

AI habla

AÑO 25 - MARZO 2019 • Nº 94

Fundada en 1995

FUNDADOR EDITOR

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 Córdón

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

AI 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

	Editorial	3
	Página del Presidente ▶ 25 años	4
	Desde Dentro por Santiago G. Carrero ▶ Si el pasado es importante, el futuro lo es más	5
	En portada ▶ Brillante I Encuentro Multiprovincial de Canarias en Tenerife	8-10
	▶ XVII Encuentro Multiprovincial Zona Norte Mayores Telefónica	11
	▶ ¿Te acuerdas de las Matildes?	12-14
	XV Congreso Asociaciones de Mayores "Ciudad de Benidorm" XVII Convención Lúdica Nacional GMT	15
	▶ La última centralita	16-17
	▶ Entrevista a nuestra compañera Gloria Sanllorente	18-19
	Actualidad ▶ Relevo en la Secretaría General	6
	▶ Reunión de la Coordinadora Nacional. 25 aniversario y Voluntariado	7
	▶ Mayores Telefónica A Coruña con Down	20
	▶ Estrenamos nueva sede social en Valencia	21
	▶ Dos nombres propios, un mismo apellido y un pasado común	24
	▶ Algunas reflexiones adicionales	24
	Actualidad de Telefónica ▶ Las claves de los resultados 2018	25
	▶ Encuentro Telefónica España 2019. Un 2018 excelente	26-29
	▶ Entrevista José M ^a Álvarez-Pallete en Cadena Ser	30-31
	▶ Movistar lanza 'Conexión Segura', que protege red, contenidos y dispositivos	32-33
	Fundación Telefónica ▶ Ávila ya es una ciudad "Mapcesible"	34
	▶ Una BUENA SEÑAL de Voluntarios Telefónica	34
	▶ ¿Te animas a participar en la Oferta Activa de actividades de Voluntarios Telefónica?	35
	Programa "XUNTANZA" MULTIPROVINCIAL 2019.	36
	Acción Social, Voluntariado, Homenajes y Otros proyectos	37-54
	ATAM ▶ El médico rehabilitador y su visión multidisciplinar	58-61
	Eventos de los Grupos Provinciales	62-71

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
BADAJOS	ALFONSO VÁZQUEZ DE ÁGREDOS	924210951	924210917	badajoz@mayorestelefonica.es
CADIZ	ROSA Mª MUÑOZ HERNANZ	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	923292159	923291992	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	TERESA MARTÍNEZ VILA	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	926217558	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 FERRANDEZ 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

coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es

NORTE C.R.	ALFONSO ALEJANDRO LOREDO	945253483		coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es
ARABA	AMBROSIO SANTAMARIA LUCIÁÑEZ	945253483		araba@mayorestelefonica.es
BIZKAIA	GLORIA SÁNCHEZ HEREDERO	944152277	944154232	bizkaia@mayorestelefonica.es
CANTABRIA	MARIO DíEZ ANDRÉS	942230061	942230061	cantabria@mayorestelefonica.es
GIPIZKOA	JOSÉ JUAN NAVARRO	943395478		gipuzkoa@mayorestelefonica.es
NAVARRA	MANUEL A. DE DIEGO SAENZ	948428417	948428280	navarra@mayorestelefonica.es

(C.R.) COORDINADOR REGIONAL

De ayer a hoy

El 19 de abril de 1924 comenzó a escribirse la historia de Telefónica. Que cumpla 95 años no es casualidad, sino fruto del compromiso de generaciones de *telefonícos*, 95 años de llevar en nuestro ADN ese 'saber hacer' que además imprime carácter y otorga orgullo de pertenencia.

Una historia de casi un siglo labrada y escrita por *telefonícos* como nosotros, que demostramos actitud pionera y vanguardista, espíritu de superación y sobre todo mantenimiento de nuestros valores a lo largo del tiempo; que construimos los cimientos de lo que hoy es Telefónica y a la que deben dar continuidad los más de 121.000 empleados alrededor del mundo en 17 países.

