

NÚMERO 316 / 2012

60

y más



Año Europeo del Envejecimiento Activo
y de la Solidaridad Intergeneracional 2012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



| LA NOTICIA

Clausura del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional

| REPORTAJE

El circo y sus artistas en Navidad

| INFORME

Cómo disfrutar la Navidad sin complejos

Los ojos
de su madre

La nariz
de su padre

La sonrisa
la puede
heredar de ti



Incluye a UNICEF en tu testamento

Extenderás tu solidaridad a futuras generaciones

Para más información contacta con Silvia Llorens
en el 902 31 41 31 o sllorens@unicef.es
o consulta www.unicef.es/herencias

Si deseas asesoramiento legal contacta con
José María del Romero (DEL ROMERO ABOGADOS)
en el 91 711 86 00 o despacho@delromeroabogados.com

unicef 

unidos por la infancia

60

y más

Número 316 | DICIEMBRE 2012

Sumario



CONSEJO EDITORIAL

César Antón Beltrán,
Francisco A. Ferrándiz Manjavacas,
Ángeles Aguado Sánchez,
M.ª Luz Cid Ruiz e Inés González Rodríguez

DIRECTORA

Inés González Rodríguez

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián

FOTOGRAFÍA

M.ª Ángeles Tirado Cubas

PORTADA

Archivo

ADMINISTRACIÓN

Concha Largo Rodríguez,
Elena Garvía Soto

COLABORADORES

Andrea García, Ana Fernández García,
Reina González Rubio y Francisco Gavilán

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y
Rosa López Moraleda

EDITA IMERSO

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

DIRECCIONES DE INTERNET

www.imerso.es

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n,
c/v a Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid
Tel.: 91 703 34 03 Fax: 91 703 39 73

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 34 03

DEPÓSITO LEGAL

M-11-1927-1985
NIPO PAPEL: 686-12-002-4
NIPO PDF: 686-12-001-9
ISSN: 1132-2012
TIRADA: 26.000 ejemplares

IMPRIME

Estilo Estu Graf Impresores, S.L.
Pol. Ind. Los Huertecillos. Nave 13
28350 Ciempozuelos (Madrid)
Tel.: 91 808 62 00

6| LA NOTICIA

Clausura del Año Europeo del
Envejecimiento Activo y de la
Solidaridad Intergeneracional

14| REPORTAJE

El circo y sus artistas en Navidad

18| ENTREVISTA

Lluís Pasqual o vivir la ópera con
pasión

24| ACTUALIDAD

29| CUADERNOS

Los mayores ante las TIC

XI Jornadas sobre Asociacionismo
en los Programas Universitarios
de Mayores

Congreso Internacional sobre
"Rehabilitación holística del
daño cerebral adquirido: desafíos
actuales y futuros"

Nuevos modelos de vivienda para
personas mayores

37| PUBLICACIONES

38| EN UNIÓN

Asociación Provincial de
Pensionistas y Jubilados
de La Coruña

42| CALIDAD DE VIDA

Sobrevivir a los excesos navideños

46| INFORME

Cómo disfrutar la Navidad sin
complejos

52| MAYORES HOY

Toti Martínez de Lezea, una
autora para la historia

56| CULTURA

Camino de Santiago, camino de
Europa

58| MAYOR GUÍA

62| OPINIÓN

Ángel Las Lamas Pagán



6/13 La Noticia



14/17 Reportaje



46/51 INFORME

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

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

UN PUNTO DE PARTIDA PARA SEGUIR AVANZANDO

Nuestra sección *Noticia* recoge en este número una amplia información sobre la clausura del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, que estuvo presidida por la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en el transcurso de un acto en el que la participación social y el protagonismo de las personas mayores fueron objetivos primordiales de este encuentro.

La celebración de este año ha permitido saber más sobre qué necesitan las personas mayores y, sobre todo y más importante, reconocer todo el potencial que pueden aportar y enseñar. De esta manera se ha podido elaborar el Estatuto del Mayor, que es uno de los grandes proyectos que este Gobierno va a poner en marcha. El primer borrador fue presentado por la ministra Ana Mato en la clausura del Año Europeo y está orientado a fomentar la participación y a prevenir situaciones de dependencia a través de diez áreas de actuación prioritarias, como la atención sanitaria, la economía, los servicios sociales, las relaciones familiares e intergeneracionales, la formación, la actividad laboral posterior a la jubilación, la participación activa en la sociedad, los aspectos ético-jurídicos, la igualdad de oportunidades y las personas mayores en el medio rural.

Hay dos cosas a destacar de este Año: una, que tenemos que ser conscientes de que el envejecimiento saludable cuanto antes se empiece mejor, y dos, que el hecho de envejecer se empiece a ver en la sociedad como una situación de normalidad.

Es imprescindible contar con todo el potencial que tienen las personas mayores, de ahí que el concepto de envejecimiento activo resulte absolutamente fundamental para dar respuestas positivas e innovadoras. El envejecimiento activo constituye las bases de la solidaridad entre generaciones que a su vez es el fundamento de una sociedad para todas las edades.

En nuestro país la longevidad, con las mejoras de la calidad de vida y las atenciones sanitarias, se situará en 2052 en más de 90 años en el caso de la mujer y en unos 87 en el caso del hombre. Estos hechos están teniendo ya y tendrán una repercusión enorme en el empleo y, en consecuencia, en la propia sostenibilidad de los sistemas de protección social y sanitaria. De ahí la necesidad de tomar medidas que garanticen la sostenibilidad del modelo de bienestar social.

En este sentido, el Gobierno de la Nación, en coordinación con otras administraciones, está actuando de forma responsable con reformas en el ámbito laboral y en la Ley de Dependencia. En el caso de la dependencia, se ha reformado la ley, ya que se encontraba absolutamente colapsada y con un gasto mayor del que se había previsto y muchas personas en listas de espera.

Por ello, se ha alcanzado un acuerdo con el conjunto de las comunidades autónomas con el fin de hacerla sostenible y que dure, independientemente de la coyuntura económica. Gracias a ello, se han desbloqueado las listas de espera en más de 30.000 personas.

El feliz otoño de la vida

Queridos amigos todos,
quiero hoy en este día
felicitaros de veras,
por haber tenido suerte
de llegar a vuestra edad.

Sois como un roble fuerte
que resistió los azares
de lo que fue vuestra vida
hasta llegar a mayores.

Sé que tuvisteis en vida
ilusiones, amores y desengaños,
y alguno hasta fuisteis
andadores del camino
que nos marcó el Señor,
unos cultivando tierras,
otros cuidando ganados,
quizá alguno enseñando
a conocer las letras a otros
o sacando miel de las colmenas,
que curaba los catarros,
y también otros trabajos
que ahora yo no recuerdo,
pero sé que lo hicisteis
todo con gran amor;
sé que amasteis un día
a alguna moza bien guapa
allá en vuestra juventud
—quizá aquella también
sintiera el mismo amor,
puede que por otro mozo,
aquel que no eras tú—
y miraba la luna,
qué bonita era
y cómo brillaba en la noche,
qué sensación sentíais,
deseos de amor, ¿verdad?

Y vosotras amigas mías,
vosotras muy especiales,
algunas ayudando a labrar tierras
y a recoger las cosechas,
a coser ropa a los suyos
y a lavar la ropa al río
—o quizá en la casa con
agua del pozo—.

Y al llegar la noche oscura
sin luz en algún lugar,
la familia se juntaba
alrededor de la lumbre
a la hora de cenar.
Qué ricas sopas de ajo,
gachas o caldo, igual daba,
y en algún lugar también

todos en el mismo plato,
qué más daba, ¡estaba tan bueno!,
que allí no quedaba nada.

La familia en nuestro tiempo...
aquello sí que era bueno,
que hijos también tuvisteis
que os amaron de verdad,
entonces era otra cosa,
el amor, respeto y deber
el de los padres e hijos.

¡Recordáis? ¡Qué bonito era el campo!
¡Qué hermosas primaveras!
¡Qué largos los caminos
que tanto andabais!
¡Qué lindo el azul del cielo!
¡Qué brillantes las estrellas!

También sé que algunas noches
os sentábais en el porche
a las tertulias de siempre.
Qué tiempos más sanos,
ya llega la fiesta del pueblo,
ya vienen los forasteros:
hay que arreglar la casa
y hacerse nuevos vestidos.

Ya viene la vendimia
y el vear la aceituna,
ya se hace carbón de encina
para encender el brasero.
En invierno los pastores
ya se llevan las ovejas
a donde puedan pastar
y otros muchos trabajos
que se hacían en cualquier tiempo.

Ya se junta la familia
en las fiestas navideñas
¡Todos a la misa del Gallo!
y a cantar villancicos
y a pedir el aguinaldo,
los niños con el pandero
con zambomba y carañuelas.

Y aquellas frías nevadas
que no dejaban salir.
Entonces sí, entonces...
el abuelo y la abuela
eran allí los reyes,
ellos contaban sus cuentos
a los hijos de sus hijos,
lo que aprendieron de niños.
Y los hijos ya crecieron
y sintieron como antes vosotros,

pero ellos sí, muchos marcharon
en busca de otro vivir
que ellos creían mejor,
y extendieron sus alas
y volaron, volaron del pueblo.

Y plantaron sus raíces
en otro pueblo distinto
de aquel que les vio nacer,
y os dejaron allí,
tristes y algunos solos,
pero como erais fuertes y sanos
resististeis el dolor.

Otros no, y como Dios nos da la vida,
Él nos la puede quitar
cuando quiera y como quiera;
quizá algún compañero o amigo
está a tu lado ya.

Queridos amigos todos,
felicidades sinceras
y que todos tengáis salud, paz y amor
en el feliz otoño de vuestra vida.

M.^a Encarnación Álvaro Martín

Homenaje a Miliki

Cuando he sabido que no estás
se me ha cogido un nudo en el alma:
adiós mis horas de tele y te vas,
ya no encontraré tanto mi calma.
Miliki, adiós, payaso bueno,
que me hiciste reír y llorar.
Ahora dirás cómo están ustedes
a nuestro padre Dios y cantar.
Llenaste mis tardes de alegría,
tú y tus hermanos junto a mi madre,
que la encantábais toda su algarabía,
llanto, risas, también rió mi padre.
Os recordaré siempre con emoción,
aquella gallina turuleca,
la Susanita y su ratón con tesón,
ilusión que nunca se seca.
Aquel auto de papá sin igual,
y cómo nos picaba la nariz,
Dios mío, qué letras sin final
la gracia, la perfección sin deslíz.
Adiós, Miliki, amigo, adiós.

Francisco Pulido (Barcelona)

Clausura del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional



Texto: Inés González
Fotos: M.ª Ángeles Tirado

El pasado 21 de noviembre tuvo lugar en Zaragoza la ceremonia de clausura del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, presidida por la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, en el transcurso de un acto en el que la participación social y el protagonismo de las personas mayores fueron objetivos primordiales de este encuentro.

Durante la ceremonia de clausura, que tuvo lugar en la Sala de la Corona del Edificio Pignatelli de Zaragoza, sede del Gobierno aragonés, la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, acompañada de la presidenta de la Comunidad Autónoma, Luisa Fernanda Rudí, presentó las bases del Estatuto del Mayor, orientado a fomentar la participación y a prevenir situaciones de dependencia, asegurando que, con este proyecto, “hemos conseguido poner en valor la importancia del envejecimiento activo, estimulando el intercambio de ideas entre personas de todas las edades y creando conciencia en contra de la discriminación por razón de edad”.

El fomento de la participación, y la prevención de situaciones de dependencia asociadas al envejecimiento, están entre los objetivos de este primer borrador del Estatuto del Mayor, presentado por la Ministra. El documento incluye diez áreas de actuación prioritarias del Gobierno en relación con las personas mayores, como la atención sanitaria, la seguridad económica, la formación, las relaciones familiares y la igualdad.

Se trata, en palabras de Mato, de “una guía para la elaboración de las políticas públicas orientadas a promover un envejecimiento saludable y a prevenir situaciones de dependencia”; para ello, la Ministra anun-

Ana Mato: “Hemos conseguido poner en valor la importancia del envejecimiento activo”

ció la creación, por primera vez en España, de un Espacio Único Socio-sanitario.

En su intervención, Mato trasladó un mensaje de cercanía y cariño a los mayores, quienes se están convirtiendo, “una vez más, en el principal apoyo de familias jóvenes y no tan jóvenes que lo están pasando mal”. “Con vuestra generosidad –señaló– estáis ayudando a vuestros hijos y nietos a salir adelante, en una muestra de coraje, entrega y valentía que pocas veces se ve recompensada y nunca es reconocida”.

La ministra clausuró el acto con el deseo de que “no sea un punto final, sino que se convierta en el punto de partida desde el que continuemos trabajando, contribuyendo entre todos al bienestar de las personas mayores y a su plena integración en la sociedad”.

El Año Europeo del Envejecimiento Activo es una iniciativa promovida en España desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través del Imsero, que ha contado con 44 actividades a lo largo del año 2012. En ellas, han intervenido ONG, asociaciones y numerosas instituciones públicas y privadas.

El lema de la jornada de clausura de este Año Europeo fue: “Participación de las personas mayores en la toma de decisiones”, en la que se mostraron modelos y experiencias nacionales e internacionales sobre la participación social de las personas mayores en los diferentes ámbitos que les afectan. Este Año Europeo ha promovido miles de actividades en toda Europa y fuera de sus fronteras y ha recalcado la importancia del envejecimiento activo para las personas mayores, sobre todo en las áreas del empleo, la salud, la participación en la sociedad y llevar una vida independiente, así como la necesidad de promover la solidaridad entre generaciones.

El secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, llamó la atención sobre la evolución demográfica en España, ya que ocasionará efectos importantes en el modelo laboral o el de protección social. Por ello, el Gobierno, según sus palabras, se ha puesto ya a trabajar en reformas que hagan sostenible el tejido de servicios de los ciudadanos.

“Un ejemplo de ello es la reforma de la Ley de Dependencia, sistema que se encontraba colapsado por su des-

bordamiento presupuestario y en las listas de espera. El proyecto de mejora del Ejecutivo y de las CCAA ha dado racionalidad a un modelo que sigue funcionando, ya que siguen entrando dependientes y reduciéndose la lista de espera”.

En la jornada de clausura también estuvieron presentes el director gene-

ral, César Antón Beltrán, y Francisco Ferrándiz, secretario general, del Inmerso, además de otras autoridades y expertos en temas de mayores.

Balance del Año Europeo 2012

Luis Martín Pindado, vicepresidente tercero del Consejo Estatal de las

Personas Mayores, destacó que las personas mayores, dentro de veinte años, alcanzarán los 17 millones.

“En la actualidad somos más de ocho millones de personas mayores de 65 años, y el Libro Blanco del Envejecimiento Activo señala que solo el 6% de los mayores realizan actividades de voluntaria-

PARTICIPACIÓN SOCIAL, RESULTADOS



aspectos relevantes del envejecimiento. Alfredo Bohórquez, director comercial de Eulen Sociosanitarios, se refirió a que las personas mayores pueden seguir trabajando y la edad no es ninguna limitación. Estos dos ponentes presentaron las diez propuestas elaboradas por las propias personas mayores, otros colectivos y organizaciones de la sociedad, que buscan fomentar la participación activa y el liderazgo de los mayores en la sociedad, como motor de cambio, oportunidades y sostenibilidad.

“Un reto muy importante es la incorporación laboral de las mujeres en el área laboral”, destacó Bohórquez.

Francisco Abad, fundador de la Fundación Empresa y Sociedad, afirmó que el sector empresarial apenas le presta atención al envejecimiento, y presentó el libro *100 ideas sobre empresas y envejecimiento activo*.

“Solo señalar –dijo Abad– que el desempleo de los jóvenes es igual al desempleo de los mayores por encima de 55 años”.

La directora gerente de la Unión Democrática de Pensionistas, Paca Tricio, dijo que tenemos que ser respetados porque somos ciudadanos de primera categoría.

Francisco Ferrándiz señaló, como resumen a la mesa, que la moderación en la actualización económica de las pensiones públicas no es incompatible con la consecución de otras metas y otros objetivos.

El Año Europeo ha promovido miles de actividades en toda Europa y fuera de sus fronteras, recalando la importancia del envejecimiento activo para las personas mayores

Felipe Martín, miembro de la junta directiva de Ceoma, habló del mayor en la sociedad y la sociedad en el mayor. En relación a estas premisas, el ponente señaló que no son personas pasivas, ni personas que no se quieran involucrar en el tema. “Nosotros somos más de ocho millones de personas que tenemos un poder social, económico y político, y –continuó diciendo– si tenemos esos poderes, debemos intentar liderar los cambios. “La formación y el conocimiento –afirmó– son grandes aliados para el cambio”. Y también dijo al respecto que debemos aprender y tratar los



Juan Manuel Moreno Bonilla y César Antón Beltrán inauguraron el acto de clausura del Año Europeo, junto con otras autoridades del Gobierno aragonés

do. El proceso de envejecimiento nos obliga a ser más imaginativos y creativos. Sanos, bien formados, con ingresos estables garantizados por una pensión”, afirmó Pindado.

Concluyó diciendo que “este Año Europeo de Envejecimiento Activo nos ha servido para intercambiar conocimientos y experiencias, porque gran parte de las cosas que hemos hecho hasta ahora ya no valen”.

Por su parte, el director general del Imsero, César Antón Beltrán, destacó que “somos nuestros propios protagonistas de lo que queremos en nuestras vidas” y que en estos momentos se está produciendo una transformación del Estado de Bienestar Social.

Destacó dos cosas importantes de este Año Europeo: “Una, que tene-

mos que ser conscientes que, cuanto antes se empiece el envejecimiento saludable, cuanto antes empecemos a cuidarnos mejor, y que el hecho de envejecer se empieza a ver en la sociedad como una situación de normalidad”, concluyendo que este acto de clausura es un punto cero para seguir avanzando para tener mayor conocimiento, mayor intercambio y mayores experiencias.

Una sociedad para todas las edades

La conferencia principal, “Haciendo realidad una sociedad para todas las edades: papel de las personas mayores ante la toma de decisiones”, corrió a cargo de Bernd Marin, director ejecutivo del Centro Europeo de Investigación y Políticas de Bienestar Social, afiliado a Naciones Unidas.

Marin comenzó su intervención hablando de su padre, muerto este año a la edad de 93 años, y que a los 82 años, después de haber sobrevivido a un cáncer y a un ataque al corazón, comenzó una vida totalmente nueva y dejó de ser un hombre de negocios para comenzar a escribir novelas románticas, es decir, se reinventó para sobrevivir a un ataque al corazón al que no habría sobrevivido hace veinte años, “cuando vemos las tasas de supervivencia para personas mayores. La gran parte de las ganancias en las expectativas de vida, que se han logrado en los países desarrollados, a los que también pertenece España, uno de los países con una de las expectativas más altas junto a Austria, Suiza, etc., de todo el mundo”.

En muy poco tiempo hemos vivido una auténtica revolución, que si lo vemos en los datos estadísticos, se

ha producido más rápidamente que cualquier otra revolución en los últimos 500 años: “Como vemos, dijo, las cosas cambian muy rápidamente. Estoy hablando de convertir en realidad una sociedad para todas las edades y la función que desempeñan las personas mayores en la toma de decisiones”.

Bernd Marin presentó los primeros resultados de un estudio que ha realizado junto con la Comisión Europea para Europa de las Naciones Unidas (FEDE) sobre envejecimiento activo, en la que se ha intentado medir y ver la participación en el trabajo retribuido y no retribuido, en la vida independiente autónoma, etc. Y tener una idea de las experiencias reales, para ver cuál es el potencial que van a aprovechar los seres humanos y hacer el mejor uso de ese potencial que nos da el envejecimiento activo.

En este estudio se han valorado los resultados de unos 27 países europeos, en el que se han estudiado cuatro dimensiones del envejecimiento activo: la primera es la participación en el trabajo remunerado y la incorporación al mercado laboral, la más importante, porque hay que continuar en el mercado laboral remunerado en la vida total.

También se han estudiado las contribuciones en el mundo del voluntariado, porque hay muchas personas mayores que ahora están cuidando de sus nietos y de muchos adultos. La segunda es la participación política. Y la tercera es la capacidad de llevar una vida independiente y autónoma (ejercicio físico, acceso a servicios, seguridad financiera, física, seguridad pública y apren-

dizaje en edad adulta): “Pensamos, dijo Marin, que mientras vivimos no tenemos que dejar de aprender, mientras mantengamos nuestra curiosidad por aprender estaremos vivos”. La cuarta dimensión que se ha valorado en este estudio es la capacidad de envejecer activamente en un entorno saludable.

Resumió Marin su conferencia diciendo que las diferencias de países son mucho más importantes que las diferencias de género: “En cuanto a los resultados, hemos podido comprobar que España no va muy bien en un indicador muy importante: la vida independiente y autónoma, es decir, tenemos que ponernos al día, hay que avanzar mucho, queda mucho camino por recorrer en este aspecto. También hemos podido comprobar en este estudio, que existe una correlación entre el envejecimiento activo y la riqueza de una sociedad”.

Contribución de las personas mayores a los planes y programas desarrollados a nivel internacional

En esta mesa redonda participó Andrés Vikat, jefe de la Sección de Estadísticas Sociales y Demográficas de la CEPE, quien ofreció una visión económica para Europa de las Naciones Unidas en cuanto a la participación de las personas mayores, y cómo es tenida en cuenta en los programas de envejecimiento de Naciones Unidas.

Dijo Vikat que la ONU, como organización global, puede contribuir mucho a afrontar estos complejos retos del envejecimiento de la pobla-

ción. Este aspecto se incluyó en la agenda política por primera vez en 1982 en Viena con la celebración de la Primera Asamblea Mundial del Envejecimiento, pasando por el Plan de Acción Internacional sobre Envejecimiento de Madrid en 2002, la Conferencia Ministerial en 2007 en León, y que ha culminado en 2012 en Viena.

