Fotos: Archivo.

Jornada sobre Actividad Física y Envejecimiento Activo El Imsero organizó en su sede central en Madrid, con la colaboración del Consejo Superior de Deportes, la Jornada sobre Actividad Física y Envejecimiento Activo enmarcada en el debate abierto en torno a la elaboración del Libro Blanco de Envejecimiento Activo, con el fin de exponer las mejores propuestas en el apartado dedicado a la actividad física.

La jornada permitió que técnicos y expertos, la mayoría de los asistentes, pudieran debatir y reflexionar sobre un aspecto fundamental para la calidad de vida de las personas mayores tanto desde el punto de vista deportivo, preventivo y terapéutico.

La directora general del Imsero, Purificación Causapié, inauguró la jornada destacando la necesidad de implicación en el desarrollo de las políticas de mayores desde diversos ámbitos, entre los que están el deportivo, y el de actividad física relacionada con la salud; todo ello enfocado a la consecución de un envejecimiento activo y saludable. Así, la directora subrayó que un "envejecimiento óptimo" beneficia a las personas mayores y al conjunto de la sociedad por la aportación que éstos realizan a la comunidad.

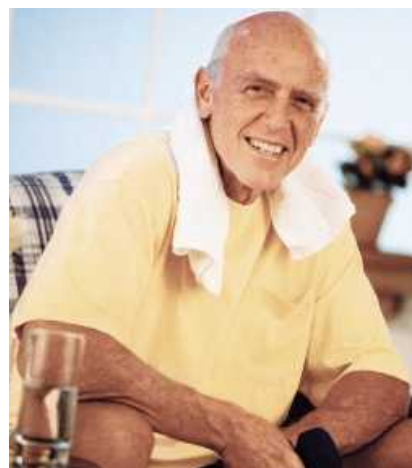
La mejora de la calidad de vida de las personas mayores a través de la actividad física es uno de los elementos que forman parte del Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Causapié indicó que este documento de reflexión y análisis permitirá establecer "una radiografía" de la reali-

dad del envejecimiento en España. Además, el Libro Blanco permitirá dar respuesta a las necesidades de las personas mayores diseñando un modelo innovador para actuar en materia de políticas públicas destinados a ellas. De esta manera los modelos de atención se basarán en responder a los deseos de autonomía e independencia de las personas mayores.

La actividad física es uno de los capítulos que trata el Libro Blanco como uno de los aspectos más relevantes del envejecimiento activo junto con la economía, la salud, la educación, la participación, los derechos, los recursos de servicios, la imagen, o la vivienda.

La jornada sobre Actividad Física y Envejecimiento Activo tenía como objetivo prioritario desarrollar las mejores conclusiones y propuestas sobre la actividad física relacionada con la mejora de la calidad de las personas mayores. Por ello la jornada se estructuró en tres mesas que abordaron aspectos básicos de la actividad física como el relacionado con la salud, su incidencia en las personas mayores, o los beneficios psico-sociales.

La subdirectora general de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico del Consejo Superior de Deportes, Marta Carranza, destacó en su intervención la importancia de la práctica deportiva y del fomento de la actividad física para el conjunto de la sociedad al tiempo que indicó que en el Plan integral de actividad física y deporte que ha elaborado el Consejo Superior de Deportes también se tiene en cuenta las necesidades de las personas mayores.



Las virtudes saludables de la actividad física fueron las protagonistas de la primera parte del encuentro. Así, en primer lugar se puso de manifiesto el efecto preventivo y positivo de la actividad física en la salud de las personas mayores al tiempo que se recordaron los riesgos para la salud de un régimen de vida sedentario y de ausencia de actividad física.

Ignacio Ara, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y profesor de la Universidad de Castilla La Mancha, explicó los efectos y las consecuencias que tiene la actividad física habitual sobre el cuerpo. Ara argumentó acerca de los problemas de salud más comunes que sufren las personas de edad avanzada como la sarcopenia, la osteoporosis y la obesidad y su relación con estilos de vida sedentarios o activos. De esta manera, se analizó la forma en la que el envejecimiento activo, también en actividad física, previene y retrasa la aparición de esos problemas de salud.

Ara afirmó que, en la actualidad, 3 de cada 4 personas mayores "tienen problemas de peso" englobando los datos de personas con sobrepeso y con obesidad. En cualquier caso se mostró que promocionar hábitos

saludables, como la actividad física, mediante la implantación de programas que respondan a las necesidades de las personas mayores; permite mantener la autonomía personal y prevenir situaciones de dependencia.

La práctica de la actividad física por parte de las personas mayores formó el segundo bloque de la jornada. Un elemento destacado fue el que se centró en el contenido del Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D). Este Plan es una iniciativa del Consejo Superior de Deportes con el fin de impulsar el acceso universal a una práctica deportiva de calidad para el conjunto de la población en estrecha colaboración con las Comunidades Autónomas, las Entidades locales, Universidades y otros organismos ministeriales, junto con la necesaria participación del sector privado, pone en marcha una serie de líneas de actuación –objetivos, ejes estratégicos, programas y medidas– que configuran el Plan.

El alcance previsto para el período 2010 a 2020 y se articula teniendo en cuenta los diferentes colectivos de la población española y su acceso a la práctica de la actividad física y del deporte:

- El conjunto de la población española
- La población escolar y universitaria: niños y niñas, adolescentes y jóvenes en la etapa de formación
- Las personas mayores
- Las personas con discapacidad
- Los grupos de población en riesgo de exclusión social

Todo ello teniendo en cuenta los siguientes cuatro principios fundamentales:

- Relación de la actividad físico-deportiva con la SALUD
- La práctica deportiva y su relación con la educación
- Igualdad efectiva entre mujeres y hombres
- El deporte como elemento de cohesión social.

Isabel Arsuaga, gestora del Plan A+D, consignó que en la actualidad “existe más conciencia de la importancia y de los beneficios de la actividad deportiva entre las personas mayores. De esta forma, Arsuaga explicó que entre las oportunidades que se plantean a la hora de fomentar la actividad física entre las personas mayores se encuentran el incremento de la sensibilización, una mayor oferta y demanda de programas de actividad física, una mayor percepción de que la actividad física regular equivale a mejorar la calidad de vida, y la constatación de la existencia de más acciones institucionales.

Por otro lado Jesús Fortuño, experto del Plan A+D, especificó que los programas de actividad física obedecen a objetivos diferenciados como son la salud, el desarrollo de relaciones sociales, el recreativo o el de competición cuando se trata de una práctica deportiva habitual.

En cuanto a la actividad física y los beneficios psicosociales que genera se puso de manifiesto el beneficio social que implica la actividad física. Así, se indicó que la práctica de una actividad física, tanto formal como informal, permite incrementar la relación con otras personas y la participación en actividades comunitarias de modo que se genera satisfacción en las personas mayores.

Un aspecto relevante en el incremento de la participación en la comunidad es el que se traduce en un mayor desarrollo de las relaciones intergeneracionales, lo que supone un factor importante de cohesión social y de beneficio mutuo entre personas y grupos de diferentes tramos de edad.

Asimismo, Pedro Montiel y Antonio Merino, expertos en ciencias de la actividad física, apuntaron la importancia de la práctica de una actividad física por parte de las personas mayores en programas específicos como elemento de promoción de la igualdad de género. En este sentido se indicó que se trata de programas abiertos a todo el colectivo y que tienen la capacidad de adaptarse a las particularidades de cada persona.

Entre las ideas que surgieron en este bloque se encontró la del deporte, especialmente cuando se realiza en grupo, como actividad que genera un contexto que facilita los contactos sociales y la creación de vínculos afectivos. Se trataría un modelo que se configuraría en torno a las funciones de apego, integración social, reafirmación personal, seguridad, información y posibilidad de ejercer cuidados a otras personas.

La Jornada permitió el debate y el intercambio de experiencias y conocimientos sobre un aspecto esencial para desarrollar un envejecimiento saludable como es la actividad física. Las personas mayores precisan de opciones que las permitan acceder a programas adaptados a sus necesidades y potencialidades, al tiempo que los poderes públicos consolidan acciones destinadas a fomentar la actividad física como parte de una mejora de la calidad de las personas mayores.

Supercenterarios. La vida humana al límite del tiempo

Texto: Juan M. Villa. Fotos: Archivo.



La edad límite de la vida humana sigue ampliándose y los expertos consideran que las personas ultralongevas incrementarán su número en el futuro.

La Biblioteca de la UNED de Madrid fue el lugar donde 28 investigadores de la longevidad extrema procedentes de 14 países se reunieron durante el "Octavo encuentro de expertos sobre supercentenarios". ¿Su objetivo? Mejorar los procesos y metodologías en la verificación de la información y organizar los diferentes componentes de la base de datos común durante los próximos años. Esta base constituye una herramienta fundamental en sus investigaciones.

Organizado por el Internacional Database on Longevity (IDL), el Max Planck Institute for Demographic Research (MPIDR) y la Universidad Nacional de Educación a

Distancia (UNED). Un importante objetivo que se persiguió durante este Workshop, fue el de mejorar el proceso y las metodologías de la verificación de datos y organizar los diferentes componentes de la base de datos común en esta red internacional durante los próximos años. Un segundo objetivo fue el intercambio de nuevas ideas y conocimientos relativos a la longevidad en diversos países del mundo que ayuden a profundizar en la actual comprensión de la emergencia y crecimiento de las personas longevas: centenarios, semisupercentenarios y supercentenarios.

La reunión internacional sirvió para comprender mejor la emer-

gencia y el crecimiento de las personas longevas, personas que se pueden dividir en tres grupos: los centenarios, de 100 o más años; los semisupercentenarios, es decir, las personas que superan la barrera de los 105 años; y, finalmente, los supercentenarios, los que han llegado a su cumpleaños número 110 o más.

El encuentro aborda una realidad que muestra que en las últimas décadas está emergiendo un nuevo grupo de población en las sociedades de nuestro entorno, se trata del que está compuesto por aquellos que han traspasado la frontera de los 100 años y que continúan alcanzando edades muy elevadas. Este trascendente fenómeno his-

tórico es el resultado del aumento de la probabilidad de supervivencia humana, que produce cada vez un mayor número de hombres y mujeres que celebran cada año su 100 y 105 cumpleaños. Así, a medida que la mortalidad va disminuyendo y los humanos viven más años, la distribución de la frecuencia en la edad de muerte se va desplazando a edades más avanzadas, afectando a su vez a un grupo creciente de la población. Como consecuencia, los demógrafos no sólo no han encontrado evidencia empírica para respaldar la afirmación de que hemos alcanzado la edad límite de la vida humana, sino que por el contrario, el consenso general es que la longevidad humana sigue creciendo.

El proceso de la superlongevidad es relativamente nuevo, pues si bien el número de centenarios ha crecido durante el siglo XX en los países económicamente avanzados, sin embargo, la tendencia no fue exponencial hasta los años setenta. En particular, la longevidad de los españoles es bastante alta en comparación con otras poblaciones de este grupo de países. De hecho, el número de personas centenarias se ha multiplicado por cinco en España a lo largo de los últimos treinta años. Un proceso similar, aunque de menor magnitud, se ha producido también entre los semisupercentenarios (105+).

