Al habla

AÑO 25 - JUNIO 2019 • Nº 95

Fundada en 1995

FUNDADOR
Ramón Sánchez-Horneros Giménez

EDITA
Consejo Gestor

CONSEJO EDITORIAL
Luis Álvarez Rodríguez (presidente)
Santiago G.Carrero (vicepresidente)
Pedro Jiménez Martín (editor)
Pilar Novo Morcillo (coordinadora contenidos)

MAQUETACIÓN
Manuel Cordón

IMPRESIÓN
ASETEC

Depósito Legal: M. 16.942-1996

A.G.M.T. no se hace responsable de las opiniones manifestadas en esta revista.

CONSEJO GESTOR
PRESIDENTE: Luis Álvarez Rodríguez
PRESIDENTE DE HONOR: Cesar Alierta Izuel
VICEPRESIDENTE: Santiago González Carrero
TESORERO: S. González Carrero (en funciones)
SECRETARIO GENERAL
José Manuel Rodríguez Herencias

COORDINADORAS REGIONALES
Andalucía: Luis Reina Alcolea
Aragón: Ricardo Garicano Cebrian
Castilla-León: Pedro Medina Gil
Cataluña: Encarna Gracia Arias
Centro: Luis Álvarez Rodríguez
Levante: Antonio Limonge Melián
Noroeste: José Luis Rodríguez Álvarez
Norte: Alfonso Alejandro Loredo Machado

Al habla
Revista de la Asociación Grupo Mayores Telefónica (A.G.M.T.)
Donoso Cortés, 58 - 28015 MADRID
Tef.: 91 319 75 77 FAX: 91 550 02 68

grupo@mayorestelefonica.es
revista-alhabla@mayorestelefonica.es
www.mayorestelefonica.es

Contenidos

Mayores TELEFÓNICA

Editorial 3

Página del Presidente
- ¿Y ahora qué? 4

Desde Dentro por Santiago G. Carrero
- Año 1º después de los 25 5

En portada
- Una brillante celebración de nuestro 25 aniversario 6-12
- Potenciar nuestro Voluntariado, el reto de cada año 13
- ¡Bienvenida Marta a nuestra Asociación! 13
- 25 Años de voluntariado en Cataluña 14-15
- Acto 25 aniversario Mayores Telefónica en A Coruña 16-17
- Valencia: Una semana para 25 años 18
- BILBAO: Reconocimiento por el trabajo desarrollado desde 1996 19
- XX Xuntanza del Noroeste en Vigo 20-21
- XVII Encuentro Zona Norte en Logroño 22-23
- Junta General AGMT 2019 24-25

Actualidad
- Nuevos coordinadores provinciales en La Rioja y Girona 26
- Asamblea Girona 26
- Asamblea A Coruña 27
- Asamblea Asturias 27

Actualidad de Telefónica
- Junta de Accionistas de Telefónica 28
- Carta del presidente de Telefónica a los accionistas 29
- Intervención de Luis Álvarez en representación de AGMT 30
- El beneficio neto de Telefónica crece el 10,6% y alcanza 926 millones de euros en el primer trimestre del año 31

Fundación Telefónica
- El próximo 18 de octubre tienes una cita con la solidaridad 32
- ¡Bienvenidos al nuevo portal de Internet del Programa Voluntarios Telefónica! 32
- Débora da Silva, la Voluntaria del Año que mueve cielo y tierra para ayudar a los demás 33
- Fundación Desarrollo y Asistencia reconoce la labor de Voluntarios Telefónica 33

Acción Social, Voluntariado, Homenajes y Otros proyectos 36-50

APROVECHA LA RENTA DE 2018 PARA PLANIFICAR EL IRPF DEL 2019 51

ATAM
- TE ACABAN DE DIAGNOSTICAR UNA ENFERMEDAD NEURODEGENERATIVA ¿Y AHORA QUÉ? 52-55

Eventos de los Grupos Provinciales 56-72

La responsabilidad de los trabajos que aparecen en esta publicación, corresponden exclusivamente a los autores de dichos escritos.

Distribución gratuita, 18.500 ejemplares garantizadamente repartidos.
Edición nacional interna de A.G.M.T., no lucrativa y de periodicidad trimestral.
El importe de los anuncios representa el coste mínimo y la aportación del anunciante es benéfica.

LA ASOCIACIÓN GRUPOS DE MAYORES DE TELEFÓNICA (A.G.M.T.) es una ONG inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con el nº nacional 134.359

Telefónica
Atam
Telefónica FUNDACIÓN
Pleyade

ANDALUCIA				coordinadorregional-andalucia@mayorestelefonica.es
MALAGA **C.R.**	LUIS REINA ALCOLEA	952611961	952395656	malaga@mayorestelefonica.es
ALMERIA	ROMÁN VICENTE RAMÍREZ	950268579	950274208	almeria@mayorestelefonica.es
BADAJOZ	ALFONSO VÁZQUEZ DE ÁGREDOS	924210951	924210917	badajoz@mayorestelefonica.es
CADIZ	ROSA Mª MUÑOZ HERNAZ	956241754	956241754	cadiz@mayorestelefonica.es
CORDOBA	LUIS BARRIENTOS JIMENEZ	957434641	957433385	cordoba@mayorestelefonica.es
GRANADA	CARLOS CASTILLO ÁLVAREZ	958245653	958123884	granada@mayorestelefonica.es
HUELVA	Mª TERESA MUÑOZ SANCHEZ	959270872	959221601	huelva@mayorestelefonica.es
JAEN	LUIS SÁNCHEZ MORILLAS	953295068	953218451	jaen@mayorestelefonica.es
SEVILLA	ANTONIO MARTÍNEZ RUIZ	954640185	954651126	sevilla@mayorestelefonica.es
ARAGÓN				coordinadorregional-aragon@mayorestelefonica.es
HUESCA **C.R.**	RICARDO GARICANO CEBRIAN	974212561	974212561	huesca@mayorestelefonica.es
LA RIOJA	LUIS CÁMARA ALARCIA	941290696	941290696	larioja@mayorestelefonica.es
TERUEL	ANTONIO BLAS RODRÍGUEZ PÉREZ	978646378	978646378	teruel@mayorestelefonica.es
ZARAGOZA	JOSE LUIS VALVERDE CASALED	976707565	976707084	zaragoza@mayorestelefonica.es
CASTILLA Y LEON				coordinadorregional-castillaleon@mayorestelefonica.es
VALLADOLID **C.R.**	PEDRO MEDINA GIL	983425180	983258221	valladolid@mayorestelefonica.es
AVILA	EMILIANO ROMAN FRESNADILLO	920225708	920225708	avila@mayorestelefonica.es
BURGOS	JUAN JOSÉ MARTÍNEZ CUESTA	947227000	947227000	burgos@mayorestelefonica.es
LEON	JOSÉ LUIS SUANCES BARÓN	987298150		leon@mayorestelefonica.es
PALENCIA	FELIX ABAD GUTIERREZ	979717284	979710328	palencia@mayorestelefonica.es
SALAMANCA	JOSÉ LUIS INFANTE SÁNCHEZ	923291846	923291847	salamanca@mayorestelefonica.es
SEGOVIA	NICOLAS GONZALO OLIVA	921416537	921416646	segovia@mayorestelefonica.es
SORIA	ROSA MARIA ALVARO SANZ	975238885		soria@mayorestelefonica.es
ZAMORA	MANUELA RAMOS MARTINEZ	980546869		zamora@mayorestelefonica.es
CATALUNYA				coordinadorregional-catalunya@mayorestelefonica.es
BARCELONA **C.R.**	ENCARNA GRACIA ARIAS	932683651	933192594	barcelona@mayorestelefonica.es
GIRONA	FELIPE ROMERA GÓMEZ	972185988	972223673	girona@mayorestelefonica.es
LLEIDA	BERNARDO GARCÍA REQUEJO	973701166	973701166	lleida@mayorestelefonica.es
TARRAGONA	ANDRES BORRAS MOLLEDO	977242424		tarragona@mayorestelefonica.es
CENTRO				coordinadorregional-centro@mayorestelefonica.es
MADRID **C.R.**	LUIS ALVAREZ RODRIGUEZ	913197577	915500268	madrid@mayorestelefonica.es
ALBACETE	MIGUEL A. MAGAN MORENO	967595530	967244865	albacete@mayorestelefonica.es
CACERES	ALEJANDRO BORRELLA REY	927250423	927250423	caceres@mayorestelefonica.es
CIUDAD REAL	Mª LUISA ORTEGA MARTÍN	926298977	926298977	ciudadreal@mayorestelefonica.es
CUENCA	VACANTE			
GUADALAJARA	Mª TERESA YELA GÓMEZ	949889395		guadalajara@mayorestelefonica.es
LAS PALMAS	ANDRÉS PULIDO HERNÁNDEZ	928324503	928361225	laspalmas@mayorestelefonica.es
S.C. TENERIFE	JUAN ANGEL MARTIN CORVO	922607197	922607198	tenerife@mayorestelefonica.es
TOLEDO	LUIS CAMINO MUÑOZ	925210525		toledo@mayorestelefonica.es
LEVANTE				coordinadorregional-levante@mayorestelefonica.es
VALENCIA **C.R.**	ANTONIO LIMONGE MELIÁN	963675941	963678901	valencia@mayorestelefonica.es
ALACANT	JOSÉ FERRÁNDEZ NOGUERA	965132444	965123192	alacant@mayorestelefonica.es
BALEARES	EDUARDO DOMINGUEZ WHYTE	971174733	971174733	baleares@mayorestelefonica.es
CASTELLON	RAFAEL GUALLART BLANCO	964202803	964202803	castellon@mayorestelefonica.es
MURCIA	JOAQUIN MELGARES DE AGUILAR	968360117		murcia@mayorestelefonica.es
NOROESTE				coordinadorregional-noroeste@mayorestelefonica.es
LUGO **C.R.**	JOSE LUIS RODRÍGUEZ ÁLVAREZ	982245100	982299091	lugo@mayorestelefonica.es
A CORUÑA	LEONARDO RODRÍGUEZ LOSADA	981140055	981183620	acoruna@mayorestelefonica.es
ASTURIAS(GIJON)	JESUS CANDANO ARROJO	985362597	985339855	asturies@mayorestelefonica.es
OURENSE	ELISA SORIA MONTERO	988226718		ourense@mayorestelefonica.es
PONTEVEDRA - VIGO	JUAN MANUEL LÓPEZ SÁNCHEZ	986425234	986484376	pontevedra@mayorestelefonica.es
NORTE				
NORTE **C.R.**	ALFONSO ALEJANDRO LOREDO	945253483		coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es
ARABA	AMBROSIO SANTAMARIA LUCIAÑEZ	945253483		araba@mayorestelefonica.es
BIZKAIA	GLORIA SÁNCHEZ HEREDERO	944152277	944154232	bizkaia@mayorestelefonica.es
CANTABRIA	MARIO DÍEZ ANDRÉS	942230061	942230061	cantabria@mayorestelefonica.es
GIPUZKOA	JOSÉ JUAN NAVARRO	943395478		gipuzkoa@mayorestelefonica.es
NAVARRA	MANUEL A. DE DIEGO SAENZ	948428417	948428280	navarra@mayorestelefonica.es

(C.R.) COORDINADOR REGIONAL

editorial

Todo un futuro por delante

El Grupo de Mayores de Telefónica ha cumplido 25 años de existencia el pasado 4 de mayo. Y ante esa realidad, puramente objetiva, podemos lanzar el grito de satisfacción ¡Ya somos mayores!, que indudablemente sería cierto porque 25 años de vida son una cifra importante para una Asociación que mantiene un grado razonable de actividad y que procura crecer en su desarrollo y en sus acciones sociales al transcurrir los años.

Pero la inclusión del concepto *"mayores"* en el nombre de la asociación que nos identifica, merece algún comentario o matización. En el lenguaje normal de nuestro idioma este término de *"mayores"*, aparte del que puede ser aspecto identificativo de la edad, lleva un matiz comparativo de tamaño, en sentido real o figurado.

Y es en ese sentido, quizás un tanto rebuscado, en el que intentamos llamaros la atención, queridos compañeros del Grupo de Mayores de Telefónica. En nuestra Asociación somos *"los mayores de Telefónica"* porque pretendemos que sea el refugio de quienes ya son demasiado mayores para seguir en la vida activa profesional en la empresa.

Y con independencia de la edad que tengamos cada uno de nosotros en este momento, todos, los que ya estamos o los que os vais incorporando poco a poco, tenemos, en mayor o menor medida, la responsabilidad de que nuestra Asociación siga viva, trabajando en los tres campos sociales que una y otra vez repetimos:

- La participación, no individual, sino colectiva de la Asociación en el mundo social de los mayores (CEOMA, Consejo Estatal de las Personas Mayores, ...)
- El mantenimiento de una vida activa y saludable (cerrar la brecha digital, senderismo, viajes, ejercicio físico, cultura, ...)
- La acción por los demás, el Voluntariado, con una visión amplia y una decisión firme, de su enfoque, en colaboración con Fundación Telefónica.

Tenemos todo un futuro por delante para convertirlo en realidad.

25 AÑOS 1994-2019 Mayores TELEFÓNICA

Página del Presidente

Luís Álvarez Rodríguez

presidente@mayorestelefonica.es

¿Y ahora qué?

Estamos, en un plazo no muy grande de tiempo, pasando por una serie de circunstancias, sucesos y variaciones diversas que nos pueden comprometer a pensar y tomar decisiones teniendo en cuenta factores muy variados, pero que pueden tener consecuencias en esas decisiones y en los resultados de las mismas.

No me estoy refiriendo a los temas que pasan cada día, sino a los especiales que tienen lugar en un determinado momento, aunque sus consecuencias se pueden extender a más largo plazo. Por ejemplo, los temas consecuencia de las elecciones (de cualquier tipo) que llevarán a toma de posesiones de personas y cargos que afectarán a Instituciones en las que estamos integrados los mayores. Por ejemplo, el sentimiento de parálisis que podemos tener observando el Consejo Estatal de las Personas Mayores.

La verdad es que esa sensación no se percibe en Organizaciones que tienen entidad propia y una personalidad más acusada. Por ejemplo, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) y la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) que están perfilando unos caminos de acción común, reforzando así el papel, la postura y la responsabilidad de los mayores en la parte de la sociedad donde son la representación real de las personas.

Y es bueno que dediquemos unos momentos a pensar cómo afecta todo esto a nuestra Asociación. Hemos tenido la Junta General anual reglamentaria (6 de mayo en la sede), hemos celebrado nuestros primeros 25 años de vida (el 7 de mayo en Distrito Telefónica) y tenemos convocadas unas elecciones al Consejo Gestor de cuyo resultado saldrán elegidos los responsables de empezar a construir los años siguientes.

Pero la vida sigue y el día 6 de mayo, en la reunión celebrada por la tarde en Distrito Telefónica sobre el Voluntariado, lo que pudiéramos llamar el Plenario de la Asociación en una tarde de trabajo intenso, decidió abordar a fondo su estructura, contenido, objetivos y medios, desarrollando cuatro ponencias que precisarán el esfuerzo y colaboración de todos para terminar enmarcando precisamente el camino que seguramente (con toda seguridad) deberá quedar comprometido

• Formación	Manuel Vicente/Barcelona
• Manual del Voluntariado	Encarna Gracia/Barcelona
• Tipos de Voluntariado	Ana María Ortega/Tenerife
• Necesidades y Recursos	José Antonio López/Noroeste

Expresamos la gratitud a nuestros compañeros que han tomado la responsabilidad del desarrollo de las cuatro ponencias fruto de la tarde citada y a nuestra disposición a colaborar, cada uno en la medida que le toque, atendiendo a los caminos que nos presenten en su proceso de trabajo.

DESDE DENTRO por

Santiago González Carrero
Vicepresidente AGMT

Año 1º después de los 25

Estos últimos dos meses, he podido disfrutar con vosotros de diversos actos que conmemoraban los 25 años de la constitución de nuestra Asociación.

Ya os habíamos contado cómo lo celebramos en Tenerife con muchos compañeros provenientes de diversos lugares de la península y de las islas y compartiendo unas ponencias magníficas ofrecidas por ilustres conferenciantes.

Después siguió la 20ª edición de la Xuntanza en Vigo, con 600 personas de 16 provincias, en la que también se procuró ilustrar esos momentos tan significativos, con dos ponencias de gran interés y muy entretenidas.

En Madrid más de un centenar de compañeros provenientes de todas las provincias, pudimos compartir unas experiencias únicas: el día 6 por la mañana en la Junta General y por la tarde en una sesión de trabajo, orientada muy especialmente a nuestro voluntariado, de la que salieron compromisos y planes de trabajo concretos, que ya se están empezando a desarrollar.

Y el día 7 en el Distrito Telefónica en Las Tablas, celebramos la fiesta central del 25 Aniversario, con la presencia de toda la plana mayor de Telefónica, con su Presidente Sr. Álvarez-Pallete a la cabeza, así como los dirigentes del Consejo Estatal de Personas Mayores y de la Confederación de Mayores CEOMA.