Los documentos políticos adoptados en esas reuniones reflejan un amplio consenso entre los gobiernos y supone un fundamento firme y fuerte para las políticas que guíen a las sociedades.

Señaló Vikat que en la CEPE existe un grupo de trabajo intergubernamental sobre envejecimiento, que ayuda a los gobiernos a traducir estos documentos de políticas en acciones específicas, permitir un intercambio entre países y ver lo que se hace en realidad sobre el terreno, porque sus actuaciones supondrán un incremento en la calidad de vida de los ciudadanos.

Finalizó su intervención diciendo que la participación, la no discriminación y la inclusión de las personas mayores son uno de los cuatro objetivos políticos que se suscribieron en la Declaración Ministerial de Viena, y parafraseando su declaración dijo: “La gente necesita estar capacitada para darse cuenta de sus potencialidades, para mantener un bienestar a lo largo de toda la vida y para participar íntegramente en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades Este enfoque considera a todos los grupos de edades como participantes activos”.



Bernd Marin en un momento de su intervención

A continuación tomó la palabra Dirk Jarré, presidente de la Federación Europea de Personas Mayores (Eurag), representante de las ONG en el grupo de trabajo de la CEPE sobre envejecimiento, quien presentó una visión de la sociedad civil que, en palabras del conferenciante, es quien sabe con exactitud cuál es la realidad de las personas mayores.

En el tema de la participación de las personas mayores, habló de las organizaciones no gubernamentales y del Foro de ONG celebrado en Viena recientemente, en el que se trató un tema muy interesante: garantizar una sociedad para todas las edades, aumentar la calidad de

vida y el envejecimiento activo. Dijo que hay que establecer un entorno propicio donde se dé ese envejecimiento activo. “Si no tenemos un entorno capacitador, si los gobiernos no se aseguran de que la gente tenga las condiciones materiales, psicológicas e, incluso, las emocionales, será muy difícil que consigamos ese envejecimiento activo”.

Para Jarré, esta conferencia marcó un punto de inflexión en el reconocimiento de que, en la zona que cubre los 57 estados miembros de la CEPE, hay un cambio muy grande que se ha producido en las estructuras y quizás también en la calidad de vida de las sociedades, por el que

las personas pueden envejecer más o menos satisfactoriamente y por el que tienen una expectativa de vida mucho mayor.

Señaló que solo la sociedad civil sabe con exactitud cuál es la realidad de las personas mayores, cómo viven en realidad, cómo están envejeciendo, qué necesitan, qué problemas están padeciendo, cuáles son sus retos, sus esperanzas, sus aspiraciones, y cuáles son sus temores en su vida cotidiana: “No solo queremos envejecer, dijo, esa no es la cuestión; no queremos llegar a ser más o menos viejos, a contar los años. La cuestión, la clave, es cómo vamos a envejecer, en qué condiciones, qué es estar y no estar sano”.

Finalizó su intervención diciendo que cada vez que los gobiernos deciden algo sin tener en cuenta nuestra opinión, vamos hacia atrás: “Tenemos experiencias vitales, la sabiduría, la experiencia práctica y, por eso, queremos cooperar con las personas mayores, de un lado, y con los jóvenes también, con sus aportaciones.

Lo que le da vida a una sociedad es la experiencia de los mayores y el dinamismo de los jóvenes”.

Por su parte, Inmaculada Arpa Camós, que intervino en representación de la Unidad de Envejecimiento Activo, Pensiones, Salud y Asuntos Sociales de la Comisión Europea, y

que ha formado parte del equipo que ha estado a cargo de la organización, dijo que los socios clave durante este Año Europeo han sido los países participantes y también la Coalición del Año Europeo. Destacó a España como uno de los dos miembros más activos que se ha implicado más y que más actividades ha realizado a

“MUCHO POR APORTAR, MUCHO POR COMPARTIR”

El Imsero, organismo de coordinación en España del Año Europeo, siguiendo sus objetivos de sensibilización social, convocó un concurso de viñetas con el fin de dar a conocer la importancia de la participación de las personas mayores en la sociedad y la riqueza de sus aportaciones. A este concurso, con el título “Mucho por aportar, mucho por compartir”, se presentaron cerca de 300 viñetas.

Objetivos

Reflejar la importancia de la participación de las personas mayores y sus aportaciones a la sociedad, en sus distintos ámbitos: familiar, vecinal, cultural, político, económico, etc.

Valorar la riqueza de las aportaciones de las personas mayores, basadas en sus conocimientos y experiencias.

Destacar las relaciones positivas entre generaciones en los diferentes ámbitos de participación. La participación en el concurso se llevó a cabo a través de la elaboración y presentación de viñetas que reflejaran la participación de las personas mayores en su entorno, destacando sus aportaciones positivas en un marco intergeneracional y utilizando el sentido del humor.

VIÑETAS PREMIADAS

- **PRIMER PREMIO** a la viñeta titulada “ABUELA TRANSFORMER” realizada por ARACELI GARCÍA ROMERO



- **SEGUNDO PREMIO** a la viñeta titulada “MONUMENTO A NUESTROS MAYORES” realizada por JOSE MIGUEL SÁNCHEZ BRENES
- **TERCER PREMIO** a la viñeta titulada “ABUELA TE NECESITO” realizada por LAURA VELASCO VÁZQUEZ
- **PREMIO ESPECIAL** a la mejor viñeta infantil a la titulada “SUPERABUELOS” realizada por CRISTINA VÁZQUEZ FERNÁNDEZ
- **MENCIÓN ESPECIAL** a la viñeta “JUNTOS VOLAMOS MEJOR” realizada por NEREA GABANTXO MAGUREGI
- **MENCIÓN ESPECIAL** a la viñeta “DEJÉMOSLES TRANSFORMAR EL MUNDO.YA” realizada por PASCUAL MORENO RODRÍGUEZ

lo largo de este Año. La Coalición la forman más de 50 organizaciones de nivel regional, europeo y local, cuyo objetivo ha sido apoyar el Año Europeo.

Resaltó que la Comisión Europea ha trabajado muy estrechamente con AGE tanto para preparar el Año como para implementarlo, y que los ejes del Año Europeo han sido el empleo, la participación social y la vida independiente.

Todos estos pilares, dijo, han tenido unos objetivos: “Cuando hablábamos de empleo, nuestros objetivos eran adaptar los lugares del trabajo a la gente mayor, dar incentivos a las empresas. En la participación social el objetivo era promover el voluntariado, apoyar a los cuidadores familiares, y el tercer pilar, el de vida independiente, es muy importante porque hablamos de autonomía”. En este apartado recordó a otras direcciones generales que han tenido un papel muy relevante, porque han lanzado un proyecto que tiene un enfoque sectorial; su objetivo era que organizaciones de todos los niveles presentaran proyectos conjuntos.

Finalizó haciendo una relación de todas las actividades que se han desarrollado a lo largo del Año Europeo, indicando que su evaluación se hará en el próximo. Se va a medir la relevancia que ha tenido, su eficacia, su impacto, su complementariedad con otras políticas, así como la eficiencia con respecto a lo que se ha invertido, cómo se han implicado las partes interesadas y la posibilidad o el efecto valorativo. Dijo que el Año Europeo no acaba aquí, sino que es el punto de partida para



El Año Europeo del Envejecimiento Activo ha contado con 44 actividades, en las que han intervenido ONG, asociaciones e instituciones públicas y privadas

nuevos proyectos, y en la Comisión Europea “tenemos ya nuevos proyectos: la primera es ayudas de financiación para apoyar estrategias globales que promuevan el envejecimiento activo en otros países, y la segunda, para apoyar a ciudades que quieran participar en programas de ciudades amigables”.

Para finalizar, intervino Ruth Brand, miembro del consejo de administración de la Plataforma Europea AGE, quien dio su opinión sobre lo que significa la participación de los ciudadanos y de las personas que forman parte de la Unión Europea.

La Plataforma Europea AGE es una red que aúna organizaciones nacionales y regionales sin ánimo de lucro de personas mayores. Fue creada en enero de 2001, siguiendo el debate de cómo mejorar las organizacio-

nes de personas mayores europeas y también con el fin de mejorar la representabilidad de los mayores a escala comunitaria. Es una organización financiada por cuotas y también por una subvención anual de la Comisión Europea dentro del programa Progress.

AGE engloba a una red de 160 asociaciones de personas mayores que colabora con y para personas mayores en todos los estados miembros de la Unión Europea. Representa a 28 millones de personas, fomentando los intereses de esos 150 millones de personas mayores que habitan actualmente en la Unión Europea: “Se trata, dijo, de una red que no deja de crecer; sus objetivos son: dar voz y representar los intereses de las personas mayores y jubilados, así como mejorar el diálogo y la cooperación entre sus miembros”.

El circo y sus artistas en la Navidad

Los mercadillos navideños y la llegada de los circos, con sus coloristas carpas y sus carteles anunciando el mayor espectáculo del mundo, nos predisponen a preparar la Navidad, la fiesta más entrañable por su significado familiar y religioso. Hemos tratado de conocer las vivencias de los artistas circenses, a través de un alambrista retirado, *Volatín*, y del humorista *Pipo*, así como del responsable de las relaciones públicas del Circo Mundial, *Goti*. Además, hemos asistido a la sesión circense que el Circo Mundial, instalado en Madrid, ha dedicado a los mayores.

Texto: Andrea García

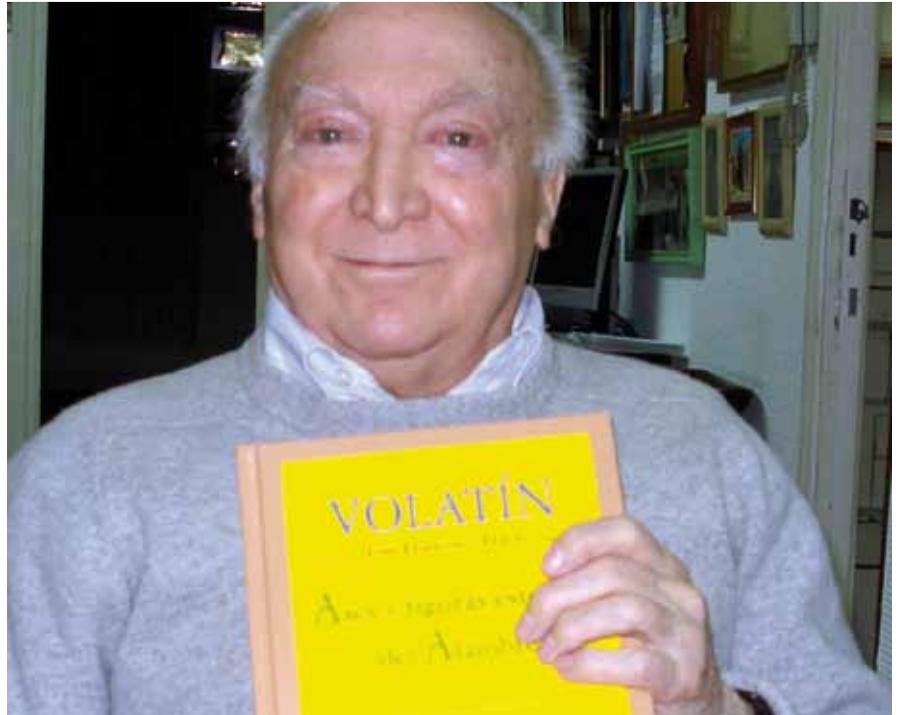
Fotos: M.^a Ángeles Tirado y Archivo

Volatín, José Francisco Platas, era alambrista de circo. Sentado en la sede madrileña del Club de Payasos Españoles y Artistas de Circo, fundado en 1960, hojea con tranquilidad las páginas de su biografía, ilustrada con fotos, que comienza con su debut a los seis años en la plaza de toros de La Roda (Albacete). En el libro se narra sus relaciones con su hermano, el malabarista *Ant Plata*, y con su tío, el trapecista *Chaliyó*, que le introdujo en el mundo del circo. Y sus actuaciones en las pistas de los circos con los que recorrió Alemania –que tiene, según él, el público más entendido y que más aprecia a los artistas circenses–, Italia o Mozambique. “Yo

atravesaba el alambre con los ojos vendados, sin trampa, sin truco y sin red, y recuerdo que en la feria de un pueblo se fue la electricidad estando subido en medio del alambre, y cuando volvió la luz yo estaba en la esquina, con lo cual el público me ovacionó por que se dio cuenta de que realmente atravesaba el alambre sin ver”. No tiene recuerdos especiales de la Navidad. “Bueno, sí, la nos-



José
Francisco
Platas,
Volatín



talgia que sentíamos mi mujer y yo porque nuestros hijos se encontraban en Madrid al cuidado de mi madre. Los empresarios del circo solían darnos alguna copita, a veces hacíamos una fiesta, pero nada más. No había paga de Navidad. La vida de los artistas es dura –afirma *Volatín*–, muchas caídas, golpes, callos, ensayos..., pero también hemos pasado muchos ratos buenos en armonía,



casi en familia. Cuando me retiré de las pistas, trabajé como pastelero y después en un banco, en donde me jubilé, y por eso no he tenido problemas. Muchos compañeros, que han trabajado en todo el mundo, con buenos contratos y tal, han querido cobrar la pensión y no han podido. Mi mujer se enteró por curiosidad sobre mis cotizaciones y resulta que después de trabajar en el circo, la televisión y el teatro, no tenía nada más que 40 actuaciones cotizadas”.

Julián Illán, el humorista *Pipo*, componente del dúo *Pipo y Toni*, que tuvo mucho éxito en televisión, es el tesorero y miembro del club desde hace 35 años; dice que los artistas de circo, como *Volatín*, viajaban en sus caravanas de un lugar a otro durante varios meses, montaban y desmontaban las instalaciones, tenían que ensayar y todo eso y, como procedían de distintos países (pues la Navidad no tenía el mismo significado), de ahí que los que la celebraban lo hiciesen individualmente en sus rulos. Tradicionalmente, en Nochebue-

na y Nochevieja se ha celebrado una sola función de tarde.

Pipo conserva en su retina la llegada de los gitanos húngaros, los zíngaros, dirigidos por el padre del domador Ángel Cristo, que se instalaban a orillas del río Manzanares de Madrid. Hacían un círculo y allí representaban sus números con las cabras, los monos y los osos, ante la atenta mirada de un nutrido público de todas las edades. La gente entonces no tenía televisión para ver estos espectáculos. ¿Alguien se imagina ver pasar elefantes de colores por la Gran Vía madrileña? La gente se volvía loca.

El escritor José María Armero, miembro del club al que apoyó y al que donó un piano, en su libro *Cien años del circo en España* recordaba los pasacalles circenses, llenos de colorido, en los que los malabaristas, domadores, payasos, ilusionistas, contorsionistas, acróbatas y magos, seguidos por elefantes, caballos y monos, hacían las delicias de niños y mayores que se agolpaban a su

paso. Con el tiempo, las pequeñas compañías de zingaros y volatineros que recorrían la geografía en sus carromatos darían paso a los grandes circos.

¡Ah, los circos! Circos estables en las grandes ciudades como Barcelona, Zaragoza y Madrid con el Price, circo que abriría sus puertas en el siglo XIX, y también circos ambulantes, muchos de ellos familiares, que

alcanzarían su esplendor en los años sesenta del siglo XX. El Circo Atlas de los hermanos Villa, los conocidos payasos *hermanos Tonetti*; uno de ellos, José Villa, pintó la colección de treinta retratos al óleo de payasos que pueden verse en el club, entre los que figuran *Grock* y *Charli Rivel*, considerados los mejores payasos del mundo, y el trío *Gabi, Fofó y Miliki*. El Circo Americano, con sus tres pistas, que en su día homenajea-

ría al escritor Ramón Gómez de la Serna, en cuya tarjeta de visita figuraba como *cronista de circo*. El escritor, subido en un trapecio, leyó un escrito en el que decía cosas como esta: “En el circo todos volvemos al paraíso primitivo, donde se tiene que ser más justo, ingenuo y tolerante”; y en una de sus greguerías escribía: “El que más noches de circo tenga en su haber, es el que primero entrará en el reino de los cielos”. El Circo

LA BABEL CIRCENSE

Para cada generación de pequeños, y para muchos mayores que añoran su infancia y conservan el deseo y las ganas de reír, su capacidad de asombro ante la dificultad de los números y la admiración por el valor, la destreza y la precisión que demuestran los artistas, resulta imposible imaginarse las Navidades sin el circo. Por eso, año tras año, bajo las carpas del Americano y el Mundial, ofrecen al público sus mejores números circenses.

Francisco Salas, *Goti*, es el director artístico del Circo Mundial y, como artista de los Glotis Clowns, entra en la pista haciendo parodias cómicas y un número de gorjeo que hace las delicias del público.

Dedicamos uno de nuestros espectáculos a las personas mayores, porque es un público que nos es fiel, que proviene de una generación que respeta y quiere al circo. Estamos atravesando unos momentos delicados, pero cuando ciudades como Madrid y su distrito de Fuenarral tienen tantos detalles con nosotros, merecen que nosotros por lo menos homenajeemos a los mayores.

Cuando se apagan los focos y la pista se queda en silencio en Nochebuena, ¿hacen alguna celebración?

Celebramos la Nochebuena en el hall del circo. Se recoge todo, se colocan las mesas y nos reunimos todos. En un espectáculo como el nuestro participan artistas españoles, vietnamitas, italianos, ecuatorianos, rusos..., de religión católica, musulmana, hebrea y budista. Es muy agradable y simpático compartir la misma cena en una fecha tan señalada.

¿Preparan algún menú típico de la Navidad?

No tenemos un plato especial, porque al congregarse tantas culturas y tantas religiones, el menú tiene que ser muy variado para que todos podamos disfrutarlo. Por ejemplo, se compone de cochinillo, cordero, pato y pollo. La cena la encargamos a un *catering*, porque en esta festividad nosotros no hacemos nada de nada. ¡Nos lo merecemos!, porque estamos siempre trabajando.

Normalmente nuestros niños, todos los hijos de los artistas, ensayan un espectáculo sorpresa para nosotros y lo representan el día de Navidad. Es una tradición que se mantiene y que nos trae recuerdos de cuando lo hacíamos nosotros.

En el circo se relacionan los mayores con los más jóvenes y con los niños...

Sí, sí. En mi caso soy la cuarta generación del mundo del espectáculo, pero tenemos hasta seis y siete generaciones diferentes que hemos vivido siempre en el circo. Existe un gran respeto intergeneracional, siendo normal que tu padre te enseñe a salir a la pista. Se entrena por las



Francisco Salas, *Goti*



Julián Illán, Pipo

Mundial de los Hermanos González formado a finales de los años setenta, considerado el gran circo de los años ochenta; este circo ha sido pionero en la integración de la televisión en las pistas circenses. Si el Mundial atrajo la televisión, los payasos de la tele, *Gabi*, *Fofó* y *Miliki*, pertenecientes a la familia Aragón, triunfarían en la pequeña pantalla con el programa *El Gran Circo de TVE* entre 1973 y 1983.

mañanas y en estos ensayos los abuelos observan a sus nietos y luego comentan con sus hijos, es decir, con los padre de los chicos, si lo hacen bien o si tienen que corregir algo. El circo mantiene esta tradición muy familiar de respetar la opinión de los mayores, que a lo mejor fuera de este entorno se ha ido perdiendo poco a poco.

Las Navidades son especiales para el circo

La Navidad es una fiesta de gran tradición circense en ciudades tan cirqueras como Valencia, Bilbao y Madrid. Son raíces muy profundas para el público de hace 40 o 50 años, para el que el circo era su único entretenimiento. Yo nací en el circo en 1964 y sobre aquellos años le he oído decir a mi madre que la gente no había visto una jirafa y que muy pocos tenían televisión en España. Los circos llevaban a pueblos y ciudades jirafas, leones, rinocerontes, y también presentaban artistas negros y chinos. Mi padre me contó que en un debut en Badajoz, con una *troupe* de chicos negros, la gente los miraba asombrados. El circo es sin duda uno de los espectáculos que más colabora en la integración intergeneracional y cultural. Entre nosotros, lo normal es hablar en portugués, español, italiano, alemán e inglés.

¿Existe el circo sin los payasos?

Jamás, jamás. Es una figura clave. El humor no puede desaparecer. Siempre pregunto, ¿se concibe la vida sin la risa? ¡Qué triste! Pues sin los payasos el circo lo tendría muy mal. Es el personaje que a chicos y grandes nos trae tantos y tanto recuerdos y tanta ternura. Es fácil reírse del otro, cuando tendríamos que aprender a reírnos de nosotros mismos y así nos iría mejor en la vida. Para nosotros, la desaparición de *Miliki* –falleció el

pasado 17 de noviembre– ha supuesto la pérdida de un compañero, porque *Miliki* actuó y se cortó la coleta en la pista del Mundial en 1984. Profesionalmente hemos perdido un *clown* y una grandísima estrella de la televisión, que ha marcado época en este país. Indiscutiblemente tanto él, como *Gabi* y *Fofó* –tanto monta, monta tanto–, montaron una cátedra en el mundo del espectáculo trasladando el circo a la televisión. Ver un circo y los payasos por las mañanas fue toda una revolución.

La sesión para los mayores

El Circo Mundial presenta para estas Navidades el espectáculo *Héroes al filo de lo imposible*, dirigido por José María González Villa y con la intervención de sesenta artistas que realizan veinticinco atracciones, en las que no faltan los elefantes, los tigres, los caballos y los perros. El pasado 19 de noviembre, los mayores llenaron la carpa acompañados de sus nietos y otros familiares. Una tarde para disfrutar con el humor de los Glotis Clown y sus gorjeos, con el payaso Chicharin y su parodia de Pinocho y sus peluches y con los *clowns* musicales Los Rivelinos. Cálidos aplausos para el número de los caballos bailando y los elefantes, presentados por Aurora y las gemelas Natali y Noelia. Asombro ante la proeza del hombre tiburón, un contorsionista encerrado en una caja sumergida en una piscina de 800 litros de agua; admiración por los saltos mortales de los equilibristas, los Gánsters de Chicago, el vuelo del trapecio de Mis Nicol, el misterio de la ilusionista Miss Christi y su tigre de bengala y también ante el prodigioso juego de luces del hombre láser. Un espectáculo el del circo que siempre existirá y que, como canta la *troupe* de los artistas, para ellos es la razón de su vida.