Por otra parte, ser centenario ha estado siempre rodeado de una cierta mística entre la población en general, y este peculiar estatus social de extrema longevidad, unido a las deficiencias en los datos causadas por el tardío establecimiento del registro civil en varios países de nuestro entorno, ha generado a veces sobrestimaciones y exageraciones del número de personas mayores

que ocupan verdaderamente la categoría de Superlongevos. Por ello, cuando se analiza la longevidad de una población dada es necesario comprobar y validar los datos oficiales referidos a los supervivientes a edades tan extremas.

Algunos investigadores determinan de forma especulativa. De acuerdo con Walter M. Bortz, profesor de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, el ser humano podría vivir hasta un millón de horas, es decir, unos 120 años. Existe literatura diversa sobre personas de longevidad extraordinaria en diversas partes del mundo.

El prestigioso Instituto Max-Planck para la investigación demográfica en Rostock (Alemania) emprendió hace unos diez años un ambicioso proyecto para encontrar y catalogar a las personas que superaron la barrera de los 110 años. Y acaba de desvelar los resultados. Los bancos de datos arrojaron una cifra sorprendente: hay 600 personas en todo el mundo que superaron este escollo, de las cuales 20 llegaron a vivir más de 115 años, los 20 seres humanos más viejos del mundo. "Se trata del primer registro científico fiable sobre supercentenarios a nivel internacional", indicó Heiner Maier, portavoz del instituto, en una nota de prensa.

Los datos fueron obtenidos gracias a la aportación de investigadores procedentes de 15 países como Canadá, Japón, Estados Unidos, Francia, España, Alemania, Bélgica, Suiza, Reino Unido, Italia, Australia y los países nórdicos. Las investigaciones fueron complejas a la hora de determinar en la documentación demográfica disponible de cada país los casos de supercentenarios. Por otro lado certificar

El número de personas centenarias se ha multiplicado por cinco en España a lo largo de los últimos treinta años. Un proceso similar, aunque de menor magnitud, se ha producido también entre los semisupercentenarios (105+)

que una persona es tan longeva es un tema complicado al no tener disponibilidad de registros fehacientes. La mayoría de las personas que se consideran supercentenarias nacieron a finales del siglo XIX, y por entonces sus países natales no disponían de registros centrales de nacimiento. Como la ciencia no dispone de un termómetro fiable para determinar la edad cronológica -un escollo insalvable-, el asunto tiene que resolverse entre montañas de papeles, certificados oficiales, censos y certificados de defunción.

Indagar sobre los límites de la longevidad humana ha tenido unos resultados sorprendentes. Así, en EE UU se encontraron 341 supercentenarios, de los cuales 309 eran mujeres. Y en España, el estudio de los investigadores españoles Rosa Gómez Redondo y Juan G. González, de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), que se engloba dentro de este censo mundial de longevidad, certificaron la autenticidad de 28 supercentenarios que superaron los 110 años.

Información:

www.uned.es
www.eDemography.com

Creación de redes para el intercambio internacional del diálogo intergeneracional.

Texto: Juan M. Villa. Fotos: Conferencia Internacional.

La Conferencia Internacional Intergeneraciones, “conectando generaciones en toda Europa”, que tuvo lugar del 25 a 27 febrero de 2011 en Krzyżowa (Polonia), reunió a profesionales de la labor internacional de la juventud, la educación de adultos y de los ciudadanos mayores con un trabajo de intercambio de experiencias y exposición de alto nivel en el ámbito europeo.

Los asistentes a esta Conferencia Internacional procedían de Alemania, Francia, Polonia, Bélgica, Holanda y Eslovenia, entre otros estados miembros de la Unión Europea.

Este encuentro europeo se estructuró en conferencias magistrales sobre el tema, informes de los países y los debates sobre los métodos para el intercambio internacional de varias generaciones, la introducción de las redes europeas sobre el diálogo intergeneracional, la encuesta de la UE y financiación de proyectos para el intercambio intergeneracional, la presentación de las mejores prácticas, proyectos y talleres sobre diferentes aspectos del trabajo intergeneracional.

Aprendizaje intergeneracional

Entre los temas que se abordaron por parte de expertos y prestigiosos profesionales europeos se encontraban el diálogo entre las distintas generaciones y el trabajo intergeneracional a través de la labor que se desarrolla, por jóvenes y personas mayores, en el campo internacional. Además, se estableció un debate sobre cómo las distintas generaciones pueden conocerse las unas a las otras.

La doctora Dusana Findeisen, experta de la Plataforma Europea de



El aprendizaje intergeneracional permite que personas de todas las edades puedan aprender juntas.

Envejecimiento y vicepresidenta de la Universidad Eslovena de la Tercera Edad, disertó en su intervención sobre el aprendizaje intergeneracional y los beneficios de cohesión y desarrollo que proporciona este aprendizaje. Por otro lado, Julie Melville de la Universidad Británica de Keele, explicó la realización del Mapa de Europeo de Aprendizaje Intergeneracional (EMIL son sus siglas en inglés).

Así, Melville explicó que EMIL es una red de colaboración de trabajo conjunto para apoyar el aprendizaje intergeneracional en toda Europa. Este Aprendizaje Intergeneracional (IL, Intergenerational Learning) es un instrumento que permite que las personas de todas las edades puedan aprender juntos. Por ello el “IL” se considera una parte importante del aprendizaje permanente, donde las distintas generaciones trabajan conjuntamente para ganar habilidades, valores y conocimientos. Por otro lado se sugirió que la “IL” es una forma de abordar algunos de los cambios demográficos que se están produciendo en la sociedad, y como una forma de mejorar la solidaridad entre las generaciones. El “Mapa Europeo de Aprendizaje Intergeneracional” (EMIL) tiene como objetivo proporcionar una visión general del papel

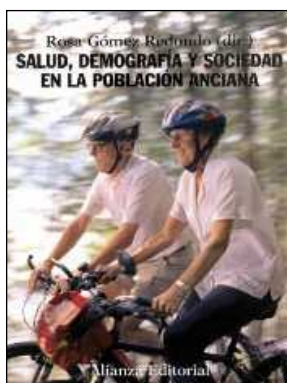
y la posición de la “IL” mediante el desarrollo de un método más riguroso y eficaz para la generación, el intercambio y la difusión de ideas y recursos en el campo del aprendizaje.

El intercambio de experiencias permitió debatir sobre diversos proyectos intergeneracionales de ámbito internacional. Así, se expusieron acciones que se están desarrollando en Holanda, Bélgica, Francia y Alemania. Por otro lado, se trató de la complejidad del diálogo entre generaciones en el área internacional y a la puesta en marcha de proyectos de encuentros internacionales de carácter multigeneracional.

Intergeneraciones es un proyecto piloto europeo para el intercambio intergeneracional entre diversos países europeos mediante la cooperación en red en pro del diálogo y el intercambio de experiencias entre las distintas generaciones. En el proyecto participan ONG, Fundaciones y otras entidades prestadoras de servicios al ciudadano. Este proyecto es respaldado por la UE a través del programa “Europa con los ciudadanos”.

Información:

<http://www.intergeneraciones.eu>



SALUD, DEMOGRAFÍA Y SOCIEDAD EN LA POBLACIÓN ANCIANA

Autora: Rosa Gómez Redondo

Editorial: Alianza Editorial

ISBN: 978-84-206-4870-5

280 Páginas

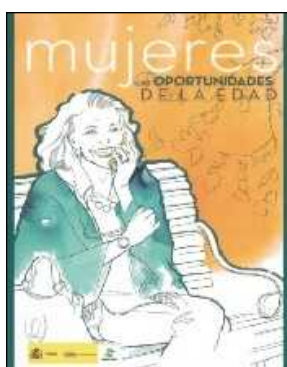
PVP: 21€

Aproximación multidisciplinar al envejecimiento

Esta obra es el resultado de diversas investigaciones multidisciplinarias tomando como eje los conocimientos básicos al envejecimiento desde una triple perspectiva: sanitaria, demográfica y sociológica. Así pues, los diversos estudios expuestos presentan el marco teórico sociológico sobre la vejez; los aspectos demográficos del envejecimiento de la población y la evolución del doble proceso de envejecimiento y longevidad, su relación con la salud y la discapacidad.

Con el objetivo de prestar atención no sólo a las consecuencias económicas del

envejecimiento, sino también al incremento de la calidad de vida, la salud y el bienestar de los ciudadanos a lo largo de sus vidas, se analiza el entorno residencial y la nutrición en el envejecimiento y se presta atención al contexto familiar y social en el que se desarrolla el envejecimiento y la vejez; la perspectiva de género, y su relación con la violencia sufrida en esta etapa de la vida, junto con las redes y flujos de apoyo entre las generaciones que comparten un hogar y las consecuencias sociales y económicas del envejecimiento que hay que tener en cuenta en la planificación social.



MUJERES LAS OPORTUNIDADES DE LA EDAD

Nota: Texto completo de la publicación en formato pdf disponible en la página web del Imserso: www.imserso.es (Documentación-Publicaciones-Obras fuera de Colección nr 8084).

El nuevo atractivo de las mujeres mayores

Para muchas mujeres, haber tenido la suerte de cumplir bastantes años conlleva la pérdida de la lozanía, el deterioro de la figura, el abandono de los hijos del hogar e incluso, a veces, la desaparición de la pareja.

Paradójicamente esa puede ser una de las etapas más gratificantes para la mujer. Los años aportan la experiencia y seguridad necesarias para afrontar con madurez nuevos retos, nuevas ilusiones; en definitiva es el renacimiento de la mujer liberada de las ataduras del hogar y

los hijos. La mujer que mira con esperanza el futuro, evoluciona y se adapta a su nueva situación.

Esta es una guía que ofrece reflexiones y algunas pistas para mujeres que quieren envejecer y vivir bien con su edad. Aunque sus contenidos han sido elaborados por un grupo de reconocidas especialistas de nuestro país no se trata de una guía al uso, es más bien una sencilla compañera de viaje que ayuda y anima a transitar a través de los cambios asociados al paso del tiempo.

Razones laborales, problemas conyugales y miedo al paro, entre otros, desencadenantes más comunes

Insomnio: detrás está el estrés

El insomnio o alteración fundamental del sueño puede ser fuente de otros males, pero igualmente contrastado clínicamente es que detrás de él está el estrés o la tensión nerviosa como causa desencadenante. Síntomas más comunes del estrés son los problemas laborales, desavenencias conyugales, el miedo al paro o alguna enfermedad grave o crónica. Aprender a relajarse y practicar la relajación ayuda no sólo a luchar contra la ansiedad y el estrés, sino a disipar preocupaciones.

Coordina: Rosa López Moraleda
Fotos: Archivo

Los síntomas más asociados a la tensión nerviosa son las alteraciones del sueño tales como el insomnio. El estrés se considera para la mayoría de los expertos del sueño como la primera causa de las dificultades del sueño a corto plazo. Normalmente el problema del sueño desaparece cuando la situación de estrés acaba, aunque si no se trata correctamente puede persistir después



de que la situación de estrés haya desaparecido.