En la misma, tuvimos ocasión de compartir nuestro Protagonismo Social con la Empresa a través de varias mesas de debate y diversas alocuciones, en las que participaron los responsables de RRHH y Comunicación Corporativos, Telefónica España, Fundación Telefónica, Pléyade y Atam que resultaron muy dinámicas y participativas, interceladas por algunos vídeos ilustrativos de la efemérides. La apertura corrió a cargo del Consejero Delegado Sr. Vilá y el cierre lo hizo el Presidente de Telefónica España, Sr. Gayo.

Posteriormente, el Presidente JMAP, que había estado en Barcelona por la mañana pero que había seguido todo el acto de cerca a través de las redes, quiso compartir más de una hora con todos. Se hizo fotos y departió con muchos de los presentes y nos mostró una vez más su cercanía y cariño.

Fue el perfecto broche de oro a unas jornadas perfectas.

Después hemos tenido ocasión de seguir celebrándolo en Logroño, donde los compañeros de La Rioja juntaron a casi 800 personas de muy diversos lugares.

En Barcelona tuvimos ocasión de emocionarnos con la expresión más afectiva y calurosa del voluntariado de las cuatro provincias catalanas, en un acto en el que nos acompañó el Director de Relaciones Institucionales de Fundación, Sr. Cruz, así como voluntarios y beneficiarios a los que aquéllos atienden.

Y el día siguiente en A Coruña contamos con la presencia de la Conselleira de Política Social, Dª Fabiola García y con más de 150 compañeros de aquella provincia en un acto igualmente emotivo y caluroso.

Así pues, después de este periplo, estoy enormemente satisfecho al comprobar cómo tenéis renovadas fuerzas para emprender el camino de esos próximos 25 años y yo, en mi modestia, espero poder seguir acompañándonos y disfrutándolo.

Una brillante celebración de nuestro 25 aniversario

2019: 95 aniversario de Telefónica y 25 de nuestro Grupo de Mayores. Efemérides que había que celebrar conjuntamente dada esta coincidencia. El pasado 7 de mayo fue la fecha elegida para que Distrito Telefónica, la 'ciudad' con 12.000 habitantes que acoge los servicios centrales de Telefónica España y el Corporativo (Telefónica SA), nos abriera sus puertas para lo que fue una brillante celebración.

El recibimiento fue espectacular por el cariño que nos ofrecieron quienes nos dieron la bienvenida por parte de Telefónica. La mañana prometía. Dos vídeos se proyectaron mientras los asistentes e invitados iban tomando asiento en el Auditorio del Edificio Central. Uno sobre como los productos y servicios de la Compañía nos facilitan la vida y nos comunican con las personas y el resto del mundo. Otro, de testimonios de quienes un día tuvimos la responsabilidad de dar servicio telefónico a los españoles y hacerles sentir que vivían en un país desarrollado y perteneciente a Europa cuando la realidad política y social iba en sentido contrario; vídeo que incluía las felicitaciones a nuestra asociación por su aniversario del presidente y la consejera delegada de Telefónica España, Emilio Gayo y María Jesús Almazor, respectivamente.

A continuación, Luis Álvarez, presidente de la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT), dio la bienvenida a los asistentes (directivos y empleados de Telefónica y responsables regionales, provinciales y de Voluntariado de la AGMT) resaltando la labor llevada a cabo por la asociación en los ámbitos de Voluntariado, planes de vida activa expresados en actividades socioculturales y de formación y las relaciones con la sociedad mediante una participación destacada en los organismos oficiales como el Consejo Estatal de las Personas Mayores y el IMSERSO y asociaciones representativas del colectivo como la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA).

Luis Álvarez subrayó en su intervención que el principal exponente de toda esta actividad son los 240 proyectos desarrollados y los casi 20.000 socios con que cuenta la asociación a lo largo y ancho del territorio nacional.

Ángel Vilá

En nombre de Telefónica, su consejero delegado, Ángel Vilà, abrió la jornada dando la bienvenida a los asistentes *"a la que ha sido y será siempre vuestra casa"*. En su intervención señaló que en este año 2019 coincide los 95 años de la creación de Telefónica con el 25 aniversario del Grupo de Mayores. *"Para Telefónica es un privilegio contar con una asociación de mayores que destina su energía, su talento y sus esfuerzos a mejorar la vida de las personas y transformar la sociedad"*, destacó en evidente paralelismo con lo que es la misión, visión y valores de la Compañía.

Luis Álvarez y Ángel Vilá

La sesión continuó con la celebración de tres mesas redondas. En la primera de ellas, se abordó la posibilidad que ofrece el Grupo de Mayores a los prejubilados para mantenerse en activo tanto en el ámbito del Voluntariado en colaboración con Fundación Telefónica como en aquellas facetas de su vida laboral que desee continuar desarrollando en el seno de la asociación para la prestación de servicios a sus socios.

Moderada por Tatiana Espinosa de los Monteros, Directora Global de Relaciones Laborales, contó con la participación como ponentes de Santiago G. Carrero, Vicepresidente de Mayores de Telefónica (AGMT), Alfonso Alejandro Loredo, Coordinador Regional de Norte, y Plácido Gilabert, Coordinador Regional de Voluntariado de Cataluña.

Mesa 1: Preparación a la jubilación

En una segunda mesa, se habló de los servicios para empleados, jubilados y prejubilados ofrecidos por empresas del perímetro Telefónica. Marta Machicot, Directora Global de Personas de Telefónica, presentó a los ponentes: por Fundación Telefónica, Carmen Morenés, Directora General de Fundación Telefónica, por Pleyade, José Luis Gallego, Gerente global de Operaciones, y por Atam, su Vicepresidente, Ángel López de la Fuente. Como moderador intervino Javier Delgado, Director de RRHH de Telefónica España.

Mesa 2: Servicios para jubilados y prejubilados por empresas de Telefónica

Mesa 2: Servicios para jubilados y prejubilados por empresas de Telefónica

Marta Machicot en su intervención señaló que *"hoy es uno de esos días en los que uno se siente orgulloso de pertenecer a esta Empresa. Es muy emocionante estar delante de personas como vosotros que habéis contribuido tanto a esta Compañía, a ser lo que hoy somos... Nos habéis enseñado el negocio y a cómo se hacen las cosas en esta casa... Nos habéis enseñado valores, algo que se ha ido transmitiendo a lo largo de la historia de Telefónica, que forma parte de nuestro ADN, de ser telefónicos... Es lo que se ha ido transmitiendo a través de las diferentes generaciones. Este espíritu y esa manera de hacer es nuestro legado... Todo esto lo mantenéis vivo con la asociación entre las personas que ya no están en activo dentro de la Compañía y ello tiene un valor incalculable..."*. *Finalizó su sentido y emotivo parlamento manifestando que "tenemos que daros las gracias (a la asociación) por todo lo que habéis aportado y seguís aportando a la Compañía, daros la enhorabuena por esos 25 años y todo lo que habéis logrado y ofreceros nuestro compromiso de seguir trabajando juntos por un futuro común mejor".*

Por su parte, Javier Delgado, Director de RRHH de Telefónica España, dijo *"sentirse orgulloso de pertenecer a esta familia de 'telefónicos', porque como dice el presidente José María Álvarez-Pallete, 'telefónico' se es para toda la vida"*. Y una vez más recalcó la coincidencia este año de aniversarios, el 95 de Telefónica y el 25 del Grupo de Mayores: *"El esfuerzo permanente de las generaciones que nos han precedido es lo que ha hecho posible que la Compañía cumpla tantos años, lo cual ha dejado de ser habitual en los tiempos vertiginosos que venimos viviendo"*, señaló.

"Ninguna empresa es capaz de perdurar en el tiempo y de tener esta evolución que ha tenido Telefónica sin esa capacidad de adaptación y esos valores permanentes que han tenido las generaciones que se han venido sucediendo en la compañía y de la que vosotros sois una buena representación", concluyó Javier Delgado.

En la tercera y última de las mesas programadas se trató de la proyección social de Mayores de Telefónica desde la perspectiva de qué hace la sociedad por los mayores y los mayores por la sociedad. Como ponentes participaron Juan Manuel Martínez, Presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) y Luis Martín Pindado, Vicepresidente tercero del Consejo Estatal de Personas Mayores. Paca Tricio, Presidenta de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), que también estaba invitada excusó su ausencia por una causa de fuerza mayor a última

Marta Machicot

Javier Delgado

Mesa 3: Proyección social de Mayores de Telefónica

hora. Luis Álvarez, Presidente de Mayores de Telefónica, ejerció de moderador.

Tras un pequeño descanso, se produjo la actuación musical del grupo de cuerda, Orquesta Laudística de Madrid, que junto a la entrega de los premios del concurso de fotografía *"La arruga es bella"* pusieron la nota artística y lúdica de la jornada.

CONCURSO FOTOGRAFÍA

1er premio Juan Cruceira

2º premio Esther Gómez

3er premio Judith Hernán

Orquesta Laudística

Ganadores concurso fotografía

Rafael Fernández de Alarcón, Director de Marca, Patrocinio y Medios de Telefónica fue el encargado de entregar a los ganadores del concurso de fotografía sus correspondientes premios. Con la convocatoria de dicho certamen se pretendía mediante el retrato de personas mayores romper aquellos estereotipos y cánones que marginan o minusvaloran a las personas por su edad.

A continuación, tres responsables de Mayores Telefónica, el Vicepresidente Santiago G. Carrero, el Secretario General José Manuel Rodríguez Herencias y el Coordinador Regional de Voluntariado de Noroeste, José Antonio López, compartieron con el auditorio las conclusiones de la sesión de trabajo que tuvo lugar el día anterior en Distrito Telefónica y durante la cual los coordinadores regionales, provinciales y de voluntariado trazaron las directrices y planes de actuación de la asociación para lo que queda de año y el 2020.

De izq. a dcha: José Antonio López, Santiago G. Carrero y José Manuel Rodríguez Herencias

La clausura corrió a cargo del presidente de Telefónica España, Emilio Gayo, quien dijo que *"para mi es un honor dirigirme a vosotros porque al hacerlo me estoy dirigiendo a los depositarios del legado de Telefónica, que acaba de cumplir 95 años y que es lo que es en base a ese legado que representáis y que tiene que ver con cosas tangibles como 120.000 empleados, 17 países..., pero sobre todo con los valores como la innovación, la cultura de la superación para afrontar retos, el orgullo de pertenencia..."*.

Emilio Gayo

Para finalizar subrayó *"el compromiso de Telefónica España para que sigamos trabajando juntos, participar recíprocamente en las cosas que hacemos y para que los actuales empleados, y especialmente los que estén más cercanos a la edad de jubilación, sepan qué es la asociación y lo que representa..."*. *Emilio Gayo finalizó su intervención señalando que "nos vamos a esforzar y dar todo lo mejor de nosotros para honrar el legado que nos habéis dejado. Gracias"*.

Luis Álvarez y Emilio Gayo

Cerrado el acto, los asistentes pasaron a un salón contiguo al auditorio para disfrutar de un aperitivo y al que asistió durante su transcurso el presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, que no pudo asistir antes a la jornada de celebración por las responsabilidades propias de su cargo, pero que no quiso faltar aunque fuera al final de la misma para trasmitir personalmente a los responsables del Grupo de Mayores allí reunidos su felicitación por esos 25 años y la labor desarrollada a lo largo de esta trayectoria.

El presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, y otros altos directivos de la Compañía tuvieron la deferencia de fotografiarse con los representantes provinciales y regionales de nuestra Asociación

De izq. a dcha: José Manuel Rodríguez Herencias, Santiago G. Carrero, José María Álvarez-Pallete, Luis Álvarez, Pedro Jiménez, Javier Delgado y Marta Machicot

Para compartir con el resto de habitantes de Distrito Telefónica la efeméride, se instalaron en los exteriores de los edificios y alrededor del lago unas mesas en las que se repartieron a quienes se acercaron a ellas camisetas conmemorativas, fichas de inscripción a la asociación y un pequeño aperitivo.

Alejandra de Zunzunegui y Laura Encinas, de Comunicación Interna Global, presentaron el acto

Potenciar nuestro Voluntariado, el reto de cada año

El sentido de la reunión celebrada en la tarde del 6 de mayo en Distrito Telefónica como preámbulo a los actos de celebración que iban a tener lugar el 7 de mayo en la actual sede central de Telefónica era el debate y posterior fijación de principios y criterios de actuación en el ámbito del Voluntariado por parte de nuestro Grupo de Mayores.

Como base de partida estaban los documentos presentados y compartidos con el resto de la organización en los que habían trabajado previamente distintas provincias partiendo de sus experiencias particulares relativos a la función del Voluntariado en nuestra Asociación y sus consiguientes premisas: ¿dónde estamos?, ¿con qué recursos contamos? y ¿a dónde queremos llegar?

De las conclusiones obtenidas y con los objetivos consensuados, se establecerá un plan de acción que posibilite el fin perseguido: la potenciación de nuestro Voluntariado.

Para ello se decidió de manera unánime crear una serie de grupos de trabajo y se designó a las personas que iban a liderarlos:

- Formación: Manuel Vicente / Barcelona.
- Manual del Voluntariado: Encarna Gracia / Barcelona.
- Tipo de Voluntariado: Ana María Ortega / Tenerife.
- Necesidades y recursos: José Antonio López / Noroeste.

Una vez, avanzados y desarrollados los trabajos se valorará la oportunidad de la convocatoria de un Congreso Nacional del Voluntariado.

¡Bienvenida Marta a nuestra Asociación!

Tal y como se comprometió en la celebración de nuestro 25 aniversario, Marta Machicot, Directora Global de Personas de Telefónica, se ha dado de alta en el Grupo de Mayores de Telefónica.

Le agradecemos este gesto que tiene mucho más de sentimiento que de simbólico y nos honramos de contar entre nosotros con una persona de su nivel de responsabilidad que ha decidido compartir buena parte de su orgullo de pertenencia con nuestra Asociación.

Esperamos que este camino sea emprendido por otros directivos de Telefónica sin esperar a su prejubilación efectiva y que asimismo sirva de estímulo para quienes vayan a dejar en breve la Compañía o lo hayan hecho ya recientemente de que les esperamos con los brazos abiertos para que, si lo desean, sigan dando lo mejor de sí en nombre de Telefónica.

25 Años de voluntariado en Cataluña

El pasado 21 de mayo, celebramos los 25 años del Voluntariado de A.S.T.B. Al acto asistieron alrededor de 150 personas, entre invitados, socios, beneficiarios, etc...

Queremos dar las gracias por su apoyo y compañía a AGMT, tanto de Madrid con la presencia de su vicepresidente Santiago González y el mensaje enviado por el presidente, Luis Álvarez, como de Barcelona, Lleida, Girona y Tarragona, con las intervenciones de sus presidentes, Encarna Gracia, Bernardo García, Felipe Romera y Andrés Borras.

También a Fundación Telefónica con Joan Cruz, a la Gerencia de RRHH del Territorio Mediterráneo con Mónica Ruiz, al mensaje enviado por el Director del territorio, Kim Faura, a Fundació Paideia con Teresa Aguilar, que también estuvo presente. A

voluntari@s fundador@s, a voluntari@s actuales, a beneficiarios, en fin, a todos los que hicieron posible que ese día fuera mágico.

Y en especial, queremos dar las gracias a José Mª Solé y su esposa Margarita Villa, que salieron de espontáneos para felicitar al voluntariado, para dar ánimos y para pedir que se siga adelante.

Y como una imagen vale más que mil palabras, os mostramos las fotos de la jornada porque son ellas las que de verdad os harán sentir lo que todos vivimos.

Encarna Gracia Arias
Coordinadora Regional de Catalunya
Asociación Senior Barcelona
Mayores Telefónica

Acto 25 aniversario Mayores Telefónica en A Coruña

Con motivo del 25 Aniversario de Mayores Telefónica, el pasado 22 de mayo nos reunimos en un céntrico hotel de A Coruña 150 socios de esta provincia y unos 10 invitados para conmemorar nuestro cumpleaños.

En un entrañable acto, contamos con la presencia de la conselleira de Política Social de la Xunta de Galicia, Fabiola García Martínez, de la diputada provincial Patricia Blanco Fidalgo, y del presidente de Caixa Rural Galega, Manuel Varela López, entidad que colaboró en la financiación del evento.

Representando a la Asociación participaron Santiago González Carrero, vicepresidente del Consejo Gestor; José Luis Rodríguez Álvarez, coordinador Territorio Noroeste, y toda la Junta Directiva de la Coordinadora de A Coruña, con su presidente Leonardo Rodríguez Losada al frente.

Abrió el acto José Antonio López López, que presentó a los invitados y resaltó las últimas actividades que la Coordinadora de A Coruña está realizando dentro de su programa de Voluntariado Social Externo.