Fundador del Teatro Lliure, prestigioso y aclamado director de escena

Lluís Pasqual o vivir la ópera con pasión

“Soy un director intérprete”

Lluís Pasqual i Sánchez es uno de los directores teatrales más prestigiosos e internacionales de nuestro país. Fundador del Teatre Lliure con tan solo veinticinco años, dirigió el Odéon-Théâtre de l'Europe de París, la Biennale de Teatro de Venecia, el Centro Dramático Nacional, el Teatro Arriaga de Bilbao... Y ha llevado al escenario a Shakespeare, Beckett, Chéjov y, muy especialmente, a Federico García Lorca, del que es un erudito. Pero, ante todo y antes que nada, “soy –reafirma– un loco de la ópera”. Su pasión.

Texto: Rosa López Moraleda

Fotos: Javier del Real

Lluís Pasqual i Sánchez (Reus, 5 de junio de 1951) es, para muchos, el director teatral español más admirado, versátil y prestigioso de nuestro país y de proyección mundial. Apenas rebasados los 60 años, su currículum resulta inclasificable por su singularidad, ser variopinto e intenso. Y en el mundo europeo de la escena, ya sea teatro u ópera, goza de un lugar de privilegio y especial respeto.

Licenciado en Filosofía y Letras en la especialidad de Filología Catalana por la Universidad Autónoma de Barcelona y licenciado en Arte Dramático por el Institut del Teatre de esa ciudad, comenzó a hacer teatro en el entorno del Centro de Lectura de Reus, su pueblo natal, siendo cofundador de la compañía La Tartana-Teatre Estudi. Mientras cursaba letras en la universidad, se integró en el Grupo de Estudios



Teatrales de Horta, estudió en los Estudis Nous de Teatre-Centre d'Estudis d'Expressió, bajo la influencia de Josep Montanyès, y después en el Institut del Teatre, donde coincidió con Fabià Puigserver, con quien realiza el montaje *La semana trágica* a mediados de los setenta.

Con el montaje de *La semana trágica*, precisamente, se dio a conocer, pero fue con el Teatro Lliure, del que fue fundador, con el que Pasqual cosecharía sus éxitos más notables y sobre todo sonoros: seguramente el teatro más famoso e innovador de la época (años ochenta) en nuestro país y fuera de él.

FUNDADOR DEL TEATRO LLIURE

De fuertes convicciones y decidido emprendedor, Pasqual fundó el Teatre Lliure en 1976, iniciando su andadura con una obra suya titulada *Camí de nit de 1854*, espectáculo que escribió y dirigió él mismo. En 1983 fue nombrado director del Centro Dramático Nacional de España-Teatro María Guerrero de Madrid, estrenando a nivel mundial *El público*, de Federico García Lorca, autor y escritor del que es un estudioso admirador y experto reconocido.

Lluís Pasqual y Teatro Lliure se deben mucho mutuamente: el uno sin el otro no se podrían entender, por

El actor y director teatral Lluís Pasqual explica con firmeza y voz contundentes: “Los secretos de ese juego de aceptar la mentira, para encontrar la verdad que es, en mi opinión, el teatro...”



los incontables éxitos y prestigio cosechados juntos, consiguiendo acercar el teatro a sectores más amplios de población y enfrentando la “eterna” crisis que de siempre vive el teatro. Luego, e incluso a un tiempo, vendrían otras experiencias y en idiomas diferentes...

“En 1990 me marché a París –recuerda– donde durante seis años dirigí el Teatro del Odeón (Odéon-Théâtre de l'Europe). En 1995-1996 dirigí igualmente la Bienal de Teatro de Venecia. De 1997 a 1999 fui comisionado por el Ayuntamiento de Barcelona para el proyecto *Ciutat del Teatre*, y también codirector del Teatre Lliure de Barcelona desde 1998 hasta el 31 de diciembre de 2000, junto a Guillem-Jordi Graells, compaginando el trabajo con la dirección en otros teatros y compañías”.

También los grandes autores clásicos y los viajes de ida y vuelta han trufado la ya densa trayectoria de Pasqual, en destinos muy diversos...

“Tuve que cruzar el charco para estrenar *La Tempestad*, de William Shakespeare, en el Teatro San Martín de Buenos Aires, con Alfredo Alcón, y la versión en español de *Esperando a Godot*, de Samuel Beckett. Luego vinieron otros estrenos, hasta que asumí la dirección artística del Teatro Arriaga de Bilbao y luego, durante el pasado año, volví a hacerme con las riendas del Lliure...”.

Entre sus últimos montajes como director cabe destacar: *Hamlet* y *La tempestad*, de William Shakespeare, en el Teatro Arriaga de Bilbao y posteriormente en el Teatro Español de Madrid. También *La paz perpetua*, de Juan Mayorga, en el Teatro María Guerrero de Madrid en 2008, para un año más tarde acometer *La casa de Bernarda Alba* de Lorca en el Teatre Nacional de Catalunya (TNC), con Núria Espert y Rosa María Sardá; y en 2010-2011, *Celebración* de Harold Pinter, en el Teatre Lliure...

Lluís Pasqual, una vez más, deja su impronta en Madrid, donde firma la dirección escénica de la reciente –apenas hace un mes– producción del Teatro Real, *Il prigioniero*, de Dallapiccola, y *Suor Angelica*, de Puccini... Y allí, precisamente, fue abordado para esta revista. ¿Qué es para usted el teatro? “Siempre, desde muy pequeño, sentí su enorme atractivo, seguramente por ser un gran tímido como era y continué siendo. ¡Significa los secretos de ese juego de aceptar la mentira, para en-

“Estoy muy bien entrenado para hacer teatro en condiciones en extremo complicadas y en situaciones adversas: viví hasta los 24 años bajo el franquismo y eso sí que es entrenamiento”

contrar la verdad que, en mi opinión, es el teatro!”.

También se le ha oído expresar más de una vez la similitud que, a su entender, tienen teatro y poesía...

TEATRO Y POESÍA “SE PARECEN”

“El teatro y la poesía se parecen, ya que en el fondo es la búsqueda de cualquier persona que intente hacer teatro. Un soneto ocupa un espacio pequeño y reducido en una gran hoja en blanco, como si fuera una isla en medio de un mar, donde se concentra algo, la condensación de un pensamiento”.

Para Pasqual en el teatro pasa igual: “Es un espacio donde se concentra todo, es una metáfora de la vida”. Lo dice uno de los mejores directores de escena vivos, dueño de una voz y un

“El teatro es una metáfora de la vida o el espacio donde se concentra”. Lo dice Lluís Pasqual, dueño de una voz y un verbo contundentes, transmisor de una energía forjada a fuego, fruto de la equidistancia entre la arrogancia aparente y la más íntima humildad...

verbo contundentes. Voz que transmite esa suerte de energía especial, como forjada a fuego lento, dando esa impresión de fuerza y sutileza a un tiempo, fruto de la equidistancia entre la arrogancia aparente (por su gran seguridad) y la humildad más íntima (que le permite aprender siempre).

En su largo recorrido, este prohombre de la escena transita por autores como Lorca (“... a él me une un vínculo especial”), Bécquer, Chèjov, Shakespeare..., pero también por el teatro a la italiana y por los distintos públicos que convergen en los latidos compartidos, donde radica precisamente la esencia del teatro.

Londres, Moscú y Nápoles... son paradas obligadas para este director-intérprete que dice estar en las antípodas del director-creador. Para Lluís Pasqual i Sánchez, su trabajo va en paralelo al que desarrolla habitualmente un actor, del que dice con frecuencia que, en sus manos –su trabajo como director de escena–, “es algo así como un bote de pintura, del que uno desconoce qué color tiene...”.

SOBRE LA CRISIS... DEL TEATRO

Sin embargo, Pasqual, hombre de escena hasta la médula, sabe bien que

pese a las sucesivas crisis, como la que atravesamos, el teatro goza en el fondo de una pésima salud de hierro: “Para bien y para mal, viví bajo el franquismo –recuerda– hasta los 24 años. Eso da un bagaje, un entrenamiento doloroso, pero entrenamiento al fin. Esta crisis –lamenta a continuación– la sufren más y especialmente los más jóvenes. Yo estoy muy bien entrenado para hacer teatro en condiciones en extremo complicadas y en situaciones muy adversas”.

“El grueso –aduce– del gasto no está en las escenografías, aunque lo parezca, porque es lo que se ve: está en los actores. Hay que invertir en educación para ellos. Hasta que no se tiene educación no se da el salto a la cultura. Se puede hacer teatro sin texto; sin actores, no”.

HABRÁ QUE TIRAR DE INGENIO

Y surge otra reflexión: ¿dirigir artistas requiere un liderazgo especial? Pasqual recuerda a Visconti, “para quien la dirección de teatro es como montar a caballo: al principio vas con miedo y tensas las riendas. Cuando maduras, sueltas la brida y cabalgar se convierte en un placer”. Pasqual manda mucho, pero a ese modo suyo, sustentado en el intercambio de ideas y en el desarrollo de variadas aptitudes. Ha puesto en pie Shakespeares, Lorcas, Puccinis o Mozarts, pero no le molesta gestionar..., sino más bien al contrario:

“Siempre he dicho que me emociona por igual elaborar un proyecto, tanto

cuando es para mí como si es para otro. La gestión es al teatro lo que la compra a la cocina. Una buena comida empieza en el mercado, escogiendo, eso sí, las mejores materias primas”. ¿Y si para la compra hay menos presupuesto? “Habrá –augura raudo– que tirar de ingenio, inventarse sistemas, coproducir más, unir esfuerzos... Eso es tan interesante, tan real y tan teórico como montar un Handke”.

Le van los retos –“otra pasión”–. Y se nota. Por eso no es extraño que haya apostado por poner en pie *Quitt*, una obra del austriaco Peter Handke, “políticamente incorrecto antes de que se acuñara esta frase”. Es un texto realmente profético, escrito en 1973, que anticipa la crisis



actual. *Quitt* es un empresario empeñado en dominar los mercados, que acaba despeñando a todos los que creyeron en él. Handke, que no es

“La gestión es al teatro lo que la compra a la cocina: una buena comida empieza por ir al mercado, escogiendo, eso sí, muy buenas materias primas”

nada amable y nunca pretendió serlo, anuncia lo que iba a pasar. ¡Esto tiene un origen!”.

DIVERSIFICAR ESFUERZOS

Para Pasqual, “la cultura puede acompañar a la gente en esta y en todas las circunstancias. Sobre todo en esta. La destrucción del tejido social, y por tanto la inmediata destrucción del tejido cultural, se hace de manera muy rápida. En cambio, cuesta mucho reconstruirlo. No es una cuestión de recortar más o menos, sino de qué compromiso toma la cultura con la sociedad misma, sin olvidar las circunstancias”.

Pero hay más: “Si entra en Internet y mira –sugiere–, sabrá que Francia tiene setenta Scènes Nationales, que en París hay cinco teatros nacionales y que la Comédie Française es otra cosa... Pero corre la idea de que TNC (Teatro Nacional de Cataluña) y Lliure son equipamientos de otra época, que ya no nos podemos permitir, de nuevo rico, que el teatro se puede hacer con cuatro duros... ¡Los tópicos de siempre!. Ni cuando se supone que éramos ricos, porque no lo éramos: la Ópera de Toulouse, no la de París, tiene más dinero que el Liceu...”.

SUS PREMIOS

- Premio Nacional de Teatro y Danza, 1984
- Caballero de la Orden de las Artes y Letras, distinción de la República Francesa en 1984
- Premio Ciutat de Barcelona, 1985
- Premio de la Generalidad de Cataluña, 1988
- Premio Nacional de Teatro del Ministerio de Cultura, 1991
- Premio de la Cámara de Comercio de París
- Título de Oficial de las Artes y las Letras de Francia, 1991
- Premio Honorífico de la CIFET del Ministerio de Cultura de Egipto, 1995
- Caballero de la Legión de Honor francesa, 1996
- Premio de Teatro de la Comunidad de Madrid, 2002



Consejeros del Consejo Estatal de las Personas Mayores

Jacob Serfaty Benarroch, 71 años, licenciado en Ciencias Empresariales por ICADE, ha desarrollado toda su actividad profesional en empresas multinacionales, en las áreas de finanzas, marketing y planificación, en sus años jóvenes en Marruecos como país ya independiente, y a partir del año 1960 en España, como responsable de proyectos de inversión de empresas americanas en el sector de chicles y textil. En los últimos treinta años trabajó en una empresa multinacional líder en informática. En la actualidad forma parte del Grupo de Trabajo de Comunicación y Envejecimiento Activo representando a UDP en el Consejo Estatal de Personas Mayores.

Coordina: Inés González
Fotos: FAMPA

Además del tiempo que dedica a su organización y al Consejo, ¿cuáles son sus aficiones e inquietudes como ser humano?

De siempre me ha gustado el deporte y lo he practicado mucho: natación, buceo, golf, pádel, tenis, montañismo, esquí, correr, caminar... En la actualidad dedico parte de mi tiempo libre, además de a algunos de los deportes mencionados, a la fotografía, viajar, lectura, cine, música clásica, filatelia, y al teatro. Comparto con mi mujer el teatro, como actores, formando parte de un grupo en la Ciudad de los Periodistas de Madrid. Mi familia es una dedicación importante e ilusionante, necesaria. Y sigo mostrándome interesado por aprender, oír, conocer lo nuevo, estar al día.

En cuanto a mis inquietudes como ser humano, debo señalar que, con los años y mis actividades sociales, la sensibilidad y la preocupación por la marcha de nuestra sociedad, tanto

a nivel nacional como internacional, ha ido creciendo y adaptándose a las situaciones de cada día. Los conflictos entre países y mi familia que ha crecido, pues soy abuelo desde 1998, me ha hecho estar pendiente de los sistemas de educación de nuestro país, de los programas y coberturas sociales, de la Ley de Dependencia, de la actividad económica y la crisis que padecemos desde hace ya varios años, así como las derivadas en desempleo, sanidad, etc.; y, cómo no y muy en particular, de la defensa de los mayores.



No corren buenos tiempos y compañeros de mi edad comentamos que jamás hubiéramos podido suponer que viviríamos una situación como la actual, que es preocupante y seria; todos tenemos algún hijo, nieto, nuera, hermano, amigo o vecino en desempleo y con pocas perspectivas de volver a conseguir otro trabajo.

Y cómo olvidar la cantidad de personas jubiladas que están manteniendo a las familias de sus hijos o han tenido que hacerse cargo de nietos. Este tema de inquietud sería muy largo de contestar de una manera completa, pero es más que una inquietud: es una preocupación muy seria. La tremenda y dura crisis está afectando a los ciudadanos en situaciones más débiles y circunstancias peores.

A modo de reflexión y relacionado con la pregunta sobre mis inquietudes, quiero resaltar que cuando uno decide trabajar en beneficio de los ciudadanos a través de los canales que ha establecido la sociedad civil,

para mí, lo más importante es el compromiso, y lo subrayo, como base que he de tener en cuenta en todas mis actuaciones.

¿Podría decirnos a qué organización representa y cuántos socios la componen?

Yo represento a UDP –Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados–, que es la pionera de las asociaciones de mayores. Este mes de noviembre hemos celebrado nuestro XVIII Congreso Confederado, que representa 35 años de existencia; tenemos más de 2.500 asociaciones, que forman un total de aproximadamente un millón y medio de socios.

¿Cuál es el ámbito territorial de esta organización?

Hemos tenido que cambiar nuestro logo en este mismo año, pues, cuando empezaron nuestros fundadores, estábamos solo en el ámbito nacional, pero hemos ido creciendo y asociaciones de emigrantes españoles de países europeos se fueron adhiriendo. Recientemente ya tenemos representación en países de América Latina; Uruguay ha sido el último.

¿Qué objetivos y actividades, de cara a las personas mayores, realiza su organización?

Pretendemos tener una organización viva y actualizada a las circunstancias de lo que la sociedad va demandando; pero nuestros objetivos básicos son estar vigilantes con la sociedad, gobiernos locales, autonómicos y estatal, en lo que a los derechos y bienestar de las personas mayores afecta. Para ello no dejamos de pensar en nuevos proyectos y actividades



que ayuden a los mayores a tener una vida social sana, un envejecimiento activo y participativo; a prestarles la ayuda necesaria, pertenezcan o no a UDP, con nuestro Programa de Voluntariado, cuyo único objetivo es el acompañamiento de las personas que padecen la soledad y el olvido de los que más deberían atenderles.

Tenemos una escuela de formación que cubre las áreas que más necesitan nuestros directivos para ejercer eficazmente como tales; que también haga disminuir la laguna de las nuevas tecnologías y que les actualice permanentemente en las nuevas leyes, disposiciones y otros aspectos que les puedan afectar.

Estamos ejecutando más de treinta proyectos de muy diversa actividad, muchos de ellos encaminados a tender puentes con las relaciones intergeneracionales, y cómo no, el envejecimiento activo, ya que este año 2012 es el Año Europeo, donde estamos muy comprometidos con las doce causas.

Pertenece y ostentamos representación en los consejos y plataformas más importantes de este país y otras de nivel internacional. Y convocamos desde hace diez años un concurso literario para personas mayores, al que siempre acuden más de 600 participantes con historias de todo tipo.

¿Cómo ve las necesidades, inquietudes y aspiraciones de las personas mayores en el territorio donde vive o desarrolla su actividad?

Yo creo que las personas mayores son ciudadanos como los demás y no vamos a hacer una distinción; por tanto, deseamos participar y contribuir con nuestros conocimientos y capacidades a mejorar la sociedad donde vivimos, a buscar la felicidad y nuestro bienestar y el de los que nos rodean. Y muy en particular a luchar por una buena sanidad, una Ley de Dependencia que dé calidad y cobertura a todos los que la necesitan; que afecta a todos los ciudadanos, no solo a las personas mayores.

Para terminar, nos gustaría que nos diera su opinión sobre el Consejo Estatal de las Personas Mayores, y sus sugerencias para poder mejorarlo.

Partiendo de una sociedad que cada vez es más compleja y más exigente, el Consejo Estatal de las Personas Mayores es un organismo necesario y vital en la sociedad, y como tal debe ir actualizando sus estatutos y un funcionamiento operativo más dinámico, en un mundo que evoluciona con rapidez; conseguir una mayor autonomía, una mejor proyección y darse a conocer en la sociedad; y una revisión permanente de su misión.

El Gobierno ha destinado 339,6 millones de euros al pago de conciertos de servicios sociales a través del FLA



Los ministros de Hacienda y Administraciones Públicas, Cristóbal Montoro, y de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, recibieron el pasado mes de noviembre al presidente del Comité de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi), Luis Cayo, y a la Junta Directiva. En el encuentro, celebrado en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, los ministros recibieron las sugerencias y peticiones del Cermi y les anunciaron las últimas actuaciones del Gobierno de cara a las políticas de discapacidad y de la viabilidad de los servicios sociales.

En concreto, les han trasladado que el Gobierno ha abonado ya 339.591.603,99 euros en facturas pendientes a los proveedores

de conciertos de servicios sociales a través del Fondo de Liquidez Autonómica (FLA). Esta cantidad incluye las facturas saldadas hasta el pasado 21 de noviembre de las comunidades autónomas de Andalucía, Castilla-La Mancha, Cataluña, Región de Murcia y Comunidad Valenciana, que eran las que estaban adheridas formalmente al FLA y solicitaron el pago de estos conciertos.

En estos días, además, se está procediendo al pago, correspondiente al mes de noviembre, para abonar las facturas pendientes a proveedores del resto de comunidades autónomas que se han adherido al Fondo de Liquidez Autonómica (FLA): Asturias, Baleares, Canarias y Cantabria, por lo que la cantidad se va a ir incrementando.

Por su parte, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad está abanderando una serie de políticas y actuaciones encaminadas a preservar al colectivo de personas con discapacidad de los efectos de la situación económica. La medida anunciada por el Ministerio de Hacienda se suma a otras que el departamento de Ana Mato ha estado poniendo en marcha, como por ejemplo la reducción de la aportación que estas personas hacen al gasto farmacéutico o la concesión de hasta 47 millones de euros en concepto de subvenciones sociales con cargo al IRPF.

Además, fruto del compromiso del Gobierno con la defensa de los derechos de las personas con discapacidad, varios ministerios han trabajado estrechamente en la articulación de medidas que resultan especialmente ventajosas para el colectivo: en el Real Decreto-Ley que regula los desahucios se constata la protección de las familias con una persona con discapacidad a su cargo y en la futura Ley de Justicia Gratuita, tal y como ha anunciado hoy el ministro Alberto Ruiz-Gallardón, dicho colectivo no tendrá que pagar ni tasas ni abogados ni procuradores.

Un reportaje publicado en la revista “60ymás” obtiene el tercer premio de Periodismo en la categoría de prensa escrita

En el marco del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, la Comisión Europea ha querido distinguir el trabajo y la sensibilidad que personas, empresas e iniciativas han tenido en el ámbito del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional durante este año 2012. El periodista español Miguel Núñez obtuvo el tercer premio en la categoría de Periodismo escrito por el reportaje publicado en la revista “60ymás” (Imsero): “Volver a casa de los padres por la puerta de atrás”.

El pasado 13 de noviembre se entregaron en la sede de la Comisión Europea en Bruselas los premios en las categorías de Emprendedores Sociales, Puestos de Trabajo para Todas las Edades, Hacia Entornos Adaptados a las Personas Mayores, generations@school, Concurso de Relatos de Vida y Premio Periodístico –en categorías de prensa escrita y medios audiovisuales–.

En total se recibieron más de 1.300 candidaturas de los países de la Unión Europea, con diferentes temáticas y perspectivas sobre una misma realidad: el envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional.