El insomnio puede dividirse en dos formas. El insomnio inicial es la incapacidad de dormirse de forma natural. El insomnio de mantenimiento del sueño es la incapacidad de continuar durmiendo después de despertarse. Uno de cada dos adultos experimenta algún grado de insomnio en algún momento u otro.

El insomnio crónico o prolongado es menos frecuente y puede ser causado por diferentes factores además del estrés. La somnolencia causada por el insomnio reduce la concentración y reduce la capacidad del **estrés** y sus síntomas tales como la tensión nerviosa y la alteración nerviosa son muy comunes. Hasta el punto de que son una respuesta humana natural ante los eventos de la vida.

Entre los desencadenantes más comunes se encuentran presiones relacionadas con el trabajo o la escuela, los problemas conyugales o familiares, enfermedades graves, o miedo a la pérdida. El

Aprender a relajarse y practicar terapias de relajación ayuda no sólo a luchar contra la ansiedad y el estrés, sino a disipar preocupaciones



estrés severo puede interferir gravemente en las actividades normales diarias y el bienestar general.

El estrés se puede clasificar en diferentes tipos: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. El estrés agudo es la forma más común y surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y de las exigencias y presiones anticipadas del futuro próximo. El estrés agudo es excitante en pequeñas dosis, pero una cantidad excesiva lleva a alteraciones psicológicas expresadas como ira, irritabilidad, ansiedad, depresión, cefaleas tensionales, presión sanguínea elevada y otros síntomas.

Los síntomas del estrés

Cuando el estrés agudo afecta a las personas de manera regular, su impacto puede ser peor. **Los síntomas del estrés** agudo episódico son los síntomas de sobrealerta prolongados: dolores de cabeza tensionales persistentes, migrañas, hipertensión, dolores en el pecho y enfermedades del corazón.

El estrés crónico se puede atribuir al estrés de la pobreza, de familias desestructuradas, al de estar atrapado en un matrimonio, un trabajo o en una carrera infeliz. El estrés crónico aumenta el riesgo de suicidio, ataque al corazón e infarto.



La tensión nerviosa es una reacción emocional a todo tipo de estrés, bueno o malo. Es un término usado para representar muchas cosas tales como estar nervioso, inquieto, tenso o con miedo. Los signos de tensión nerviosa pueden incluir manos sudorosas, latidos de corazón acelerados, sofocos de calor o frío, falta de concentración, agitación, mareo, y malestar estomacal.

Todas estas reacciones durante las horas despiertas, tienen un impacto grave en la calidad de vida, en la productividad y en la

seguridad. Aprender a relajarse y practicar la relajación ayuda no sólo a luchar contra la ansiedad y el estrés, sino a disipar las preocupaciones.

Relajación como terapia

La terapia de la relajación puede incluir relajación progresiva, meditación y retroalimentación biológica. El objetivo es el de mejorar la relajación y el nivel de tensión nerviosa tanto de día como de noche. Se utiliza el mismo enfoque en la terapia del manejo del estrés (SMT), para ayudar a las personas a mane-

jar el estrés de una forma más efectiva.

La valeriana es una planta originaria de Europa. Crece en lugares húmedos y alcanza hasta un metro de altura.

En la actualidad se estima que más del 20 por ciento de la población mundial sufre algún trastorno de ansiedad, generalmente sin saberlo



EL IMPACTO DEL INSOMNIO

- El insomnio contribuye a padecer enfermedades, incluyendo enfermedades del corazón.
- Las personas con insomnio tienen más probabilidades de sufrir depresión.
- El insomnio tiene un impacto negativo sobre la seguridad en el trabajo, en el hogar y sobre el tráfico.
- El insomnio reduce la productividad.
- El insomnio hace que las actividades sean menos placenteras.

Las flores de la planta de Valeriana, de color blanquecino o rosado, aparecen en el extremo de los tallos, que son huecos. Tiene múltiples pequeñas raíces que crecen paralelamente al suelo. Las raíces frescas son aromáticas pero cuando se secan desprenden un olor característico, desagradable, que recuerda al del sudor de los pies.

Beneficios de la valeriana

La valeriana ha sido muy utilizada popularmente, atribuyéndosele propiedades benefactoras sobre el conjunto del organismo, prueba de ello es el refrán catalán

que dice: “si vals tenir a la dona sana, dona-li arrel de valeriana” (si quieres tener a la mujer sana, dale raíz de valeriana).

El estrés es una causa clave de insomnio en muchos pacientes. El término ansiedad proviene del latín *anxietas* que significa: angustia, aflicción’.

En la actualidad se estima que un 20,5% o más de la población mundial sufre de algún trastorno de ansiedad, generalmente sin saberlo. Una de las formas de ansiedad más padecidas en el mundo es el miedo escénico, una

forma de ansiedad social que se manifiesta frente a grupos y ante la inminencia de tener que expresarse en público o por efecto de imaginar dicha acción.

Muchísimas obras literarias (poemas, novelas, obras de teatro) han tenido como su personaje central este trastorno del dormir o algún otro de los trastornos de sueño. Por ejemplo, *Insomnio* (de Dámaso Alonso).

Pero es especialmente el cine el que presenta más alusiones al tema (Ej.: película “Insomnio” (Christopher Nolan)).



Más de 800.000 personas de todas las edades participan en acciones de voluntariado a través de las entidades que integran la Plataforma del Voluntariado de España.

La Plataforma de Voluntariado de España trabaja activamente en Red para potenciar e impulsar la labor de las personas voluntarias

“Hazte voluntario, marca la diferencia”

La Plataforma de Voluntariado de España (PVE), con el lema “no es lo que hago, es por qué lo hago”, quiere resaltar el papel de España, durante el primer semestre del año 2011, en la presidencia del año europeo del voluntariado. Desde la Plataforma, que representa a más de 800.000 personas voluntarias, se explica que no es tan importante qué se hace como voluntario, sino por qué se hace.

Texto y fotos:
Ana Fernández Martínez

En este sentido, se incide en que “hacer voluntariado es querer cambiar el mundo y hacerlo”, por ello la definición de persona voluntaria es la de una persona sensibilizada por determinadas causas y necesidades sociales que decide de manera altruista y solidaria emplear parte de su tiempo en la construcción de una sociedad más justa e igualitaria.

El año 2011, es el año *Europeo de las Actividades de Voluntariado para fomentar una ciudadanía activa*. El objetivo general de este año es aumentar y apoyar el intercambio de experiencias para crear las condiciones que favorezcan la accesibilidad al voluntariado, así como mejorar y potenciar los planes de acción de las asociaciones de voluntariado. Los objetivos fijados para este año se concretan en:

- Trabajar para lograr un entorno que favorezca el voluntariado.
- Reconocer las actividades de voluntariado.
- Sensibilizar sobre el valor y la importancia del voluntariado.
- Ofrecer medios de actuación a las organizaciones de voluntarios y mejorar la calidad del voluntariado.

El lema para este año 2011 es: **“¡Hazte voluntario! Marca la diferencia”** y con él se pretende hacer un llamamiento a los ciudadanos de Europa para que asuman los valores de participación, solidaridad y cambio social para un mayor desarrollo y cohesión social. En la actualidad más de cien millones de europeos realizan tareas de voluntariado haciendo de la idea de solidaridad un compromiso con la sociedad para construir un mundo mejor, aunque cabe destacar, que el porcentaje de voluntariado en España, un 18 por ciento, en relación con el resto de Europa (alrededor

del 33%), es de los más bajos; una diferencia que no nos honra y que debemos luchar por cambiar, para intentar llegar a encabezar la lista de países más solidarios en cuanto a voluntariado se refiere. Según subraya el Presidente de la Plataforma de Voluntariado de España (PVE), Luciano Poyato “en Europa el mayor porcentaje de voluntariado se refiere a una mayor tradición, quizás por su estabilidad política y por su concepto más amplio de voluntariado, que responde a una acción ciudadana”.

Existen tres tipos de voluntariado:

El **voluntariado de acción social** (que se desarrolla en tu propia ciudad/localidad). En el voluntariado de acción social se está en contacto directo con colectivos en riesgo de exclusión y en ámbitos locales.

El **voluntariado en cooperación al desarrollo** (que desarrolla su actividad principalmente en países en vías de desarrollo aunque también puede ubicarse en tu ciudad o localidad). La cooperación al desarrollo se entiende como un conjunto de actuaciones de carácter internacional orientadas al intercambio de experiencias y recursos entre países desarrollados y subdesarrollados, para alcanzar metas comunes basadas en criterios de solidaridad, igualdad, eficacia, interés mutuo, sostenibilidad. El fin primordial de la cooperación al desarrollo debe ser la erradicación de la pobreza, el desempleo y la exclusión social en países pobres.



Luciano Poyato es el presidente de la Plataforma.

El **voluntariado virtual y/o las ciberracciones**. El voluntariado virtual consiste en realizar voluntariado utilizando las nuevas tecnologías para temas que no requieren una presencia física en entidades, apoyo a campañas, difusión, resolución de dudas, redacción de textos, traducciones, etc.

La Plataforma del Voluntariado de España (PVE) fue creada en 1986 por asociaciones de ámbito estatal y autonómico, cuyos integrantes voluntarios decidieron reunirse en torno al desarrollo de labores de voluntariado, como organización no gubernamental (ONG) para cubrir la necesidad de coordinar la promoción y difusión del voluntariado y la acción solidaria. En un principio se llamó Plataforma para la Promoción del Voluntariado en España pero posteriormente pasa a llamarse definitivamente Plataforma del Voluntariado de España. Fue declarada de Utilidad Pública y aglutina a 81 organizaciones de voluntariado que a su vez están formadas por más de 800 asociaciones, lo que convierte a esta plataforma en un referente esencial del movimiento del voluntariado en España. Realiza una serie de actividades que de manera conti-

En España, con motivo del año europeo del voluntariado 2011, se pretende sensibilizar a la población, haciéndoles partícipes de que lo importante no es lo que haces, sino por qué lo haces. Ser voluntario marca la diferencia. Las acciones de los voluntarios son cruciales para el impulso de la democracia.



NO ES LO QUE HAGO, ES POR QUÉ LO HAGO.

Hacer voluntariado es querer cambiar el mundo, y hacerlo.

RUBEN:
Hago voluntariado para que todos las personas nos sintamos libres de definir nuestra orientación sexual e identidad de género.

ANGELINA:
Hago voluntariado para que todas las personas mayores se sientan acompañadas.

BEA:
Hago voluntariado para que los bosques vuelvan a crecer en zonas desertificadas.

DAVID:
Hago voluntariado para que todos tomemos conciencia de las dificultades cotidianas de las personas con discapacidad.

SONIA:
Hago voluntariado para que todos los refugiados encuentren aquí sus derechos garantizados.

www.hacervoluntariado.org www.plataformavoluntariado.org

Campaña para el impulso del voluntariado en España.

muada ayudan a la consecución de su propia misión social. La Plataforma ofrece una serie de servicios:

- Servicio mapa del voluntariado. Destinado a cualquier organización de voluntariado de España. Sus objetivos son visibilizar el esfuerzo voluntario a través de un mapa navegable y ofrecer a cualquier persona que quiera comprometerse, la posibilidad de consul-

Entre los objetivos que persigue esta iniciativa, destacan la importancia de crear redes de voluntariado a nivel comunitario y la esperanza de que se duplique el número de voluntarios en Europa.

tar cuáles son las organizaciones que trabajan en su zona y por tanto, fomentar el trabajo en red.