En recientes palabras de José María Álvarez-Pallete: *"Si tuviera que definir este año 2018 lo definiría como el año del paso del ecuador en la transformación de Telefónica. Hoy puedo asegurarles que Telefónica está más cerca de la compañía que queremos ser que de la Compañía que fuimos"*. Los Mayores de Telefónica sabemos muy bien a qué se refiere el presidente.

Ese constante reinventarse lo hemos tenido que hacer en múltiples ocasiones a lo largo de nuestra historia, lo que nos ha permitido llegar a cumplir 95 años...y los que nos quedan por delante. No hubiera sido posible afrontar tantos y tan importantes desafíos sin las aportaciones de quienes año tras año dimos lo mejor de nosotros a la compañía y, por ende, al país, dada la relevancia económica y social de Telefónica.

La Compañía afronta los retos de futuro que se le presentan camino de su centenario haciendo que crezcan año tras año los clientes de valor y la vida media de los mismos y acelerando la tasa de crecimiento de los ingresos y de la generación de caja operativa. Balance positivo.

Telefónica cerró el pasado año consiguiendo el mejor dato de la historia en satisfacción de cliente y aumentando el peso de los ingresos de mayor crecimiento (banda ancha y servicios más allá de la conectividad) e invirtiendo en redes de última generación a la vanguardia de la tecnología. Todo esto a la vez que se siguió mejorando la posición financiera de la Compañía, con un sólido flujo de caja libre, creciente sin incluir el espectro, lo que ha permitido reducir la deuda por tercer año consecutivo. Y todo ello, a pesar de una regulación poco favorable a la Compañía.

En palabras del presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, *"las reglas del mundo digital están por escribir. Vivimos una época fascinante, y somos conscientes de que, con valor y con valores, escribiremos el futuro, y también el de Telefónica"*. Así será.

Los *telefonícos* hemos demostrado a lo largo de todos estos años no tener miedo al cambio y una enorme capacidad para adaptarse a los nuevos tiempos y a los retos que se han venido presentando. Sin conformarnos nunca con lo que éramos, aun siendo referentes nacionales e internacionales, sino ambicionando lo que podíamos llegar a ser.

Gracias a todas las personas que construyeron los cimientos de lo que Telefónica es hoy en día, un referente mundial en el ámbito de las telecomunicaciones. Una historia de casi un siglo escrita por compañeros. ¡Felicidades *telefonícos* todos!



25 años

presidente@mayorestelefonica.es



¿ Son muchos?, ¿son pocos? Yo creo que son los suficientes para haber definido una personalidad, haber elegido con carácter de continuidad lo que se quiere hacer en la vida, qué papel jugar en la sociedad, qué hacer por los demás, cómo mejorar personal y socialmente.

En Mayores de Telefónica más de una vez hemos dicho que toda esa gestión de buena voluntad se centra en tres principios: el Voluntariado, la acción continuada de quienes componemos la Asociación y la participación en la sociedad, manteniéndonos en relación y participando con diferentes opciones como CEOMA o el Consejo Estatal de las Personas Mayores.

Los días 6 y 7 de mayo, por la información general de la revista, que nos disponemos a conmemorar esos 25 años. Pero la mejor forma de celebrarlos creo que es meditando sobre esos principios y proponiéndonos planes de acción para decidir qué aspectos mantener, cuáles cambiar y cómo mejorar en nuestros procesos para alcanzar mejores resultados.

Y eso es lo que ya estamos haciendo con el Voluntariado. En estos momentos algunas Regiones ya han preparado un análisis de la situación con propuestas de acción, otras están en la fase de estudio para llegar a ello. El plan es que en la tarde del día 6 todos los representantes provinciales de Voluntariado que asistan a la celebración en Las Tablas daremos un repaso a las diferentes propuestas que se presenten para llegar a un Plan de Trabajo que concrete los diferentes niveles de atención al Voluntariado que se definan. Se definirán los Grupos de Trabajo que culminen dicho Plan.