En la categoría de Periodismo escrito, el tercer premio fue para el periodista español Miguel Núñez, por el reportaje publicado en la revista *60ymás* del Imsero: “Volver a casa de los padres por la puerta de atrás”, un reflejo de la difícil situación económica y social que padecen muchas familias españolas y que demuestra la solidaridad intergeneracional que existe entre padres e hijos para convivir bajo un mismo colchón familiar ante las adversidades.



Juan Manuel Moreno Bonilla y César Antón Beltrán entregando el diploma de agradecimiento a Miguel Núñez Bello

“España está demostrando ser un país solidario y un ejemplo de apoyo entre generaciones con diversos intereses y necesidades, pero con una misma inquietud, las consecuencias de quedarse en el paro o separarse”. Una reflexión que Miguel Núñez compartió con el comisario europeo de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión, László Andor, encargado de entregar el galardón, y que dedicó “a todos los que hacen posible que publicaciones como *60ymás* sean un referente en trasladar la realidad y sensibilidad de las personas

mayores con el rigor y la profesionalidad que requiere”.

Igualmente, el pasado 21 de noviembre, con motivo de la clausura en Zaragoza del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, el secretario de Estado de Asuntos Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno Bonilla, y el director general del Imsero, César Antón Beltrán, entregaron un diploma de agradecimiento a todos los finalistas españoles que participaron en las distintas categorías reseñadas.

Los programas de atención a personas con discapacidad, de los más favorecidos en las subvenciones con cargo al IRPF

El reparto por programas y proyectos de las subvenciones sociales con cargo al IRPF se ha publicado en el Boletín Oficial del Estado (BOE), tras situarse su cuantía total en los 203.872.524 euros como consecuencia de una ampliación del crédito disponible y de la inclusión de las cantidades correspondientes a los plazos de programas plurianuales.

Precisamente la agregación de dichas anualidades ha propiciado que los programas de asistencia a personas con discapacidad, o a familiares con personas con discapacidad a su cargo, sean de los más favorecidos en la resolución de la convocatoria de las subvenciones. Los proyectos para la promoción de la autonomía personal, la adaptación de viviendas o la integración social de dicho colectivo forman parte de un compendio de subvenciones que, además, se centran en los centros de atención diurna, las residencias o las viviendas tuteladas o de convivencia.

Además, recibirán dinero programas de atención nocturna, servicios de respiro y apoyo a las familias que tienen a su cargo personas con discapacidad. El total del monto que se dirigirá hacia este tipo de proyectos en beneficio de un colectivo prioritario para el Gobierno asciende a los 47.155.714 euros.

Con todo, es el sector de las personas mayores el que más cré-



dito percibirá, en concreto unos 56.370.752 euros, toda vez que se agrupan en las subvenciones los programas de atención personal, de atención nocturna o de promoción y adecuación de plazas para dependientes en residencias de personas mayores. El apoyo a los servicios de ayuda a las familias y la adaptación de las viviendas en las que residan personas mayores o personas con dependencia constituyen otro de los núcleos esenciales del crédito de las subvenciones con fines sociales que provienen de rellenar la casilla del IRPF en la declaración de la renta.

Por regla general, los programas para personas mayores y para personas con discapacidad son las que más inyección reciben en concepto de subvenciones vía IRPF, ya que, además de la ayuda a los colectivos, cubren inversiones para nue-

vos centros o para rehabilitación de los ya existentes.

Diferentes proyectos orientados a la conciliación de la vida laboral y familiar, la protección de los derechos de la infancia, prevención del maltrato o a la mejora del equipamiento de centros que trabajan con menores en dificultades aparecen como otra prioridad del reparto de las subvenciones vía IRPF. Estos, más los que plantean reforzar la ayuda a las familias que lo están pasando mal, la mediación familiar o la parentalidad positiva, recibirán unos 21 millones de euros.

Superar el porcentaje

El secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, intervino en la clausura del XV Congreso Estatal del Voluntariado en Bilbao para adelantar algunas de las iniciativas que proyecta su departamento y modernizar las políticas, de modo que cada vez más personas se involucren en actuaciones altruistas y se supere el porcentaje actual de participación en España, cifrado en un 17% de la población.

SAR la princesa de Asturias y el lehen-dakari en funciones, Patxi López, estuvieron presentes en un acto de clausura que, para Moreno, ha servido para tributar un agradecimiento a todas aquellas personas que ayudan a los demás, a los que lo necesitan. Los galardones entregados en el evento, los Premios Estatales al Voluntariado Social, suponen, a su juicio, “un reconocimiento a la labor individual o colectiva en la gestión

Promover la corresponsabilidad y la conciliación

La Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, a través de la Dirección General de Igualdad en el Empleo y Cruz Roja, pone en marcha la campaña de sensibilización “Te corresponde. Nos corresponde”, realizada en el marco de un convenio suscrito entre ambas entidades con el objetivo de promover la corresponsabilidad en el ámbito doméstico y de los cuidados e impulsar la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito laboral. Esta campaña está cofinanciada también por el Fondo Social Europeo a través del Programa Operativo Lucha contra la Discriminación 2007-2013.

La acción pretende trasladar, a la sociedad en general y a las empresas, que la falta de corresponsabilidad en

el ámbito privado y las dificultades para conciliar vida personal, familiar y laboral contribuyen a sostener la discriminación laboral y salarial de las mujeres y constituye una de las principales barreras para su desarrollo profesional, y supone una importante pérdida de talento que lastra la competitividad empresarial y dificulta el progreso económico.

“Te corresponde. Nos corresponde” muestra la situación que sufren las mujeres a través de diferentes viñetas de los humoristas gráficos Argote, Davila, Mel, Ortifus y Sento, que han colaborado desinteresadamente.

Con el lema “Esta es la realidad. De ti también depende que podamos dibujar otra”, se difundirá a través de

prensa local y publicidad exterior en una veintena de ciudades españolas, a lo largo de los meses de noviembre y diciembre.

La campaña incluye la actualización y distribución de 3.000 ejemplares de la guía “La corresponsabilidad en el entorno empresarial. Desarrollando nuevos valores en la gestión empresarial: corresponsabilidad e igualdad”, que va acompañada de un manual de buenas prácticas. Esta guía, que puede descargarse desde la web www.tecorrespondenoscorresponde.org, está dirigida a pymes y grandes empresas con el objetivo de informar y orientar sobre medidas a adoptar para favorecer la conciliación de la vida personal, familiar y profesional de trabajadores y trabajadoras.

Actual del voluntariado

de proyectos sociales o en favor de las personas más vulnerables”.

El Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad reconoció la gran labor que en tiempos de crisis económica desempeña el voluntariado, sobre todo en lo que concierne a la participación de los ciudadanos de todas las edades en acciones comunitarias, al estímulo del sentimiento de solidaridad entre generaciones y a la implicación activa y crítica de los jóvenes, que no son meros espectadores de los acontecimientos.

Sin embargo, Moreno ha llamado la atención sobre el escaso porcentaje de participación en actuaciones de voluntariado que tiene la sociedad española, pues solo un 17% admite haberse involucrado en alguna de ellas durante el último año. La cifra es baja comparada con la que muestran otros países del entorno europeo, en donde ocho



de cada diez personas, de media, manifiestan que les gustaría adherirse a alguna iniciativa de voluntariado.

Según señaló, el objetivo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha de embarcarse en la superación de ese 17%, y para ello, el departamento que dirige Ana Mato medita llevar a cabo una serie de medidas.

Por un lado, la Estrategia Estatal del Voluntariado, que apoyada en cuatro

ejes (sensibilización, apoyo, coordinación y nuevas tecnologías), pretende ampliar el conocimiento que la sociedad tenga de este tipo de acciones y que el voluntariado, como tejido social solidario, afiance sus posibilidades de transformación de la sociedad.

“El voluntariado virtual” será una herramienta basada en nuevas tecnologías de la información que diseñe cauces de participación novedosos y que facilite el acceso a personas con discapacidad o personas jubiladas, colectivo con enorme potencial en el campo de la solidaridad intergeneracional.

Los cimientos de la reconstrucción de la estrategia del voluntariado los pondrá el nuevo marco legal que se derive de la reforma de la Ley del Voluntariado de 1996, una norma que, tal y como puntualizó el Secretario de Estado, el Ministerio tiene intención de reformar.

Una hora diaria de ejercicio físico y deporte para los niños

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, ha anunciado que trabaja con el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte para buscar una fórmula de implantar una hora diaria de ejercicio físico y deporte para los niños. Mato ha defendido esta iniciativa para fomentar los hábitos saludables y evitar el sedentarismo en la infancia, porque “los hábitos que se aprenden de niños son los que quedan en el futuro”. La ministra, asimismo, ha adelantado una nueva regulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a niños y jóvenes hasta los 16 años.

En concreto, ha asegurado que el Ministerio ultima, en colaboración con la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), un nuevo Código PAOS con el objetivo de ampliar el existente, que se limita a la publicidad dirigida a menores de 12 años, y extienda su ámbito de actuación a Internet. De este modo “protegeremos a los menores, garantizando que los contenidos publicitarios a los que acceden a través de la Red sean seguros y adecuados para ellos, que no les induzcan a engaño ni a comportamientos peligrosos para su salud”.

La ministra hizo este anuncio en la clausura de la VI Convención NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad), celebrada en el Ministerio, y en la que también se hizo entrega de los V Premios de la Estrategia NAOS. El nuevo Código, aseguró la ministra, recogerá las recomendaciones de la Comisión y el Parlamento Europeo relacionadas con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad, así como sobre los efectos que la publi-



La ministra Ana Mato posa con los premiados en la foto de familia

dad y las nuevas tecnologías tienen en el comportamiento de los consumidores más jóvenes.

El objetivo es reducir las cifras de obesidad y sobrepeso en España, en especial en los niños. Las últimas estadísticas revelan que más del 45% de los niños de entre 6 y 9 años sufren exceso de peso. Además, “el exceso de peso se detecta en mayor proporción entre los niños de familias más vulnerables”, ha explicado la ministra, lo que agrava las desigualdades sociales y de salud.

Pero el problema no afecta en exclusiva a los pequeños. El 38% de los mayores de 18 años presenta sobrepeso, y el 16% padece obesidad. Se trata de cifras preocupantes en tanto que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, seis de los diez factores de riesgo considerados determinantes de enfermedades crónicas están vinculados a la alimentación y a la actividad física.

Entre las iniciativas adoptadas por el Ministerio para combatir esta situación destaca el Plan Cúdate + 2012, recién presentado. Se trata de una

campaña que utiliza las redes sociales para impulsar hábitos de vida saludables y promocionar el ejercicio físico.

También en la línea de evitar el sedentarismo, el Ministerio apoya y colabora estrechamente con el Consejo Superior de Deportes para el desarrollo del Plan A+D (promoción de la Actividad Física y el Deporte).

Además, Mato adelantó que el Ministerio seguirá “desarrollando actuaciones para facilitar cambios en la alimentación de la población hacia pautas más saludables”. En este sentido, adelantó que se impulsarán “políticas de reformulación que recojan las recomendaciones de organismos internacionales con el fin de reducir el consumo de sal y grasas”.

En la reunión también participó el Dr. Valentín Fuster, como futuro presidente el Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad, cuya creación anunció la ministra. Este órgano proporcionará información de referencia para evaluar las medidas tomadas en la estrategia nacional y adoptar otras nuevas.

60
y más

CUADERNOS

LOS MAYORES ANTE LAS TIC

- Tecnología accesible contra la brecha digital
- Proyección de las TIC
- Telefonía móvil
- Internet y redes sociales

XI JORNADAS SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

- Universidad para todas las edades
- Conclusiones y propuestas

CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE "REHABILITACIÓN HOLÍSTICA DEL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO: DESAFÍOS ACTUALES Y FUTUROS"

- Talleres

NUEVOS MODELOS DE VIVIENDA PARA PERSONAS MAYORES

- Espacios y tecnologías amigables para vivir en casa

Jornada "Los Mayores ante las TIC"

La tecnología accesible para eliminar barreras

Texto: Juan Manuel Villa
Fotos: M.^a Ángeles Tirado



La sede del Imsero acogió la Jornada "Los Mayores ante las TIC", organizada por la Fundación Edad&Vida y la Fundación Vodafone España, que tuvo como principal objetivo el crear un foro de debate y estudio sobre las tecnologías de la información y la comunicación y su incidencia en la calidad de vida y en la vida cotidiana de las personas mayores. Además, se incidió en la búsqueda de soluciones y mejoras que posibiliten el acceso y uso de las TIC por las personas mayores con el fin de evitar las desigualdades que provoca la brecha digital.

Durante la jornada se ha presentado el informe de la Fundación Vodafone España "TIC y Mayores. Conectados al futuro", en el que

una de las principales conclusiones es la paulatina mejora en la situación de la brecha digital a pesar de que aún es preciso reducirla en mayor medida. Las personas que serán mayores en los próximos años, y que actualmente tienen entre 56 y 70 años, muestran una actitud proclive al uso de tecnologías pero, como destacó durante la presentación Javier del Arco, coordinador científico de la Fundación Vodafone España, "todavía se hace necesario, no solo un gran esfuerzo en formación, sino también de información, para que estos usuarios conozcan todas las ventajas y utilidades que las nuevas tecnologías les ofrecen".

La inauguración del encuentro contó con la presencia del director

general del Imserso, César Antón, el presidente de honor de la Fundación Vodafone, José Luis Ripoll, y el presidente de la Fundación Edad&Vida, Higinio Raventós.

César Antón destacó en su intervención la importancia del estudio sobre las personas mayores y las TIC, que consideró "una iniciativa candente y de actualidad en el presente y para el futuro". En su opinión, las personas mayores se han adaptado bien y rápidamente a los cambios; y también se han adaptado a las nuevas tecnologías para "estar conectados, para sumarse a los avances tecnológicos, para comunicarse y relacionarse".

Por otro lado, el director general del Imserso se pronunció acerca de la necesidad de que las TIC se pongan al servicio de las personas mayores y de su cuidado y atención; de esta manera aludió a la importancia de las nuevas tecnologías como instrumentos que permiten a las personas mayores mejorar su calidad de vida y seguir permaneciendo más tiempo en sus casas gracias al avance en campos como la formación, la salud a través del e-Health, la domotización y otras muchas aplicaciones. Asimismo indicó la importante relación de las TIC y el desarrollo de la atención sociosanitaria.

El presidente de honor de la Fundación Vodafone España insistió en el papel de las TIC como instrumento primordial para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y las personas con discapacidad, "para incrementar su autonomía personal y su independencia". En cuanto al estudio presentado, Ripoll expresó la necesidad de dar respuesta al "reto de la in-



César Antón, en el centro, junto a José Luis Ripoll e Higinio Raventós

corporación de las personas a Internet que requiere tener en cuenta sus necesidades específicas" como usuarios.

Higinio Raventós afirmó en su discurso de inauguración del acto que, "con acciones como esta, la Fundación Edad&Vida demuestra una vez más su apoyo a cualquier iniciativa que promueva la mejora en la calidad de vida de las personas mayores, algo en lo que los avances en nuevas tecnologías puede ayudar en gran medida".

Proyección de las TIC

Durante la jornada se han realizado dos mesas redondas en las que se expusieron las perspectivas tanto de los proveedores como de los usuarios sobre el diseño y la usabilidad de las

Los productos y servicios tecnológicos deben servir para cubrir las necesidades de las personas mayores

TIC. En la primera de ellas, en la que participaron el director general del Centro Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad, Juan Luis Quincoces, la directora del Ámbito de Personas Mayores y Atención a la Dependencia del Instituto de Biomecánica de Valencia, Rakel Poveda, el director del Grupo de Investigación de Gerontología de la Universidad de A Coruña, José Carlos Millán Calenti, y el gerente de la Fundación TECSOS, Julián Andújar, se ha debatido sobre los avances que se están desarrollando, desde el ámbito institucional y empresarial, para poder ofrecer a los usuarios productos y servicios adaptados a sus necesidades, beneficiándose de las ventajas que aportan las TIC.

Por su parte, en la mesa redonda dedicada a la perspectiva de los usuarios, en la que intervinieron Luis Martín Pindado, presidente de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, y Luis Álvarez, vicepresidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA),



se destacó la necesidad de que los productos y servicios que se diseñan no solo sean magníficos desde el punto de vista tecnológico, sino que realmente sirvan para cubrir las verdaderas necesidades de las personas mayores porque, bien uti-

lizadas, las TIC podrán mejorar enormemente su calidad de vida.

Telefonía móvil

La consideración, resultado de las diferentes fases del estudio, es positiva en relación con el “cierre” de la brecha tecnológica. De esta manera las personas que serán mayores en los próximos años, y que actualmente tienen entre 56 y 70 años, muestran una actitud proclive al uso de tecnologías, especialmente de la telefonía móvil, de la que son, de hecho, usuarios de forma muy mayoritaria. Esto parece reducir el riesgo de exclusión y facilita el acceso de estas personas, cuando alcanzan una edad más avanzada, a múltiples recursos encaminados a mejorar sus condiciones de vida. No obstante, esta primera impresión requiere de una importante cantidad de matices.

La telefonía móvil es una tecnología prácticamente universal, aunque existen grupos de personas que o bien aún no la utilizan (una cuarta parte de las

Las personas entre 56 y 70 años son proclives al uso de la tecnología, lo que reduce el riesgo de exclusión

personas con formación inferior a los estudios primarios) o realizan un uso relativamente pobre, limitados en algunos casos por la dificultad para el aprendizaje. En este sentido, el esfuerzo debe orientarse a que tengan la posibilidad de sacar partido a los terminales de los que disponen, con el fin de satisfacer en mayor medida sus necesidades, reduciéndose de esta forma el coste percibido. Además, la práctica totalidad de los usuarios ha cuestionado el grado de adaptación de los móviles a sus necesidades, como terminales con una pantalla grande, botones manejables y de uso sencillo. De este modo, respecto a la telefonía móvil, una vez vencida la barrera del acceso a la tecnología, es necesario plantearse otras barreras, las del acceso a las funcionalidades que, más allá de llamar y recibir llamadas, tiene actualmente esta TIC.

Internet y redes sociales

Por lo que se refiere a Internet, los datos muestran claramente cómo el porcentaje de usuarios debe crecer en los próximos años, aunque lo hará de una forma presumiblemente lenta por las dificultades para el acceso que tienen las personas con una formación inferior a la secundaria. De este modo, la brecha digital seguirá existiendo, y posiblemente excluya a las personas con menor formación, que habitualmente son también las que tienen empleos menos cualificados y salarios o pensiones más modestos.

Otro aspecto a tener en cuenta, junto a la formación, es la información para trasladar una visión positiva de lo que Internet puede ofrecer a las personas, más allá de las imágenes negativas presentes habitualmente en los medios de comunicación (piratería, *hackers*, divulgación de datos confidenciales, delitos informáticos...).

Debido en buena medida a sus componentes lúdicos y de establecimiento y mantenimiento de contactos con otras personas, las redes sociales pueden suponer en los próximos años una herramienta “democratizadora” del uso de la red, la puerta de entrada a Internet para mucha gente que se vea especialmente atraída por estas funcionalidades. Esto será especialmente posible si está disponible un nivel mínimo de formación, ya que la adquisición de destrezas básicas en el uso de Internet es la puerta de entrada necesaria a sus diferentes funcionalidades.

Por último, se señala que la mayor parte de las personas encuestadas utiliza o está dispuesta a utilizar los servicios electrónicos de las administraciones, valorando de forma positiva esta posibilidad. No obstante, también son muchas las críticas vertidas hacia las herramientas existentes actualmente, por lo que los poderes públicos deben revisar su estrategia de acercamiento a estos “mayores del futuro” si se quiere que la e-administración sea una realidad universal en un futuro inmediato.

Información:

<http://fundacion.vodafone.es/fundacion/es/conocenos/difusion/publicaciones/publicaciones/tic-y-mayores-conectados-al-futuro/>

Envejecimiento activo en la sociedad del conocimiento

XI Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores

Texto: Juan Manuel Villa

Fotos: XI Jornadas



Las asociaciones de los programas universitarios de mayores (PUM) celebraron en la Universidad Autónoma de Madrid las XI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, de carácter anual, en las que se pone de relieve la importancia de la educación para toda la vida, el papel de la universidad y de las asociaciones como elementos que contribuyen a la mejora de la calidad de vida de las personas ma-

yores y a la cohesión y el desarrollo social.

El encuentro, con el lema de “Envejecimiento activo en la sociedad del conocimiento”, contó en la inauguración con la presencia del rector de la Universidad Autónoma de Madrid, José María Sanz, la directora general de Mayores y Atención Social del Ayuntamiento de Madrid, Carmen González, el rector de la Universidad ISALUD de Buenos Aires-Argenti-

na, Carlos Garavelli, el presidente de la Confederación Estatal de Mayores Universitarios (CAUMAS), Felipe Martín, el presidente de la Federación de Mayores Universitarios de la Comunidad de Madrid (FAMUCAM), Agustín Bastante, y el presidente de la Asociación de Alumnos Universitarios de la UAM (AEPUMA), Mariano Aragonés.

Todos ellos en sus intervenciones, ante presidentes y directivos de aso-



ciaciones de los programas universitarios de toda España, destacaron la labor de las asociaciones como catalizadores de los intereses y necesidades de los alumnos mayores. Los representantes de las asociaciones destacaron la necesidad de regular los estudios universitarios y el reconocimiento de los estudiantes mayores como colectivo estudiantil con todos los derechos ante los responsables de todas las universidades. Todo ello para garantizar el derecho a la educación de las personas mayores, favorecer la construcción de una universidad abierta a la sociedad y para todas las edades, y participar plenamente en los órganos de decisión de la universidad.

En el campo de la universidad, el rector de la UAM, José María Sanz, destacó el papel de las personas mayores en la universidad y pidió a las asociaciones una mayor contribución a la universidad mediante propuestas y la incorporación de las personas mayores a proyectos de investigación universitarios.