- Servicio de asesoramiento en comunicación y TIC, que consiste en compartir el conocimiento generado en las entidades sobre comunicación y uso de tecnologías de la información. Resolución de dudas puntuales por teléfono y por correo electrónico. Destinado a Organizaciones que pertenecen a la Plataforma del Voluntariado de España.
- Servicio de asesoramiento en formación para el voluntariado.
- Servicio de asesoramiento en gestión de entidades.
- Servicio de publicación web. La forma de utilizar este servicio es enviando información o propo-

niendo artículos en la dirección de correo electrónico: comunicacion@plataformavoluntariado.org.

- Servicio de asesoramiento sobre voluntariado.
- Servicio de donación de microwebs. Consiste en un pequeño espacio web para las organizaciones que no tienen recursos ni tiempo para mantener uno. Cada microweb dispone de tres páginas, que se pueden rellenar con el contenido que se desee.

Durante los últimos años la Plataforma del Voluntariado de España ha mantenido como una de sus prioridades la creación y consolidación de **redes locales y provinciales** de voluntariado, entendidas como espacios de interlocución y representación de las entidades de vo-

Plataforma de Voluntariado de España (PVE):

La Plataforma agrupa a 81 entidades y 800 asociaciones estatales y autonómicas. Se creó en 1986.

Objetivo: Promover, concienciar y sensibilizar a la sociedad, propiciar espacios de coordinación e intercambio, participar en la elaboración de políticas y programas de Voluntariado, ser portavoz de las ONG ante foros nacionales e internacionales e impulsar y consolidar las plataformas territoriales de voluntariado. También asesora, orienta y forma a las personas voluntarias o a aquellas que estén interesadas en serlo en aspectos como derechos y deberes, tipo de voluntariado, formación específica, etc.

En resumen, enseñar a envejecer y envejecer con alegría y dignidad, cambiar los estereotipos y la visión negativa del envejecimiento.

Información:

Dirección: C/ Fuentes 10, 1º izqda. 28013 Madrid.

Teléfono: 902120512 / 915411466.

Fax: 915411421.

Email: info@plataformavoluntariado.org

Web: www.plataformavoluntariado.org

www.hacervoluntariado.org



Las personas voluntarias de las entidades que integran la PVE participan activamente en los actos que organiza la Plataforma.

participar en actividades de acción social pero se necesitan más personas que comprometan su esfuerzo y solidaridad al voluntariado”.

Actualmente la **Comisión Europea** impulsa el **programa** red de intercambio de voluntarios mayores europeos que ha sido respaldada por diversas entidades e instituciones públicas. La red de intercambio de voluntarios mayores europeos ofrece la oportunidad a los “seniors” de participar en un proyecto en el extranjero. Los **campos de trabajo** internacionales que se organizan duran **entre una y tres semanas**. En ellos se dan cita voluntarios de diferentes países, por lo que es necesario que los mayores dominen, al menos, un idioma extranjero. Otro requisito es que las personas sean dinámicas, con la capacidad de adaptarse a otras costumbres y culturas.

luntariado social ante los distintos **gobiernos** (municipales, provinciales y autonómicos), todo ello a través de una política coordinada entre las diferentes plataformas autonómicas a nivel de todo el Estado.

El presidente de la Plataforma destaca los datos aportados por el eurobarómetro en cuanto a que “de los cuatro millones de voluntarios con los que cuenta España, 900.000 se dedican al voluntariado social; la mayor parte de ellos se concentran alrededor de dos franjas de edad, los mayores de 65 años y menores de 35 años, en su mayor parte, universitarios y de ellos, hablamos de un porcentaje de un 68% de mujeres frente a los hombres. Por esto debemos seguir potenciando los planes de acción del voluntariado.”

Diversos estudios parecen demostrar que el adecuado empleo del ocio de las personas mayores, influye más sobre la percepción de satisfacción en la vida que otros factores (salud, ingresos, educación, traba-

jos...). Existe una fuerte relación entre voluntariado y satisfacción en la vida. Esta relación se mantiene incluso considerando factores tales como edad, percepción de la salud, y nivel socioeconómico. Facilitando información positiva a la sociedad sobre las personas mayores, favoreciendo su protagonismo en actividades sociales y fomentando la interrelación intergeneracional, se puede conseguir mejorar la autoimagen de la gente mayor, aumentar el número de relaciones sociales y la calidad de estas, mejorar su imagen en la sociedad, ayudar a pensar a los más jóvenes sobre su futura vejez; en este sentido, Luciano Poyato quiere recalcar que “cada vez son más las personas que dedican su tiempo libre y su experiencia profesional a

A través de las distintas campañas, se pretende sensibilizar a los ciudadanos para que se animen a ser voluntarios y así formar parte de esa élite de personas que encuentran parte de su felicidad en dedicar su tiempo y su esfuerzo en ayudar a los demás.

Polen, fuente de vida; el secreto de la longevidad

Gracias a los estudios llevados a cabo en los últimos años, sabemos de la rica composición del polen y las innumerables propiedades de este singular alimento para la salud humana que habría que valorar su peso en oro. Por ello, es fácil entender que al polen se le haya bautizado ya como “alimento milagro”, y cuya relevancia se hace todavía más patente en los meses de primavera, que es cuando se intensifica la actividad febril de las abejas.

Texto y fotos: Jesús Ávila Granados
www.jag.es.vg

Después de Hipócrates y Plinio, las abejas no han tenido un investigador más concienzudo que el naturalista belga Mauricio Maeterlink, quien, a comienzos del siglo XX, supo reflejar en su monumental obra: “La vida de las abejas”, la sabiduría de este insecto volador. La siguiente frase: “Una obra maestra, la celdilla hexágona, alcanza en ella, desde todos los puntos de vista, la perfección absoluta, y a todos los genios reunidos les sería imposible mejorar nada. Ningún ser vivo, si siquiera el hombre, ha realizado en el centro de su esfera lo que la abeja en la suya; y si una inteligencia ajena a nuestro globo viniese a pedir a la tierra el objeto más perfecto de la lógica de la vida, habría que presentarle el humilde panal de miel”, sintetiza bien la sabiduría de la abeja. Pero, además de ser una hábil constructora de una estructura capaz de resistir los bruscos cambios climáticos, adaptándose a las más extremas condiciones, la abeja ha sabido desarrollar lo necesario para que, con la ayuda de toda la colectividad de la colmena, elaborar alimentos que forman parte de nuestra dieta desde tiempos ancestrales; gracias a su consumo, la sociedad ha logrado resistir y combatir carencias nutritivas y mejorar su calidad de

vida. Por ello, valga este trabajo para rendir un justo homenaje a la abeja, en general, y al polen, en particular

La abeja común (*Apis mellifera*), sin duda, el insecto más útil para el ser humano, en todos los sentidos, ha llamado nuestra curiosidad desde la Antigüedad. La relación de la apicultura con la cultura humana se remonta a la noche de los tiempos. En los cañones y barrancos de la comarca

del Somontano, en Huesca, se conservan interesantes grabados rupestres, de la Edad del Bronce, que plasman sobre la roca calcárea de los abrigos naturales diferentes escenas de la recogida de la miel y del polen en un panal de abejas. Pero había que esperar a los celtas, durante la Edad del Hierro, para establecer el más estrecho vínculo entre el hombre y este insecto; precisamente la palabra “colmena” se la debemos a esta civilización.



Más tarde, los naturalistas clásicos Aristóteles, Hesiodo, Catón el Viejo, Varrón, Plinio el Viejo, Teofrasto, Columela, Paladio, etc. se ocuparon del estudio de las abejas; sin olvidarnos del filósofo Aristómaco que, al decir de Plinio, las observó durante cincuenta años, ni de Filisco de Thasos, que vivió en lugares desiertos para no ver nada más que a estos laboriosos insectos que viven en colectividad, por lo cual fue llamado “el Salvaje”. El gran poeta latino Virgilio, estimulado y protegido por Mecenas, en sus inmortales *Geórgicas*, le dedica todo su cuarto canto a la biología de las abejas. En el Antiguo y Nuevo Testamento tanto las abejas como algunos de sus valiosos productos (la miel, el polen, la cera, etc.), son mencionadas con frecuencia. La abeja es llamada *Deborah* en la Biblia; los griegos la denominaron *Melisa*, y los romanos *Apis*. En el Corán leemos: “*Las abejas son insectos sagrados, bendecidos por Dios y colocados por encima de todas las criaturas que no pertenecen a la raza humana*”; y amplía: “*La miel es una*

dulce y bienhechora sustancia que sostiene y fortifica el cuerpo y cura todas las enfermedades”.

La abeja, por todo ello, es el animal doméstico más importante del mundo, equiparable a la vaca y al cerdo, no sólo por los nutrientes que nos aporta para nuestra salud total, sino también, y no menos importante, por el papel que este insecto desempeña clave en la polinización de las plantas. Sí, aunque no lo parezca, se trata de un insecto, cuyo organismo está perfectamente estructurado y con un cerebro que desarrolla habilidades cognitivas propias de animales superiores.

La causa principal de la salvación de la abeja a través de los tiempos ha sido por haber elegido su hábitat más cerca de la naturaleza que otros animales domésticos; gracias a ello, estos útiles insectos han logrado sobrevivir con la ayuda de todo el colectivo y la generosidad de la madre Naturaleza. La abeja es el polinizador más importante del planeta, garante de la biodiversidad. Albert Einstein dijo en una ocasión: “*Si desaparecieran las abejas, en cuatro años desaparecería la raza humana*”. Recordemos que las abejas aseguran la polinización del 80% de las plantas, mientras que las mariposas, los abejorros y otros insectos se ocupan de fecundar el restante 20%.

Una colmena puede albergar hasta 80.000 abejas. La comunidad está formada por tres castas: las obreras, los zánganos y la abeja reina. Esta última puede poner hasta 1.500 huevos al día; de los cuales surgen las abejas obreras (infértiles) y los zánganos (fértil). Y es importante recordar el horizonte de vida de cada uno de estos grupos sociales: la abeja obrera vive entre 1 y 2 años; el zángano, entre 3 y 4 años, y la abeja reina 5.



La miel

El panal es una fábrica de medicina natural. En su interior se elaboran alimentos tan necesarios para la salud humana, como la miel, el polen, el propóleo, la jalea real; además de la cera, que es un producto que se obtiene una vez que se ha extraído la miel.

Las abejas elaboran la miel a partir del néctar que liban de las flores. La miel está formada por: agua, hidratos de carbono, fructosa, glucosa, sacarosa y otros azúcares energéticos; sus sales minerales son de fácil asimilación y ricas en potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso y cobre; y las vitaminas que nos aporta el consumo de miel: A, C, D, E, K y todo el grupo B; el ácido fórmico es el que otorga a la miel sus propiedades antisépticas; también la miel es rica en aminoácidos.