En su intervención recordó a los Directores territoriales de Telefónica, Marta Menéndez e Ignacio Aller, dos personas que han demostrado el gran cariño que le tienen a nuestro Grupo, que siempre están ahí para ayudar y que en esta ocasión no pudieron asistir por problemas de agenda.

Y finalizó con un reconocimiento a todos los compañeros que formaron parte de las anteriores Juntas Directivas de Mayores Telefónica en A Coruña.

A continuación, tomaron la palabra José Luis Rodríguez, que comentó a todos los presentes las principales actividades del Grupo de Mayores en el Territorio Noroeste; y Santiago González Carrero, que ensalzó los 25 años de nuestra Asociación y los 95 de Telefónica. Tuvo presente nuestros inicios y expuso cuál es el marco de actuación del Grupo: el voluntariado, los planes de vida activa y las relaciones, finalizando su intervención glosando cuales son nuestros desafíos para el futuro.

Manuel Varela, presidente de Caixa Rural Galega, recordó en su intervención el peregrinaje que muchos compañeros

hoy jubilados realizaron por pueblos y aldeas de Galicia en cumplimiento de las obligaciones que la sociedad les exigía, contribuyendo con ello a crear una sociedad más justa, libre y solidaria. Comparte con nuestra Asociación el lema de ningún mayor solo y desatendido, y al igual que nosotros, Caixa Rural Galega tampoco quiere ningún gallego sin una oficina cerca de su casa y como cooperativa de crédito que es, responde a valores semejantes a los nuestros: ayuda mutua, responsabilidad compartida, igualdad y solidaridad.

En representación de la Diputación Provincial da Coruña intervino Patricia Blanco, que tras agradecer la invitación a nuestro evento comentó diferentes aspectos relacionados con el mundo de las personas mayores, el envejecimiento activo y el ejercicio del voluntariado responsable que nos ayude a mitigar la soledad en la que viven muchos mayores.

Cerró el acto la conselleira de Política Social de la Xunta de Galicia, Fabiola García, que destacó la importante labor que tienen las personas mayores en la sociedad tras rematar la vida laboral.

Considera que la jubilación es una oportunidad para implicarse en acciones de voluntariado, disfrutar del tiempo libre y dedicar más tiempo a la familia.

Resaltó que la actividad de entidades como Mayores Telefónica, corrobora que con la jubilación se abre una ocasión para estar al lado de quien más lo precisa a través del voluntariado social y abogó por continuar con el envejecimiento activo y con iniciativas como las que desarrolla nuestro grupo, tales como el acompañamiento a nuestros mayores que viven solos.

Finalizado el acto, se sirvió un ágape a todos los socios e invitados, aprovechando los presentes para llevarse un bonito recuerdo fotografiándose junto a la magnífica tarta de cumpleaños preparada para la ocasión.

José Antonio López López
Mayores Telefónica A Coruña

Valencia

Una semana para 25 años

Resulta prácticamente imposible tratar de condensar la historia de 25 años de nuestra asociación en una semana pero había que intentarlo.

Como cada año, durante la semana del mayor, el Grupo de Mayores de Valencia organiza diversas actividades especialmente destinadas al colectivo de los "*menos jóvenes*", como son charlas divulgativas, visitas culturales a museos, etc., y finalizamos con el homenaje para entregar los premios de fidelidad a los socios.

Pero este año había que organizar algo especial y la iniciativa surge en la asamblea anual, a propuesta de una pareja de socios (Mª Teresa y Lucio) que además son artistas. ¿Podríamos montar una exposición de trabajos manuales realizados por los compañeros? Ya conocéis el carácter de los valencianos "*pensat i fet*". Y nos pusimos manos a la obra.

Queremos presentar aquí una pequeña muestra de los trabajos de 21 artistas y parte de sus 72 obras (por limitación de espacio) entre las que encontramos pintura al óleo, acrílica, sobre telas; cerámica sobre tablero, socarrat, gres; punto de cruz; maquetas; grabados; esmaltes; bordados; tiffany; scrap booking.

Y la foto de grupo para los artistas.

Una semana corta. En otra ocasión hablaremos del homenaje a los mayores y la actuación de otros artistas, los de nuestro grupo de teatro y la coral.

BILBAO

Reconocimiento por el trabajo desarrollado desde 1996

Con motivo del 25 Aniversario de la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica, la Junta Directiva organizó un acto al que fueron invitados todos los socios de la provincia para resaltar y agradecer públicamente "a las personas que nos han precedido siendo generosos con su tiempo, trabajo y disponibilidad y no contando con los medios informáticos que tenemos actualmente para que esta Asociación sigua adelante y con mucha ilusión porque queremos seguir manteniendo el contacto con los antiguos compañeros, que de no tener esta Asociación eso sería más difícil", según manifestó Gloria Sánchez, coordinadora provincial de Biskaia, en su intervención.

Las personas que han hecho posible que esta Asociación haya llegado hasta donde está, desde septiembre de 1996 hasta hoy, son los siguientes:

- ANTONIO HIDALGO PALENCIA
- ANTONIO RUIZ ORIVE
- CÁNDIDO LÓPEZ SANCHO
- ALBERTO BILBAO PAJARES
- GLORIA SÁNCHEZ HEREDERO

Después de este breve prólogo obsequiamos a los socios con un bonito llavero en conmemoración de esta efeméride

y tras ver un vídeo con imágenes antiguas de Telefónica y fotos de excursiones y comidas homenaje realizadas por la Asociación, nos dispusimos a degustar un pequeño ágape y brindar por otros 25 años de la Agrupación.

XX Xuntanza del Noroeste en Vigo

25 /04/2019: Primer día.

Asistimos a una conferencia sobre envejecimiento activo con el Título ***"Las edades de ahora-Alternativas a envejecer"*** en el Teatro García Barbón de Vigo. Presidieron la conferencia Santiago González Carrero (vicepresidente de AGMT), Manuel Alonso, director de Administraciones Públicas y Grandes Empresas de Norte de Telefónica España, y como conferenciantes Miguel Ángel Vázquez (doctor en geriatría y gerontología) y Fran García (exdirectivo de Telecinco y experto en comunicación). Al acabar la conferencia, ofrecimos a los asistentes un ágape para rematar bien el evento.

Por la tarde, a pesar del mal tiempo, salimos a dar un paseo en catamarán por la Ría de Vigo. Contamos con las explicaciones de una azafata que nos fue contando la historia de los parajes por los que íbamos pasando (El monte de La Guía, los astilleros, la nave de Pescanova, el estrecho y el Puente de Rande, la Isla de San Simón, Redondela, Arcade, las mejilloneras, los puertos de Domaio, Moaña y Cangas...)

Al acabar la excursión, ofrecimos una cena a los compañeros, con fiesta de la queimada al remate, oficiada por Don Mariano Abalo, creador del famoso *"Conxuro da Queimada"*, invocando a "meigas, bruxas, mouchos e coruxas..."

26 /04/2019: Segundo día

Comenzó el día con una recepción por parte de la alcaldía de Vigo en el recinto del Pazo Quiñones de León, de origen renacentista y hoy convertido en museo. Presidieron el acto nuestro vicepresidente, Santiago González Carrero, Jaime Aneiros Pereira (concejal de Hacienda del Concello de Vigo) y Marta Menéndez Martínez, directora territorial de Galicia.

Nos amenizó la visita el grupo de baile gallego de *"O Fiadeiro"*. Hicimos las fotos de rigor frente al Pazo, con un cartel conmemorativo de esta XX Xuntanza Multiprovincial.

Los alumnos de la escuela de turismo de Vigo hicieron de 'cicerones' en los autobuses de nuestros compañeros y les guiaron en una excursión por los lugares más interesantes de la ciudad, desde la playa de Samil hasta el monte de El Castro, pasando por la villa señorial de Bouzas, el puerto pesquero y el barrio de El Berbés (germen de la ciudad).

A continuación nos desplazamos al Monasterio de Santa María de Oia, recientemente restaurado, donde se ofició una misa por nuestros socios fallecidos y en la que los compañeros de la Coral de la AGMT de Lugo nos ofrecieron parte de su repertorio.

Como remate final de esta XX Xuntanza, nos trasladamos a un restaurante de la zona, donde volvimos a contar con la actuación del grupo folklórico de O Fiadeiro, degustamos una mariscada regada con un buen vino Albariño, intercambiamos obsequios con las delegaciones que nos honraron con su presencia, sorteamos 5 estancias de fin de semana para 2 personas, bailamos como cosacos y repartimos botellas de vino blanco de la zona antes de volver a los hoteles y domicilios particulares de cada uno de nosotros, donde intentamos recuperarnos de tanto trajín.

Guillermo Trigo
José Antonio Rodríguez
Coordinadora provincial de Pontevedra-Vigo

XVII Encuentro Zona Norte en Logroño

Alrededor de 800 Mayores de Telefónica celebramos en Logroño la reunión multiprovincial anual. Dieciséis provincias unidos por un mismo pasado profesional: A Coruña, Áraba, Alicante, Bizkaia, Burgos, Cantabria, Girona, Guipuzcoa, Madrid, Navarra, Ourense, Palencia, Salamanca, Soria, Valladolid, y La Rioja.

Es la primera vez que esta reunión se celebra en la capital riojana, aunque lleva ya múltiples ediciones desde el nacimiento de la Asociación, creada en 1994, y que este año cumple su 25 Aniversario.

A las 10 de la mañana y recibidos por compañeros de la Asociación Riojana se les acompañó al Auditorium municipal donde se les ha dado una calurosa bienvenida por parte del Coordinador de la Asociación de La Rioja, Luis Cámara, la concejala de Cultura, Comercio y Turismo del Ayuntamiento de Logroño, Pilar Montes; Manuel Herrero Martin, Gerente de Administraciones Públicas y Grandes Clientes de La Rioja, Asturias, Cantabria y Navarra; y Luis Álvarez, presidente de la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica. Tras ellos, Javier Yanguas, Doctor en Psicología Clínica y Director Científico del Programa de Mayores de la Fundación bancaria *"La Caixa"*, ha impartido una interesante charla acerca del avance y las mejoras de los mayores en la sociedad de hoy en día.

A la salida del acto y en la plaza del Ayuntamiento nos hicimos todos la clásica foto de familia donde pudimos contactar con compañeros que habíamos coincidido en distintos lugares pero que no nos habíamos visto desde hacía algún tiempo.

Posteriormente y paseando por el casco antiguo de la ciudad nos trasladamos hasta la calle Antonio Sagastuy (junto a la famosa fuente Murrieta) y ordenadamente escoltados por la policía municipal trasladarnos cada uno en su autobús por provincias al restaurante Delicatto donde fuimos recibidos con una actuación folclórica en los jardines y fuimos tomando asiento con la inestimable colaboración del personal del local a nuestras mesas asignadas por provincias. En cada silla había una bolsa con productos de La Rioja y diversa documentación para el conocimiento turístico de la Comunidad.

Después de una suculenta comida perfectamente atendida, nos dirigieron unas palabras Luis Álvarez, presidente del Grupo de Mayores de Telefónica, y Luis Cámara, coordinador de La Rioja, así como otros coordinadores provinciales allí presentes, dando la importancia que se merecen estos encuentros e invitando a otras provincias de la zona a tomar el relevo para la organización del encuentro del próximo año.

Luis Álvarez se dirige al auditorio ante la atenta mirada de los integrantes de la mesa presidencial

Manuel Herrero dio la bienvenida a los asistentes en nombre de Telefónica

De izq. a dcha: Luis Cámara, Ana Mª Moreno y José Fernández Salgado, miembros de la Junta Directiva de La Rioja y organizadores del evento

Tras del intercambio de regalos entre coordinadores y un gran ambiente de cordialidad entre compañeros, se procedió a abrir el baile que duró hasta las 20 horas haciendo de esta jornada una fecha inolvidable.

Nuestro agradecimiento a todos cuantos han participado en la organización del evento y a los asistentes, pues gracias a su colaboración han hecho posible el éxito de este encuentro donde todos disfrutamos y esperamos podamos repetir todos los años en las distintas provincias

El próximo año os esperamos en Palencia.

El pasado día 6 de mayo celebramos la Junta General Ordinaria y Extraordinaria de nuestra Asociación. Nuestro Presidente, Luis Álvarez, abrió la sesión con palabras de bienvenida a los presentes y agradeciendo su asistencia.

Seguidamente leyó un extenso informe sobre las actividades más significativas del ejercicio. El acta de la Junta se puede consultar en nuestra página web.

A continuación, se ofrece un resumen de los temas más destacados tratados en su exposición por nuestro Presidente:

Nuestros Proyectos: Se presentaron 244, con participación de las provincias por 1.620 Miles de € de los que 163 Miles de € fueron aportados desde la Coordinadora Nacional

Día de Internet: La Asociación a través de sus representantes estuvo presente en el Comité de Impulso que dirige la Asociación de usuarios de Internet (17/05/19).

CEOMA: Informó del reciente cambio en la Presidencia de este organismo al que pertenecemos.

Telefónica: En nuestra empresa de referencia han tenido lugar cambios en su estructura organizativa, en los puestos con los que se tiene más directa relación.

Se ha renovado la vigencia del acuerdo, manteniéndose las condiciones que regulan nuestras relaciones.

ATAM: Permanecemos como miembros de pleno derecho en su Junta General, continuando la colaboración entre ambas entidades

Junta de Telefónica: El 8 de junio del pasado año se celebró la Junta General de Accionistas, a la que fuimos invitados. Nuestros Presidente tuvo la oportunidad de expresar públicamente nuestro quehacer de la AGMT.

Convención de Directivos del Grupo Telefónica: Fuimos invitados a la misma un año más.

Nuestros Encuentros Multiprovinciales: Citas en los que se combina trabajo y esparcimiento, en temas de interés para los mayores con exposiciones por personas expertas. Se realizaron Ourense (abril), Vitoria (mayo) y Benidorm (noviembre), con gran asistencia y beneplácito de los asistentes.

Tu historia de verdad importa: Fundación Telefónica en colaboración con la Fundación LQDVI, propiciaron la puesta en marcha de esta iniciativa en la que nuestra Asociación fue invitada a participar. Jóvenes periodistas escriben la biografía de personas mayores a través de varias conversaciones con los protagonistas. El pasado 19 de septiembre, en el Espacio Fundación se entregaron los libros a las personas entrevistadas.

Junta General AGMT 2019

Comité Editorial: Se informó de la creación y funcionamiento de este órgano de coordinación informativa para la difusión a toda la organización a través principalmente de la revista Al Habla de los proyectos y actividades más relevantes que se producen en las provincias.

Voluntariado: Se comentaron los trabajos realizados en los pasados meses y que tendrían continuación en la tarde del 6 de mayo, en la reunión monográfica sobre este tema con el fin de potenciarlo en nuestra Asociación.

25 Aniversario: Se anticipó el programa de actos a realizar el día 7, como conmemoración de nuestro 25 aniversario, en el que se tenía prevista la asistencia del Presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, así como de otros representantes de la Alta Dirección de la Compañía y de las empresas de su perímetro, Fundación Telefónica, así como del ámbito asociativo de las personas mayores en distintas mesas de debate.

Cierre económico: Se presentaron y aprobaron, por unanimidad, las cuentas del ejercicio 2018, así como el presupuesto del 2019. Se destacó como aspectos más reseñables el equilibro entre ingresos y gastos, y manteniéndose la composición de los ingresos, el 85,5% procede de la aportación de los socios.

Junta General Extraordinaria AGMT 2019

A continuación de la Junta General Ordinaria celebrada el pasado 6 de mayo, tuvo lugar la Junta General Extraordinaria de AGMT, donde se aprobó el Reglamento Electoral, se convocó las Elecciones del Consejo Gestor y se nombró entre los presentes a los miembros de la Junta Electoral, que velará por el correcto desarrollo de todo el proceso electoral.

Por otra parte, se fijó el calendario electoral, resultando la fecha límite de presentación de candidaturas el 10 de septiembre de 2019 y de las elecciones el 17 de octubre de 2019.

Fueron elegidos miembros de la Junta Electoral:

- Presidente: Luis Reina Alcolea (Málaga)
- Secretaria: Mª Ángeles Martínez Fernández (Tenerife)
- Vocal: Dionisio de los Ríos Gilabert (Las Palmas)

Asimismo, se acordó nombrar suplentes a:

- Presidente: Jesús Candano Arrojo (Asturias)
- Secretaria: Ana María Ortega Machado (Tenerife)
- Vocal: Ángel Andrés Pulido Hernández (Las Palmas)

Nuevos coordinadores provinciales en Girona y La Rioja

El pasado mes de abril se produjo la renovación de las Juntas de Girona y La Rioja, que supuso el nombramiento de dos nuevos coordinadores: Felipe Romera Gómez y Luis Cámara Alarcia, respectivamente. Desde *Al habla* les damos la enhorabuena y les deseamos lo mejor en el desempeño de dicho cargo.