La lección magistral en el acto inaugural fue impartida por el secretario general de Universidades, Federico Morán Abad, que incidió en la estrategia europea de desarrollar mediante medidas concretas la formación permanente y la educación para toda la vida, en un marco de envejecimiento demográfico. En este sentido subrayó el papel que deben jugar las universidades para adaptar el “espacio de educación superior” a esta estrategia, en la que los programas universitarios de mayores constituyen una base fundamental. Por otro lado, pidió a las asociaciones de



mayores universitarios que trabajen en aspectos como la elaboración de una propuesta marco de desarrollo de los programas, el incremento de la representación de las personas mayores en el ámbito universitario insistiendo en su adscripción, o en labores de investigación que redunden en beneficio de la sociedad, la universidad y el propio colectivo de alumnos de los PUM.

El secretario de Estado destacó la puesta en marcha de la iniciativa europea “Erasmus for all”, que estará abierta a estudiantes universitarios de todas las edades y permitirá consolidar el intercambio académico europeo.

Un aspecto esencial del encuentro fue la presentación de trabajos de investigación, innovación y buenas prácticas, en las que los alumnos son protagonistas y sujetos activos en su entorno

Universidad para todas las edades

Desde el 14 al 17 de noviembre los miembros de las asociaciones de mayores universitarios debatieron sobre diversos aspectos, como la incidencia de la crisis en los programas universitarios que ha llevado a la reducción de la financiación en diversas universidades, la labor de las asociaciones para dinamizar e impulsar los PUM, la participación del movimiento asociativo en la universidad, las buenas prácticas en investigación e innovación de las asociaciones, o el papel de los alumnos mayores como agentes sociales.

Las jornadas, además de las aportaciones de los alumnos, contaron también con las de expertos como el profesor Juan Antonio Lorenzo Vicente, que habló del futuro de los programas e insistió en la necesidad de que las asociaciones incrementen sus iniciativas y propuestas en la universidad. El catedrático de Antropología Social, Carlos Gimeno, que subrayó la necesidad de la participación de las

asociaciones para impulsar una sociedad más justa y una intergeneracionalidad que debe y puede fomentarse a través de la perspectiva de género o desde la interculturalidad. Además, Gimeno propuso trabajar por una universidad que no solo esté pensada para los jóvenes.

El rector de la Universidad ISALUD, Carlos Garavelli, profundizó en el desarrollo de los servicios sociales en Argentina e Iberoamérica, además de abogar por la educación permanente como área de actuación que debe crecer en los países iberoamericanos. Por su parte, el experto gerontólogo en formación, Juan Carlos Baura, disertó sobre los avances en derechos de los adultos mayores en Iberoamérica.

La psicóloga y escritora Isabel Cabetas proporcionó una perspectiva sobre la integración social y la dinámica grupal, que se expresa en su obra *El futuro es hoy: Dar sabiduría a los años*. Por su parte, José Antonio Corraliza, catedrático de Psicología Ambiental, centró su intervención en los entornos y los espacios como elementos que inciden en la calidad de vida de las personas mayores.

Un aspecto esencial de las jornadas fue la presentación, por parte de las personas mayores alumnas de las universidades, de trabajos de investigación, innovación y buenas prácticas, en las que los alumnos son protagonistas y sujetos activos en su entorno.

Las diversas iniciativas y prácticas expuestas incidían en el desarrollo de actuaciones basadas en la partici-

La educación se confirma como elemento estratégico para mejorar la calidad de vida, y dentro de la educación está la Formación Permanente

pación y en la puesta en común del conocimiento. Desde la biblioteca virtual puesta en marcha por la asociación de alumnos de “Aulas Abiertas” de la Universidad de Vigo, hasta el acceso de la asociación de alumnos de la Universidad Pública de Navarra al claustro de la universidad en igualdad de condiciones con el resto de los alumnos universitarios; todas las acciones surgidas desde las asociaciones correspondían a un nuevo avance hacia una integración efectiva de los alumnos mayores en la dinámica universitaria. Todo ello con el fin de construir una universidad para todas las edades donde se tenga en cuenta las expectativas y necesidades de las personas mayores, al tiempo que éstas ofrecen propuestas que enriquezcan la actividad universitaria y que signifiquen retornos al conjunto de la sociedad.

Conclusiones y propuestas

Se constata que las universidades reconocen que los estudiantes mayores universitarios son un valor añadido para la universidad y, por tanto, apuestan por su evolución y desarrollo. Los mayores universitarios piden, a través de sus asociaciones, más implicación de las universidades en los programas, mientras que las universidades solicitan a las asociaciones que expandan sus conocimientos

y actividades hacia la sociedad, y no se queden en la burbuja universitaria. Así, las asociaciones deben convertirse en interlocutores sociales con las instituciones universitarias y de otros ámbitos sociales, contribuyendo a una “universidad comprometida” como estudiantes universitarios.

Se confirma la educación como elemento estratégico europeo para la calidad humana y, dentro de esta, la formación permanente. Los programas universitarios de mayores deben trabajar en esta estrategia como nexo de unión. Se aconseja elegir líderes para integrarse en la plataforma “Yes Europe” o “Erasmus for all”, que se han puesto en marcha para el intercambio de estudiantes en Europa sin tener en cuenta la edad, para fomentar la filosofía de la “movilidad” en todos los programas universitarios de mayores.

Los alumnos mayores proponen realizar un programa de investigación en cada asociación universitaria de mayores sobre las relaciones intergeneracionales, asesorados por psicólogos, sociólogos o antropólogos expertos para conocer las barreras, los obstáculos o bien las acciones positivas de cada asociación en la intergeneracionalidad. Por otro lado, proponen realizar un programa “marco” homogéneo para todas las universidades, sugerido por el Inmerso, para difundirlo entre los programas universitarios de mayores en los que colabora el Ministerio de Sanidad. Asimismo, el Ministerio de Educación se ha comprometido a hacer lo posible para regular los programas universitarios de mayores, reconociendo créditos y normalizando la participación en investigación.



Congreso Internacional sobre “Rehabilitación holística del daño cerebral adquirido: desafíos actuales y futuros”

Texto: Juan Manuel Villa
 Fotos: M.^a Ángeles Tirado

El Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC) del Imerso celebró en la sede central del instituto el Congreso Internacional sobre “Rehabilitación holística del daño cerebral adquirido: desafíos actuales y futuros”. Este encuentro de profesionales y especialistas planteó como objetivos la formación de profesionales, dar a conocer la evolución de las personas con daño cerebral adquirido dentro del proceso rehabilitador y divulgar el enfoque holístico de esta rehabilitación como elemento que redundará en la promoción de la autonomía personal.

Las nuevas perspectivas en el tratamiento del ictus en la etapa aguda fue el tema desarrollado por el doctor Jaime Masjuan, neurólogo de Hospital Ramón y Cajal de Madrid, que explicó el código ictus y su funcionamiento, además de indicar las técnicas que se usan para eliminar trombos y hemorragias. La importancia de una atención lo más inmediata posible y la necesidad de una adecuada valoración y rehabilitación se contraponía con el dato, señalado por este especialista, en cuanto a que solo existen 46 unidades



de Ictus en España, sobre las 80 que serían necesarias.

La doctora Kathelen B. Kortte, del Hospital Johns Hopkins, EE.UU., enfocó su intervención en los programas de rehabilitación cognitiva clínica y por ordenador. Kortte resumió las diferentes herramientas para la recuperación de los déficits cognitivos de atención, memoria, funciones ejecu-

tivas, sin incidir en ninguna en concreto. Por otro lado, destacó la importancia de la educación para desarrollar habilidades y conseguir la práctica necesaria. De esta forma, citó técnicas de compensación y de automonitoreo (iPad, agendas, técnicas de autogestión), al tiempo que indicó la importancia de subrayar los aspectos positivos del usuario como el desarrollo de sus propias estrategias y la utilización de las habilidades residuales de la manera más efectiva posible y con la modificación/ajuste del entorno.

El funcionamiento en redes del cerebro gracias a imágenes obtenidas del magnetoencefalógrafo, al igual que el estudio de la conectividad neuronal que aumenta con la rehabilitación tras un DCA, fueron los elementos que desarrolló Fernando Maestu, neuropsicólogo de la Universidad Complutense de Madrid. En la ponencia se avanzó que se está realizando un estudio conjunto con CEADAC sobre el síndrome de desconexión y lesión axonal difusa en pacientes con TCE (traumatismo craneoencefálico) tras una terapia multidisciplinar.

Nuevos modelos de vivienda para personas mayores

Texto: Juan Manuel Villa
Fotos: M.ª Ángeles Tirado

Los servicios centrales del Imsero acogieron la jornada “Nuevos modelos de vivienda para personas mayores” promovida por este y el Ceapat (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas), y en la que se presentaron diversos sistemas o dispositivos de ayuda para que las personas mayores, especialmente las que viven alguna situación de dependencia o discapacidad, puedan adaptar su vivienda a sus necesidades.

Un aspecto fundamental en el desarrollo de la jornada fue la certeza de que hay que desarrollar una labor de rehabilitación del parque de vivienda, por ello el contenido del encuentro hacía hincapié en la búsqueda de “los nuevos modelos de vivienda”. De esta manera se incidía en los modelos habitacionales que dan “respuesta a las necesidades y expectativas de las personas mayores para vivir con autonomía el mayor tiempo posible en su entorno habitual participando activamente en la sociedad”.

Otro elemento que se tuvo en cuenta en la jornada es que las personas mayores no son necesariamente dependientes y que el problema de la vivienda de los mayores no se limita solo a la escalera del portal o a la accesibilidad de la ducha.

Los “nuevos” modelos que se trataron en el encuentro ya son recursos utilizados, en gran medida, en los países desarrollados. Sin embargo, en España hay un importante retraso en los modelos residenciales para mayores, por ello la jornada también fue un espacio



de reflexión y debate sobre el espacio en que viven las personas mayores, en el interior y más allá de los límites de la vivienda. Los nuevos entornos urbanos (hoy con densidades tan bajas que casi promueven la soledad) han de dar paso, como dijo Cristina Rodríguez Porrero, directora del CEAPAT, a esos espacios “accesibles y amigables”. Solo así se construirán esas viviendas y ciudades “inteligentes”.

Una de las ideas clave que se trataron fue la de construir viviendas idóneas para envejecer, entendiendo este “envejecer” como acción. Así, el objetivo de este encuentro, que reunió a unos 60 profesionales del campo de la arquitectura, el diseño, las telecomunicaciones o los servicios sociales, fue dar respuesta a las necesidades y expectativas de las personas mayores que desean vivir con autonomía y en su entorno habitual el mayor tiempo posible, participando activamente en su entorno social.

La subdirectora general de Planificación, Ordenación y Evaluación del Imsero, Isabel Herranz, afirmó que “las personas mayores no quieren irse de su entorno”. Sin embargo, también reconoció que muchas viviendas presentan barreras y son “inseguras”. Para ello, ha exigido a todos los agentes implicados una mayor coordinación para adaptar las viviendas ya existentes y promover la construcción de nuevos modelos de viviendas accesibles para envejecer en casa.

Las experiencias presentadas en el encuentro proponían soluciones alternativas para disfrutar de una vivienda confortable que dé respuesta a las necesidades y expectativas de las personas mayores, por ello las tecnologías deben ser aportaciones reales en el entorno del envejecimiento activo cuando las personas las integran de forma natural en su casa y de acuerdo a sus necesidades.



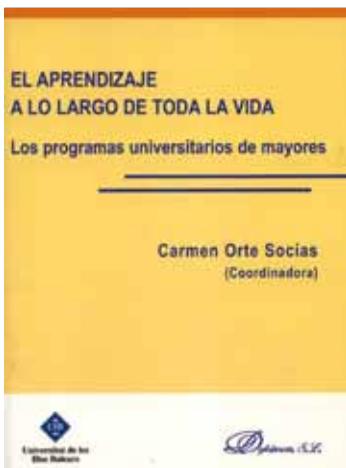
26 VIDAS DE ÉXITO

Autora: Susana Carrizosa
Editorial: Bayard
Páginas: 206
ISBN: 978-84-96091-32-0

Las claves del éxito

Triunfar no es un privilegio de unos pocos. El éxito y el reconocimiento pueden estar al alcance de muchos si realmente se provocan y se buscan. El éxito es un actitud y un empeño. Un cóctel hecho de ingredientes como el trabajo duro, la formación, la constancia y mucha ilusión, y salpimentado con un toque de suerte, esa musa que se cuele en algún momento de nuestras vidas por alguna rendija, y es entonces cuando hay que aprovecharla.

En estos momentos difíciles que atraviesa España, los testimonios de *26 vidas de éxito* nos enseñan desde su experiencia de muchos años, sus triunfos y su enorme humanidad, a salir adelante, a luchar, a no decaer, a levantarse y venirse arriba en las peores circunstancias. Su ejemplo es impagable, el mejor espejo en el que mirarnos para alcanzar nuestras metas.



EL APRENDIZAJE A LO LARGO DE TODA LA VIDA

Coordinadora:
Carmen Orte Socías
Editorial: Dykinson, S.L.
Páginas: 339
ISBN: 84-9772-812-2

Los programas universitarios de mayores

El desarrollo de una de las ramas de la educación gerontológica, los programas formativos destinados a mayores, debería ser el “hoy empieza todo” de su desarrollo pleno. La educación gerontológica pretende reforzar la idea de la educación como transformación; la educación como posibilitadora de la autonomía, como objeto y como método de obtención de cambios.

El objetivo debe ser observar y transformar la vejez, de un periodo de dependencia y deterioro, en un periodo de reto y productividad. Así pues, uno de los ejes fundamentales en el surgimiento de la gerontología educativa tiene que ver con la mejora de la calidad de vida.

La existencia de una nueva realidad sociodemográfica en las sociedades desarrolladas, como un proceso de envejecimiento de la población de personas mayores, con un incremento de la esperanza de vida y con la constatación de nuevas necesidades y demandas de la población de personas mayores, no solo de salud o sociales, sino también de cultura, ocio y participación social, hace que la educación gerontológica adquiera un papel fundamental como respuesta de la sociedad a los nuevos retos y demandas sociales, a la existencia de un nuevo grupo social, a la posibilidad de educar a lo largo de toda la vida y al desarrollo de la función cultural.

Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados de La Coruña

Poco podía imaginar el grupo de cinco amigos que en el año 1992 decidió crear la Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados UDP de La Coruña que, veinte años más tarde, llegaría a ser un referente nacional por los logros alcanzados a favor de otros mayores. El complejo gerontológico “La Milagrosa”, dedicado al cuidado de mayores dependientes y especializado en Alzheimer, es sin duda el éxito más visible de una gestión volcada en la defensa de los intereses de los pensionistas y jubilados



M.^a Luisa Ansorena, presidenta de la Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados de UDP de La Coruña

Texto y fotos: Ana Fernández García

La Asociación Provincial de Pensionistas de La Coruña se declara solidaria, pluralista, no confesional e independiente de cualquier entidad pública o privada, lo que no exime para poder recabar apoyo y colaboración de las mismas con el fin de mejorar la defensa de los derechos de los mayores y pensionistas.

Precisamente la exitosa gestión de su junta directiva, presidida por María Luisa Ansorena Hortega, consiguió que en el año 2001 la Diputación Provincial cediese a la Asocia-

ción de Pensionistas y Jubilados el antiguo colegio de “La Milagrosa”, para que se ubicase en él un centro de estancias diurnas con capacidad para 70 personas.

Hoy “La Milagrosa” se ha convertido en un complejo gerontológico que cuenta, además del centro de día, con una residencia de 64 plazas para mayores dependientes, una vivienda tutelada con 12 plazas para usuarios autónomos y más de 1.500 metros cuadrados de espacio ajardinado adaptado para la estimulación multisensorial de los mayores.

Recurso gerontológico

María Luisa Ansorena recuerda las conversaciones mantenidas con Augusto César Lendoiro, entonces responsable de la diputación coruñesa. “En la asociación nos dimos cuenta de que había una gran carencia en el campo asistencial para los mayores y el tiempo nos ha dado la razón. Especialmente el vicepresidente de la asociación, Fernando Wonenburger, mantuvo una intensa comunicación con la Diputación para conseguir este inmueble que estaba desocupado. Después vino la rehabilitación



nocturnas, de fin de semana o para realizar procesos de rehabilitación, por ejemplo, tras una fractura de cadera. También existe un área altamente especializada para la atención de pacientes con trastornos de conducta y psicológicos, propios de algunas demencias.

y acondicionamiento, y también en esto contamos con apoyo institucional. Hoy podemos decir que nos sentimos muy orgullosos del servicio que presta a la sociedad coruñesa” –informa.

“La Milagrosa” cumple las especificaciones de los denominados como recursos gerontológicos, diferenciado de otros centros por incorporar en sus servicios un equipo interdisciplinar que valora periódicamente a los usuarios y establece programas de intervención individualizados según esa evaluación. Además, se ha establecido una red de apoyo a cuidadores familiares integrando actividades como autoayuda, afrontamiento del estrés o asesoramiento.

En régimen residencial, las 64 plazas ofertadas para mayores, preferentemente con algún grado de dependen-

cia, se pueden adaptar a las necesidades del usuario, por eso se admiten estancias permanentes, temporales,

El complejo gerontológico “La Milagrosa” resume el éxito de una asociación de jubilados volcada en la defensa de la calidad de vida del mayor. Reconocido por el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio como centro I+D y colaborador del Grupo de Investigación en Gerontología de la Universidad de A Coruña, aplica la última tecnología en la atención a los usuarios y en la acción terapéutica del deterioro cognitivo o funcional

Por otra parte, el centro de estancias diurnas, que también gestiona la Asociación Provincial de Jubilados y Pensionistas de A Coruña, está dotado con 70 plazas y, además de los servicios propios de ayuda en la realización de las actividades de la vida diaria, incluye terapias grupales, dinamización, rehabilitación menor, manutención y supervisión.

La puesta en marcha en el año 2010 de una vivienda comunitaria de 250 metros cuadrados con capacidad para doce personas, distribuidas en cuatro habitaciones dobles y cuatro individuales, completa la oferta asistencial del complejo. La vivienda comunitaria es un recurso dirigido a mayores de 60 años que deseen mayor independencia sin tener que preocuparse de las labores domésticas.

En el jardín de estimulación sensorial, los usuarios realizan circuitos terapéuticos acompañados por profesionales y van desarrollando actividades que producen una estimulación sensorial, rehabilitación física y psicomotriz

Tecnología de vanguardia y calidad de vida

El complejo gerontológico ha sido reconocido por el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio como centro I+D, y colabora con el Grupo de Investigación en Gerontología de la Universidad de A Coruña. Otras entidades colaboradoras, como la Xunta de Galicia, Fundación Barrié de la Maza, el Imsero, el Centro de Supercomputación de Galicia o la Diputación, participan en las actividades programadas, ya sea como comisión de seguimiento del complejo o vinculadas a proyectos de investigación.

Fruto de esta interrelación han sido los grandes avances en la aplicación de tecnologías de la información y comunicación con los usuarios. De hecho, “La Milagrosa” participó activamente en el desarrollo del dispositivo conocido como telegerontología. Este sistema, además de incluir una aplicación de rehabilitación cognitiva, un sistema de videoconferencia y diferentes contenidos de prevención de la enfermedad, incorpora la posibilidad de determinar parámetros biomédicos a distancia. En la actualidad, más de 400 coruñeses se benefician de este servicio que se ha puesto en marcha en diferentes centros

cívicos y domicilios privados. El usuario solo necesita una conexión a Internet y un equipamiento básico.

Espacios “Snoezelen” o estimulación multisensorial

El interés de la asociación por preservar el bienestar de los mayores ha permitido la aplicación en el centro gerontológico “La Milagrosa” de la tecnología más novedosa en la acción terapéutica y rehabilitadora de los usuarios. Entre esta destacan los espacios de estimulación multisensorial o “Snoezelen”, que persiguen una mayor armonía entre el ambiente y personas mayores con deterioro cognitivo o funcional, especialmente enfermos de Alzheimer. Técnicos y dirección coinciden en señalar los espectaculares resultados obtenidos con la nueva sala “Snoezelen”. Esta palabra se usa para describir un entorno interactivo diseñado para estimular los sentidos del tacto, oído, vista, olfato y gusto, en definitiva, un bienestar de comunicación con la persona y el entorno, interrelacionando diferentes factores: texturas, música, aromaterapia, efectos de iluminación y objetos diversos para un buen desarrollo corporal y de la mente (plasticidad cerebral) y de la apertura de los sentidos, que nos comunica la sensación de estar más vivos. El diseño y desarrollo se debe a profesionales de los Institutos holandeses de Haarendael, Hartenberg y Piussoord, y se ha consolidado como un recurso básico al servicio de terapeutas y asistentes en el mundo de la discapacidad.

En la sala coruñesa el usuario estimula todos los sentidos menos el gusto, en sesiones de entre 30 y 40 minutos de entrenamiento, con la asistencia de dos profesionales. Para ello se aplica

la última tecnología. Cortinas de fibra óptica, columnas de burbujas interactivas, paneles táctiles para estimular el tacto y la visión, alfombra y techo de fibra óptica, escaleras de colores y paneles de aromaterapia para estimular el olfato. Sin embargo, puede decirse que la esencia “Snoezelen” se concentra en el juego que se produce mediante un proyector, una placa led, que incluso consigue sensación de cuatro dimensiones, y una cámara que recoge los movimientos del usuario que interactúa con la proyección. El paciente se envuelve en diferentes ambientes: acuarios con peces, invierno con ventiscas de nieve, viento de otoño, caída de hojas de los árboles, etc.

Es una actividad primaria dentro de un espacio donde el ambiente ha sido creado a partir de una iluminación difusa y música dulce que proporciona calma y seguridad, estimulando los sentidos.

El jardín

Con el envejecimiento se van produciendo una serie de cambios morfofuncionales que, de alguna manera, disminuyen la capacidad de adaptación de la persona al medio en el que desarrolla su actividad. Se ha comprobado que la prevención de enfermedades y el envejecimiento activo son los grandes aliados en la calidad de vida del mayor.