El polen

Además del néctar que las abejas recogen al posar de una flor a otra, también recogen algo de polen que, en el transporte a la colmena, mezclan con un poco de néctar, formando luego pequeños granos que adhieren a sus



INFORME

patas traseras. El polen contiene los elementos germinativos de las plantas, porque es la consecuencia de una elaboración llevada a cabo por las abejas en el interior del panal con el polen extraído de las flores y amasado por éstas en forma de bolitas, de las cuales estos sabios insectos extraen las sustancias necesarias para elaborar la jalea real, el alimento esencial de la abeja reina. Mientras que las larvas y las abejas jóvenes son alimentadas con polen.

¿Pero qué es el polen? El polvo de polen que recoge la abeja al libar la flor está formado de polen. Sabemos que una carga de polen pesa aproximadamente unos 20 mg y contiene apelmazadas cerca de cuatro millones de partículas de polen. Pero, además, lo sorprendente es que, para poder recolectar una carga como ésta, una abeja tarda una hora aproximadamente; cada una de estas partículas posee la

LA MIEL EN ESPAÑA

Producción (2009):	33.084 tn (lo que supuso un 14% más respecto a 2007).
Zonas de mayor producción:	Andalucía y Valencia; CC.AA. que concentran el 43,23% del total nacional de explotadores apícolas profesionales, con unas 150 colmenas cada uno, y con producción de miel del 41% respecto al total nacional. La tercera zona productora es Extremadura, que incrementa en un 21%.
Clases de miel:	la de mil flores registra la mayor producción: 46% del total de miel española.
Consumo medio:	700 g por habitante/año.
Censo de colmenas (2010):	2,459.373 (lo que supone un incremento del 5,6%, respecto a las cifras de 2007).



EL POLEN

Producción total:	700 tn (2009).
Zonas de mayor producción:	Extremadura y Castilla y León, que suman el 62% de la producción total nacional.
Análisis del polen:	40% hidratos de carbono; 25% de proteínas; 20% de materias grasas, y 15% de vitaminas, enzimas, sales minerales y oligoelementos.
Contenidos vitamínicos:	provitamina A; B1 Tiamina; B2 Riboflavina; B3 Niacina; B6; Ácido pantoténico; Biotina; B12; Ácido fólico; Colina; Inositol; Vitaminas: C, D, E, K, y Rutina.
Contenidos en sales minerales:	Calcio.
Contenidos en aminoácidos:	Isoleucina; Leucina; Licina; Metionina; Treonina; Triptófano; Valina; Histidina; Arginina; Cistina; Tirosina; Alanina; Ácido aspártico; Ácido glutamínico; Hidroxiprolina; Proslina, y Serina.
Otros componentes:	Ácido nucléico; Fósforo; Potasio; Azufre; Sodio; Cloro, Magnesio; Hierro; Manganeso; Cobre; Yodo; Zinc; Silicio; Molibdeno; Borio, y Titanio.
Encimas y co-encimas:	Amilasa; Diastasa; Sacarasa; Pectosa; Catalasa; Fosfatasa; Disforasa; Cazimasa; Sistema citocrómico; Lactosa del ácido succínico; 24 óxido reductasas; 21 Transferasas; 33 hidrolasas; 5 isomerasas; Pepsina; Tripsina; Flavonoides; Ácido fenólico; Tarpeno; Nucleósidos; Auxinas; Fructosa; Glucosa; Brasina; Giberelina; Quinina; Vernina; Guanina; Xantina; Hipoxantina; Nucleina; Aminas; Lecitina; Xantofilina; Crocetina; Zeaxantina; Licopeno; Mexadecanal; Monoglicéridos; Diglicéridos, Triglicéridos; Pentosas, y Ácido alfaaminobutírico.
Valor energético:	405 kcal/100 g.

facultad de poder dar nacimiento a una nueva planta. El polen cambia de color según la especie de planta a la que pertenezca; amarillo, naranja, blanco, rojo, verde y violenta, con infinidad de matices intermedios, son las tonalidades más comunes; y cuanto más multicolor es el polen, es porque proviene de una mayor variedad de plantas y más apreciado será para el ser humano. Un polen de buena calidad debe proceder como mínimo de unas 30 a 50 clases de flores. Además, estos granos deberán estar secos y sueltos, conservados en botes de cristal, lejos de la luz solar, en lugar fresco y seco, para mantener mejor todos sus innumerables nutrientes.

Gracias a los estudios llevados a cabo en los últimos años, sabemos de la rica composición del polen y las innumerables propiedades de este singular alimento para la salud humana (véanse recuadros), que habría que valorar su peso en oro. Por ello, es fácil entender que al polen se le haya bautizado ya como “*alimento milagro*”, y cuya relevancia se hace todavía más patente en los meses de primavera, que es cuando se intensifica la actividad febril de las abejas. También es importante destacar la labor artesanal del apicultor, porque mientras que el polen normal es relativamente fácil de cosechar utilizando unos dispositivos especiales –llamados trampas de polen– que hacen que la propia abeja, al entrar en la colmena, se desprenda de una parte del polen que lleva en sus patas traseras, el polen fermentado por las mismas abejas debe ser extraído a mano de los panales, tarea que resulta del todo imposible desarrollar a gran escala, con lo cual debemos valorar aún más a este alimento que nos proporciona la Naturaleza.

| INFORME

La mejor época

Todos sabemos que, con el cambio de estación y, de manera especial, la transición del invierno a la primavera, conlleva un “bajón” en nuestro tono vital, que se refleja con fatiga, melancolía y somnolencia. Nuestro cuerpo está cargado de toxinas, que hemos ido acumulando durante los meses fríos, además del estrés producido por el trabajo, la escuela, los simples problemas de la vida cotidiana. Por todo ello, al inicio de la primavera es cuando nuestro organismo más necesita desintoxicarse y regenerarse, y la mejor forma es ingiriendo granos de polen; la primavera es la temporada que recoge el despertar de la naturaleza y, como parte de ella, estamos más receptivos a la ingesta de sustancias reequilibrantes; pero su consumo puede llevarse a cabo en todo el año; su efecto será mucho más eficaz si se toma en ayunas.

El polen, al ser una sustancia fecundadora, contiene todo lo necesario para generar una nueva

EL MEJOR REMEDIO CONTRA LAS ENFERMEDADES

Alergias y asma; palia la inflamación de la próstata; diabetes; combate diferentes clases de cánceres (tumores intestinales y del estómago); mejora las defensas ante las infecciones bacterianas o virales; es un buen aliado frente a la depresión; reumatismos; artritis; enfermedades del hígado (regeneración de los tejidos del hígado); disminuye el nivel de colesterol; arteriosclerosis cerebral; contra la anemia de los niños; acné y otras enfermedades de la piel; en los trastornos de la mujer (regla, menopausia...); aumenta la concentración mental. Vigoriza el cuerpo ante esfuerzos de la vida cotidiana y ayuda a superar marcas de atletismo. También la ingesta habitual de polen mantiene la línea en la persona. El consumo de polen favorece vivir más años con mayor calidad de vida; por ello, se dice que es una fuente de vida.

planta; por ello se convierte en una inapreciable fuente de vida. Y de ahí, es fácil comprender que se trata del más eficaz regenerador, de origen natural, que el ser humano dispone en momentos de carencias, crisis y en períodos de crecimiento. Un alimento que no excluye a nadie, ni cuenta con contraindicaciones; todo el mundo puede beneficiarse de sus nutrien-

tes, proteínas, aminoácidos esenciales, azúcares, oligoelementos, sustancias antibióticas, hormonales y vasoprotectoras, y vitaminas. Pero no creamos que a más cantidad, el poder reconstituyente es mayor; se establece una dosis diaria de dos a tres cucharitas de café; el incrementar esta cantidad no vamos a aumentar sus beneficios; la función de capacidad de absor-



ción de nuestro organismo tiene esa cantidad, y no sirve de nada incrementarla; pero sí es importante mantenerla, y consumirla especialmente por la mañana, en los desayunos, momento del día que es cuando despertamos del letargo de la noche, y nuestro organismo requiere un mayor aporte energético; el polen nos garantiza todo su poder regenerador.

En cuanto a las innumerables ventajas que tiene el consumo de polen (véase recuadro adjunto), queremos destacar su enorme poder contra estados depresivos, gracias a la riqueza en vitaminas del grupo B, especialmente en todo B5, que convierten al polen en el mejor tónico capaz de superar a la persona los períodos de depresión psíquica, apatía y desgana, garantizándonos regresar al buen humor. También nos ayuda a permanecer bien despiertos en nuestras funciones intelectuales; por ello el consumo de polen es recomendable tanto para niños en edad escolar, como para personas mayores en su lucha contra el *Parkinson* o el *Alzheimer*.

El consumo de polen, además, mejora nuestras defensas ante las infecciones bacterianas o virales, ayudándonos a proteger las vías respiratorias; también está recomendado en estados de convalecencia, y para regular funciones intestinales, para quienes sufren de estreñimiento o diarrea crónica.

También conviene destacar la importancia del consumo de polen a nivel deportivo, para aumentar la capacidad física de los atletas de alto rendimiento. La gran mayoría de los deportistas que acuden a los Juegos Olímpicos consumen polen en su dieta diaria; y casi todos los oros olímpicos se los llevan atletas que ingieren este gran alimento natural. *“Estaba acostumbrado a tomar miel, pero el polen todavía es mucho mejor. Sólo dos*



cucharaditas de café de polen al día consiguen proporcionarme una energía increíble”; declaró Steve Riddick; medalla de oro de los 4x100m, en Montreal (1976). *“El polen puede aumentar considerablemente los resultados deportivos, mejorando al mismo tiempo la salud y evitando las enfermedades carenciales”*, coinciden en manifestar Tom McNab y el Dr. Charles Turner, entrenadores nacionales de atletismo de Gran Bretaña y Estados Unidos, respectivamente.

Y, una de las cuestiones más importantes, especialmente para las personas mayores de sexo masculino: el polen ayuda a reducir la inflamación y frecuencia de orina asociada a la cistitis, además de paliar la inflamación de la próstata, restableciendo el equilibrio hormonal a base del mero consumo de la dosis antes citada de polen al día.

Vivir más años, con mayor calidad de vida

Gracias a estudios científicos llevados a cabo en diferentes lugares de Europa, hemos podido aproximarnos al secreto de la longevidad de personas que ya

han superado el siglo de vida, y algunas incluso han alcanzado los 150 años... Recientemente en Rusia se han estudiado casos de personas longevas, en la provincia de Abcasia, en el Cáucaso, donde hay censadas más de 20.000 personas que ya han superado ese elevado horizonte de vida. En esa zona, el científico ruso Dr. Nicolai Tsitsin ha llevado a cabo una encuesta entre este segmento de mayores, y todas estas personas han afirmado, sin excepción, que uno de los alimentos básicos y de consumo diario era el polen. Y lo importante no era que vivían más años, sino que gozaban de una plena salud; muchas de estas personas no había ido nunca a un médico. En nuestro país también conocemos varios lugares en donde las personas viven más años que la media; nos referimos a las Alpujarras (Granada, Almería); a las Parameras sorianas y a las Hurdes (Cáceres); en todas ellas, además de los aires frescos, secos y limpios que dominan en el ambiente, la ingesta de polen es habitual entre las personas desde la infancia, además de la miel, y el beber agua fresca y cristalina.