Girona

Coordinador provincial:
Felipe Romera Gómez

Secretario:
José Antonio Ojosnegros Cano

Tesorera:
Esperanza Carro López

Vocales:
Francisco Lara Cantalejo
Mª Luz Sánchez Rodríguez
Rosario Lafuente Álvarez
Rosa Llorens Armengol
Mari Zamora López
Mª Jesús Logroño Lalana
Josefa Herrero Segura
Mª Antonia Serrat Cristià
Carlos Benito Fernández

La Rioja

Coordinador provincial:
Luis Cámara Alarcia

Vicecoordinador:
David Martínez Ceniceros

Secretaria:
Ana Mª Moreno Martos

Tesorero:
José Fernández Salgado

Vocales:
José Ollora Olarte
Eliseo Borjabad Carnicero
José Ramón Aparicio Herrán
Jesús Víctor Hermoso de Mendoza Bacaicoa

Asamblea Girona

El 8 de abril celebramos la asamblea anual del Grupo de Mayores de Girona. A destacar el cambio de coordinador provincial y del tesorero. Damos la bienvenida a Felipe Romera y Esperanza Carro y agradecemos todo el trabajo realizado a Teresa Martínez y Julián Rodríguez, aunque siguen estando en la Asociación y siguen siendo muy activos.

Asamblea A Coruña

El 13 de febrero celebramos la Asamblea anual de socios según marcan los estatutos de la Asociación. Asistieron 148 socios y 17 representados, se hizo un repaso de las actividades realizadas el año anterior, así como las previstas para este año. Al final de la misma se invitó a los asistentes a un vino español y cada participante relizó una aportación solidaria de 3€ que se dedicarán a una ONG que se aprobó en la asamblea.

Asamblea Asturias

Junta General Ordinaria, celebrada el 27/02/2019 en Las Canteras calle Bernardo Casielles Nº 5 de Oviedo. Se presentaron informes de cuentas y Actividades realizadas en 2018.

Febrero: Asamblea de Socio

Abril: Xuntanza en Orense (4 días)

Mayo: Visita al Museo de La Sidra y La Casa del Tiempo

Junio: Visita Museo del Ferrocarril y comida de Verano

Octubre: Viaje al Santuario de Covadonga

Diciembre: Homenaje a Compañeros

Actividades previstas para 2019

Marzo: Visita a Ponferrada Museo de La Radio, Cacabelos y Astorga

Abril: Vigo, Xuntanza día 26 (previsto 4dias)

Mayo. Encuentro del Norte en Logroño, día 15 (previsto 4 días)

Junio. Comida Verano

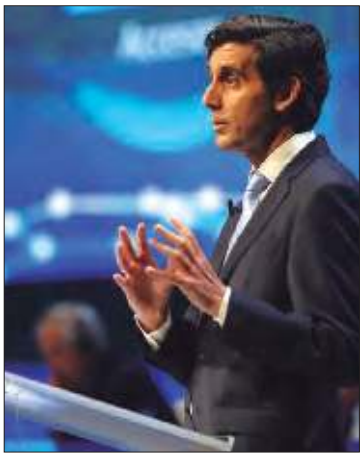
Octubre: Visita a un Llagar

Diciembre: Homenaje a nuestros mayores

Junta General de Accionistas de Telefónica

José María Álvarez-Pallete: "El futuro pasa por las redes de Telefónica"

- **El presidente de Telefónica ha compartido con los accionistas los resultados del ejercicio 2018 y ha destacado la capacidad de la compañía para adaptarse al cambio y situarse con éxito en el corazón de la Revolución Digital.**
- **La compañía continúa superando etapas importantes de su proceso de transformación, al tiempo que cumple con sus objetivos, impulsa el crecimiento y ofrece una retribución al accionista atractiva y sostenible.**
- **Telefónica ha compatibilizado un alto esfuerzo inversor, hasta 83.000M€ desde 2012, con una reducción de deuda de 14.000M€ desde junio de 2016, y todo bajo el paraguas de la eficiencia, en la que la digitalización y la estrategia de gestión de activos basada en retornos han demostrado ser clave.**



José María Álvarez-Pallete, presidente de Telefónica, hizo el pasado 7 de junio balance de los resultados correspondientes al ejercicio 2018 ante la Junta General de Accionistas de la compañía, que se celebró en Madrid, y ha hecho hincapié en el crecimiento y cumplimiento de objetivos a pesar del esfuerzo que representa avanzar en el proceso de transformación. "*Como les dije aquí mismo hace un año: 'queremos crecer en ingresos', y estamos creciendo; 'queremos incrementar los márgenes', y los estamos incrementando; 'seguiremos invirtiendo para contar con las mejores plataformas', y lo estamos haciendo. En definitiva: cumplimos lo que decimos*", explicó.

Álvarez-Pallete ha calificado el ejercicio 2018 como "*un año a la altura de nuestros 95 años de historia*" y ha recordado cómo el proceso de transformación de la compañía ha pasado su ecuador precisamente durante este periodo. "*Su compañía es hoy considerablemente más fuerte que hace tres años, y estamos convencidos de que el auténtico valor se verá reflejado en la cotización de la acción*", aseguró.

Generación de valor duradera

Telefónica trabaja en la construcción de una compañía para los próximos 20 o 30 años. José María Álvarez-Pallete ha explicado que la importancia de la confianza, el crecimiento y la eficiencia dependen en buena medida del equipo humano y su motivación. "*Nuestros equipos están cada vez más capacitados y reflejan una creciente diversidad y equilibrio de género*", señaló.

El proceso de transformación que se ha acelerado en los últimos tres años ha convertido ya a Telefónica en una empresa tecnológica, en una empresa que cuando cumpla su centenario estará a la vanguardia en redes de fibra y 5G, será pionera en simplificación y eficiencia, con sistemas 100% digitalizados, centrada 100% en el cliente y líder en la creación y distribución de productos y servicios digitales. "*Será una compañía -añadió Álvarez-Pallete- que actúa como una red profundamente inteligente al servicio del cliente gracias a la inteligencia artificial e imbuida de los valores del nuevo mundo digital*".

"*Las empresas que no tengan como valor principal contribuir al desarrollo de las sociedades, acabarán desapareciendo*", afirmó el presidente de la compañía. Así, la actividad de Telefónica contribuye al desarrollo social por muchas vías: genera un impacto en el PIB de más de 53 mil millones de euros en los países donde opera, un aporte fiscal al presupuesto público de más de 10 mil millones de euros, es decir, 21 euros de cada 100 euros facturados, y más de 1,2 millones de empleos directos e indirectos.

José María Álvarez-Pallete destacó, además, la importancia de saber adaptarse al cambio y ha apuntado en su discurso que "*mientras se extiende la esperanza de vida de las personas, se acorta la esperanza de vida de las empresas. Y cuando se analiza qué rasgo comparten aquellas compañías que sobreviven aparece un denominador común: la capacidad de cambio. Si nosotros hemos llegado hasta aquí, es porque supimos cambiar*".

Carta del presidente de Telefónica a los accionistas

"Estamos construyendo una compañía tecnológica para los próximos 20 o 30 años"

- **"En 2018 alcanzamos 356 millones de clientes, clientes con los que tenemos una relación de mayor valor y que cada vez están más satisfechos".**

En la carta que abre el Informe de Gestión Consolidado correspondiente al año 2018, José María Álvarez-Pallete hace balance del ejercicio: *"2018 ha sido el año en que hemos cruzado el ecuador de la transformación de Telefónica"*. También mira al futuro y explica cómo Telefónica se está convirtiendo en una compañía tecnológica y en un gran distribuidor de productos y servicios digitales. *"Hoy ya estamos más cerca de ser la compañía que queremos ser que de la compañía de voz que orgullosamente fuimos"*, afirma.

El presidente explica que Telefónica es una compañía tecnológica que ofrece *"conectividad inteligente sobre nuevas redes de alta velocidad, flexibles, seguras y avanzadas que integran elementos de inteligencia artificial"*. Esta es la base, según Álvarez-Pallete, para *"brindar los nuevos servicios digitales que demandan los clientes"* y que sitúa a Telefónica a la vanguardia de las nuevas tecnologías haciendo un *"uso pionero de la inteligencia artificial en su modelo de relación con el cliente, en sus procesos y en sus sistemas de gestión"*.

Dividendo de 0,40 euros por acción

José María Álvarez-Pallete incide en la estrategia a largo plazo y explica que *"estamos construyendo una compañía tecnológica para los próximos 20 o 30 años"* y dedica una parte muy importante de su misiva a explicar cuál debe ser el rol de Telefónica en un entorno de cambio, exigente y marcado por enorme sentido de la responsabilidad en todo lo que la compañía hace.

Asimismo destaca que Telefónica ha invertido 82.000 millones de euros desde 2012 y que esta inversión ha permitido que la compañía sea cada vez más digital: *"El 65% de nuestros procesos están ya digitalizados"*. También subraya que la reducción de la deuda ha sido de 12.000 millones de euros desde junio de 2016, tanto orgánicamente como a través de desinversiones de activos no estratégicos para la compañía.

- **También afirma que se está abriendo "un mundo de oportunidades para Telefónica" ya que "se necesitarán redes aún más rápidas, más capaces, más seguras, más simples, con menor latencia y más inteligentes".**

Álvarez-Pallete reafirma que Telefónica mantendrá *"una atractiva remuneración a los accionistas con un dividendo sostenible de 0,40 euros por acción"*.

Haremos honor a nuestra historia

"Dentro de poco habrá 100.000 millones de personas y cosas conectadas. El tráfico de datos va a aumentar de forma exponencial. Las infraestructuras son el corazón de esta transformación y habla de la relevancia de nuestras redes". Así describe la importancia de Telefónica en el futuro próximo. *"Se abre un mundo de oportunidades para Telefónica. Se necesitarán redes aún más rápidas, más capaces, más seguras, más simples, con menor latencia y más inteligentes"*.

En este contexto de explosión tecnológica, Álvarez-Pallete alerta de que hay muchas personas que pueden quedarse atrás y eso tenemos que evitarlo. Tan es así, que recuerda que Telefónica ha redefinido su misión: *"Hacer nuestro mundo más humano conectando la vida de las personas"*. Para el presidente de Telefónica, *"el nuevo mundo digital no debe acarrear una pérdida de derechos individuales y sociales que ya estaban asentados en el mundo analógico"* y, en este sentido, recuerda que la compañía que preside ha promovido *"una Carta de Derechos y Obligaciones Digitales"*.

Explica también que la actividad de Telefónica debe estar guiada por la confianza, una confianza que debe construirse *"también con nuestros inversores y con la sociedad y que se alcanza con una gestión guiada por el respeto de los valores humanos, la protección de la privacidad, la seguridad de las comunicaciones o el uso ético de la inteligencia artificial"*.

José María Álvarez-Pallete subraya también finalmente que *"nuestra compañía hará honor a su historia y sabrá capturar estas oportunidades, apoyándonos en nuestras plataformas tecnológicas"*.

Junta de Accionistas de Telefónica

Intervención de Luis Álvarez en representación de AGMT

Sr. Presidente, Sres. Consejeros, Señoras y Señores Accionistas

Año tras año, hoy ya hace 12, la Asociación que represento, el Grupo de Mayores de Telefónica, ha hecho acto de presencia en esta Junta de Accionistas de la empresa en la que desarrollamos nuestra vida laboral contribuyendo con nuestro esfuerzo y dedicación a su crecimiento y prestigio.

Y discúlpenme si lo hago constar con orgullo porque el mes pasado nuestra Asociación, el Grupo de Mayores de Telefónica, ha cumplido 25 años. Y esta cifra marcando la existencia continuada de una entidad como la nuestra es importante, máxime si explicamos la acción social que progresivamente tratamos de desarrollar.

Siempre hablamos de nuestra actividad en tres ejes. Tenemos conciencia de permanecer activos formando parte de la sociedad, integrados en niveles superiores como la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), en el Consejo Estatal de las Personas Mayores, en Ciudades Amigables, ...

La pereza y la inactividad no son buenos consejeros, por lo que dentro de nuestra Asociación generamos sin descanso acciones que pretenden contribuir al mantenimiento de una vida activa y saludable, como aulas informáticas, orientadas a reducir la brecha digital, o talleres de memoria, grupos de teatro, corales, senderismo, viajes, salidas culturales, charlas y debates sobre asuntos de interés, etc.

Y finalmente una Asociación como la nuestra debe estar socialmente implicada con un Voluntariado extenso y activo, que en nuestro caso tiene un extraordinario campo de relación con el desarrollado por Fundación Telefónica.

Pero procuramos que esos principios de nuestra actividad no se queden en teoría sino se conviertan en realidades palpables. Por eso nuestras organizaciones provinciales que constituyen la Asociación promueven y ejecutan anualmente 250 proyectos que se desarrollan cubriendo alguno de los conceptos antes enunciados.

La realidad es que toda esta actividad desarrollada por nuestro Grupo de Mayores de Telefónica hace que en el mundo asociativo de los mayores seamos una entidad conocida y valorada como algo que marca la preocupación de Telefónica en ese campo de la sociedad

Sr. Presidente esa es la razón por la que exponemos con satisfacción nuestra aportación a la acción social de Telefónica contribuyendo así al valor de la empresa. Reciba constancia de nuestro compromiso junto con nuestra felicitación por los resultados obtenidos.

Respuesta de José María Álvarez-Pallete

En relación con la intervención de D. Luis Álvarez Rodríguez, para el que tenemos el mayor de los cariños, respeto y admiración por la labor que hace, tanto él como toda la Asociación.

Muchísimas gracias por sus palabras y ánimos. Me gustaría decirle que para Telefónica es una satisfacción y un orgullo contar con asociaciones como la suya, que ya cuenta, y hemos celebrado juntos, sus 25 años de historia.

Su contribución para mejorar la sociedad en la que vivimos, pero desde luego también, para mejorar Telefónica, a través de todas las actividades que ha mencionado, pero a mí me gustaría resaltar su participación en el Programa de Voluntariado de nuestra Fundación, son para nosotros un ejemplo.

En Telefónica, nuestra misión es hacer nuestro mundo más humano, conectando la vida de las personas y la labor que realizan desde su Asociación, nos ayuda mucho en esta dirección.

Quisiera mostrarle una vez más mi gratitud y cuente con nosotros para cualquier cosa que podamos hacer para mejorar la relación con su Asociación.

El beneficio neto de Telefónica crece el 10,6% y alcanza 926 millones de euros en el primer trimestre del año

La compañía afianza su liderazgo tecnológico, crece de forma sostenible y rentable e incrementa la relevancia del cliente

Los resultados financieros correspondientes al primer trimestre de 2019, que muestran una mejora en su tendencia de crecimiento, tanto en ingresos como en beneficio neto y beneficio por acción. Además, presenta un flujo de caja libre que se multiplica por 2,6 veces frente al primer trimestre de 2018 que permite acelerar la reducción de deuda (-693M€ en el trimestre; en torno a -1.700M€ adicionales incluyendo eventos posteriores a 31 de marzo).

Aspectos destacados:

- Los ingresos aceleran el crecimiento y totalizan 11.979M€, un aumento del +3,8% en términos orgánicos (-1,7% vs 1T18). Todas las regiones crecen orgánicamente.
- El OIBDA alcanza 4.264M€ (+10,3% vs 1T18; +1% orgánico). El margen de OIBDA se sitúa en 35,6% y crece 3,9 p.p, con respecto a marzo de 2018 (-0,9 p.p. en términos orgánicos).
- Telefónica triplica su generación de caja interanual en el primer trimestre, hasta 1.408M€.
- La deuda neta se reduce por octavo trimestre consecutivo, hasta 40.377M€ excluyendo el impacto de los arrendamientos. Incluyendo eventos posteriores al cierre de trimestre, la deuda se sitúa en aproximadamente 38.700M€.
- Telefónica confirma los objetivos financieros y el dividendo del año. El beneficio por acción del trimestre crece el 33,8% (0,16€).
- La compañía reafirma su posición de líder en fibra, con una penetración del 63% y cerca de 52 millones de unidades inmobiliarias pasadas con su propia red de FTTx/Cable.

"Los resultados del trimestre muestran una destacada mejora en la tasa de crecimiento de los ingresos, crecimiento de doble dígito del beneficio neto y del beneficio neto por acción, una fuerte generación de caja, tres veces superior a la del primer trimestre del ejercicio anterior, y una aceleración en la reducción de deuda, que se reduce por octavo trimestre consecutivo y permite seguir aumentando la fortaleza de nuestro balance. Con todo ello, reiteramos el dividendo y los objetivos financieros fijados para 2019".

Telefónica FUNDACIÓN

El próximo 18 de octubre tienes una cita con la solidaridad

Nos encantaría que apuntaras en tu agenda: *"El 18 de octubre participaré en el Día Internacional del Voluntario Telefónica"*.

Un año más os queremos animar a que forméis parte de este día grande para Telefónica. Porque cuando participas, algo cambia y porque juntos llegamos más lejos.