Los pensionistas y jubilados coruñeses lo saben muy bien y, en su afán por salvaguardar los derechos del mayor en nuestra sociedad, siguen centrandose su esfuerzo en hacer realidad todo aquello que contribuya a ralentizar el declinar cognitivo y mejorar la capacidad funcional. El jardín de estimu-



lación sensorial es otra pieza diseñada para ello. Los usuarios realizan circuitos terapéuticos acompañados por profesionales y van desarrollando las diferentes actividades con los distintos elementos instalados.

Construido sobre una superficie de 800 metros cuadrados, es un espacio seguro y accesible donde el elemento principal es un circuito para la deambulación en el que el usuario se va encontrando con elementos de estimulación, de rehabilitación física y psicomotriz. Entre ellos destacan dos áreas para la realización de sesiones de intervención grupal, una pajarera con aves exóticas, un área para la rehabilitación física, una fuente con cuatro surtidores, columnas de burbujas con elementos de colores flotantes y varios maceteros elevados con plantas de colores y olores diferentes. Se pretende así que el mayor ejercite sus sentidos. Podría decirse que el jardín es un verdadero espacio “Snoezelen” exterior.

“El Mayor para el Mayor”

La asociación tiene representación en toda la provincia de A Coruña y sus 5.000 socios pueden disfrutar de las actividades y cursos que se realizan a lo largo del año –desde inglés, pintura,

El sentido asistencial de la asociación coruñesa ha llevado a desarrollar el programa de voluntariado “El Mayor para el Mayor”, que se ocupa de visitar y acompañar a mayores que viven solos o en residencias

charlas y conferencias con los temas más variados– así como del programa de viajes que potencia la vida comunitaria y social y el intercambio cultural.

Pero el fuerte sentido asistencial del grupo coruñés ha llevado en estos últimos años a desarrollar un ambicioso programa de voluntariado que también se desarrolla en otras comunidades autónomas. “El Mayor para el Mayor” se ocupa de personas mayores que viven solas o en residencias y que pueden encontrar en los voluntarios que los visitan una mutua compañía.

La presidenta María Luisa Ansoarena, que a sus 86 años mantiene intacta su vocación social, aspira a consolidar los logros conseguidos por una asociación de jubilados y pensionistas que la han situado como referencia del sector nacional.

Fines de la Asociación

Representar, defender y promover la mejora de la condiciones de vida del colectivo de los mayores y pensionistas, ante la sociedad y las instituciones públicas o privadas.

Informar, difundir, orientar y asesorar a todos los socios sobre sus derechos como consumidores y usuarios.

Potenciar el principio de solidaridad entre sus asociados y la sociedad, fomentando su desarrollo.

Promover la sensibilización y mentalización social de cara a los mayores y pensionistas como ciudadanos activos y de pleno derecho en la sociedad.

Promover y proteger los legítimos intereses económicos, sociales, de ocio y culturales de los mayores y pensionistas, especialmente dentro de su ámbito territorial.

Estimular la creación de asociaciones de mayores y pensionistas, de voluntariado y de cooperación social, favoreciendo la unidad y la solidaridad entre las mismas.

Fomentar y facilitar la formación, información y asesoramiento de los mayores y pensionistas para fomentar la no discriminación del mayor en la sociedad.

ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS DE LA CORUÑA UDP
C/ del Arco, 5 y 7-1º
15003 A CORUÑA
Tfno.: 981227667/981217143
Fax: 981216232
udpcoruna@hotmail.com
Cuota de socio: 18 euros/año

Sobrevivir a los excesos navideños

Las fiestas navideñas son una época del año en la que las reuniones familiares, entre amigos y laborales, son muy frecuentes, sobre todo alrededor de una buena comida. Los excesos gastronómicos que suelen darse en estas fechas terminan, a veces, pasándonos factura. Por ello, sobrevivir a estos encuentros de forma agradable y con alegría, sin coger algún kilo de más, sin indigestiones, resacas o recaídas en enfermedades crónicas, tiene algunos trucos que vamos a intentar contarles a continuación.



Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

Una alimentación sana y variada es crucial para mantener una buena salud. En Navidad las comidas y cenas copiosas, típicas de estos días, hacen que se olvide la medida, lo que puede desembocar en problemas de salud. Comer con moderación es la clave para evitarlos.

Francisco Camarelles, del Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc), recomienda reducir la ingesta de comida, aunque sin hacer grandes sacrificios para ello. La clave está en la moderación. Entre el momento en que se está realmente saciado y el que se percibe, se produce un pequeño desfase y, por ello, es mejor dejar

de comer cuando aún se tiene hambre, explica este experto. También es muy importante comer en el propio plato en lugar de picar de una fuente, porque comemos no solo con el estómago sino también con la vista, y la misma comida en un plato grande parece más pequeña, provocando que comamos de más.

La moderación es clave

En ocasiones los excesos navideños pueden ser más peligrosos de lo que parecen, como señala Esther Redondo, coordinadora nacional del Grupo de Actividades Preventivas de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen): “Entre un 20 y un 30 por ciento de la población sufrirá algún tipo de dolencia. Las más comunes

son la indigestión, la acidez y los cuadros diarreicos debidos a una digestión más lenta y pesada. Además, el consumo abusivo de grasas y alcohol puede desencadenar en una pancreatitis aguda, que suele requerir el ingreso hospitalario”.

Para evitar los excesos, Redondo recomienda el consumo de fruta antes de la comida con el fin de evitar llegar a la mesa con ansiedad. También se debe limitar el consumo de café, de chocolate y de dulces aunque estos sean sin azúcar, ya que pueden tener alto contenido en grasas o proteínas igualmente nocivas. La experta advierte, además, que “aunque resulta inevitable comer y beber de más, las personas con antecedentes de enfermedad cardiovascular o los hipertensos tendrían



DIGESTIONES PESADAS

Para liberarse de los excesos navideños y de los kilos de más que se pueden coger durante la Navidad, se pueden tomar varias medidas. En primer lugar, no todos los días del periodo navideño son señalados e implican comidas o cenas especiales, por lo que aproveche las jornadas más tranquilas para que su organismo se recupere de los excesos.

Tras varias jornadas de encuentros es bastante habitual que aparezcan molestias estomacales derivadas de digestiones pesadas, sensación de vientre hinchado, debido a gases o retención de líquidos, y malestar general comúnmente conocido como empacho. En esos momentos, nada mejor que recuperar por unos días su ritmo normal de alimentación haciendo especial hincapié en la ingesta de frutas y verduras, carnes magras, pescados hervidos o al horno y abundantes líquidos, especialmente agua e infusiones.

que ajustar su dieta para que su patología no se descompense”. Otros grupos de riesgo son los diabéticos, quienes deben tener cuidado con el consumo de alcohol –sobre todo en ayunas, ya que potencia su acción hipoglucemiante– y de dulces, o los afectados por trastornos del ácido úrico o gota, que deberán vigilar el consumo de mariscos, carnes rojas y alimentos enlatados.

Consejos saludables de la SEH-LELHA

La Sociedad Española de Hipertensión y la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) han editado una serie de consejos para pasar unas Navidades saludables, que pasan por que tras una comida especial-

CONSEJOS PARA CUIDAR LA DIGESTIÓN DURANTE LAS FIESTAS

- Beba mucha, mucha agua. En los meses de invierno, hidratarse supone un desafío, pero es vital para prevenir el estreñimiento y mantener la cabeza despejada.
- Menos es más. Si quiere comer un trozo de turrón o probar el mazapán, hágalo, disfrútelo y, después, ¡aléjese de la mesa! Manténgase ocupado para evitar sentir la tentación de volver a por más.
- Apunte lo que come. Puede sonar a broma, pero si no consigue recordar cuánto ha comido, entonces apúntelo. Después, cuando crea necesitar un tentempié, verifique en el cuaderno lo que ha ingerido y, seguramente, se dará cuenta de que no tenía tanta hambre.
- Coma muchos alimentos ricos en fibra. Si detesta las coles de Bruselas, puede comer hortalizas y frutas frescas. ¡Las mandarinas son deliciosas en esta época!
- Relájese. El estrés contribuye a los dolores de tripa, así que trate de dormir ocho horas y no se desboque demasiado cuando salga por la noche.
- Es conveniente que antes y después de una comida o cena navideña tome alimentos con pocas calorías, ligeros.
- Por obvio que sea y aunque no se haga mucho caso, el menú a comer debe de estar hecho a base de carnes, pescado, frutas y verduras.
- Algo fundamental es que conviene comer algo antes de llegar a la mesa para no tener el estómago vacío y de esta manera evitar atiborrarse al tener demasiada hambre.
- Limite la cantidad de turrónes, polvorones... que ingiere por el exceso de calorías que nos aportan.
- No beba alcohol en exceso y evite las mezclas, tanto por el aporte de calorías como por su propio bien.
- No suspenda las actividades físicas que venía realizando habitualmente por encontrarse en estas fechas.



mente copiosa se deba compensar con la siguiente, mucho más ligera. Además, hay que aumentar el gasto energético. Las compras navideñas son un buen momento para caminar. Animarse a cantar y bailar durante las comidas no solo mejorará el ánimo, sino que también evitará el sentimiento de pesadez tras la comida. Siempre es mejor evitar el alcohol debido a su alto nivel calórico y comer despacio y charlar con la familia durante la comida o la cena, esperando un minuto entre bocado y bocado. Servirse la cantidad que se vaya a comer en el plato y evitar coger más de la fuente es un truco muy efectivo porque cuanto más pequeño sea este, mucho mejor para reducir la cantidad de alimentos.

Además de estos problemas de salud y para la gente que les preocupe su silueta, hay que tener mucho cuidado con los excesos alimenticios, porque provocan un aumento de peso de tres kilos de media entre los españoles. No hay que olvidar que las personas obesas o con sobrepeso tienen un riesgo entre dos y tres veces mayor de padecer hipertensión arterial que aquellas que se encuentran en su peso adecuado.



El sobrepeso es más que un problema estético: puede provocar deficiencias cardiovasculares, diabetes, hipertensión o agravar otras patologías.

Por todo ello, para evitar los excesos navideños, la Dra. M.^a Jesús de la Nava, directora de la Unidad de Obesidad y Nutrición, aconseja no prolongar de manera excesiva las comidas de las fechas claves, ya que normalmente se suelen realizar sobremesas de unas cuatro horas, en las que se acaba comiendo más de lo que se quiere y bebiendo más de lo debido. Al reducir el tiempo dedicado a la comida, se deja al organismo un periodo de descanso para que metabolice lo que se ha comido.

También es conveniente compensar las comidas o cenas de las fechas clave, con comidas equilibradas a base de verduras, frutas, carnes y pescados a la plancha, evitando el picoteo entre horas.

Comer el tradicional roscón de Reyes como desayuno y merienda, y no como postre.

Evitar los licores de alta graduación –y por tanto alto nivel calórico– y sustituirlos por un brindis con una copa de vino, mucho más saludable y con menos contenido en azúcares.

Durante estas fechas hay que evitar o reducir al máximo la ingesta de arroz, pasta y patatas, así como alimentos ricos en azúcares e hidratos de carbono, para compensar el nivel de calorías que aumentará durante las fechas más señaladas.

Es conveniente, sobre todo en estas fechas, beber dos litros de agua a lo largo del día, ya que aportan más de veinte minerales y oligoelementos y cubren entre el cinco y el ocho por ciento de nuestras necesidades diarias.

Si estamos siguiendo una dieta, hay que seguir los consejos del médico especialista y solo concederse las “libertades” permitidas para así no producir un retroceso en los resultados conseguidos hasta la fecha.

Evitar el estreñimiento

Triste, pero cierto: el estreñimiento aumenta en Navidad. Un diez por ciento de la población lo sufre de manera habitual, pero la exageración alimentaria a la que sucumbimos en esta época, unida al hecho de beber menos agua y mucho más alcohol, destrozan nuestro sistema digestivo.

Si está estreñido, acuda a su médico. Si durante las fiestas es víctima del tránsito lento, el doctor puede recetarle un medicamento que alivie el problema, porque no basta con comer bien, hay que tener además un buen tránsito intestinal para sentirse a gusto. Y recuerde que siempre es mejor prevenir que curar. Algunas medidas eficaces para evitar el estreñimiento, tanto en Navidad como en cualquier época del año, es comer los alimentos sin refinar: el pan, el arroz, las pastas, la harina... son mejores para la salud si son integrales.

Una alimentación rica en fibra es necesaria para mantener el organismo sano y favorecer el tránsito intestinal. Es necesario aportar suficientes alimentos frescos y naturales en la dieta diaria que se compongan de fibra como frutas, verduras, legumbres y hortalizas. Además, hay que beber al menos dos litros de agua al día y realizar ejercicio físico diario.

Cómo disfrutar la Navidad sin complejos

Texto: Francisco Gavilán

Fotos: Archivo

Paradójicamente, para muchas personas, especialmente mayores, la celebración de las fiestas de Navidad no solo les trae regalos, sino algo menos deseado: frustración, preocupaciones, nervios, nostalgia, estrés... y soledad. Lo contrario de la alegría con la que la reciben los niños. Si, preguntamos, por ejemplo, a los viejos*, qué echan de menos de las Navidades que vivieron cuando niños, seguro que el primer recuerdo que les viene a la mente es el “gozo”. El psiquiatra Marco Antonio de la Parra explica: “Me gustaba todo, incluso lo que es absurdo. Me gustaba regalarle cosas pequeñas a mi hermano. Inútiles quizás, pero hermosas. Había regalos geniales, pero su excepcionalidad frente al resto del año los convertía en maravillas”. Hoy, sin embargo, se regala, muchas veces, algo que destaque más por su marca o por su alto precio que por el gusto del receptor.

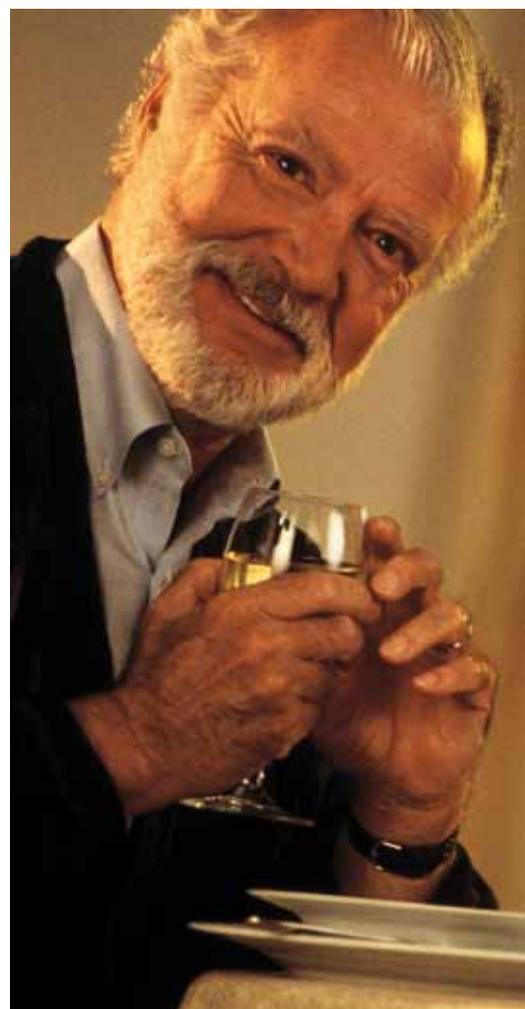
El mejor regalo ¡es gratuito!

Los planes para abordar estas fiestas “como siempre” o “como todos los años” implican, entre otras muchas cosas, la preocupación de pensar con quiénes se compartirán estas fiestas. Y un tema de conversación recurren-

te es preguntar a los demás cómo pasarán la supuestamente alegre velada de Nochebuena: ¿Con quién? ¿Dónde? ¿En qué casa? O ¿en qué restaurante? Lo que da pie a que el interrogador narre a su vez sus propios planes.

A este largo preámbulo festivo hay que agregar el agotador recorrido por tiendas y centros comerciales que supone la búsqueda de regalos para mayores y chicos. Porque actualmente el intercambio de regalos es interminable. Uno ha de regalar a todos y todos a uno. Esta es una de las autocríticas que podemos hacernos: hemos ido reemplazando el verdadero sentido de la Navidad por “una imperiosa necesidad de regalar y consumir”. Estas fechas, que podrían propiciar un verdadero intercambio de emociones reales, se transforman en un incesante tráfico de regalos y un exceso de consumo alimentario. Todo parece responder a una conducta basada exclusivamente en el materialismo: “Tanto gastas, tanto vales”.

¿Por qué no prepararse para dar el mejor regalo a los demás? Existe una innegable premisa en psicología que se refiere a la relación entre la auto-



Hemos ido reemplazando el verdadero sentido de la Navidad por “una imperiosa necesidad de regalar y consumir”



imagen y la conducta. Si uno se percibe simpático y amable e interactúa de esta forma con los demás, lo percibirán simpático y amable. Más claro: si tú sonríes a la gente, recibirás de ella una sonrisa; en cambio, si tú te muestras con aspecto de ir a un funeral, recibirás malas caras y los resultados serán negativos. Entonces, ¿por qué no aprovechar la Navidad para regalarte a ti mismo y a los demás una buena imagen? Siéntate cómodo, respira profundamente, y pregúntate: ¿Qué es lo mejor de mí mismo? Cuando lo hayas averiguado, pon en práctica esta cualidad en tus conversaciones navideñas con

tu pareja, tus padres, tus hijos y tus amigos. Comprobarás que este regalo será realmente inolvidable. Y lo más importante: no guardes este regalo hasta las próximas Navidades: ¡practícalo todo el año! ¡Es gratuito!

Conéctate con la juventud (si deja enfriar en algún momento su móvil)

Los padres y los adultos que acompañan en estas fiestas a jóvenes bien preparados profesionalmente tienen una oportunidad, en esta larga y prolongada crisis, de ponderar los aspectos más valiosos de sus hijos

o nietos. Darles confianza y destacar sus rasgos de personalidad más positivos. Sin estos mensajes, los jóvenes en paro pueden llegar a creer que carecen de poder para hacerse cargo de su vida. Precisamente estas fechas navideñas –y no solo estas–, en las que los padres y abuelos, ahora ya jubilados, evocan con frecuencia haber desarrollado a lo largo de su vida un trabajo o una profesión que les ha servido, en gran medida, para definir su identidad, han de ser capaces de comprender a sus hijos y nietos y ser enfáticamente positivos sobre su futuro, al menos para que esos jóvenes sobradamente preparados no pierdan su autoestima en este difícil reto que representa conseguir su primer trabajo.

No discutas en Navidad

La Navidad es una oportunidad para estrechar lazos afectivos y compartir experiencias. Pero no siempre es así. Muchas veces, el encuentro con familiares conflictivos, o las discrepancias entre la propia pareja anfitriona, también pueden ser motivos de preocupación para conseguir el armónico desarrollo del almuerzo o la cena de estas festividades. Reuniones que, aunque

tradicionalmente se organizan para el disfrute de unos momentos emotivos, también propician discusiones que pueden derivar en auténticos conflictos personales. Pocos parecen seguir el consejo de Tales de Mileto: “Cuida tus palabras; que ellas no levanten un muro entre tú y los que contigo viven”.

En este sentido, la mayor parte de los problemas suceden en momentos cruciales. Cuando, por ejemplo, se recibe a alguien y ya se le hacen insensibles comentarios como: “¿Has ganado peso, ¿no?” o “Bueno, ya sé que te han echado del trabajo”. O durante el almuerzo, o tras él, en la larga sobremesa, cuando se ha ingerido ya una copa de más, un

familiar empieza a recriminar a otro en tono provocativo: “¡Aún recuerdo lo que me hiciste el año pasado!” Comentarios que han de evitarse para tener la fiesta en paz y que un buen anfitrión tratará de desviar enseguida la discusión hacia otros temas, evitando siempre los relacionados con la religión y la política. Aparte de que tales situaciones no resultan agradables para nadie, conviene considerar también los efectos negativos de las discusiones, los enojos y las viejas rencillas entre familiares o amigos desde el punto de vista de



ACTITUDES INFANTILES ANTE LAS VACACIONES DE NAVIDAD COMPARADAS CON LAS ACTITUDES ADULTAS NEURÓTICAS

Actitudes infantiles

“Estoy deseando ver las luces y los adornos por todas partes. ¿A que son bonitos?”

“Me encantan las tiendas llenas de gente y todos los regalos especiales que se exhiben en los escaparates.”

“Estoy deseando que llegue el día. La espera se me hace insoportable.”

“Vamos a enviar felicitaciones a todos nuestros amigos.”

Actitudes adultas neuróticas

“Cada año ponen los adornos más temprano. Menuda idiotez.”

“Las Navidades se comercializan más cada año. Me molesta ver a tanta gente y recibir tantos empujones y codazos.”

“Eso no acaba ni a la de tres. Parece que cada año dura más.”

“Este año enviaremos menos tarjetas, eliminando a la gente que el año pasado no nos felicitó las fiestas.”



la salud. Efectos que no se resuelven con tiritas ni con el botiquín de primeros auxilios...

Cuida tu corazón

Si ya una relación afectiva o una íntima relación amistosa protegen el sistema inmunológico, considérese lo que ocurre con un conflicto. “El modo en que las parejas o las familias tratan sus desacuerdos afecta a sus sistemas inmunológicos”, afirma la doctora Kiecolt-Glaser. Los familiares que muestran hostilidad en las fiestas navideñas (y no solo

en este período) sufren severas caídas inmunológicas durante las 24 horas siguientes. Otros investigadores se han centrado en el sistema cardiovascular y los resultados apuntan a sufrir un mayor riesgo de enfermedades del corazón. Por el contrario, si las fiestas navideñas se desarrollan de forma afectuosa y armónica, las relaciones familiares o más cercanas no solo son una fuente de satisfacción, sino que ejercen un efecto protector tanto para el sistema inmunológico y cardiovascular como para la salud en general. Por otro lado, los adultos deben mostrar a los niños que son capaces, con su ejemplo, de convivir por encima de rencillas y diferencias evidentes, ¡al menos en Navidad!