Disculpad si dentro de los actos que marcan la celebración de los 25 años, me he centrado en estas palabras solamente en el Voluntariado. Todo lo que hace la Asociación es importante, pero quizás precisa en estos momentos un especial toque de atención. Gracias a todos quienes con vuestra especial atención contribuis al éxito de la celebración de estos 25 primeros años de Mayores de Telefónica.



Si el pasado es importante, el futuro lo es más

A medida que van pasando los años de una vida, el peso relativo del pasado va creciendo mientras el del futuro se percibe más reducido. Se trata de la constatación de una realidad puramente cuantificable.

Lo que no está tan claro es que deba ser así en lo que se refiere a nuestro planteamiento de vida, me explico:

- Tener en cuenta el pasado es necesario para seguir disfrutando de las experiencias positivas que cada uno ha tenido, los amores, los éxitos, los momentos placenteros, los amigos, etc.; y también para aprender de los errores y evitar, o si no sobrellevar, los momentos negativos. A todo lo anterior se le conoce por un nombre: *Experiencia*
- Pero en mi opinión, es aún más importante dedicarle una atención mayor al futuro: Seguir adelante persiguiendo sueños, planificando y esforzándose por con-

seguir objetivos, enfrentar nuevos desafíos, ayudando a los más necesitados y desfavorecidos y desarrollando nuevas capacidades.

- Todo ello nos hará más plenos y mejores, pero además dará sentido a nuestra existencia como seres humanos.
- No se trata de ser más o menos iluso, ni desdeñar la realidad de un envejecimiento del organismo, pero creo que mantener en plena forma la voluntad, el empeño y la ilusión, nos hará más libres y aprovecharemos mejor el regalo de la vida.

*Uníos a nosotros
por otros 25 años juntos*



Mesa debate sobre buen trato en Encuentro Tenerife.

Relevo en la Secretaría General

El pasado 13 de marzo presentó su dimisión al Consejo Gestor el Secretario General, José Antonio San José.

Reunido el Consejo Gestor, y en uso de las facultades que le confieren los Estatutos, decidió nombrar, por acuerdo unánime, a José Manuel Rodríguez Herencias como nuevo Secretario General de la Asociación.

Damos la bienvenida a José Manuel y le deseamos todos los éxitos en su labor, al mismo tiempo que agradecemos a José Antonio su colaboración durante todos estos años que ha compartido con nosotros en pro de la Asociación.

Agradezco la oportunidad que me brinda nuestra revista para presentarme y agradecer al Consejo Gestor la confianza depositada al proponerme como Secretario General de la Asociación en sustitución de José Antonio, que tras varios años en estas tareas ha dado un paso al lado, deseándole lo mejor en las actividades que emprenda.

Por mi parte expresaros el compromiso que adquiero con vosotros y la Asociación.

Recibo con ilusión este encargo, que me hace recordar la que me producía, en activo, cuando la Compañía me destinaba una nueva misión, la última en Brasil.

Con la experiencia adquirida en el voluntariado en otras organizaciones y en la nuestra, y con la ayuda de todos vosotros, espero alcanzar los objetivos que este nuevo reto requiere para mi. Gracias.

José Manuel Rodríguez Herencias



Reunión de la Coordinadora Nacional 25 aniversario y Voluntariado, temas centrales



El pasado 31 de enero se celebró la reunión de la Coordinadora Nacional en la que se trataron asuntos de gran relevancia para nuestra Asociación en un año especialmente señalado al coincidir dos efemérides ya que en 2019 se cumplen el 25 aniversario de la creación de Grupo de Mayores de Telefónica y los primeros 95 años de Telefónica.

Tras aprobarse las cuentas de 2018 y el presupuesto de ingresos y gastos de 2019 se abordaron los eventos conmemorativos del 25 aniversario de la AGMT, cuyo acto principal se llevará a cabo el 7 de mayo en Distrito Telefónica, con la participación del presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, así como del presidente y consejera delegada de Telefónica España, Emilio Gayo y María Jesús Almazor, respectivamente.