Inclusión digital y seguridad en Redes Sociales para todas las edades, personas con discapacidad, con necesidades especiales o en riesgo de exclusión, medio ambiente, etc., son algunas de las causas sociales en las que nos implicamos, con nuestros valores, en un día dedicado a la solidaridad.

Una cita, que en 2018 consiguió reunir a más de 20.000 voluntarios en 31 países. Y este año queremos ser más y por eso contamos con vosotros.

A la vuelta de verano, en septiembre, abriremos el período de inscripción para que todas las personas que quieran dedicar un día a ayudar a los demás puedan apuntarte en una actividad solidaria.

¡Celebra con nosotros el Día Internacional del Voluntario Telefónica!

Infórmate en:
https://voluntarios.telefonica.com/es

¡Bienvenidos al nuevo portal de Internet del Programa Voluntarios Telefónica!

Hemos cambiado muchas cosas en **https://voluntarios.telefonica.com/es.**

Nos hemos vuelto más rápidos y eficientes para favorecer tu participación y canalizar tu ayuda, para que entre todos sigamos haciendo un mundo mejor.

Si ya formabas parte de la familia Voluntarios Telefónica, hemos migrado tu historial y desde *"Mi perfil"* podrás acceder a todos tus datos. Puedes echarle un vistazo por si alguna de las informaciones que nos diste en su momento necesita ser actualizada.

MUY IMPORTANTE: Los voluntarios de Telefónica que no son empleados en activo tienen que actualizar su perfil.

Si te vas a unir a esta familia, ¡bienvenido!

Te recomendamos que vayas a tu perfil y edites la información sobre ti, cuanto más te conozcamos, mejor podremos orientar nuestros proyectos para poner al servicio de las personas más necesitadas y de las causas sociales por las que trabajamos todo tu tiempo y cariño en el marco del Programa Voluntarios Telefónica.

Gracias por tu solidaridad.

Débora da Silva, la Voluntaria del Año que mueve cielo y tierra para ayudar a los demás

Débora Carine da Silva de Olivera, es brasileña, tiene 32 años y reparte su tiempo entre ser analista financiera en la vicepresidencia de Ingeniería Servicios de Clientes de Telefónica Brasil y ayudar a los que más lo necesitan. Y es la Voluntaria Telefónica del Año.

"Es increíble formar parte de una empresa que, además de cuidar de cada colaborador, nos impulsa a cuidar a otros como si estuviésemos cuidando de nosotros mismos", comenta la Voluntaria del Año, que confía en la tecnología como un medio para hacer del planeta tierra un lugar mejor para quedarse a vivir. Para ella, *"el voluntariado es una orquesta, en la que el Voluntario consigue escuchar cada instrumento con todos sus matices"*.

A partir de ahora las cosas son distintas para ella, ya que, tras convertirse en la Voluntaria del Año 2018, asume una gran responsabilidad: ser una figura de referencia para muchos, un modelo a seguir. *"Este premio es una prueba de que ayudar es valioso, de que el voluntariado, entre otras cosas, es amor, y el amor nos conecta"*, sostiene Débora.

Fundación Desarrollo y Asistencia reconoce la labor de Voluntarios Telefónica

Fundación Desarrollo y Asistencia celebra desde hace 18 años el Día de la Placa, un acto de reconocimiento a los voluntarios, que llevan cinco años consecutivos atendiendo a personas en esta ONG. En este mismo acto, otorgan Placas de Honor a aquellas entidades, instituciones o personas que con su apoyo favorecen que esta entidad pueda seguir prestando su voluntariado de acompañamiento a personas en situación de vulnerabilidad o exclusión social.

El Programa Voluntarios Telefónica ha recibido el galardón en reconocimiento a la colaboración existente entre Fundación Telefónica y Desarrollo y Asistencia, así como por el compromiso de nuestros voluntarios, que dedican su tiempo, talento e ilusión a mejorar la vida de los colectivos que más lo necesitan, teniendo como foco estratégico el voluntariado digital.

En el año 2017, Voluntarios Telefónica colaboraron con Desarrollo y Asistencia en el proyecto *"Mentoring for a job"*, cuyo objetivo era facilitar la inclusión digital de las personas sin hogar y facilitar así su incorporación al mercado laboral. Desde 2018, nuestros Voluntarios también desarrollan con esta Fundación el proyecto *"Zapatillas solidarias"*, una iniciativa que tiene como objetivo fomentar el deporte entre las personas sin hogar, los refugiados y los jóvenes y adultos con discapacidad intelectual.

Pléyade para todos

Pléyade Peninsular es la Correduría de Seguros y Reaseguros del Grupo Telefónica. Ofrece servicios con ventajas exclusivas para sus trabajadores. **Pero también están disponibles para todos aquellos usuarios que quieran beneficiarse de sus ventajas.** A continuación, vamos a ver los principales tipos de seguro ofrecen.

Seguros del hogar

Aunque no es obligatorio, **tener un seguro de hogar nos proporciona una enorme tranquilidad.** Pléyade nos brinda la oportunidad de elegir entre diferentes tipologías y coberturas. Para así personalizar el seguro y pagar solo por lo que realmente necesitamos.

Normalmente, se dividen entre **pólizas de daños y pólizas multirriesgo.** Las primeras cubren los daños realizados en la estructura del inmueble. Mientras que las segundas también alcanzan a los muebles, objetos y otras pertenencias personales.

La compañía aseguradora proporciona coberturas específicas en caso de **robo, incendio, fuga de agua, condiciones atmosféricas, animales, aparatos electrónicos, defensa jurídica o responsabilidad civil.** Y también muchas otras que puedes contratar por separado.

Seguros dentales

Los seguros dentales se han vuelto muy populares en los últimos años. Repercuten en nuestra salud física y además tienen una función estética. Si requieres servicios odontológicos con frecuencia, **contratar un seguro de este tipo te va a suponer un considerable ahorro económico.**

Además, los especialistas van a darnos consejos sobre el cuidado de la boca. Revisarán nuestras piezas dentales regularmente para asegurarse de que todo va bien y prevenir cualquier problema. ¿El resultado? **Además de una excelente salud bucodental, no tendrás que ocultar tu sonrisa.**

Otros seguros que le pueden interesar

Pléyade también ofrece otras modalidades de seguros para satisfacer las demandas de los usuarios. Uno de los más populares son los **seguros de viaje.** Si surge alguna complicación durante el vuelo o con el alojamiento, seremos compensados económicamente.

Gracias a los **seguros de protección jurídica** vamos a contar con un equipo de abogados y profesionales que nos aconsejarán sobre cualquier duda que tengamos. También se harán cargo de denuncias o situaciones legales con las que no estemos de acuerdo.

Otra de las pólizas más populares en los últimos tiempos son los **seguros de impago de alquileres.** Si tienes un inmueble con inquilinos, tendrás la certeza de que recibirás todo tu dinero.

Seguros de coche

Todos los vehículos que circulen por nuestro país deben tener un seguro que cubra al menos la responsabilidad civil del conductor. **En Pléyade podrás contratar la modalidad de seguro de coche que mejor se adapte a tus necesidades.**

El seguro de coche a terceros es el mínimo exigido por la ley y supone la opción más económica. También cubre la rotura de lunas, asistencia en viaje y defensa jurídica. Si necesitas incluir coberturas específicas puede escoger un **seguro de coche a terceros ampliado.** Por ejemplo, si quieres asegurar tu automóvil en caso de incendio o robo.

Finalmente, tenemos el **seguro de coche a todo riesgo.** La principal diferencia es que cubre los daños propios además de los daños a terceros. Es la elección perfecta para los conductores que quieren circular sin riesgos y evitar preocupaciones al volante.

Seguros de moto

Al igual que el seguro de coche, en España es obligatorio contratar un seguro a terceros para circular en moto. **En Pléyade puedes configurar a tu gusto las coberturas.** Son las mismas que acabamos de ver más arriba, pero adaptadas a las características de estos vehículos.

Es decir, podemos escoger entre un **seguro de motos a terceros.** Un **seguro de motos con coberturas específicas.** O un **seguro a todo riesgo,** que incluye todas las opciones posibles para estar preparados ante cualquier imprevisto.

Existen muchas otras opciones y sería imposible hablar de todas. Si quieres disfrutar de las mejores coberturas y condiciones del mercado, **no dudes en entrar en la nueva web de seguros Pléyade en https://pleyade.es/**. O si lo prefieres, puedes resolver cualquier pregunta que tengas llamando al **teléfono de atención al cliente: 91 344 66 91.**

XV Congreso Asociaciones de Mayores "Ciudad de Benidorm"

Lema del congreso: **Presente y futuro de las asociaciones de mayores**

XVII Convención Lúdica Nacional GMT
del 3 al 9 de Noviembre de 2019

Objetivo del encuentro

Con motivo de la celebración del 25 aniversario de los GGMMTT, ofrecer la oportunidad de presentar una selección de las actividades que se desarrollan en los GG MM TT de todo el territorio nacional (corales, teatro, danzas populares, etc.)

La inscripción de los grupos, interesados en participar, debe realizarse exclusivamente a través del correo electrónico de valencia@mayorestelefonica.es y antes del 30 de Junio de 2019.

Los inscritos deberán presentar una breve memoria con el contenido de su actuación (programa de canciones, autor, título de la obra, etc.)

El Grupo Mayores Telefónica de Valencia, como organizador del encuentro, ha establecido subvenciones por la participación de cada grupo que variarán entre los 500 y 1000 €, según la valoración del jurado establecido al efecto.

Actividades previstas para asistentes al encuentro

Pan con aceite; Concurso "compradora compulsiva"; Senderismo y paseísmo; Sala fiestas Benidorm Palace (no incluido en precio).

Alojamiento en Hotel Palm Beach-Benidorm (a P/C buffet libre y agua+vino)

Precio por persona en Hab. Doble.....245 €
Suplemento hab. Indiv.....140 €
3 pax.....185 €

Reservas

Ingresos en cuentas:

Bankia ES09 2038 5763 9130 0087 9331
BBVA ES39 0182 0503 0602 0164 5961

OFERTA VÁLIDA HASTA
OCUPACIÓN HABITACIONES RESERVADAS

Se subvencionará la presencia de grupos provinciales con más de 10 participantes

A Coruña

Del 26 al 28 de marzo, amparados en un proyecto de voluntariado y dentro del programa de vida saludable y el fomento de la participación, se organizó un viaje de 3 días al Balneario de Augas Santas en el pueblo de Pantón en la provincia de Lugo, con la intención de estimular la movilidad mediante la realización de ejercicio físico, aprovechamiento de los beneficios de las aguas termales y ayuda en la mejora de su salud física y mental, asistiendo 36 del colectivo de socios más mayores.

El primer día por la mañana realizamos una visita guiada al Monasterio Cisterciense del Divino Salvador de Pantón, único monasterio en la zona con vida monástica desde su origen en el románico y posteriormente nos acercamos hasta la iglesia románica de Santo Estevo de Rivas de Miño, joya del románico rural de la zona. Comida en Rectoral de Castrillón. La tarde la pasamos en el hotel-balneario para disfrutar de las aguas termales y de aquellos servicios y tratamientos que cada uno había concertado.

El 2º día, tras el desayuno, salimos para realizar una suave actividad de senderismo. Empezamos conociendo la iglesia románica de San Paio de Diomondi con breve explicación de los exteriores. A continuación realizamos una sencilla ruta de 3,5 km. en bajada por el tramo del Camino de Invierno que desciende la ladera este del río Miño hasta el pueblo de Belesar. Visitamos el Mirador Cabo do Mundo y la iglesia de San Miguel de Eiré. Regresamos al Balneario para el almuerzo y la tarde la dedicamos a disfrutar de las aguas termales.

El último día, salimos hacia el entorno del río Sil en el concello de Sober donde realizamos una visita guiada a la Rectoral de Gundivós que incluye una demostración de elaboración de una pieza tradicional de alfarería. Posteriormente realizamos una visita guiada a Adega Algueira y posterior comida en restaurante O Castelo. Después visitamos el mirador de Souto Chao. Emprendimos regreso a A Coruña con la valoración muy positiva del viaje realizado y de la convivencia y armonía entre los asistentes.

Barcelona

Jornada de convivencia con discapacitados en el centro ocupacional de la Fundació Paideia

Burgos

Homenaje a nuestros Socios Mayores

Otro año más homenajeamos a nuestros socios que cumplieron 80 años en 2018. El día 20 de diciembre se iniciaron los actos con una misa cantada por las monjas Clarisas en la Iglesia del Convento de Santa Clara. En la liturgia se rindió un sentido recuerdo a nuestros compañeros y socios fallecidos durante el año.

Seguidamente, 184 personas nos desplazamos al hotel Corona de Castilla para confraternizar en una comida. A los postres, se tributó un sentido homenaje a los nuevos octogenarios Mª Asunción González González, Gloria Sanllorente Fernández y Victorino García Puente. Con el sorteo de varios regalos se dio por terminado este evento con el deseo de volver a compartir estos actos en el año 2019.

Cáceres

El 13 de diciembre, después de la misa ofrecida por los compañeros fallecidos, celebramos la comida en un hotel céntrico, en él que se hizo un homenaje a tres compañeros, Fausto, Juan, y Benita. Esta última, nuestra secretaria de la asociación, que después de 19 años de colaboración con los compañeros bien se merece una segunda jubilación. Después de la comida y el homenaje, se hizo el sorteo de regalos, como todos los años, una vez terminada se bailó demostrando algunos sus dotes de baile.

Desde aquí hago un llamamiento a los más jóvenes. Necesitamos vuestra colaboración para ir cubriendo las bajas y la asociación pueda seguir prestando el servicio como hasta ahora.

A Coruña

Los Mayores de Telefónica de A Coruña asistimos a la Xuntanza Territorial Noroeste celebrada en Vigo los días 25 y 26 del mes de abril,a la que asistieron 138 personas, organizando un viaje con dos modalidades de 2 días asistiendo 58 personas y otro de un día al que asistieron 80.

El viaje realizado de dos días se hizo una visita al Castelo de Soutomaior y continuamos viaje hacia Redondela para disfrutar del aperitivo y posterior almuerzo en el Pazo de Santa Teresa. Por la tarde llegamos al hotel en Vigo y a continuación excursión guiada en barco por la ría,dentro del programa organizado por los compañeros de Vigo. Puente de Rande, Isla de San Simón, polígonos de bateas, lo que las inclemencias del tiempo nos permitieron ver. Al finalizar nos desplazamos en autobús para asistir a una cena que finalizó con una *"queimada"*

El día 26 los actos comenzaron con una recepción por parte de las autoridades locales en el Pazo Municipal de Quiñones de León.

A continuación foto de grupo en los jardines del Pazo y visita guiada a los lugares turísticos más interesantes de la ciudad de Vigo.

Asistimos a la celebración de la Misa en El Monasterio de Santa María de Oia y al finalizar nos desplazamos a un restaurante próximo donde tuvo lugar una comida-mariscada. Durante la comida se hizo entrega a los asistentes de un obsequio, cerrándose la fiesta con un animado baile y al final de la tarde regreso A Coruña.

Almería

Este día de convivencia en el pueblo de Ábla (Almería) es un evento que lo hacemos todos los años y se conoce como *"La Merendica"*, la idea es juntarnos los compañeros y pasar un día en el campo.

Viaje realizado a Castríl, pueblo de Granada, el pasado 6 de Abril.

Ávila

Con motivo de cumplirse el 25 aniversario de crearse la asociación del grupo de mayores de telefonica (AGMT),la Cordinadora Provincial de Ávila recibió la aprobación de un proyecto para celebrar este acontecimiento.

El acto tuvo lugar el día 26 de Abril y se inicio con la celebración de una misa en la capilla del colegio de las Teresianas, en la plaza del ejercito a las 13 horas, en recuerdo de compañeros y familiares fallecidos. Finalizada la misma se trasladó la asistencia hasta el restaurante hotel Palacio de los Velada, en las inmediaciones de la catedral, donde estaba prevista la Comida de Hermandad con 67 asistentes en una gran armonía y cordialidad. A los postres les fue entregado a cada socio asistente un recuerdo de este aniversario y a los ausentes, por las razones que fuese, se les entregará posteriormente.

Amparados por un proyectos provincial de Excursión a Madrid para presenciar una obra de teatro, aprovechamos para visitar el Real sitio de Aranjuez, disfrutando de su Palacio y jardines.

Badajoz

En el marco del Proyecto Provincial *"Crucero Fluvial en Parque Nacional de Monfragüe y visita guiada a Plasencia"* el 5 de abril partimos hacia las puertas del Parque Nacional de Monfragüe donde cogimos el barco e iniciamos la navegación por el río.

Tras este precioso crucero fluvial realizamos una visita guiada al Parque Nacional de Monfragüe, visitando su Centro de Información y deleitándonos con las magníficas vistas que se pueden admirar desde el Mirador Peña Falcón, entre otros.