Actitudes infantiles

¿Qué le compararé a la abuela, a Guillermo, a mi profesor, a los vecinos?

“¡Qué alegría! Se reunirá toda la familia, y eso es lo que más me gusta de las fiestas.”

“Tendremos que preparar una comida por todo lo alto.”

“Me encantan los juguetes, los adornos, los árboles...”

“Me han gustado mucho los regalos. Muchísimas gracias a todos.”

“Me parece imposible que todo haya terminado. Si acababa de empezar...”

Actitudes adultas neuróticas

“Me parece que no les voy a regalar nada a esta gente. No les tengo tanto aprecio como para eso.”

“Tendremos que volver a soportar estas interminables y aburridas reuniones familiares.”

“Tendremos que molestarnos en preparar una comida por todo lo alto, y total, ¿para qué?”

“Las cosas están cada año más caras. Seguramente, estaré pagando las deudas hasta julio.”

“Me han regalado toda una sarta de cosas inútiles que tendré que cambiar en la tienda. Pero eso me obligará a hacer cola.”

“Menos mal que ha terminado. Un día más y me da un ataque de nervios.”

¿Cómo es posible que una época hermosa como las Navidades se convierta, muchas veces, en una fuente de problemas? La clave, para el psicólogo Wayne D. Dyer, está en que muchos de nosotros nos hemos olvidado de ser niños. Sin embar-

go, él recomienda adoptar nuevas actitudes comparando la visión que antiguamente se tenía de la Navidad con la que se tiene ahora (ver tabla). Sentir la Navidad de forma tradicional, como cuando éramos niños, es una alternativa.

Sin embargo, vivir las Navidades de forma tradicional, “con la ilusión de un niño”, es hoy, no una obligación, sino una opción más. No la única. Los rituales y las tradiciones de todo tipo han formado siempre parte de tu vida. Pero los tiempos cambian. El

CÓMO EVITAR LA DEPRESIÓN DE LA NAVIDAD

Profecía autocumplida. Si tú esperas que las próximas Navidades van a ser, otra vez, una amarga experiencia por la nostalgia de los que faltan y el dolor de sus recuerdos, tus vaticinios se cumplirán inexorablemente, sin que ello te confiera el título de profeta. Cambia de actitud. Cambia de experiencia. No rechaces pasar la Navidad de forma distinta a la tradicional. No hay reglas ni tradiciones que puedan obligarte a hacer lo que no deseas. Piénsalo, y si aceptas el reto, tus profecías negativas se volverán positivas. Escucha, eso sí, a los demás, ¡pero toma tus propias decisiones!

¿El mejor regalo? No compitas con los demás para hacer el mejor regalo a tus seres queridos. Olvídate de las marcas de prestigio, de los precios y del último alarido de la moda tecnológica. Unas líneas cariñosas en forma de carta o un pequeño recuerdo hecho con tus propias manos pueden ser un regalo más apreciado que el más oneroso de los presentes. La creatividad y la originalidad siempre son apreciadas (con la salvedad de

los niños, que por deformación educacional prefieren otras cosas).

Antídoto contra la soledad. La sensación de soledad es una actitud que puede cambiarse si esta no es la deseada. Basta sumergirse en un buen libro, una estimulante música o un buen filme para olvidarte de ella. O si esta opción no te gusta, sé proactivo: busca una forma de ayudar a alguien que esté en peores condiciones que tú (sociales, económicas, afectivas), a título personal o por medio de alguna organización humanitaria. Tu presencia siempre será bien recibida y te olvidarás de la depresión o la soledad que te invaden.

Záfate de las buenas intenciones de los asesores familiares. Los familiares, por el exceso de confianza que a menudo tienen entre sí, tienden muchas veces a dar a consejos sobre la depresión que a muchos les produce la Navidad o sobre la conducta que tienen. O acerca de los problemas personales que les aqueja con los amigos u otros miembros de la familia. Se creen

autorizados a decir a los demás qué tienen que hacer, cómo deben comportarse o cómo tienen que vivir. Si este es tu caso, sé cortés, pero para los pies con firmeza a estos asesores que, empujados por la ingesta alcohólica o su estúpida arrogancia, alimentan más tu malestar que aliviarlo. Una fórmula es que, con cualquier pretexto, abandones su compañía para buscar a algún invitado con el que aún no has hablado.



objetivo es que las tradiciones navideñas enriquezcan tu vida. No que te la roben. Por lo tanto, no habría que temer plantearse nuevos retos al programar la celebración de estas fiestas de Navidad y Año Nuevo. Es deseable, y además posible, deter-

minar lo que queremos hacer, cómo deseamos celebrarlas, en vez de actuar “como todos los años”, según esperan los demás de nosotros. O de acuerdo con los mandatos sociales establecidos. Para ello, es necesario actuar con confianza e independen-

cia. Seguir las propias iniciativas y evitar el miedo a perder las simpatías o las reacciones negativas de los demás. Y, lo que es más importante, no perder los nervios o incluso evitar enfermarse a causa de la depresión que provoca a muchos la Navidad.



BARÓMETRO PARA SABER SI LA REUNIÓN NAVIDEÑA QUE TÚ ORGANIZASTE FUE UN ÉXITO O UN FRACASO

Si tú has sido la persona anfitriona de la fiesta de Nochebuena o Año Nuevo y te preocupa si el resultado de la misma fue un éxito o un fracaso, no basta con que todo discurriera armónicamente. Si, al final de la fiesta entras en el baño y luce impecable, es que la reunión familiar o social fue normal. Si, en cambio, no puedes entrar de puro asco, apúntate un tanto. ¡Tu evento fue un exitazo!



INFORMACIÓN

www.franciscogavilan.net

**Este autor reivindica el uso de esta palabra tan hermosa.*

Francisco Gavilán es escritor y psicólogo, autor de numerosos libros de autoayuda. Sus últimas ediciones son “No se lo digas a nadie... así”, “Ya no hay patitos feos” o “Yo no he sido” (Planeta-Zenith).

TOTI MARTÍNEZ DE LEZEA, una autora para la historia

Texto y fotos:
Reina González-Rubio

Alejada del estereotipo de escritor solitario y huraño, esta pizpireta mujer, nacida en Vitoria, es toda alegría y simpatía. Ha sido trabajadora de diferentes oficios: traductora, actriz, realizadora de vídeos educativos, directora de programas sobre naturaleza e infantiles para la televisión vasca, o cofundadora, junto a su marido, del grupo de teatro de calle Kukubiltxo. Pero un día, hace ya catorce años, por una apuesta con un amigo, comenzó a escribir una novela que finalizó. Ganó la comida que habían apostado y, aunque no envió ese primer libro a ninguna editorial, comenzó una carrera de éxito; tenía cincuenta años y acababa de nacer una escritora.

En la actualidad Toti ha escrito más de treinta libros y se ha convertido en una de las autoras más leídas dentro del panorama de la novela histórica. Un género que en España no se ha cultivado demasiado. “Aquí somos más de novela costumbrista –señala Toti–, al contrario que Francia, Alemania o Inglaterra, pero últimamente están surgiendo escritores que escriben novela histórica y lectores que los respaldan”. Cuando Toti escribe una novela histórica es ficción, “pero la sitúo en un periodo histórico, no intento hacer historia ni reescribirla, pero la novela ocurre en un periodo determinado, puede ser

Entre el mar y la montaña, en un pequeño pueblo vasco rodeado de colinas verdes, tiene Toti su refugio. Su casa es pequeña, como ella, y ambas esconden un enorme tesoro en su interior. La vivienda, un impresionante jardín con multitud de especies, y Toti, el don de escribir novelas para que no olvidemos nuestra historia y que, además, atrapan y seducen.

hace treinta o trescientos años, y para poder desarrollar la trama, y hacerla creíble, hay que conocer la época, el lugar y el mundo donde estás, lo demás es un bodrio. Luego está la historia novelada, que parte de un hecho real, y dejas que los personajes hablen”.

El proceso de creación de cada novela es largo. “Lo que me llama para escri-

bir una novela puede ser algo que he leído, una efeméride, algo que veo, un pueblo que me guste o bien mis gustos personales, como los judíos vascos o la caza de brujas”. Una vez elegido el tema, comienza el siguiente proceso: “me documento y comienzo a escribir. No hago guión porque una vez lo hice y no lo seguí, así que voy escribiendo, quiero que la novela me sorprenda,



quiero divertirme y ser el lector de mi propia novela. No tengo ni idea de lo que va ocurrir”.

Las mujeres sin voz

Toti ha dado en sus libros la palabra a esas mujeres olvidadas por la historia oficial. Uno de sus libros, *La comunera*, tiene como protagonista a María Pacheco, conocida por la historia por ser la mujer de Juan Padilla. “Cuando empecé a escribir esa novela sobre los comuneros no pensé que iba a ser una mujer la protagonista. Lo normal hubiera sido que fueran Padilla, Bravo o Maldonado. Comencé a escribirla porque me parecía fascinante que hubiera una revuelta popular en una época absolutista, pero mientras iba leyendo sobre los comuneros aparecía el nombre de María Pacheco y no salía bien parada. El hecho de que, tanto historiadores como cronistas, hablaran mal de esta mujer me dio que pensar, y como no encontraba fuentes encontré la novela”. Y añade: “La historia oficial de los comuneros se termina cuando a Padilla lo decapitan en Villalar, pero esta mujer lidera a las comunidades en Toledo durante nueve meses más y resiste a las tropas imperiales donde se encontraban sus hermanos, sus tíos y sus primos. Y cuando Toledo cae, ella tiene que exiliarse a Portugal donde sobrevive miseramente y sin ninguna ayuda, mientras sus hermanos son grandes de España y ricos. Ya el nombre me atrajo, en realidad se llamaba María López de Mendoza y Pacheco, pero en aquella época se podía elegir apellido entre los cuatro familiares, y ella elige el de su madre. Era una mujer que se merecía que la recuperásemos”.

Como a aquellas miles de mujeres a las que la Inquisición procesó por ser brujas y fueron condenadas a morir en la hoguera. “Siempre que se habla

Toti ha escrito más de treinta libros y se ha convertido en una de las autoras más leídas dentro del panorama de la novela histórica

de brujas vascas, se habla de Zugarramurdi, que fue el último proceso; ¿pero cuál fue el primero? Pues empezó en 1500 en Durango, y me pareció más interesante hablar de las Durangas que de las de Zugarramurdi”.

En esa época, en toda Europa, miles de mujeres ardieron en las hogueras por las mentiras, los prejuicios y las obsesiones de las clases dirigentes, tanto políticas como religiosas. Muchas de aquellas víctimas eran niñas; otras, jóvenes, y todas eran mujeres que simplemente intentaban ganarse un jornal. Una de esas jóvenes es la que Toti relata en su libro *La herbolera*, una curandera, hija y nieta de curanderas, que va a Durango a aprender el oficio de partera y se ve envuelta en los terribles acontecimientos que llevaron a trece mujeres a la hoguera.

Una reseña sobre una hija ilegítima que el rey Fernando el Católico había tenido con una señora de Bilbao fue el inicio de otro de sus libros, *La abadesa*. “Fue el primero que escribí, el de la apuesta, aunque lo publiqué cuatro o cinco libros después. Me pareció curioso este hecho y busqué a esa hija, que fue abadesa de Madrigal y luego de Las Huelgas. Fuimos mi marido y yo al monasterio de Las Huelgas y allí había una referencia sobre ella; fue la trigésimo segunda abadesa. Decían que era una mujer de aspecto varonil, lo que significaba que tenía un fuerte carácter, y no fue muy querida porque se negó a cambiar el hábito. Ella era clarisa y la obligaron a ir a Las Huel-



gas, que eran cistercienses, por eso se negó a cambiarse la vestidura”.

En otra de sus novelas, *La Universal*, nos muestra la sociedad de principios del siglo XX, una sociedad que se debate entre lo tradicional y la modernidad. La escritora sitúa en una pensión de Madrid un pequeño microcosmos social de aquellos años también azotados por la crisis. “Fue una crisis tremenda –relata Toti–; entonces no existían las prestaciones por desempleo y cuando a uno lo echaban de la fábrica, se iba sin nada; además, ni existía sanidad ni educación. El gobierno español de entonces permitió la entrada de grano de Estados Unidos y Rusia a un precio más barato que el grano español; esto hizo que los campesinos se arruinasen y, como no eran propietarios de su hacienda, que pertenecía al señor, no tenían que comer y emigraron a las grandes ciudades. Esas ciudades tampoco estaban preparadas para recibir a tanta gente y se hacían familias en escasos metros cuadrados con un retrete y una cocinita. Las empresas vascas de

herramienta y las del textil catalán se arruinaron, y la gente lo pasó muy mal, así que la historia se repite”. Pero añade con optimismo: “Aquellas personas que lo pasaron tan mal eran nuestros bisabuelos y salieron de aquella”.

El arte de narrar

A Toti Martínez de Lezea se la ha denominado la gran dama de la novela histórica, pero ella se ríe ante tal título: “Hay otras grandes damas y caballeros de la novela histórica”. Pero es innegable que es una autora que deja buen sabor de boca después de leer uno de sus libros. “Un libro que cierras y no te deja nada es una pérdida de tiempo; a mí lo que más me gusta de mis lectores es que se acuerden de mis libros. Llevo catorce años publicando y aún me recuerdan *La calle de la judería*, *La comunera* o *La herbolera*, son libros que tienen unos años y que se siguen leyendo”.

Sus novelas tienen como escenario el País Vasco y por extensión la zona norte de la Península Ibérica: Navarra, Asturias, Castilla, el camino de Santiago o Toledo son algunos de los paisajes que ha recorrido la autora con su pluma, por ello, hay quien ha señalado a Toti como escritora localista. “Nadie dice eso de los escritores extranjeros que escriben sobre sus países o regiones. ¿Era Tolstoi localista? ¿Era Pío Baroja localista? Yo escribo de lugares en que conozco el clima, la gente, el paisaje o la forma de vida. Para escribir *La comunera* hice muchos viajes a Toledo; para escribir *La herbolera* subí al monte, yo que solo subo con coche, para ver la cueva, porque un amigo me dijo que no la había descrito bien, y tenía que subir yo para verla con mis propios ojos. Escribo de lo cercano porque es lo mío y no tengo ningún complejo por hacerlo”.



Hay quien subdivide la novela en varias categorías. “La literatura –apunta Toti– es ensayo, poesía, narrativa y teatro. Cuando se empiezan a escribir novelas es cuando se subdivide, y novela histórica es todo lo que se escribe de un periodo que no se conoce; por lo tanto, cuando vas a escribir tienes que documentarte desde cómo se vivía hasta la situación económica del momento, la situación política y religiosa, el vestido o cómo se iba de Bilbao hasta Madrid y cuánto tiempo se tardaba”.

Tampoco es una mujer a la que afecte demasiado la crítica: “Si es buena te hace sonreír, si es mala no hay que darle excesiva importancia. Lo que molesta es que el crítico juzgue sin saber, si me dices en general que una novela no tiene rigor histórico, dime en qué no lo tiene, no lo dejes todo el aire”.

Alejada de modas o generaciones, tiene buenos amigos en otros escritores de novela histórica. “Todos hemos llegado a la literatura después de realizar otros oficios y hemos llegado a este

género literario porque nos apasiona, no hay celos y no existen las envidias”. Algo que no siempre ocurre entre escritores. “El escritor, al ser un oficio solitario, se mira mucho el ombligo, y además como es un trabajo duro aparecen las envidias de si tu vendes y yo no, que si a ti te premian y a mí no”.

Lectora voraz, en su casa tiene más de 12.000 libros. “La mitad son míos, los otros de mi marido, pero no coincidimos en gustos. Leo desde los doce años y me inicié con *Los tres mosqueteros*”. Y sonríe cuando le pido, a ella que tanta historia conoce, que elija un periodo histórico para ir a pasar un rato: “No sabría a cuál: a la Judea de tiempos de Cristo para saber si es verdad lo que nos han contado, me daría una vuelta por la corte de Enrique VIII, me iría a la época de Ramsés y por supuesto a la Edad Media, pero eso sí, ir y volver, porque me quedo en esta época: me he acostumbrado a la ducha, a una cama sin piojos y a tener agua en el grifo”.

Literatura infantil

Toti, madre de dos hijos, es la abuela de Nur, la niña protagonista de una serie de novelas para los más pequeños y su propia nieta. “Empecé a escribir porque mi hija me pidió que escribiera un cuento para mi nieta. Un día apare-

“Siempre que se habla de brujas vascas se habla de Zugarramurdi que fue el último proceso, ¿pero cuál fue el primero?”

LIBROS PUBLICADOS POR TOTI MARTÍNEZ DE LEZEA

La autora ha recreado algunos de los momentos más interesantes de la historia de nuestro país. Estos son algunos de sus libros

- **La comunera:** historia de María Pacheco, líder de las revueltas populares de las comunidades de Castilla.
- **La abadesa:** historia de la hija ilegítima de Fernando el Católico y abadesa de Madrigal y Las Huelgas.
- **La herbolera:** proceso a las mujeres acusadas de brujería en Durango, la mayoría curanderas y parteras.
- **La calle de la judería:** historia de dos familias, una judía y la otra cristiana, emparentadas entre sí y también enfrentadas a lo largo del siglo XV en Vitoria.
- **La voz de Lu:** narra la epopeya del pueblo astur.
- **El jardín de la oca:** el misterio que oculta el antiguo tablero de adivinación
- **El verdugo de Dios:** un inquisidor en el Camino de Santiago
- **A la sombra del templo:** intriga y conspiración en Vitoria a comienzos de 1522.
- **El señor de la guerra:** señores y vasallos en el siglo XV.
- **Los hijos de Ogaiz:** año 1328, dos familias enfrentadas en una época afectada por la sequía, el hambre y la peste negra.
- **Las torres de Sancho:** situada en el reino de Sancho el Mayor de Navarra
- **A la sombra del templo:** la construcción del templo de Santa María, intriga y conspiración en la ciudad de Vitoria.
- **Placeres Reales:** libro de relatos de reyes, reinas, sexo y cocina. Irresistible cóctel de literatura, gastronomía y lujuria.
- **La cadena rota:** una familia vasco-francesa enfrentada en la época de la Revolución.
- **La Universal:** unos personajes con ingenio para poder sobrevivir en el Madrid de principios del siglo XX.
- **La brecha:** la ciudad de San Sebastián como último reducto de las tropas francesas en 1813.
- **La flor de la Argoma:** Una historia de tradiciones, pasión y desencuentros entre los miembros de una familia vasca en el convulso fin del siglo XIX.
- **Los grafitis de mamá:** reflexión, cargada de ironía, sobre el ama de casa que no trabaja.
- **Veneno para la Corona:** una historia ambientada en la Navarra del siglo XV, con la muerte de Carlos, príncipe de Viana, como telón de fondo
- **Perlas para un collar. Judías, moras y cristianas en la España Medieval,** en colaboración con Ángeles de Irisarri.
- **Mareas:** treinta y cinco mujeres, treinta y cinco pueblos en la costa vasca.

Para los niños y los más jóvenes

- **Nur y el gnomo irlandés.**
- **Nur y la selva misteriosa.**
- **Nur y el templo del dragón.**
- **Nur y la casa embrujada.**
- **Nur y el campamento de magia.**
- **Nur y la alfombra voladora.**
- **Nur y la rosa de los vientos.**
- **Nur y la isla de la tortugas.**
- **Muerte en el Priorato.**
- **La hija de la luna.**

ció en la cocina de casa un ratoncito y le dije a la niña que no era un ratón, sino un gnomo irlandés, y así escribí el primero: *Nur y el gnomo irlandés*; ahora vamos a sacar el octavo y nunca me imaginé que iba a tener tanto éxito. Los pequeños lectores me escriben cartas, vienen a las ferias y me tocan a la puerta preguntando a ver si esta es la casa de los abuelos de Nur”.

Todas las historias que vive la pequeña son reales, con protagonistas reales, y las ilustra Juan Luis Landa. “Tengo colas de niños que me traen una fotografía porque quieren salir en alguno de los libros. Nur es una niña normal, lo que ocurre es que es una niña especial por lo que ha vivido; su madre es de aquí, su padre sirio y vive en China. En el libro número 3, *Nur y la selva misteriosa*, la selva era el jardín de esta casa, porque entonces estaba que casi no se podía pasar; cuando fuimos a Damasco a conocer a la familia de mi yerno, apareció *Nur y la alfombra voladora*. En un momento en que la literatura infantil de éxito es en la que aparecen héroes y heroínas, que matan vampiros y cazan brujas, Nur es esa niña que podemos encontrar en cualquier lugar”.

Aún falta un libro por salir, *Nur y la isla de las tortugas*. “En China hay una isla donde curan a las tortugas y ella ha estado allí”. Y quizá sea el último con Nur como protagonista: “Ahora ya tiene 13 años y empieza a pasar un poco de las historias de su abuela y no creo que vuelva a ser ella la protagonista”. Pero Toti ha escrito todos estos libros como un regalo para su nieta: “Es el recuerdo que le dejo a mi nieta para cuando ya no estemos, ese será el recuerdo de su infancia para cuando ella sea abuela”, y anima a todos los abuelos a inculcar el amor por los libros a sus nietos, “primero leyéndoles, y luego que los niños vean que sus abuelos leen”.

Camino de Santiago, camino de Europa

Se cumple el 25 aniversario de la declaración del Camino como Primer Itinerario Cultural Europeo

Texto: Juan M. Villa

Fotos: Archivo

El Camino de Santiago fue declarado Primer Itinerario Cultural Europeo el día 23 de octubre de 1987. El Consejo de Europa indicó que el motivo era “ser uno de los grandes espacios de la memoria colectiva intercontinental”; de esta forma, en la declaración, el Consejo de Europa proponía “su revitalización como base y ejemplo para acciones futuras en atención a su carácter altamente simbólico en el proceso de construcción europea”.