Está previsto asimismo que durante la jornada se celebren, entre otras actividades, sendas mesas redondas sobre Envejecimiento activo y saludable y preparación a la jubilación, que servirán de invitación a los actuales empleados de la compañía en vía de prejubilaciones a que formen parte de nuestra asociación para mantener vivo el vínculo con Telefónica tras abandonar la empresa si así lo desean.

Previamente, el día 6, también en Distrito Telefónica, está convocada una sesión de trabajo de Coordinadores provinciales y regionales y otra de responsables provin-

ciales y regionales de Voluntariado, cuyas conclusiones y compromisos se presentarán en el ya citado acto central del 7 de mayo.

El mismo día 6 por la mañana y en la sede nacional de nuestra Asociación se celebrará la Junta anual de socios cuya convocatoria y orden del día están publicados en esta misma revista.

Mayor impulso al Voluntariado

Partiendo de dar respuestas a las premisas de qué Voluntariado tenemos y qué Voluntariado queremos y debemos tener, en cuanto a planes de futuro del Voluntariado se insiste en el interés de llegar a compartir iniciativas que lleguen desde los Grupos Provinciales con el objeto de reconectar nuestro Voluntariado con los objetivos de la Asociación y con los proyectos compartidos con Fundación Telefónica, pero sobre todo para atender las necesidades de nuestros socios en situación de dependencia, discapacitados y/o acuciados por una soledad no deseada.

Asimismo, se trató el proceso electoral que culminará en el mes de octubre con la elección de un nuevo Consejo Gestor, con la novedad de la incorporación de dos coordinadores regionales tras la reforma de estatutos aprobada en la Junta General Extraordinaria celebrada el pasado 17 de abril de 2018.

Brillante I Encuentro Multiprovincial de Canarias en Tenerife



Los pasados 22 y 23 de marzo tuvo lugar en La Laguna (Tenerife) el I Encuentro Multiprovincial en Canarias en la que participaron más de 250 personas, casi la mitad llegados de la Península para participar en dicho evento.

Disfrutamos de dos días de convivencia y diversión con nuestros compañeros canarios y de otras provincias de la Península que también acudieron a la cita, en la que hubo tiempo para todo: saborear la rica gastronomía autóctona con baile posterior, actuaciones de un grupo folclórico y de los ganadores del concurso de comparsas del carnaval tinerfeño, visita guiada por el casco histórico de la ciudad y una mesa redonda sobre “Envejecimiento activo y saludable”, que fue muy interesante y que contó con la presencia de casi cien personas.

En concreto, el día 22 se celebró la “I Convención Insular Mayores Telefónica Canarias”, cuya apertura y saludo de bienvenida lo ofrecieron el director de Telefónica en Canarias, Juan José Flores Mederos, y el presidente de Mayores Telefónica, Luis Álvarez Rodríguez. Hubo un sincero reconocimiento por parte de Juan José Flores de la contribución de los Mayores de Telefónica a lo que hoy representa la





compañía como referente mundial de las telecomunicaciones (lo cual mostró a través de dos vídeos) y ambos expresaron el mutuo compromiso de cooperación desde la responsabilidad de cada uno para contribuir a la consecución de los objetivos que tiene establecidos la compañía. Luis Álvarez hizo entrega a Juan José Flores de un recuerdo de agradecimiento por su participación en el evento que

consistía en un metacrilato con la imagen del emblemático edificio de Telefónica en la Gran Vía de Madrid.

Estos encuentros multiprovinciales organizados por Mayores Telefónica tienen por objetivo disfrutar de dos días de convivencia entre los miembros de la Asociación desplazados a la cita y dar visibilidad con su presencia activa al Grupo de Mayores de Telefónica ante autoridades

políticas y sociedad civil en el lugar donde se realiza la concentración de socios.

Mesa redonda sobre Envejecimiento activo y saludable

A continuación, tuvo lugar una mesa redonda sobre cómo promover el envejecimiento activo, las pautas para afrontar la soledad no deseada y su posible prevención, las diferencias entre sentirse solo y estar solo, la prevención de los malos tratos a personas mayores fomentando el buen trato con respeto a los derechos y la dignidad de las personas mayores.