Por la tarde, el autobús nos llevó hasta la muy noble ciudad de Plasencia, donde giramos una visita guiada donde, entre otros típicos lugares y monumentos, tuvimos ocasión de visitar la Plaza Mayor, el Barrio Religioso, el Barrio de los Caballeros, la Catedral, etc.

Y tras esta gira emprendimos el regreso a Badajoz.

En el marco del Proyecto Provincial *"Badajoz: Viaje Cultural a Madrid"*, organizamos esta escapada a la Capital para presenciar un gran musical: *"El Médico"*, viaje que llevamos a cabo los días 15 y 16 de marzo 2019 y que incluía visitas al Congreso de los Diputados y al Museo del Prado.

El primer día, a nuestra llegada a Madrid ya nos estaba esperando en Neptuno nuestra guía Raquel quien de inmediato nos condujo al Congreso de los Diputados donde disfrutamos de una magnífica visita guiada. Por la tarde nos trasladamos al Teatro Nuevo Apolo para asistir a la representación del musical *"El Médico"*. Debido a la tajante prohibición de tomar fotos durante la representación no fue posible tomar fotos de la misma.

El segundo día, tras desayunar en el hotel, nos encaminamos hasta el Museo del Prado, donde asimismo hicimos una visita con guías oficiales teniendo la oportunidad de admirar grandes obras pictóricas tales como Las Meninas, de Velázquez, El Jardín de las Delicias de El Bosco, La Maja Desnuda de Francisco de Goya, etc. Asimismo, tajante prohibición de hacer fotos, así que tuvimos que conformarnos con que algunos se hicieran una foto con Raquel, nuestra guía acompañante antes de entrar al Museo. Comimos en un restaurante de Navalcarnero previamente concertado y tras la comida emprendimos el regreso a Badajoz.

Burgos

XUNTANZA MULTIPROVINCIAL 2019 - VIGO

Atendiendo a la invitación que los Mayores de Vigo hicieron para la Xuntanza Multiprovincial 2019, 54 socios del Grupo de Mayores de Telefónica de Burgos nos desplazamos a Galicia los días 24 al 27 de abril. En el itinerario hacia Vigo visitamos las localidades orensanas de Allariz y Ribadavia. En ambas poblaciones admiramos sus Conjuntos Histórico-Artísticos que retratan como fue la Edad Media en estas latitudes.

Al día siguiente, después de recorrer el casco antiguo de Bayona, subimos al Castro de Santa Tecla, uno de los más grandes yacimientos arqueológicos de la cultura castreña. Desde este monte de Santa Tecla, entre chaparrón y chaparrón, pudimos contemplar la desembocadura del río Miño, una panorámica espectacular. También tuvimos tiempo para visitar Valença do Minho y Tuy.

El día 26 de abril fue el reencuentro e intercambio de saludos en Vigo con los demás compañeros de otras provincias. Como siempre, la acogida, hospitalidad y dedicación de la AGMT de Vigo fue estupenda, así que muchas gracias a las personas que lo hicieron posible.

El día 27 regreso a Burgos con parada y comida tradicional (cocido maragato) en el precioso pueblo de Castrillo de los Polvazares, comarca leonesa de la Maragatería.

Burgos

ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL CANARIAS

Con el fin de asistir a I ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL CANARIAS, 38 socios del GMT de Burgos volamos a Tenerife para participar en la 1ª Convención Insular Mayores Telefónica y visitar los parajes de esta preciosa isla.

Con una agenda relativamente apretada, visitamos la localidad de La Orotava y el Parque Nacional del Teide. La experiencia de pasear por la naturaleza existente en el parque fue magnífica.

Otro día visitamos el casco histórico de Icod de los Vinos donde pudimos admirar su particular arquitectura, además de recrearnos observando su Drago Milenario. Seguidamente nos desplazamos al pintoresco pueblecito de Garachico fundado en 1496. No podía faltar la excursión a la villa de Candelaria y a Santa Cruz de Tenerife, capital de la isla.

Como despedida a estos estupendos días el Teide nos dijo adiós con su cumbre vestida de blanco, recordándonos nuestra sierra castellana.

Queremos destacar nuestro agradecimiento a los compañeros de Tenerife por su esfuerzo y atención y por los días tan agradables que pasamos junto a los asistentes de otras provincias.

Cáceres

El día 13 de mayo hicimos un viaje de 5 días por las capitales: Sevilla, Córdoba y Granada. Fue un acierto visitarlas en esta época, los jardines del parque de María Luisa, los patios del Alcazaba de Sevilla, los patios de Córdoba así como los jardines de la Alhambra de Granada, estaban en pleno esplendor y una delicia pasear por ellos. Todo esto acompañado del buen ambiente entre los compañeros. El viaje en si nos ha parecido corto pero intenso y hemos pasado unos días inolvidables. Solo pedimos que sigamos teniendo salud para seguir colaborando y poder disfrutar del compañerismo muchos años.

Un saludo para todos.

Tomas G. Bachiller.

Cádiz

FIESTA DE REYES

Un año más nuestros pequeños compartieron, el pasado 4 de Enero, una tarde de ilusión junto a sus padres, abuelos y hermanos. Primero disfrutaron de una merienda y después se les entregó una bolsa de golosinas a cada uno de ellos.

Mientras los niños jugaban y se divertían con las animadoras, esperando la llegada de sus Majestades los Reyes Magos, los mayores degustábamos un sabroso chocolate con roscón de reyes. Una hora después hacían su aparición los deseados Reyes Magos con sus pajes y les hicieron entrega de un regalo a cada uno de los pequeños que allí se encontraban. La fiesta terminó con los niños felices con sus regalos y los organizadores recibiendo la felicitación de los asistentes. Esperamos poder seguir realizando esta actividad los próximos años.

Cantabria

Alles (Asturias) Museo de la Miel.

Visita al Palau Güell.

PROYECTO "UN DIA POR MI BAHIA"

El pasado 27 de marzo, dentro del Proyecto "*Un Dia por mi Bahía*" se realizó por Asturias una visita didáctica al pueblo de Alles, metido en plena naturaleza del Parque Nacional de los Picos de Europa, con el fin de conocer sobre el terreno y en un Aula de la Miel, cual es el importante trabajo y función de las abejas: producción de miel y polinización de las flores.

Después de una "*frugal*" comida asturiana, visitamos en Colombres el Museo del Indiano, situado en el edificio "*Quinta Guadalupe*", donación hecha por el emigrante Íñigo Noriega Laso. La finalidad del museo es la recuperación, archivo, ordenación y estudio de todo tipo de documentación relacionada con la emigración a América, producida a lo largo de los siglos XIX y XX, sirviendo a la vez, como un homenaje y reconocimiento permanente a la emigración.

Los 54 socios volvieron satisfechos de haber disfrutado de un día completo y muy agradable.

Alles (Asturias) Museo de la Miel.

Colombres (Asturias) Museo Archivo del Indiano.

Gipuzkoa

El pasado 14 de marzo celebramos la asamblea anual de la asociación y, como ya hicimos el año pasado, a continuación organizamos una comida de hermandad. Esta vez la hicimos en la sociedad gastronómica Gaztelubide y la respuesta fue excelente, ya que tuvimos una participación de 63 socios, que duplicó la de años anteriores. Disfrutamos de una jornada excepcional de camaradería y de buen ambiente y, a la vista del resultado, repetiremos el próximo año.

Girona

Senderismo: Salidas todas las semanas, no importa si se apuntan 3 personas o 25 y cada vez el listón está más alto ya que las excursiones son espectaculares.

Girona

En el mes de febrero hemos colaborado con el Banco de Alimentos a través de la Cocina Solidaria, donde nuestro amigo y compañero Xavier nos enseña recetas, buenas, bonitas y baratas. La clase tiene un pago en especies. Kilos de comida por una buena causa.

Entre las actividades del proyecto *"Desarrollo de vida saludable"*, en marzo fuimos al Museo Dalí en Figueres y en mayo a la Colonia Textil Can Vidal. Dos ocasiones maravillosas para admirar el arte de un genio y de conocer la forma de vivir en las colonias. Dos buenas excusas para pasar el día juntos.

Granada

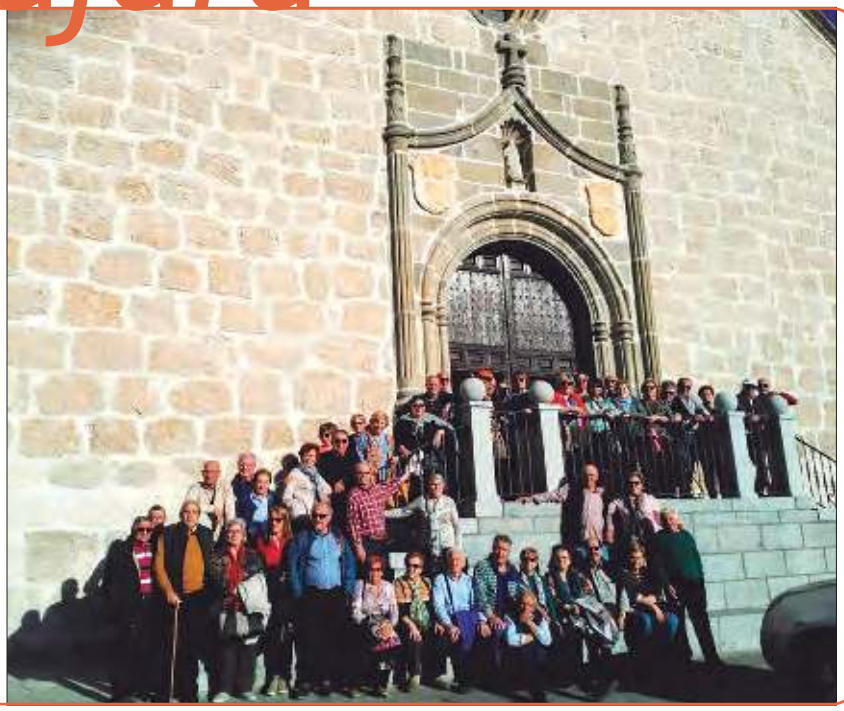
Durante cuatro estupendos días hemos estado por tres ciudades con encanto.

Empezamos en Madrid, donde, ademas de disfrutar de los encantos de esta ciudad, asistimos al musical de *"Billy Elliot"* que nos gustó mucho a todos. Al día siguiente nos trasladamos a Segovia para visitar su esplendido palacio de La Granja y sus Jardines. A continuación en el almuerzo nos deleitamos con unas riquísimas judías de la Granja y el exquisito *"COCHINILLO"*. Por la tarde visitamos la ciudad y *"El Alcazar"*.

Para finalizar el viaje visitamos la bonita ciudad de Toledo y después del almuerzo, regreso a Granada.

Guadalajara

Excursión a la provincia de Toledo



Dentro de nuestro programa *"Conoce tu Comunidad"*, el pasado 9 de marzo hicimos una excursión por la provincia de Toledo, visitando las Bodegas Osborne en Malpica de Tajo, las Barrancas de Burujón y La Puebla de Montalbán, que nos sorprendió gratamente. Pasamos un día estupendo

Huelva

JORNADA INFANTIL

Un año más hemos llevado a cabo el Proyecto *"Jornada Infantil"* en donde ha habido merienda, juegos y regalos.

Cada año son más los abuelos que inscriben a sus nietos en esta jornada sabiendo que van a ser unas horas de entretenimiento, este año hemos batido el record pues han sido 36 peques acompañados de abuelos y padres, hemos sobrepasado todas las predicciones. A los abuelos también les hemos ofrecido una merienda.

A continuación después de la merienda y de las actividades, cada niño ha recibido un regalo que ya es habitual en esta jornada, y ver la alegría reflejada en sus rostros nos hace sentir la satisfacción del trabajo bien hecho. Cada año le dedicamos muchas horas para que todo salga bien, contratamos el espacio *"Puerto Pirata"* elegimos los menús para la merienda y los juguetes adecuado a cada edad, en fin, un trabajo que nos lleva días y bastantes horas, pero al final resulta ser un éxito.

Proyecto Viaje Cultural a Osuna.

Lugo

Nuestra coral *"Ecos do Miño"* actuó durante la misa celebrada en el Monasterio de Santa María de Oia, dentro de las actividades llevadas a cabo en la Xuntanza Multiprovincial de Vigo. También realizamos una excursión guiada en barco por la Ría de Vigo, otra de las actividades de la Xuntanza.

Con motivo del día de las Letras Gallegas (17 de mayo), este año dedicado al autor Antón Fraguas, nuestra Coral *"Ecos do Miño"* ofreció un concierto en la Vieja Cárcel, hoy convertida en Centro Cultural.

Pontevedra

Para celebrar los Carnavales, el pasado día 4 de Marzo organizamos una comida (con baile de disfraces incluido) en el Real Club Náutico de Vigo.

APROVECHA LA RENTA DE 2018 PARA PLANIFICAR EL IRPF DEL 2019

En esta época de la campaña de la Renta me suelen llamar amigos y familiares para que les ayude a pagar menos en su IRPF. Siempre les contesto que ya van tarde, que como mucho les puedo ayudar a cumplimentar correctamente la declaración, que para tratar de pagar menos me lo tenían que haber dicho antes del 31 de diciembre de 2018.

Tenemos que ver el vaso medio lleno, esta época es un momento perfecto para empezar a planificar la renta que nos tocará pagar en junio de 2020 y no repetir los errores y oportunidades pérdidas de 2018. El resumen de datos fiscales que nos aporta la Agencia Tributaria nos permite repasar los ingresos y gastos que tuvimos el año anterior y la tributación que soportó así como la composición de nuestro patrimonio inmobiliario. Si lo complementamos con la información aportada por los Bancos (con las posiciones de los productos financieros a 31 de diciembre), tendremos una composición bastante aproximada de nuestro patrimonio.

Tened en cuenta que aunque aún no se ha aprobado la Ley de Presupuestos para 2020 todo parece indicar que, si se mantiene la propuesta de reforma del PSOE, el tipo impositivo de la parte general, en la que se incluye la pensión, o los alquileres, se va a incrementar entre un 2% y un 4% para rentas superiores a 130.000 y 300.000 euros respectivamente. En cuanto a la parte especial de la base imponible que incluye los rendimientos del capital mobiliario, como por ejemplo los dividendos, intereses, renta fija y las ganancias patrimoniales, la subida prevista es del 4% a partir de 140.000 euros.

Por lo tanto, vamos a utilizar los datos de 2018 para tener un momento de reflexión, y no sólo para tratar de arañar lo máximo posible la factura fiscal sino para repasar el patrimonio amasado durante nuestra etapa laboral y replantearnos nuestros objetivos vitales, como os proponía en el anterior artículo cuando hablábamos de tener "momentos napoleónicos".

En caso de una subida de tipos de las rentas del trabajo, la aportación a los planes de pensiones reducirá la tributación del tramo más alto al que estemos tributando, con las ventajas adicionales de que todo lo aportado no se incluirá en nuestra declaración del Impuesto sobre Patrimonio ni en el futuro formará parte de la masa hereditaria de nuestra herencia. Es importante recordar que los planes de pensiones no sólo se pueden rescatar en el momento de la jubilación sino que también cubren la contingencia de fallecimiento, discapacidad y dependencia severa o gran dependencia.

También es importante repasar las pérdidas de los últimos 4 años por si interesa realizar alguna ganancia patrimonial antes de que prescriba la posibilidad de poder compensarlas. La ventaja que tienes en junio es que te queda medio año para planificar correctamente qué activos me interesa mantener o vender para buscar el mejor momento del mercado para sacarle más partido a la venta.

Si tenemos activos muy antiguos, es importante recordar que parte de la ganancia (hasta 400.000 euros) puede quedar sin tributación si son anteriores a 1994, mediante la aplicación de los coeficientes de abatimiento. Además, recordad que en temas fiscales, la edad corre a nuestro favor, por lo que si tienes más de 65 años puedes vender tu vivienda habitual sin tributación en IRPF (puede que tengas que pagar plusvalía municipal) y si vendes otros activos como inmuebles, acciones, fondos de inversión, etc... podemos dejar si tributar hasta 240.000 euros en caso de contratar un seguro de renta vitalicia dentro de los 6 meses siguientes.

Si te planteas ayudar a algún hijo, recuerda que si haces donaciones antes de 31 de diciembre podrás rebajar tu factura fiscal del Impuesto sobre Patrimonio o del IRPF (imputación de rentas inmobiliarias en caso de donación de inmuebles), pero recuerda que al donante se le genera una ganancia patrimonial por la diferencia del valor de mercado de lo donado y su precio de adquisición, por lo que conviene repasar si podemos realizar alguna pérdida antes de fin de año que compense dicha ganancia. Si la donación le genera una pérdida al donante, no podrá compensarla con ganancias patrimoniales. Además, si quiero conservar el control y los rendimientos de lo donado, existen fórmulas jurídicas para conseguirlo, como por ejemplo donar sólo la nuda propiedad y conservar el usufructo de lo donado.