El distintivo de Itinerario Cultural Europeo es otorgado por el Consejo de Europa a aquellas rutas, recorridos y trayectos que aglutinan una serie de valores. El Camino de Santiago fue el primero de todos los europeos en conseguir esta mención y su atractivo ha reunido a personas de todo tipo animadas por afrontar y disfrutar el reto de un camino en el que se encuentra cultura, solidaridad, paisajes y vivencias únicas.

Godescalco, un eclesiástico francés, fue el primer peregrino que dejó testimonio de su visita a la tumba del apóstol Santiago en torno al año 950. Después de más de mil años, y ya en 1987, aún eran pocos los que se acercaban a Compostela a pie. Hace 25 años, ni había señalización ni albergues; además, el camino no era una ruta fácil. En la actualidad han cambiado muchas cosas en la Ruta Xacobeana y en el per-

fil de los peregrinos. Sin embargo, ha conseguido mantener su liderazgo y se siguen desarrollando actuaciones para seguir potenciando la Ruta Xacobeana.

En los años ochenta ponerse a caminar hacia Santiago era cosa más bien de excéntricos. Sin señalización que marcara el rumbo, ni albergues, ni tampoco calzado ergonómico que aliviara las llagas, no eran muchos los que, mochila al hombro, emprendían la aventura Jacobea. Solo 2.905 personas sellaron entonces su “Compostela” en la Catedral (hasta 1999 no se entregaría la credencial en la Oficina del Peregrino). Veinticinco años después, la cifra se multiplicó hasta 63 veces, alcanzando una cifra que supera los dos millones de peregrinos en este cuarto de siglo y, actualmente, cualquier fin de semana de verano consiguen su credencial alrededor de tres mil personas.

Los peregrinos, los que día a día deciden plantar cara al reto jacobeano, son los que han hecho posible que el Camino celebre sus bodas de plata como Primer Itinerario Cultural Europeo con tanto éxito. Sin ir más lejos, la ruta acaba de pulverizar otro récord y, con 183.444 peregrinos en lo que va de año, 2012 se ha encumbrado como el mejor ejercicio después del histórico Xacobeo 2010. Ajeno a la crisis, los pronósticos de la Oficina del Peregrino se han cumplido y ya el pasado lunes



lograba rebasar la suma de 2011. “Aún no ha tocado techo. A la vista de los peregrinos que llegan aquí y la evolución que sigue este fenómeno, todavía quedan muchos años de crecimiento”, advertía ayer el coordinador del despacho de la rúa do Vilar, Eduardo Pérez.

El Xacobeo ha organizado diversos eventos para celebrar las bodas de plata del Camino como Primer Itinerario Cultural Europeo. Así, el Museo de las



Peregrinaciones y de Santiago acoge la exposición “Memoria de Peregrinación. Camino de Santiago, Primer Itinerario Cultural Europeo”, comisariada por Francisco Singul.

Se trata de una muestra audiovisual sobre el Camino de Santiago, desde Europa Central a Compostela, que aporta una visión artística de la ruta desde una óptica contemporánea y que recorre Hungría, Eslovenia, República Checa, Croacia, Eslovaquia, el norte de Italia, el sur de Francia y la España del Camino Francés.

La muestra tiene itinerario por diversas ciudades de Europa y también por ciudades australianas, y cuenta con 53 fotografías a color y un audiovisual de 15 minutos de duración. Permanecerá en el museo hasta el 27 de diciembre.

Por otro lado, la conmemoración del aniversario en Santiago de Compostela tuvo lugar mediante un acto en el Ayuntamiento de Santiago, que contó con la intervención del presidente de la Xunta de Galicia, Alberto Núñez Feijóo, del alcalde de Santiago, Ángel Currás, y del secretario general del Consejo de Europa, Thorbjørn Jagland.



Núñez Feijóo explicó que “Europa nace también de cada peregrino que inicia su viaje saliendo de un país y regresa siendo europeo”. Según el jefe del Ejecutivo gallego, la Unión Europea y el Camino de Santiago inspiran “la idea de que juntos se camina mejor” y, de hecho, “en el principio de esa unidad estuvo y está Galicia”. “El fin de la tierra conocida en aquel momento quería ser el principio de una realidad nueva que trascendiese guerras, conflictos y nacionalismos”, indicó.

De la mano de la “diversidad” y de la “armonía”, Galicia es actualmente “una microeuropa”, subrayó Núñez Feijóo, que recordó que los ciudadanos y los países son “más fuertes” si “cooperan”. Tras afirmar ser “reacio” a “las fronteras espirituales y reales”, animó a que el proyecto europeo “siga caminando como un peregrino más”.

Por su parte, el secretario general del Consejo de Europa destacó que la declaración de Santiago como itinerario cultural fue “el punto de partida de la gran aventura que llegaría a inspirar el programa de rutas culturales europeas”. De hecho, un cuarto de siglo más tarde existen 24 rutas culturales europeas, y todas ellas, manifestó, “están arraigadas en la idea que ha sido trasladada con tanto éxito a la realidad por los caminos de Santiago: que la historia y la cultura europeas son parte viva de nuestro patrimonio” y revelan que la “coexistencia pacífica es posible a través de la colaboración cultural”.

Asimismo, indicó que el Consejo de Europa eligió la peregrinación al santuario del apóstol por entender que la ruta “significaba la unificación europea”.

www.mdperegrinacions.com
www.caminosantiago.org

Exposiciones

Diseño finlandés en el Museo de Artes Decorativas

El Museo Nacional de Artes Decorativas ofrece “NowHere Finland 2012. Diseño ecológico finlandés” como exposición temporal centrada en el diseño de productos respetuosos con el medio ambiente. Esta visión del mundo desde la perspectiva del diseño ecológico finlandés tiene como doble objetivo promover el trabajo de diseñadores y artesanos finlandeses y aumentar la conciencia sobre la industria del diseño ecológico.

La muestra presenta las obras de 47 diseñadores finlandeses o residentes en Finlandia, seleccionadas siguiendo criterios como la valoración del mínimo impacto de los productos sobre el medio ambiente, el cálculo de su ciclo de vida, las materias primas empleadas y el proceso para su eliminación, entre otros.

La muestra puede ser visitada hasta el 20 de enero de 2013, gra-

cias al trabajo de los Consejos Regionales de las Artes y el Museo de Artesanía de Finlandia, la Embajada de Finlandia y el Instituto Iberoamericano de Finlandia, en colaboración con el Museo Nacional de Artes Decorativas y la Subdirección General de Promoción de las Bellas Artes del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Este Museo Nacional dispone de un catálogo con más de 12.000 piezas y muestra parte de la rica y extensa colección del Museo Nacional de Artes Decorativas.

La colección abre una ventana al discurrir de la vida cotidiana desde el siglo XIV hasta nuestros días, mostrando la evolución de los materiales, las técnicas de fabricación, las formas y las funciones de los objetos de uso. El museo cuenta con más de 70.000 fondos, algunos depositados en otras instituciones, como el Centro Nacional del Vidrio (La Granja de San Ildefonso), la Fábrica Pickman (Sevilla) o la Real Fábrica de Tapices (Madrid).



Exposiciones

Ferrocarril y fotografía en la exposición itinerante “Caminos de Hierro”



www.nowherefinland.fi
Now Here
 Finland 2012
 Diseño ecológico finlandés



19.10.2012 / 20.01.2013

Calle de Montalbán, 12
 28014 Madrid
 Teléfono: 915 32 64 99
www.mnartesdecorativas.mcu.es

Concurso

Primer Premio "Relato de su vida"

"Masvida50" ha convocado el Primer Premio "Relato de su vida" en el que los participantes deberán elaborar un relato de vida usando fotos y anécdotas de una persona mayor activa que quieran dar a conocer. Se trata de escribir sobre alguien que está envejeciendo activamente, ¡una persona mayor activa!

Esta persona mayor debe ser alguien que no deja de contribuir a la sociedad a pesar de estar envejeciendo. De esta manera puede ser el abuelo más entrañable del mundo o alguien que haya empezado su propio negocio; también puede ser una persona que haga cosas extraordinarias en el trabajo, que defienda una causa en la que cree, o que dedique su tiempo a ayudar a los de-



más; o quizás sea alguien que haya vivido en lugares fascinantes o haya presenciado acontecimientos interesantes.

El relato puede ser una entrevista a cualquier persona que pueda considerarse, para el propio escritor o escritora, como un ejemplo de envejecimiento activo, o bien se puede escribir el relato junto a esa persona. Puede ser un abuelo, un amigo mayor, un pariente o vecino o, en general, o cualquier persona mayor que

el autor estime que ha hecho o está haciendo algo interesante que merece la pena compartir con los demás.

El texto tiene que estar acompañado de al menos tres fotografías sobre las actividades que realiza o de cosas interesantes que haya hecho a lo largo de su vida. Desde "Másvida50" animan a que contar esa historia sobre alguien especial, de lo que está haciendo ahora y de sus planes de futuro. El plazo para presentar los relatos concluye en febrero de 2013.

Información sólo por internet

Web: http://masvida50.com/relato_suvida_mv50.htm#2

Correo electrónico:
info@masvida50.com



El concurso fotográfico "Caminos de Hierro", que este año cumple su 26.^a convocatoria, sigue siendo fuente de inspiración y creatividad para todos los amantes del tren y de la fotografía. Este certamen constituye una de las mejores pruebas del interés por las nuevas formas de expresión artística y es uno de los más prestigiosos de su modalidad. De ello pueden hablar los profesionales y aficionados al mundo de la fotografía, aunque también lo acredita la elevada calidad de las más de 2.000 fotografías recibidas cada año.

El concurso fotográfico "Caminos de Hierro" fue creado en el año 1986 por la Fundación de los Ferrocarriles Es-

pañoles para fomentar y promocionar la fotografía en el entorno del ferrocarril a través de sus viajeros, estaciones, trenes, vías, túneles, metros... Desde su creación, este certamen ha alcanzado la participación de cerca de 30.000 fotógrafos, con más 65.000 obras, provenientes no solo de España y otros países europeos, sino también de África, América y Asia. El certamen apoya las nuevas tendencias fotográficas y apuesta por la participación de fotógrafos jóvenes a través del Premio Autor Joven, creado en 1995.

Este concurso ha supuesto para la Fundación de los Ferrocarriles Españoles el Premio Nacional de Fotografía, en la categoría de mecenas, otorgado por la Confederación Española de Fotografía.

Las fotografías premiadas y finalistas se exponen en los vestíbulos de las principales estaciones de ferrocarril de España. Este recorrido se hace en colaboración con Adif (Administrador de Infraestructuras Ferroviarias), a través de su Programa Estación Abierta. Por otra parte, con las obras finalistas se publica anualmente un catálogo.

La exposición itinerante de esta 26.^a edición del concurso concluye en Madrid, en la estación de Chamartín.

Madrid, Estación de Chamartín
C/ Agustín de Foxa, s/n
Del 13 de diciembre al 7 de enero
www.caminosdehierro.es

Libros

El secreto de los Tudor



Verano de 1553: Brendan Prescott, un huérfano criado en la casa de la poderosa familia Dudley, es llevado a la Corte y enviado en una misión secreta encomendada por la brillante y enigmática hermana del rey Eduardo VI, la princesa Isabel.

Pero enseguida Brendan se ve obligado a trabajar como espía doble para el protector de Isabel, William Cecil, que a cambio le promete ayudarle a desenmarañar el secreto de su misterioso pasado.

Una oscura trama gira en torno al afán de Isabel por esclarecer la verdad de la siniestra desaparición de su hermano, el rey Eduardo VI, gravemente enfermo. Con la única ayuda de un osado mozo de cuadra y de una audaz dama de honor, Brendan se sumerge en un despiadado juego de medias verdades, mentiras y asesinatos.

Con toda la intriga y la pompa de la Inglaterra de los Tudor, *El secreto de los Tudor* recrea este mundo desde una perspectiva nueva, a través de la historia de un espía que se convierte en el protector de la futura reina de Inglaterra.

El secreto de los Tudor

Autor: C.W. Gortner

Páginas: 440 págs.

Editorial: SUMA

ISBN: 978-8-483652-497

PVP: 18,50 euros

Espectáculo

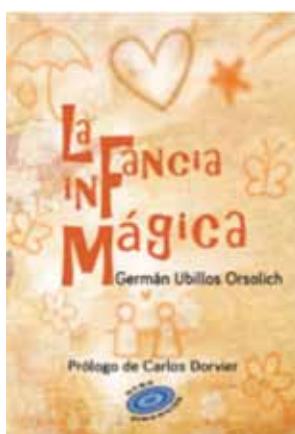
El flamenco en toda su dimensión se muestra en el Festival de Jerez

Más de cincuenta espectáculos en sus diferentes ciclos serán los que se puedan disfrutar en el XVII Festival de Jerez, que se celebrará entre el 22 de febrero y el 9 de marzo de 2013. El Teatro Villamarta de la localidad gaditana será la sede principal del festival.

El XVII Festival de Jerez, organizado por la Fundación Teatro Villamarta, presenta una programación de calidad que es reconocida tanto por la crítica como por el público. De esta forma, en su última edición, 31.875 personas participaron en el certamen, situando el nivel de ocupación de las 126 actividades programadas en el 92 por ciento.

Esta celebración se constituye como un proyecto artístico de primer orden basado en el flamenco como una importante seña de identidad. La muestra incluye cuatro estrenos coreográficos en esta próxima edición, así como presentaciones de discos, tanto en sus ciclos de cante como de guitarra.

La infancia mágica



Un nuevo libro de Germán Ubillos, lleno de poesía y profundidad, que fue finalista del Premio Nadal en 1972; en él se refleja el mundo y la España de los años cuarenta a los ojos de un niño. Un libro comparable a *El príncipe destronado*, *El viejo y el mar*, *El pequeño príncipe o Platero y yo*, que hará la delicia de los lectores que gusten de la buena literatura.

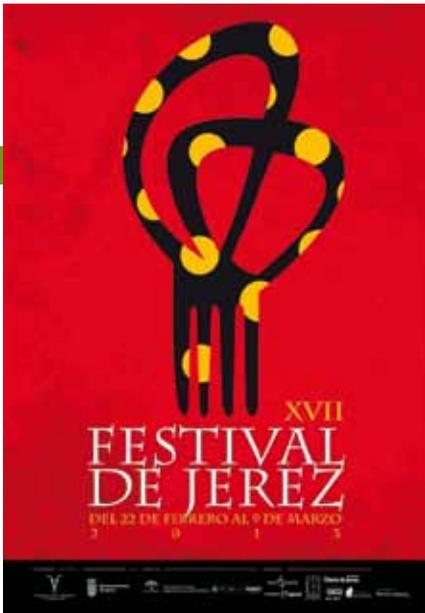
La infancia mágica

Autor: Germán Ubillos Orsolich

Editorial: Prósopon editores

ISBN: 978-84-937397-3-7

PVP: 13 €



Un aspecto a tener en cuenta del Festival de Jerez es su capacidad de generar una actividad económica importante. De este modo, se convierte en eje para propiciar, con el flamenco, riqueza y empleo en la ciudad. Así, en la última edición más de 1.000 personas visitaron y vivieron en Jerez procedentes del extranjero. Además, durante el certamen anterior, no solo se creó empleo directo (alrededor de 400 personas), sino que contribuyó al

La Cúpula de teatro y música

La Cúpula del centro comercial Las Arenas de Barcelona volverá a convertirse en un auditorio para las artes escénicas con la puesta en marcha de un festival protagonizado por el teatro y la música. Hasta el 16 de febrero, este espacio acogerá una quincena de producciones teatrales, tanto para adultos como para público infantil, y música en directo, desde flamenco a clásica.

El festival comenzó el 22 de noviembre con la comedia *Rumores*, de Neil Simon, una producción de la compañía Descalzos Producciones, que también traerá al

mantenimiento del existente en sectores como el comercio, la hostelería y los hoteles, entre otros.

La vigesimoséptima edición vuelve a apostar por el arte flamenco como cultura singular de la ciudad que puede atraer a visitantes de todo el mundo. El atractivo de la programación se encuentra en que se ha logrado reunir artistas de todo tipo que ofrecen visiones diferentes de un arte vivo en continua evolución. En este sentido, se incide en que sus 53 espectáculos constituyen un foco de atracción para aficionados, artistas y programadores.

PROGRAMACIÓN

Las cinco estaciones es el título de la gala inaugural que servirá para abrir el certamen en el escenario principal del Teatro Villamarta. En esta cita se reúnen artistas de

Córdoba y Jerez (Blanca del Rey, Marco Flores, Olga Pericet, Laura Rozalén y Mercedes Ruiz), bajo la dirección de Francisco López.

Entre la oferta presentada destacan cuatro estrenos absolutos que llevan nombre de mujer y son protagonizados por Leonor Leal (*Naranja amarga*), Isabel Bayón (*Caprichos del tiempo*), María del Mar Moreno (*De cal viva*) y Rafaela Carrasco (*Con la música a otra parte*). Además, participan en la programación seis Premios Nacionales de Danza como Rocío Molina (*Afectos*), Javier Barón (*En clave de 6*), Eva Yerbabuena (*Federico según Lorca*), Antonio Márquez (*Siempre Antonio*), Antonio Canales y Javier Latorre.

www.festivaldejerez.es
www.flamenco-world.com



flamenco estará presente con El Indiano y Mayte Martín, quien será la responsable de cerrar la primera edición del festival.

Teléfono: 93 292 40 11
E-mail: info@arenasfestival.com
www.arenasfestival.com

LA EDAD DE ORO EN EL SIGLO XXI

Ángel Las Navas Pagán

En la pasada centuria, particularmente en su segunda mitad, se ha originado un trascendente cambio en la forma de pensar de la sociedad respecto a los mayores y de estos en su nueva situación de jubilados de sus respectivas profesiones.

El concepto que se tenía antes cuando el hombre y la mujer terminaban su vida activa como profesionales, era que estaban oficial y prácticamente acabados y que su destino como pensionistas era el retiro total de sus anteriores ocupaciones y de otras que pudieran surgir.

La actual medicina con sus adelantos, descubrimientos y nuevos tratamientos ha alargado considerablemente la vida humana en condiciones bastante favorables de salud. Lo que permite a la persona que ha pasado de los sesenta y cinco e, incluso, de los setenta años, hallarse mental y físicamente en unas circunstancias muy propicias para realizar, dentro de la prudencia, un amplio abanico de muy diversas actividades, tales como estudiar carreras universitarias, que antes no pudo hacer; dar clases; ejecutar toda clase de prácticas artísticas y deportivas (estas últimas con la debida consideración); vivir ampliamente el ideal del turismo, que es uno de los mayores alicientes que existen; disfrutar de animada vida social y familiar que antes carecían de tiempo para ello; poder dedicarse con tranquilidad a la lectura, que es una de las mejores distracciones y fuentes de saber; participar en entretenidas tertulias familiares, de amigos y literarias; hacer trabajos de afición personal en casa; asistir a espectáculos deportivos y públicos; visitar museos y exposiciones...

Con ser estas citadas actividades muy significativas para el mayor en su nueva situación de jubilado, se ha descubierto para este (hombre o mujer) una relevante tarea de gran importancia social: la del voluntariado, que viene a llenar muchos e importantes huecos en la sociedad de hoy a nivel internacional. En efecto, el mayor (aparte de su formación cultural, científica y técnica) es un millonario de experiencia, sabiduría, conocimientos de todas clases; aprecia los acontecimientos y encrucijadas que, continuamente, están sucediendo en el mundo con serenidad y objetividad de juicio, dando ideas clave para solucionar los graves problemas que, por todas partes, acosan a las poblaciones de los diversos países de la Tierra. O sea, que los mayores pueden ser excelentes consejeros de los políticos de cualquier latitud, así como de los grandes directivos de empresa del mundo económico-financiero, si tienen experiencia en este campo; como, asimismo, de todos los proyectos y realizaciones de importantes entidades de carácter social, educativo y cultural. Pensemos en el elevado número de personas muy preparadas que pasan todos los años a la jubilación.

La edad de oro bien aprovechada puede ser utilísima en el mundo de hoy, pues reúne todas las cualidades para que sus miembros puedan ser magníficos benefactores de la humanidad. Ahí están una multitud de voluntarios de esta edad que, encuadrados en muy diversas y numerosas ONG, prestan en muchos países importantes servicios de asistencia, colaboración, ayuda y socorro a los necesitados por distintos motivos, junto con los voluntarios de Cruz Roja y los de asociaciones de la Iglesia católica como Cáritas. También desempeñan trabajos como guías en los muy variados museos de nuestras ciudades contribuyendo eficazmente a la cultura.

La persona mayor tiene ante sí, con el voluntariado, un espléndido camino de provechosas actividades, que la hacen rejuvenecer y sentir nuevas ilusiones con hondas satisfacciones y anhelos cumplidos.

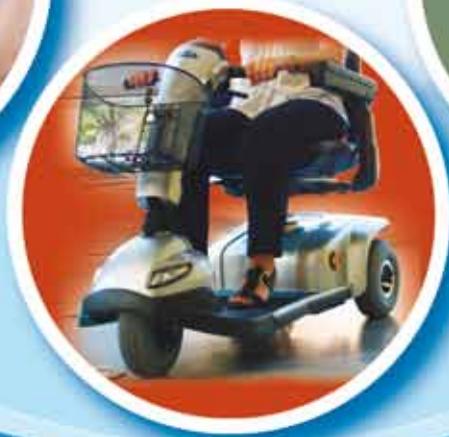
CEPAT LE INFORMA Y LE ASESORA SOBRE

PRODUCTOS DE APOYO

que le hacen la vida más fácil



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



¡ESTAMOS PARA INFORMARLE Y ASESORARLE!



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA
PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS

**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: cepat@imserso.es
Información en internet: www.cepat.es

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

2012 – Un año europeo para empezar a construir una sociedad mejor para mayores y jóvenes

Nunca es tarde para...



Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional 2012



www.active-ageing-2012.eu