El amor por el arte

Tuula Lappainen

“En la vida no se termina de aprender”

Texto y fotos: Jesús Ávila Granados
www.jag.es.vg

Tuula Lappalainen, es una de las artistas pictóricas y diseñadoras de ambientes más afamadas de Europa en nuestros días. Su singular obra, muestra la fuerza de la Naturaleza en estado puro. Es finlandesa, aunque cuenta con la nacionalidad española, al haber contraído matrimonio con un arquitecto de este país, donde ha echado raíces y al que defiende y transluce en todas las exposiciones que realiza por el mundo



Rafelcofer es un pueblo tranquilo, de naranjos y olivos, con aromas a Mediterráneo, entre la montaña y el mar, y a un tiro de piedra de Gandía. No nos resultó nada difícil localizar la casa en donde, desde hace una década, reside Tuula. La vivienda se encuentra en el mismo centro de la población: un edificio del siglo XIX, habitado por familias de notarios, que la artista finlandesa y su marido adquirieron (por cierto, en un estado deplorable), pero que con el mayor gusto del mundo supieron recuperarla, hasta convertirla en un paraíso en la tierra. En él, la artista encuentra las musas para inspirarse tanto frente a un caballete, dando ciertas pinceladas de acuarelas en los cuadros esparcidos por el suelo del estudio de la buhardilla, para desarrollar mejor la síntesis de una totalidad espacial, como en su mesa, definiendo los mejores trazos en un proyecto de arquitectura de ambiente.

Desde luego, Tuula no tiene minutos muertos. Nada más traspasar el zaguán de la entrada, se accede a otra dimensión: una atmósfera relajante y armoniosa, donde el arte gravita en todos los sentidos y nos envuelve. Porque las obras de Tuula no dejan indiferente a nadie. Hasta la disposición espacial de los muebles obedecen a un equilibrio cósmico; cristalerías emplomadas de puertas y ventanas, lámparas, sillas, divanes, el patio inferior, las plantas... En todo ello, la artista finlandesa ha sabido coordinar la esencia y la naturaleza, el color y los matices, las luces y las sombras...

Tuula Lappalainen nació en Jyväskylä (Finlandia), la misma población que viera nacer al más célebre de los arquitectos de ese país escandinavo: Alvar Aalto. Tuula creció en un ambiente propicio para la creatividad. Su padre fue literato, distribuidor y empresario de libros, además de actor e intérprete de



obras de arte, teatro y cine. Su abuelo era pianista, y su madre escritora.

De muy pequeña, Tuula mostró un especial interés hacia la literatura, ganando incluso algunos premios de redacción en el colegio. Su vida ha estado siempre marcada por una constante búsqueda de encuentro con el arte, la literatura, el diseño. Ha proyectado obras arquitectónicas y programado exposiciones colectivas de los mejores artistas de Europa. *“En Finlandia eran tradicionales los encuentros con actores, artistas, literatos, en círculos culturales abiertos a todos”*, recuerda con cierta nostalgia. En compañía de sus padres, Tuula visitó los países bálticos y Alemania, interesándose especialmente por sus culturas.

Un constante periplo

Recién cumplidos los 21 años, disfrutando de una beca de estudios del Gobierno finlandés, Tuula viajó a Suiza, para estudiar arquitectura de ambiente (interiorismo). Y fue en ese pequeño país alpino donde conoció a su primer amor, con quien compartió su vida durante trece años, y tuvo dos hijos (Natasa y Misha). Ella, sin embargo, permaneció en Suiza diecisiete años más, manteniendo una intensa

actividad artística, como pintora e interiorista. Su primera exposición individual fue en 1981, en de Kuopio (Finlandia), evento que mantiene anualmente desde entonces. En Basilea desarrolló una obra relacionada con el diseño y planificación de un Hospital, siendo el primer establecimiento de este tipo en beneficiarse del color, alejándose de la frialdad del blanco, así como la capilla, la cafetería, etc. Paralelamente, Tuula coloca obras en el caballete, especialmente en óleo, pero también le entusiasma la acuarela, donde da rienda suelta al mundo de la naturaleza, la mitología y el ser humano; *“una técnica pictórica que en España no se valora lo suficiente, como en el resto de Europa”*, nos dice con pesar, mientras nos muestra algunas de sus últimas realizaciones.

En 1995, Tuula conoció a Luís estando en Suiza, a través de una reunión de amigos. Él, natural de Valencia, se interesó por Tuula, gracias a las recomendaciones de amigos comunes. Y no tardó en surgir el romance entre ambos. Luís también era arquitecto. Los hijos de Tuula tenían entonces 21 y 15 años. El matrimonio se celebró, por lo civil, en Valencia, y la ceremonia religiosa fue en Finlandia. Se quedaron

Tuula Lappalainen nació en 1947 en Jyväskylä, ciudad del centro de Finlandia. Estudió el bachiller en Helsinki, en donde, además, tomó clases de ballet clásico y de interpretación en la Academia de Teatro. Ya antes de finalizar su examen de grado universitario le apasionó la pintura y asistió regularmente al curso de verano del profesor Nandor Mikola. Gracias a él, y a Alvar Aalto, quien se interesó por su pintura, recibió el impulso y la motivación para ingresar en la Academia Nacional de Arte de Finlandia, en Helsinki. Completó su formación con becas para estancias en las Academias de Arte de Leningrado, Budapest y Barcelona, que le permitieron ampliar su horizonte artístico. En 1968 se instala en Suiza, concretamente en la ciudad de Basilea, en cuya Universidad estudió Arte e Historia del Arte; así como estudios en Arquitectura de Interior.

Sus principales cualidades se expresan en sus acuarelas y en su creatividad para realizar e interpretar el Arte como expresión de lo bello, y que junto a la espiritualidad de las formas, dan un sentido a la obra final. Sus cuadros iluminan las mejores pinacotecas de media Europa, así como los vemos decorando recepciones y habitaciones de hospitales, residencias de personas mayores, capillas, edificios públicos..., diseminados por la geografía de Finlandia, Suiza, Alemania y Australia; todos ellos, diseñados por Tuula Lappalainen como arquitecta interiorista. Actividad profesional que, asimismo, desempeña con gran éxito y reconocimiento internacional, y que compagina con su creatividad artística.



“Para mí, el trabajo cotidiano es un regalo que debo llevar a cabo con el mayor respeto y humildad”

cinco años viviendo en Suiza. Sin embargo, ella no paraba de venir a nuestro país, cada vez más interesada por nuestros valores y cultura. El primer lugar en donde habitaron en España fue Valencia. En la capital levantina Tuula supo comprender la importancia de la alegría de la vida, los colores, los aromas, el encanto de la diversidad, las naranjas, la belleza, la primavera, el Mediterráneo...

Con la obra en sus manos de “*Platero y yo*”, de Juan Ramón Jiménez, Tuula descubrió la riqueza y la fuerza del español. Y con la ayuda de un amigo español literato logró traducir del finlandés la citada obra. Esta artista, además de su lengua vernácula, habla perfectamente alemán, inglés, sueco, italiano, ruso y español.

Luis, su segundo esposo, además de su querida Valencia, enseñó a Tuula otros muchos lugares de la geografía española, mostrando siempre un especial interés por los valores de las personas, conversando con ellas para conocer su sensibilidad, humanismo y carácter. Se considera una mujer privilegiada, con cuatro países que ve como suyos: Finlandia, Suiza, Alemania y España.

Tuula, entre diseño y cuadro, ha tenido siempre un libro en sus manos. Llama la atención que, en todos los recorridos que ha ido haciendo por nuestro país, ha procurado leer con anterioridad obras que le informen sobre esas ciudades, pueblos o comarcas, para después trasladar a sus cuadros esa atmósfera intimista de cada enclave, porque le gusta leer en las pupilas de las personas.



Tuula Lappalainen: "En la vida no se termina de aprender"

una lengua que, entonces, me era del todo extraña", recuerda Tuula.

En las acuarelas de Tuula aparecen las amapolas, flores primaverales que, para ella suponen un símbolo de la fuerza, la libertad, la belleza: *"sorprende que, a pesar de su aparente fragilidad, la amapola desafía los vientos más fuertes, mecido su estilizado tallo como un abanico al aire"*.

En 2001, anima a su esposo a trasladarse a Rafelcofer, pequeña población de la comarca de La Safor, entre Gandía y Oliva. Tuula quedó fascinada por la singular belleza de este lugar, además de las prestaciones de la casa en donde nos encontramos: vivienda del siglo XIX que al principio, fue rehabilitada con diseños originales de la artista, hasta conseguir el equilibrio espacial que ella buscaba; donde la luz, el color y el silencio constituyen la esencia de un ambiente ideal para crear. *"Para mí, el trabajo cotidiano es un regalo que debo llevar a cabo con el mayor respeto y humildad"*, dice.

A Federico García Lorca le conoció, culturalmente hablando, en su escuela de infancia, porque a este gran escritor español se le ha tenido muy presente en Finlandia. Y esa deuda contraída con el escritor granadino ha querido saldarla aquí, estando ya residiendo en tierras valencianas, con pinturas basadas en los poemas lorquianos. *"Hace muchos años, estando en Finlandia, presenté cuadros en la Embajada Española de Helsinki, mientras eran leídos poemas lorquianos en español;*

A esta hermosa y 'humilde' flor le dedica Tuula numerosas obras pictóricas, pero también partituras musicales y estrofas poéticas: tres movimientos culturales que están muy presentes en la vida de la artista. *"Me preocupa la cantidad de especies naturales –animales y plantas– que corren el peligro de desaparecer en este mundo consumista que nos ha tocado vivir"*, exclama con notable preocupación.

Los hijos de Tuula siguen viviendo en Suiza, pero ella ya ha echado raíces en España, aunque su corazón lo tiene repartido con su lejana y fría Finlandia, lo cual constituye una riqueza, en todos los sentidos, y un privilegio para nuestro país que ella se sienta tan española. En 2007, falleció Luís, su marido. Pero la vida sigue, y Tuula se siente cada vez con mayor arraigo aquí.

La obra de Tuula Lappalainen, lamentablemente, todavía no es muy conocida en España, porque sólo ha expuesto fuera de nuestro país, especialmente en Finlandia, Suiza y Alemania. La muestra actualmente en curso, con carácter individual, suma treinta acuarelas, de diferentes

tamaños, y cada obra vinculada a un poema escrito por Federico García Lorca. Por tanto, sin proponérselo, Tuula está ejerciendo de embajadora de nuestra cultura por el mundo. Cuando Tuula trabaja en una de estas obras, está pensando en los poemas relacionados con lo más profundo del pensamiento. Le gusta el flamenco, pero de calidad... *"Sí, porque para mí la vida es una constante improvisación"*.