Por último, recordar que en esta vida no son todo impuestos, pero que como decía Keynes, "optimizar el pago de impuestos es un esfuerzo intelectual que tiene recompensa".

Desde Ibercaja Banco tratamos de ayudar a nuestros clientes de Banca Privada a planificar todo su patrimonio, para que puedan disfrutar de una buena jubilación y que la transmisión del patrimonio a las siguientes generaciones se realice de la mejor manera posible.

Juan Linares Muñagorri

Responsable de Asesoría Fiscal
para Banca Privada y de Negocios en Ibercaja Banco

Atam

TE ACABAN DE DIAGNOSTICAR UNA ENFERMEDAD NEURODEGENERATIVA ¿Y AHORA QUÉ?

Dra. Isabel Bustamante
Neuróloga del Equipo Clínico de ATAM

De repente un día te levantas y te encuentras más torpe. Lentamente comienzas con síntomas extraños, te encuentras inestable, olvidadizo, con dificultad para hacer cosas que antes podías hacer con los ojos cerrados y ahora te cuesta mucho esfuerzo poder completarlas.

Al principio no le das importancia, "es lo normal, será la edad". Pero esos síntomas persisten, no solo no acaban de mejorar, si no que cada vez los vas notando más, por lo que te decides a contárselo a tu médico de cabecera. Y el médico, tras valorarte, te remite al neurólogo *"por si acaso, que esto hay que verlo bien"*. Con lo cual, tu agobio aumenta al pensar que puede haber *"algo grave"* bajo todos esos síntomas.

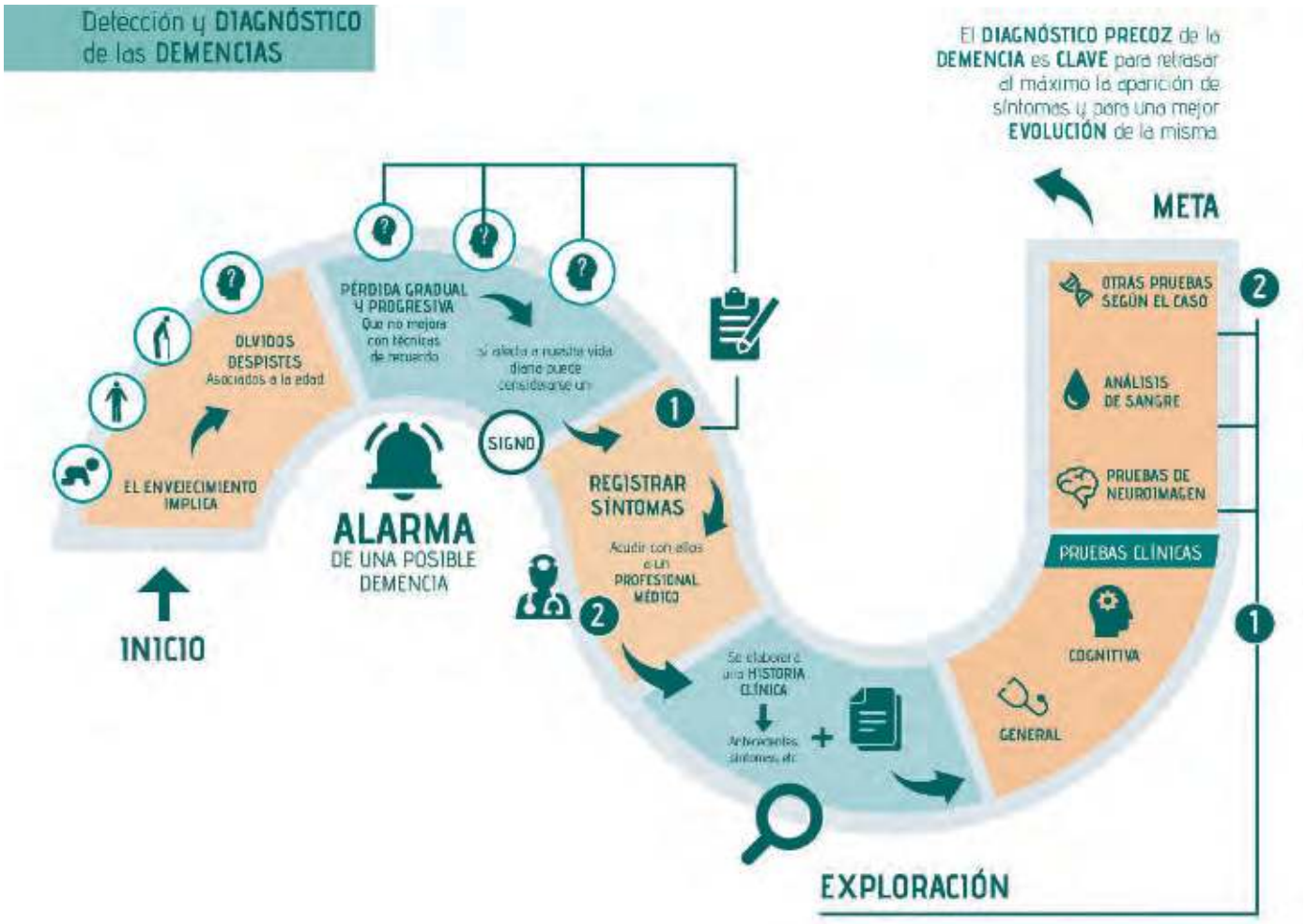
Luego de varias semanas de espera para la cita del especialista y de no notar mejoría en los síntomas, por fin llega el día de la consulta. Después de un interrogatorio exhaustivo y una exploración completa, el neurólogo confirma tus perores sospechas: *"a falta de alguna prueba todo apunta a una enfermedad neurodegenerativa"*.

Y entonces el mundo se te viene encima, apenas preguntas nada porque se te ha quedado la mente bloqueada. Llegas a casa y no sabes qué hacer: *"¿por qué a mí? ¿habrá algún tratamiento? ¿cuál va a ser la evolución? ¿se lo cuento a la familia?"*

Las enfermedades neurodegenerativas son un conjunto de diversas patologías que causan la pérdida progresiva de neuronas, habitualmente por causas desconocidas. Esta pérdida progresiva de neuronas es la causante de los distintos síntomas de la enfermedad, en función de en qué zonas del sistema nervioso se produzca dicha afectación. Por ello puede producirse una alteración de la marcha, temblor, debilidad, limitación de la movilidad, demencia... Estas enfermedades son muy variables, con distinta rapidez de evolución. Sus síntomas iniciales suelen ser muy inespecíficos hasta que progresivamente van evolucionando y comienzan a causar sintomatología más específica y propia de cada enfermedad.

Estas enfermedades incluyen, entre otros, a la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la Esclerosis Múltiple, diversas enfermedades neuromusculares como la Esclerosis Lateral Amiotrófica, las Atrofias Musculares Espinales o la enfermedad de Huntington.

Causan un gran impacto emocional a la hora del diagnóstico tanto en el paciente como en su familia. Esto se debe a que se trata de enfermedades crónicas e incurables que van avanzando a lo largo del tiempo y producen un empeoramiento progresivo. Conllevan una pérdida de autonomía personal del paciente, produciendo una gran dependencia, afectando fundamentalmente a su calidad de vida y aumentando su necesidad de recursos médicos y sociales a lo largo de su evolución.



Poco a poco hay que ir asumiendo el diagnóstico y entonces es cuando uno se plantea: "*¿y ahora qué puedo hacer para estar mejor?*"

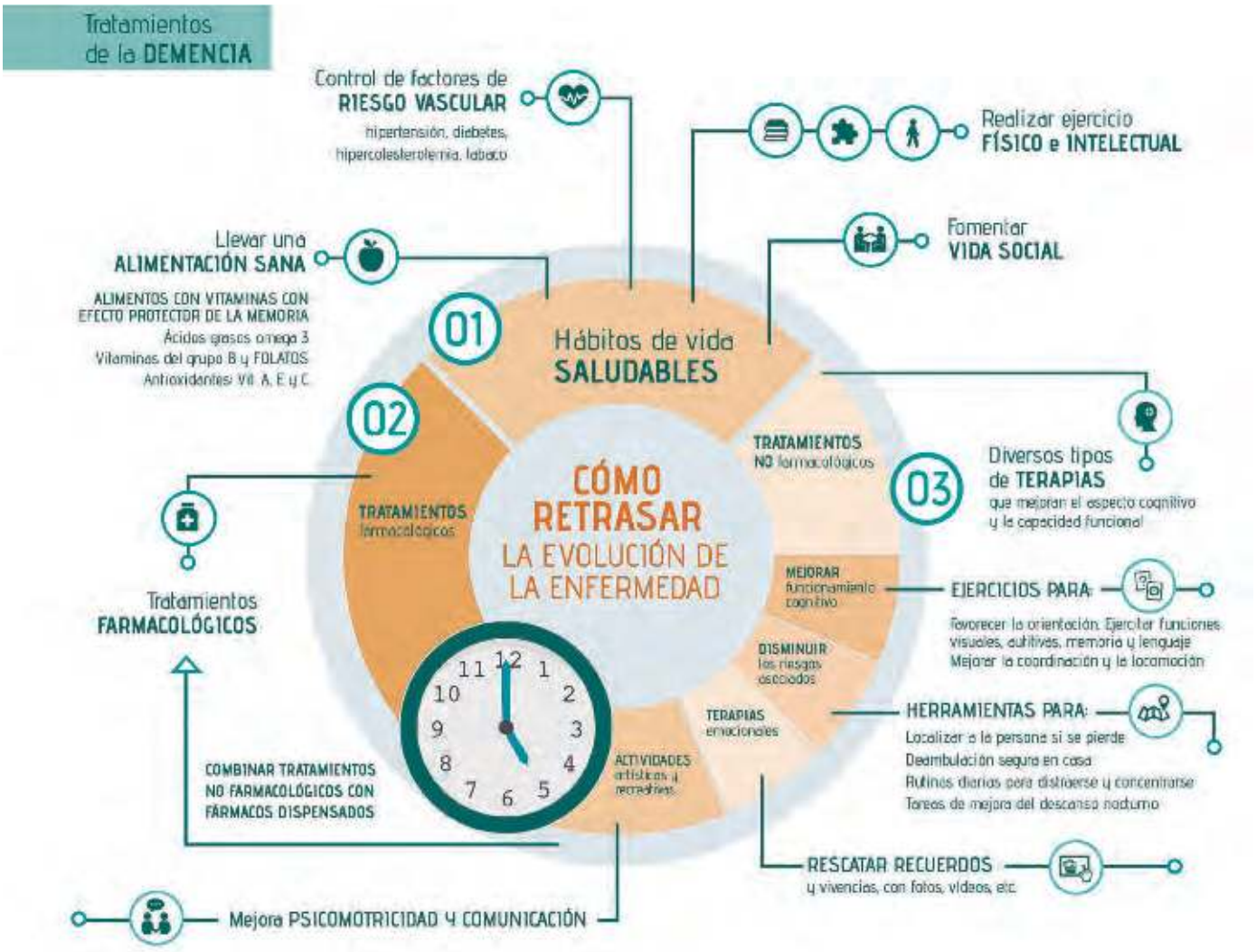
La respuesta a esta pregunta no es fácil. Se pueden hacer muchas cosas para intentar mejorar la sintomatología y retrasar el avance de la enfermedad, pero es de vital importancia hacerlo de forma personalizada. Cada paciente va a tener unas necesidades determinadas en función de la evolución de su enfermedad, sus circunstancias personales y familiares, la existencia de otras enfermedades, así como su situación basal previa. Para ello, es fundamental contar con un equipo multidisciplinar que pueda orientar al paciente.

ATAM cuenta con un con un Equipo Clínico compuesto por las especialidades más importantes para atender de manera global y personalizada cualquier persona que presente problema neurodegenerativo, mediante un abordaje sistémico basado en la complejidad.

Las especialidades del Equipo Clínico de ATAM más orientadas a este tipo de patologías son: neurología, psiquiatría, psicología, medicina física y rehabilitadora y medicina familiar y comunitaria.

El neurólogo se encargará de hacer seguimiento de la enfermedad ajustando el tratamiento farmacológico. En estos casos de enfermedad neurodegenerativa será el encargado de coordinar al resto de los especialistas para trabajar todos al unísono con el objeto de mejorar la calidad de vida del paciente.

Gracias al psicólogo, el paciente podrá afrontar la enfermedad y su evolución de la mejor forma posible. Una vez que se ha conseguido aceptar, es fundamental no sólo luchar contra la enfermedad sino también contra la forma en la que la persona afectada y su entorno perciben la enfermedad. Además de ayudar con técnicas psicológicas, podrá diseñar programas de estimulación cognitiva para aquellos pacientes



cuya memoria se vea afectada, para hacer hincapié en las áreas afectadas y mejorar la plasticidad cerebral.

El psiquiatra ayudará en el ajuste de tratamiento farmacológico de síntomas derivados de la enfermedad, como un síndrome depresivo o alteraciones de conducta.

No hay que olvidar la importancia del médico rehabilitador para diseñar programas de ejercicios encaminados a mejorar la movilidad de los pacientes, su control postural, la marcha e incluso intentar disminuir problemas de deglución. El ejercicio físico en estas patologías es muy importante ya que va a ayudar a enlentecer la progresión de la enfermedad, manteniendo el mayor tiempo posible la movilidad y con ello la autonomía del paciente.

Por último, el médico de familia se encargará de controlar el resto de las enfermedades concomitantes, los factores de riesgo cardiovascular y de promover hábitos de vida saludable.

Todas estas intervenciones irán encaminadas a mejorar los síntomas del paciente, retrasar la evolución de la enfermedad en la medida de lo posible y mejorar su calidad de vida, todo ello mediante un seguimiento estrecho para poder ir ajustando los tratamientos a las necesidades del paciente en cada momento.

Como ya hemos mencionado, es fundamental la forma de afrontar la enfermedad. Si bien es cierto que son enfermedades crónicas e incurables, hay muchos ejercicios tanto a nivel físico como de estimulación cognitiva que contribuyen en gran medida a minimizar o retrasar la aparición de la discapacidad, y junto con los tratamientos farmacológicos pueden mejorar la sintomatología de la enfermedad.

RED DE PUNTOS DE ATENCIÓN A FAMILIAS

SERVICIO	TELÉFONO	DIRECCIÓN
Andalucía Occidental	954 222 577 954 226 881	C/ Amador de los Ríos, 60 - 41003 Sevilla
Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla	958 206 102 958 209 477	C/ Escultor Martínez Olalla, 9 (Edif. Marsella) Local 2 - 18003 Granada
Aragón	876258388	C/ Andador Luis Puntés Gracia, 6 - 50008 Zaragoza
Asturias	985 782 913	C/ General Elorza, 64 Bajo - 33001 Oviedo
Baleares	971 717 505	La Rambla, 15 - 2º - 07003 Palma de Mallorca - Islas Baleares
Canarias	928 413 579	C/ López Botas, 15 Bajo - Oficina - 35001 Las Palmas de Gran Canaria (Las Palmas)
	922 246 065	C/ Afilarmónica Nifú-Nifá, 40. Local - 38005 Santa Cruz de Tenerife
Castilla y León	983 292 867 983 305 428	C/ Renedo, 14. Local 4 - 47005 Valladolid
Cataluña	934 493 671	C/ Sant Antoni Mª Claret, 132-134. Local C-2 - 08025 Barcelona
Extremadura	924 301 062	C/ San Juan de Dios, 11 - 06800 Mérida (Badajoz)
Galicia	981 575 031	Rua Dublín, 3 - Bajo - locales 2 y 5 - 15707 Santiago de Compostela (La Coruña)
	986 277 088	Rúa As Teixugueiras, 15 - 36212 Vigo (Pontevedra)
Comunidad de Madrid y Castilla La Mancha	917 123 145	C/ Alcalá, 265 Centro de negocios Iberdrola (entrada por c/ Ventas) 28027 Madrid
Navarra y La Rioja	948 279 640	Avda. Pio XII, 5 entreplanta dcha. - 31008 Pamplona (Navarra)
País Vasco y Cantabria	944 472166 944 472812	C/ Puente de Deusto, 3 - Bajo - 48014 Bilbao
Comunidad Valenciana	963 156228 963 156 000	C/ Gobernador Viejo, 14 - Bajo - 46003 Valencia
Región de Murcia	968 234445	C/ Periodista Encarna Sánchez, 12 - 30007 Murcia

I ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL ANDALUCÍA

Málaga, 24, 25 y 26 octubre 2019

Jueves, 24 de octubre

- **10:30** Recepción y acreditación (Salón de actos de Unicaja, Av. Andalucía 10-12)
- **11:00** Saludo de bienvenida.
- **11:30** Mesa redonda sobre envejecimiento activo
  Presiden D. Luis Álvarez Rodríguez y D, Juan José Sánchez Luque
  Ponentes: D. Santiago González Carrero, D. Juan Cristóbal Corral y D. Andrés Torres Peña
- **13:30** Traslado al restaurante
- **14:00** Almuerzo en el Colegio de Médicos. Precio 35 €
  Por la tarde música con DJ hasta que el cuerpo aguante. Copas 4 €.
- **21:00** Cena en chiringuito Sacaba Mar. Precio 30 €. y actuación grupo flamenco.