"Me gustaría llevar a cabo una exposición en España, en donde pueda transmitir a todos los españoles esa fuerza relacionada con la cultura hispana, heredera, en mi caso, de una formación de infancia", nos dice Tuula. En Turku (Finlandia), que será ciudad de la cultura europea a partir de junio de 1211, le han pedido que realice una exposición de su importante obra pictórica, entre ellas las relacionadas con los poemas de García Lorca. Así pues, su país de origen volverá a ser escaparate de la cultura española, gracias a esta artista. La exposición en Turku permanecerá abierta hasta finales de octubre del año próximo. Tuula, gran defensora de la libertad y el respeto entre los seres humanos, trabaja también en obras relacionadas con los derechos europeos, que proyectará en salas de la ciudad de Valencia, realizadas en acuarela: *"la acuarela es el alma de la pintura. En esta técnica no se admite ningún error; el trazo debe ser suave pero, al mismo tiempo, firme"*.

Actualmente trabaja en el diseño de una nueva colección de porcelana para la casa "Arabia", de Helsinki. En la abstracción, Tuula encuentra el camino de la reducción e intensificación de los sentidos, que conducen hacia el interior de uno mismo. *"La música y la poesía son elementos decisivos para mi inspiración, sean desde las sinfonías de Anton Bruckners, a los poemas de Juan Ramón Jiménez, Wilhelm Müller o Eino Leino"*, concluye.

La gran fiesta del cine español

XXV Edición de los Premios Goya

Texto: Araceli del Moral



Pasqual Maragall y su esposa, Diana Garrigosa, con el "Goya" al mejor corto documental.

En una espectacular ceremonia, retransmitida en directo por Televisión Española, desde el Teatro Real de Madrid, la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas ha celebrado la XXV Edición de los Premios Goya. En esta ocasión, con un 25,4% de cuota media de pantalla, 4.340.000 telespectadores presenciaron el reparto de 28 galardones y un Goya de Honor en un acto jalonado de lágrimas, risas y mucha emoción.

Hace veinticinco años la I Edición de los Premios Goya se había celebrado en el cine Lope de Vega de la Gran Vía madrileña y a ella acudieron los rostros más conocidos de la gran pantalla, una buena representación de la industria cinematográfica y los Reyes de España, que fueron recibidos por el entonces ministro de

Cultura, Javier Solana y el primer presidente de la Academia, José María González Sinde, padre de la actual ministra de Cultura Ángeles González Sinde.

Esa primera noche, los Goya contaron con 17 categorías, incluido el premio de Honor. Además de este galardón, se entregaba el premio a la Mejor Película de Habla Hispana, maquillaje, dirección artística, vestuario, música, interpretación masculina y femenina de reparto y protagonistas, dirección y mejor película.

Aquellos primeros Goya pesaban casi quince kilos. Tenía un mecanismo en su interior que se accionaba pulsando un botón: de la cabeza salía una especie de peineta con forma de cámara de cine. En uno de los lados podía verse un mapa de España y en el

otro una imagen de la Dama de Elche. Desde la cuarta edición de los Premios Goya, en 1990, el galardón que reciben los premiados pesa casi tres kilos.

Bicicleta, cuchara, manzana

Uno de los momentos más emocionantes de la ceremonia lo protagonizó el ex-presidente de la Generalitat catalana, Pasqual Maragall, quien junto a su esposa, Diana Garrigosa, subió al escenario para recoger el Goya a la mejor película documental, dirigida por Carles Bosch: *Bicicleta, pullera, poma* en versión original en catalán.

El film muestra cuando en otoño de 2007 a Pasqual Maragall se le diagnosticó Alzheimer. Superado el golpe inicial, él y su familia inician una cruzada contra la enfermedad. Con inteligencia, sinceridad y buen humor, Maragall se deja retratar junto a su familia y los médicos para dejar constancia del día a día de su lucha personal. Dos años de seguimiento a un paciente excepcional dispuesto a que los científicos encuentren curación antes de que la cifra de 26 millones de enfermos en el mundo se multiplique por diez. Una película dura pero optimista a pesar de todo.

Los académicos han pasado de ser 171 en 1986 a 1.186 en el año 2010.



Mario Camus al recoger el Premio Goya señaló: "El premio es para todos los que han trabajado conmigo. Puede que yo sea la cabeza visible, pero detrás hay muchísima gente".

los goya 25 años

otros cineastas como Carlos Saura (*Los golfos*, 1959; *Llanto por un bandido*, 1963), Pilar Miró (*Werther*, 1986; *Beltenebros*, 1991; *El pájaro de la felicidad*, 1993), Jordi Grau (*Cántico*, 1970), Miguel Ángel Díez (*Luces de Bohemia*, 1985) o Pedro Olea (*Mas allá del jardín*, 1996).

Todos los premiados con el GOYA DE HONOR

- 1987 **José Aguayo** (director de fotografía)
- 1988 **Rafaela Aparicio** (actriz)
- 1989 **Imperio Argentina** (actriz)
- 1990 **Enrique Alarcón** (director de arte)
- 1991 **Emiliano Piedra** (productor)
- 1993 **Manuel Mur Oti** (director)
- 1994 **Tony Leblanc** (actor)
- 1995 **José M^a Forqué** (director)
- 1996 **Federico F. Larraya** (director de fotografía)
- 1997 **Miguel Picazo** (director)
- 1998 **Rafael Azcona** (guionista)
- 1999 **Rafael Alonso** (actor)
- 2000 **Antonio Isasi-Isasmendi** (director y productor)
- 2001 **José Luis Dibildos** (productor y guionista)
- 2002 **Juan Antonio Bardem** (director, productor y guionista)
- 2003 **Manuel Alexandre** (actor)
- 2004 **Héctor Alterio** (actor)
- 2005 **José Luis López Vázquez** (actor)
- 2006 **Pedro Masó** (director, productor y guionista)
- 2007 **Tadeo Villalba** (productor)
- 2008 **Alfredo Landa** (actor)
- 2009 **Jesús Franco** (director, guionista, productor y actor)
- 2010 **Antonio Mercero** (director)
- 2011 **Mario Camus** (director y guionista)

Goya de Honor

Desde sus inicios la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España viene reconociendo la trayectoria profesional con el Goya de Honor. En esta ocasión ha sido galardonado el director santanderino Mario Camus, uno de los grandes de nuestro cine y un maestro en la adaptación de obras literarias.

Con más de siete décadas a sus espaldas, cinco de ellas dedicadas al séptimo arte, es autor de una amplia filmografía como realizador, y de guiones para otros directores. Considerado uno de los grandes cineastas adscritos al denominado Nuevo Cine Español, sus trabajos han sido premiados en festivales como el de Berlín o el de Cannes y en 1985 fue galardonado con el Premio Nacional de Cinematografía.

Ha vivido con naturalidad un trabajo televisivo que se abre con los inicios documentales de *Conozca usted España* (1968) y desemboca en las producciones historicistas ejemplificadas por *Fortunata y Jacinta* (1979) o *La forja de un rebelde* (1989). Guionista para

Sus adaptaciones literarias, en algunos casos se apoyan en universos afines como el de Ignacio Aldecoa, en otros toman como base títulos de reconocido prestigio: *La colmena* (1982), *Oso de Oro* en el Festival de Berlín; *Los santos inocentes* (1984), una de las películas más taquilleras del cine español; *La casa de Bernarda Alba*, (1987) o *La ciudad de los prodigios* (1999). En *Los días del pasado* (1977) conviven la historia y el drama individual en una de las pocas y más sentidas aproximaciones que nuestro cine ha realizado al tema de los maquis.

En la década de los noventa, la nostalgia de un pasado inaprensible en el cine de Camus se transforma en una meditación sobre el presente: *Después del sueño* (1992) es una reflexión sobre el expolio de la memoria histórica. *Sombras en una batalla* (1993), por la que ganó el Goya al mejor guión original, *El color de las nubes* (1996) o *La playa de los galgos* (2002) son algunos ejemplos. *El prado de las estrellas* (2007) es su última película hasta la fecha, una historia sobre la amistad entre un viejo maestro y una joven promesa ciclista.

Exposiciones

Mujeres protagonistas

El objeto de esta exposición son las figuras de mujeres fuertes: activas, independientes, desafiantes, inspiradas, creadoras, dominadoras, triunfantes..., figuras femeninas muy diferentes de las mujeres seductoras o complacientes, vencidas o esclavizadas, modelos sumisos y pasivos tradicionalmente asociados a dos estereotipos dominantes y complementarios: la maternidad y el objeto erótico.

Actividades complementarias en el Salón de actos del Museo.

- Curso monográfico, del 9 de marzo al 4 de mayo. Miércoles a las 17,30 h.
- Ciclo de conferencias, del 12 de marzo al 9 de abril. Sábados a las 12 h.
- Conciertos de jazz en colaboración con Ellas Crean, el 14 y el 22 de marzo a las 20 h. (Entrada 10 euros).

Heroínas

Museo Thyssen Bornemisza de Madrid y Fundación Caja Madrid.

Museo Thyssen Bornemisza. Paseo del Prado 8, 28014 Madrid. De martes a domingo de 10.00 a 19.00 horas.

Tarifas exposición temporal:

- Entrada general: 8€.
- Entrada reducida: 5,5€ para mayores de 65 años, pensionistas, y estudiantes.
- Entrada gratuita: Menores de 12 años y ciudadanos en situación legal de desempleo.

Exposición temporal + Colección Permanente: Entrada general: 13 €. Entrada reducida: 7,5 €. Fundación Caja Madrid. Plaza de San Martín, 1, 28013 Madrid. Horario: de martes a domingo de 10.00 a 20.00 horas.

Entrada libre.

Más información: www.museothyssen.org y www.fundacion-cajamadrid.org.

Del 8 de marzo al 5 de junio de 2011.



Espigadoras al atardecer, 1863. Jules Breton.



Autorretrato con collar de espinas y colibrí, 1940. Frida Kalho.

Un diálogo sobre la escultura

Homenaje artístico a dos figuras esenciales para la definición de la escultura moderna a través del despliegue de una selección rigurosa de obras de ambos artistas, procedentes prioritariamente del legado del escultor barcelonés que custodia el IVAM, centro pionero en la recuperación del artista y de la colección del escultor norteamericano.

Julio González y David Smith.

Un diálogo sobre la escultura.

IVAM Institut Valencia d'Art Modern.

c/ Guillem Castro, 118. 46003 Valencia.

Del 13 de enero al 20 de marzo de 2011.

De martes a domingo, de 10:00 a 20:00 horas.

Hasta el 1 de mayo de 2011.



Exposiciones

Espejo de una época

La celebración del centenario del nacimiento de Antoni García Lamolla constituye una excelente oportunidad para profundizar en la difusión de la figura de este pintor como uno de los referentes más importantes de la vanguardia surrealista. Pero también para destacar otros aspectos de su trayectoria artística, marcada por la Guerra Civil y por un prolongado exilio en Francia.

Lamolla. Espejo de una época
Torreón de Lozoya
Plaza de San Martín, nº 5 Segovia



Laborables de 18:00 a 21:00 h.
Sábados y festivos de 12:00 a 14:00 h y de 18:00 a 21:00 h.
Lunes cerrado. Visitas guiadas para grupos: Días laborables, ex-

cepto lunes, de 10:30 a 14:00 h, previa reserva de horario en el tlfno 921.43.37.95.