Viernes, 25 de octubre

Se organizarán 2 excursiones

- **Opción 1**
  10:00 Salida al Caminito del Rey (senderismo). Precio 45 €

Incluye almuerzo en la localidad de Alora en el restaurante El Urogallo.

- **Opción 2**

  11:00 Visita a Nerja y su cueva. Precio 45 €

  Visitaremos el pueblo y sus famosas cuevas, que este año cumplen el 60 aniversario de su descubrimiento. Almuerzo en el restaurante de las cuevas.

- **20:00** Concierto en la sala Mª Cristina, Plaza San Francisco s/n, de la internacional pianista Paula Coronas, con la orquesta Camerata de Córdoba.

Sábado, 26 de octubre

- **09:00** Visita a Mollina (65 km). Precio 50€

Visitaremos la localidad y su museo de los belenes, el mayor de estas características en el mundo.

Desayuno en el restaurante del museo.

Regresaremos a Málaga, donde visitaremos la famosa bodega de 'Quitapenas' y nos iremos a almorzar al restaurante El Cántaro. Tras la comida FIN DEL ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL.

MUY IMPORTANTE

Para el **viernes 25 hay que elegir entre las Opciones 1 o 2 y solicitar reserva** para la actividad seleccionada.

Para la **excursión al Caminito del Rey (Opción 1)** es imprescindible realizar la correspondiente reserva cuanto antes, puesto que solo se pueden reservar un **máximo de 100 plazas.** Se otorgarán **por riguroso orden de inscripción.**

LAS PERSONAS INTERESADAS EN ACUDIR AL ENCUENTRO TIENEN QUE APUNTARSE Y PAGAR EN SU RESPECTIVA COORDINADORA PROVINCIAL ANTES DEL 15 de SEPTIEMBRE.

A Coruña

El 11 de abril organizamos una ruta de senderismo por el Parque Natural das Fragas do Eume, a la que asistieron 44 personas.

Comenzamos con una visita al interior del Monasterio de Monfero, exteriormente lo que llama la atención es la llamativa fachada principal. Dentro de las variadas rutas en este entorno, elegimos la ruta del camino de Os Cerqueiros en el municipio de Monfero y permite conocer los diferentes ecosistemas del Parque. Con un recorrido circular de casi 9 Km que discurre por la parte alta de las fragas do Eume y con unas espectaculares vistas del Eume, Val do Xestoso y el mirador de A Carboeira. Terminada la ruta comimos en un restaurante de la zona y por la tarde de regreso hicimos un alto en Pontedeume hasta la llegada a Coruña.

Los días 22 y 23 de abril, 61 personas realizamos una visita a la fábrica *"Bonilla a la vista"* en Polígono de Sabón (Arteixo) y que es un referente en la hostelería con la producción de patatas fritas y churros. Data su comienzo en Ferrol del año 1932 y se instaló en A Coruña en 1949, comenzando su expansión además de la ciudad por otros puntos de España y exportando al extranjero.

El 13 de Marzo realizamos una visita al Parque de Bomberos de A Coruña, dentro de las actividades por la ciudad.

La visita guiada por el bombero David, en la que nos informó de los protocolos de actuación en los trabajos de extinción y funciones diarias dentro del Parque,así como consejos en caso de un incendio en el hogar. Es el Parque mas grande de Galicia en cuanto a material y dotaciones. Al término de la visita el Grupo de Mayores agradeció las atenciones recibidas,haciendo entrega de una placa de recuerdo de la Asociación.

El 26 de febrero celebramos la comida de carnaval a la que asistieron 172 personas.

Antes de la comida realizamos una visita al Museo de la Casa del Hombre (La Domus), un Museo interactivo dedicado al ser humano.

A los postres,se hizo entrega de premios a los disfraces mas simpáticos y divertidos, finalizando la fiesta con un animado baile.

EVENTOS DE LOS

Ávila

El día 24 de mayo de 2019, dentro de nuestras actividades, realizamos una visita a los Arribes del Duero. Comenzamos visitando el Parque Natural de los Arribes del Duero, con un viaje en barco para contemplar la flora y la fauna del entorno. Seguidamente llegamos a Miranda de Douro, donde aprovechamos a degustar una suculenta comida, aparte de realizar las típicas compras. Todo ello se desarrolló en un gran ambiente de camaradería entre los asistentes

Baleares

En febrero hicimos una visita, a la fundación-museo de Rafa Nadal, en Manacor... fue una visita muy agradable y recomendada para todos aquellos que vengan a Mallorca.

Madrid

Así celebramos el 25 aniversario de nuestra Asociación

El pasado 8 de mayo, en un bonito entorno como los jardines del Espacio Fábula, una de las terrazas más originales y con más encanto de Madrid, cercana a la Gran Vía y la Puerta del Sol, nos reunimos unos 230 socios para pasar una agradable tarde en compañía de amigos y amigas y antiguos compañeros y compañeras a las que no veíamos desde hacía tiempo.

Compartimos una deliciosa merienda amenizada por música y que terminó con un animado baile. Asimismo, se realizó un sorteo entre los asistentes de regalos como dos estancias de una semana en apartamentos en Oropesa por cortesía de Viajes Olympia, cofre de experiencia con encanto de dos noches con cena incluida o un cheque-regalo.

Los premiados en el sorteo de regalos.

Senderismo en Menorca

Esta actividad es uno de los proyectos con más seguidores y más antiguos en Madrid. Con varias salidas ya realizadas o previstas para lo que resta de año tanto en territorio nacional como en el extranjero la última ha sido a la preciosa isla de Menorca, en la que los senderistas disfrutaron de unos espléndidos días.

Comida fin de curso en Sacramenia (Segovia)

Casi 100 socios nos reunimos en el pueblo segoviano de Sacramenia, muy conocido por la excelencia de los asados de cordero que preparan en sus típicos restaurantes, para celebrar la tradicional comida fin de curso que cada año celebramos en Madrid.

Anteriormente, por la mañana, realizamos una visita guiada al castillo de Peñafiel (Valladolid) que nos sirvió para abrir el apetito y culturizarnos algo más con las historias y leyendas del medievo castellano en torno a la fortaleza y sus habitantes.

EVENTOS DE LOS

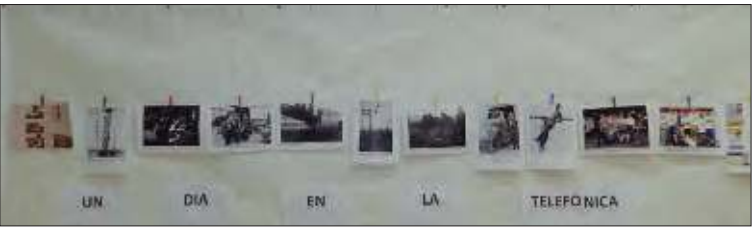
Barcelona

Visita a Caldes de Montbui y fábrica Danone

Senderismo por los alrededores de Barcelona.

GRUPOS PROVINCIALES

Visita al Palau Güell, el 14 de diciembre de 2018.



Exposición "Recuerdos de Telefónica".

Celebración Navidad 2018 en la sede de la Asociación.

EVENTOS DE LOS

Bizkaia

Viaje a Tenerife y Visita a Orbaneja

Castellón

El pasado 16/3/2019 el equipo de paseismo hizo una interesante ruta que parte desde el Club de Campo de Onda, discurriendo a través de un bosque frondoso de la Sierra Espadán, Onda-Aratana. La excursión se centra principalmente en la subida a las Peñas Aragonesas, un imponente murallón de rodeno, desde donde se disfruta de espléndidas vistas.

Ciudad Real

Viaje realizado a la Alcarria y Pueblos Negros en Guadalajara.

Visitamos Pastrana, Budia, Campillejo, El Espinar, Campillo de Rananas, Tamajón, Cogolludo, Brihuega,Siguenza y por supuesto Guadalajara, como veis un viaje *"movidito"* y disfrutando de todo lo que esta zona de Guadalajara ofrece, que es mucho y precioso. También disfrutamos de la compañía y conversaciones con nuestros compañeros.

Ciudad Real

Comida Anual de Telefonistas, celebrada el día 21 de Febrero. Por noveno año consecutivo, nuestras compañeras, Ana Nieto y Toñi Espadas, se ocuparon de organizar este evento que, como siempre, con su esfuerzo consiguieron que todas disfrutásemos de un día entrañable y divertido. Contó con una gran asistencia tanto de las personas que residen en Ciudad Real o en otras provincias. Se inicio la jornada con el homenaje póstumo a nuestra compañera Josefina Gómez Pozas, recibiendo sus familiares un obsequio.

Este año recordaron las historia del paso de muchas de ellas por el centro de Manzanares, con las correspondientes anécdotas. Posteriormente se entregaron regalos a las nacidas en 1950.

Visita Teatralizada a la Diputación Provincial de Ciudad Real con motivo del 125 aniversario de la construcción del edificio. Asistimos 50 personas y disfrutamos de un acto de interés cultural y divertido. Con motivo de este acontecimiento, nuestro compañero Juan Vicente Cabanes, nos hizo entrega de un obsequio con el escudo de la Diputación para esta Coordinadora Provincial, realizado en vidrio por él mismo.

Granada

El grupo en el Palacio de Peñaflor en Écija el día 23 de Marzo de 2019, en donde pasamos un bonito día visitando Osuna con su magnifica colegiata de la Asunción y Écija con sus preciosas Torres y sus esplendidos Palacios. (Benamejí y Peñaflor).

Guadalajara

El 9 de mayo, treinta personas de nuestra Grupo, realizamos una excursión a Madrid para visitar las instalaciones del Banco de España. Con un magnífico guía recorrimos el segundo palacio más grande de Madrid, después del Palacio Real, que nos explicó los entresijos de la cámara acorazada donde se guarda parte de las reservas de oro de España, el resto se encuentra en dos bancos del extranjero por motivos de seguridad. Fue muy interesante contemplar entre otros, el antiguo patio de operaciones del Banco, ejemplo de la arquitectura industrial del siglo XIX, el Salón de los Goyas donde se encuentra la colección de retratos que el pintor realizó a diversos personajes relacionados con el Banco de San Carlos, antecedente del Banco de España, la Biblioteca, el Comedor de gala, la Sala de Consejos y la escalera imperial, que no la vimos en todo su esplendor por encontrarse en obras ,ni tampoco una parte de las alegorías de las vidrieras de la Casa Mayer.

Durante los días del 22 al 26 de abril, más de una treintena de personas, realizamos un viaje por Castilla-León y la comarca del Bierzo, en el que pudimos conocer sus monumentos, sus paisajes, su gastronomía y sus gentes.

A pesar de que a la salida, el tiempo no hacía presagiar nada bueno, tuvimos suerte, porque a excepción de dos días que nos llovió e incluso nevó, el resto hizo bueno y pudimos disfrutar de estas bellas tierras.

En el viaje de ida visitamos los castillos de Coca, (Segovia), y el de la Mota, en Medina del Campo, (Valladolid), bellos ejemplares de fortalezas castellanas, que no fueron residencias palaciegas, sino defensivas. A la llegada a León pudimos pasear por la ciudad, muy animada y con mucha vida, y conocer su barrio húmedo. Al día siguiente tuvimos la visita guiada, vimos entre otros, la catedral con sus magníficas vidrieras, así como la Basílica de San Isidoro y el Panteón delos Reyes, la Capilla Sixtina del románico. Por la tarde fuimos a las bellísimas Cuevas de Valporquero, enclavadas en un precioso paraje, y aunque allí nos nevó, pudimos disfrutar de esta maravilla de la naturaleza. Fuimos también a Ponferrada, Astorga y Villafranca del Bierzo, que no nos defraudaron, y la guinda del pastel fueron Las Médulas, con su precioso paisaje de tonalidades rojas y verdes, consecuencia de la explotación de sus minas de oro por los romanos. Ya de vuelta a casa visitamos Tordesillas, lugar de cautiverio de la reina Juana de Castilla, donde se firmó el Tratado que repartía los imperios ultramarinos entre España y Portugal. En resumen un estupendo viaje con buen compañerismo.

Las Palmas

Homenaje de agradecimiento para JOSÉ ESPINO NUEZ

Agradecer al amigo don José Espino Nuez, que lleva desde que se pre-jubiló, mas de 20 años, poniendo su casa desinteresadamente a disposición de compañeros telefónicos. En esta última fuimos 46, Menú ensalada de berros, tomates aliñados, queso tierno, caballa fritas y garbanzadas de postre melón, cada uno pagó diez euros seis por el menú y cuatro para la bebida de la próxima. Espino es el Aue mas trabaja, es el cocinero, los pinches y freganchin mas o menos todos colaboran. A destacar el de las hierbas infusiones Ramos, fotografo, Julian Seco y encargado de llamarnos, José Nuez Mujica, lo bueno, poco a poco se han integrado en el grupo de mayores. Desde aquí un abrazo a todos y hasta la próxima.

EVENTOS DE LOS

Lugo

Dentro de las actividades programadas por nuestra asociación, los días 14, 15 y 16 de mayo realizamos un viaje cultural por la zona norte de Portugal. Antes de pasar la frontera se hizo una parada para conocer Puebla de Sanabria. Ya en la zona portuguesa se visitaron bonitos enclaves como: Bragança, Peso da Régua, donde realizamos un crucero por el río Duero, Lamego, Vilareal (con visita guiada a las bodegas Mateus Rose), Amarante, Braga, Guimaraes y Chaves.

El pasado 4 de mayo se celebró el XLIX Concurso de pesca "A TROITA" en la localidad de Navia de Suarna, en la que es alcalde nuestro compañero y concursante Pepe Fernández. El ganador en esta edición fue Fernando Fernández Castro con la captura de cuatro piezas.

Cáceres

El día 13 de mayo hicimos un viaje de 5 días por las capitales: Sevilla, Córdoba y Granada. Fue un acierto visitarlas en esta época, los jardines del parque de María Luisa, los patios del Alcazaba de Sevilla, los patios de Córdoba así como los jardines de la Alhambra de Granada, estaban en pleno esplendor y una delicia pasear por ellos. Todo esto acompañado del buen ambiente entre los compañeros. El viaje en si nos ha parecido corto pero intenso y hemos pasado unos días inolvidables. Solo pedimos que sigamos teniendo salud para seguir colaborando y poder disfrutar del compañerismo muchos años.

Un saludo para todos.

Tomas G. Bachiller.

EVENTOS DE LOS

Navarra

Málaga

Proyecto del viaje a Cádiz, realizado el fin de semana del 17 al 19 de los corrientes, visitando las localidades de Conil, Chipiona, Sanlúcar de Barrameda, Vejer y Bolonia.

Las fotografías corresponden a las visitas al Santuario de Ntra Sra de Regla y las ruinas romanas de Baelo Claudia.

Viaje a Turquia.

Valladolid

CAMPEONATOS JUEGOS DE MESA, MISA Y COMIDA DE HERMANDAD

Del 12 al 30 de Noviembre de 2018 se celebraron los campeonatos y juegos de mesa: tute, mus, dominó y parchís, participando con agrado los socios. El día de la entrega de premios se invitó a los socios a un vino español, participando en el evento 160 socios.

El 15 de Diciembre se celebró una misa por nuestros socios fallecidos y después nos reunimos en Fuensaldaña en una comida de hermandad, a la que asistieron 132 socios, haciendo entrega de un obsequio a los socios mayores

Obsequios a Mayores.

Campeonas Parchís.

Campeones Tute.

Subcampeones Dominó.

Subcampeones tute.

EVENTOS DE LOS GRUPOS PROVINCIALES

Zaragoza

Las actividades culturales se desarrollan con un incremento en la participación. La Junta directiva prepara excursiones muy amenas e interesantes que en estos días pasados nos ha llevado a la Comarca del Aranda donde hemos disfrutado de sus paisajes, cultura local específica, su historia comenzando por el Castillo de Mesones de Isuela, siguiendo hacia Illueca donde hemos visitado su castillo medieval y a la vez hemos podido adquirir calzado de calidad y barato en esta villa donde existe una tradición secular de esta industria.

En esta localidad nació D. Pedro Martínez de Luna conocido como el Papa Luna que vivió en Avignon (Francia) como Papa para terminar en el Castillo de Peñíscola donde falleció en 1423. El Castillo ofrece una información histórica muy relevante.

En la localidad vecina de Brea hemos visto, en vídeos, cómo se fabrica de forma manual el zapato en todas sus formas y modelos.

Los guías nos han ilustrado también sobre la historia medieval en cada uno de los castillos defensivos, caso de Mesones de Isuela.

Este es el breve resumen de una jornada inolvidable.