Entrada libre
Hasta el 30 de mayo de 2011.

Servicios

Curso de entrenamiento de memoria para profesionales

La edición cuarenta y uno del Curso "Programa de Evaluación y Entrenamiento de Memoria. Método UMAM", dirigido a profesionales que trabajan con personas mayores, se realizará en Madrid los días: 11, 12 y 13 de abril en horario de mañana y tarde.

Las plazas son limitadas a 25 alumnos. La formación es teórica y práctica. En el curso se entregan todos los documentos necesarios para poner en marcha el Programa: Libro del Programa de Memoria. Manual Practico de Evaluación y Entrenamiento.

CD con diapositivas para realizar educación para la salud. Cuaderno de evaluación. Cuaderno de Entrenamiento. Láminas para el Entrenamiento. Manual de Recomendaciones "cómo mejorar nuestra memoria". Cuadernos de ejercicios para la memoria 1 y 2.

Información para profesionales interesados en solicitar el curso:

Las solicitudes para realizar el curso se enviarán por:

- E-mail a msformacion@muni-madrid.es.
- Correo a Unidad Técnica de

Formación e Investigación -Madrid Salud C/ Juan Esplandiu nº 11, planta baja 28007.

- Teléfonos: 915887022 – 914804271
- Fax: 915133043

Para contactar con el centro de Prevención del deterioro cognitivo:

- E-mail a mspcognitiva@muni-madrid.es
- Teléfono: 915886789

La solicitud de los documentos, para los profesionales ya formados, se hace en: www.madridsalud.es

Servicios

Compartir libros libres

La biblioteca del Instituto Cervantes inaugura una zona oficial de "BookCrossing" o intercambio de libros, abierta a todos los interesados en esta nueva modalidad de compartir libros.

La mecánica es muy simple: coger un libro, registrarlo en www.bookcrossing.com y dejarlo en un lugar público para que otro lector lo encuentre, lo lea y lo vuelva a poner en circulación.

La página web de esta iniciativa es <http://www.bookcrossing-spain.com>.

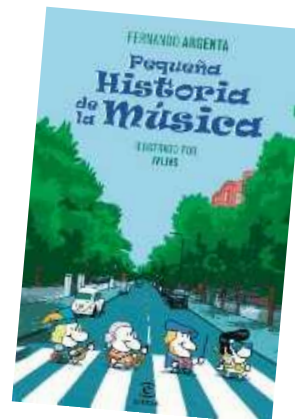
Más información en:

- Página web del Instituto Cervantes (www.cervantes.es)
- Cervantes Televisión (www.cervantestv.es).

La biblioteca del Instituto Cervantes, junto a la sede central de la institución, es de uso público. Instituto Cervantes, Barquillo, 6. Metro Banco de España. Madrid.

Libros

Pequeña Historia de la Música



Pequeña Historia de la Música propone un recorrido por este fascinante tema comenzando por la Prehistoria y siguiendo por el mundo Antiguo, Edad Media, Renacimiento, Barroco, Clasicismo, Romanticismo y finalmente el siglo xx y las últimas tendencias. Cargado de curiosas anécdotas y riguroso en su contenido, se presenta como un completísimo pequeño tratado que incluye las biografías de los más famosos compositores, la evolución de los instrumentos y la relación entre cada época musical con su correspondiente monumento histórico.

Ficha del libro:

Título: Pequeña Historia de la Música.
 Autor: Fernando Argenta.
 Ilustración: Jylivs.
 ISBN: 9788467035681.
 N° Edición: 1ª.
 Año de edición: 2010.
 Plaza edición: MADRID.
 Precio: 19.90 €.

Libros

La mujer que me escucha

Pedro regresa a Madrid tras un viaje de trabajo a Puerto Rico. Para su sorpresa, quien le recibe no es su esposa sino unos familiares que le informan de que algo grave ha sucedido. Su hijo menor ha sufrido un accidente y se encuentra en estado crítico. Junto a su familia afronta primero la trágica incertidumbre y, después, cuando los médicos le confirman lo irreversible de la situación, el fallecimiento de su hijo.

Son muchas las personas que han experimentado momentos de duelo. Pero pocas las que se han atrevido a escribir un libro sobre esa vivencia y ninguna la que ha difundido un testimonio tan valiente y sincero, que reafirma la inmensa capacidad de recuperación del ser humano.



Este libro es el reflejo real del proceso de duelo vivido por el autor y, a la vez, de su paso por la Fundación Mario Losantos del Campo, que ha sido para él un refugio y apoyo incondicional durante el tránsito más delicado de su vida.

Ficha del libro:

Título: La mujer que me escucha
 Autor: Pedro Alcalá.
 Páginas: 149 / Precio: 15 €.
 ISBN: 978-84-15115-13-7.
 Página web: www.lamujerque-meescucha.com.
 Primera edición: Noviembre 2010.

Espectáculos

Un portazo que cambió el teatro



Nora fue la primera mujer del teatro que se rebeló contra las ataduras del matrimonio y las convenciones sociales. El estreno de *Casa de muñecas* en 1879 fue la clave para que la figura femenina tuviera una nueva visión en la escena.

La directora Amelia Ochandiano apuesta por recuperar un texto que sigue teniendo vigencia porque sectores sociales

siguen relegando a la mujer a papeles secundarios.

La valentía de Nora es un ejemplo a seguir desde hace 120 años.

Casa de muñecas de Henrik Ibsen

Centro de Arte Teatro Fernán Gómez. Sala Girau.
Plaza Colón – Metro Recoletos y Colón. Madrid.

Música clásica con mucho humor

Pagagnini es un innovador espectáculo gestual y musical sin diálogos. En él se da vida a algunas de las más celebres piezas de la música clásica en un tono de humor y comedia.

Consiguiendo un divertido y sorprendente Des-Concierto apto para todas las edades y gustos musicales.

Pagagnini

Teatro Haagen-Dazs (Calderón).
Plaza Benavente – Metro Sol.
Madrid. Funciones de miércoles a domingo hasta el 27 de Marzo.



El duende del Brujo



Una vez más, Rafael Álvarez –El Brujo– muestra una visión lúcida del ser humano, desnudo, sin aditivos, desde una mirada realista, popular, de invención poética, donde el flamenco y el viento del sur acompañan a cada palabra del gaditano Fernando Quiñones.

El Testigo - Rafael Álvarez (El Brujo). Teatro Infanta Isabel. Barquillo, 24. Madrid.

Una folclórica del siglo XXI

A ella le va la copla pero no de cualquier manera. La copla vivida por una mujer que es narradora y protagonista, que combina el drama y el humor, el desgarro y la ironía. Y todo con mucho arte porque es una folclórica del siglo XXI que conmueve y convence al público.

La Shica. Teatro Galileo.
Del 2 de marzo al 3 de abril 2011.



ESTUDIAS O TRABAJAS

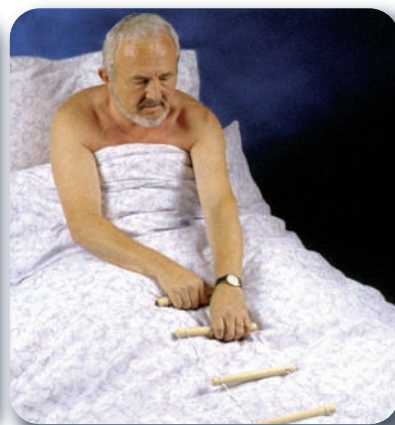
Julio Carabias,
periodista y humorista

Se ha puesto de moda entre los jóvenes actuales, esta expresión, en forma de pregunta, con la que al parecer, inician sus primeras palabras de contacto de una amistad o un simple ligue esporádico. A mí, como casi todas las cosas que hacen los jóvenes, me parece bien. Pero no puedo por menos de recordar que en mi época juvenil, la pregunta, en mi ambiente, casi no tenía sentido. Casi todos estudiábamos, trabajábamos y nos divertíamos, todo lo que podíamos. En la Escuela de Peritos Industriales, donde yo había ingresado al primer intento, había estudiantes que antes de ingresar en Peritos, se habían presentado varias veces a Ingenieros Industriales, de Caminos, Arquitectura y otras escuelas técnicas. Generalmente, estos últimos eran de los que no trabajaban y sólo estudiaban. Había uno, para mí inolvidable, de una importante familia de músicos, que el tío tocaba el piano de maravilla, tenía moto, un coche Topolino, y que, ya en el colmo del poderío económico, se compraba un bocadillo de calamares, cuando le apetecía. Era el mayor potentado de la Escuela. Como estudiante no recuerdo como era, pero si me acuerdo que a él le importaba un comino. No sé qué ha sido de él. Los que mejores notas sacaban y más aprobados, a la primera, eran aprendices de mecánicos, de electricistas, o de cualquier otro oficio. Se les solía notar en los problemas que tenían con los bocadillos de calamares.

Ya de mayor (60) – yo, de estudiante me lo pasé en grande en la Tuna – pertencí a una Orquesta de Antiguos Tunos, y también, trabajando y estudiando, tuve ocasión de divertirme en ensayos, conciertos, y viajes por España, Europa, y América. Aunque la Tuna tiene muchos detractores, que dicen que cantamos siempre “Clavelitos”, la verdad es que es de las cosas más divertidas que he hecho en mi vida. La Tuna, así, como La Legión, imprime carácter. Es una especie de sacerdocio para el que no se necesita el celibato, aunque se recomienda. En un concierto en Puebla (Méjico), decidimos añadir a los nombres de los solistas, los títulos universitarios que ostentaban. Así, Fulanito de Tal, Doctor en Medicina, Citanito, Ingeniero de Caminos, etc... Pero salió a cantar un tuno que no tenía título universitario alguno, y que había trabajado toda su vida en un taller de bicicletas que tenía su padre. Yo le anuncié, por su nombre en la Tuna. - Canta Telmito, Técnico Especialista ... en ... Transportes Urbanos.

En resumen, lo que yo quería decir es que, de jóvenes, lo normal es trabajar, estudiar y divertirse. Hay tiempo para todo.

Productos de apoyo para la vida autónoma



Los productos de apoyo favorecen la autonomía en las actividades diarias y las relaciones sociales.

CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS (CEPAT)

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

Tel.: 91 703 31 00 Fax: 91 778 41 17

Correo electrónico: ceapat@imserso.es

Información sobre el CEPAT en Internet: www.ceapat.es



¡Estamos para informarle y asesorarle!

No somos un centro de venta, pero podemos ayudarle a conocer estos productos y sus distribuidores

Medicamentos genéricos Mejoras tú. Mejoramos todos y todas.



Tienen la misma eficacia, calidad y seguridad

que los medicamentos originales de marca, **pero cuestan menos.**

Los medicamentos genéricos cuentan con una amplia experiencia de uso en la práctica clínica y su utilización reporta un doble ahorro: al Sistema Nacional de Salud, que lo puede emplear en otros recursos sanitarios, y a la propia ciudadanía, que tiene que abonar un menor precio.

Infórmate en
www.medicamentosgenericosefg.es



www.mspsi.es