Intervinieron como ponentes José Arnay, psicólogo y profesor titular de la Universidad de La Laguna; el doctor especialista en Atención Primaria y a la Dependencia, Víctor Límia, delegado en Tenerife de la Sociedad Canaria de Geriátría y Gerontología; y Carmen García Revilla, expresidenta de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) y actualmente responsable de la Comisión de trabajo por la *"Erradicación del abuso y el maltrato a las personas mayores"*. Actuó como moderador, Santiago G. Carrero, vicepresidente de Mayores Telefónica. Los casi cien asistentes tuvieron oportunidad de realizar preguntas a los ponentes que fueron puntualmente respondidas por éstos.

Encuentro Multiprovincial

El día siguiente, 23 de marzo, el encuentro multiprovincial fue abierto por representantes de las tres administraciones públicas canarias (Gobierno canario, Cabildo de Tenerife y Ayuntamiento de la Laguna) al más alto nivel y por el presidente y vicepresidente de Mayores Telefónica, Luis Álvarez y Santiago G. Carrero, respectivamente. El presidente de la Asociación de Mayores Telefónica Tenerife (AMTT), Juan Ángel Martín Corvo, actuó de anfitrión y tras dar la bienvenida a autoridades y asistentes presentó la proyección del vídeo *"Historia de la AMTT"*.

Cristina Valido, consejera de Empleo, Políticas Sociales y Vivienda del Gobierno de Canarias, Carlos Alonso, presidente del Cabildo de Tenerife, y de Antonio Pérez-Godiño, segundo teniente de Alcalde del Ayuntamiento de La Laguna, dedicaron unas cariñosas palabras a la labor desarrollada por nuestros compañeros y compañeras de Mayores Telefónica en Tenerife, que personificaron en Ana María Ortega, responsable provincial de Voluntariado.

Las tres altas autoridades canarias recibieron de manos de Luis Álvarez y Santiago G. Carrero un recuerdo de agradecimiento por su participación en el evento que consistía en un metacrilato con la imagen del emblemático edificio de Telefónica en la Gran Vía de Madrid.

Posteriormente tuvieron lugar las actuaciones folclóricas, la visita guiada al caso histórico de La Laguna, la comida de hermandad y un animado baile con el que se cerró el encuentro.



XVII ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL ZONA NORTE MAYORES TELEFÓNICA

Logroño 16 Mayo 2019



PROGRAMA

- 10:00 h. Recepción de asistentes, Plaza del Ayuntamiento, Auditorio.
- 10:30 h. Bienvenida a participantes, charla sobre actividades.
- 12:30 h. Foto del grupo en la plaza del Ayuntamiento.
- 12:45 h. Inicio visita guiada.
- 14:15 h. Actuación folclórica, jardines del restaurante.
- 14:30 h. Almuerzo en restaurante Delicatto
C/ Prado Viejo nº 66
A los postres, entrega de obsequios y baile para todos.
- 20:00 h. Fin del evento y despedida

INSCRIPCIONES: Hasta 15 abril 2019

Contacto: larioja@mayorestelefonica.es

ANA: 676-207026 J. F. SALGADO: 617-877758

MENÚ INDIVIDUAL

- Jamón y bloc de pato, pequeña ensalada, tostas de pasas y mermelada de tomate y membrillo
- Verduras y vieira en escabeche con ajo blanco
- Merluza del Cantábrico al estilo tradicional con ajo, aceite de oliva, vinagre de manzana y patata panadera
- Paletilla de cabrito en dos cocciones con parmentier de patata y alcachofas fritas
- POSTRE: Tiramisú casero
- Vino tinto crianza D.O.C. Rioja, vino blanco, agua, pan, café y chupito de licor

Importe 60€

¿Te acuerdas de las Matildes?

Conoce a Matilde, la persona que dio origen al nombre de las acciones de Telefónica



De izquierda a derecha: Matilde Montojo (inspiradora de las Matildes), Amalia Fuster (su hija) y Matilde (nieta)

“¡Matilde, Matilde que he comprado telefónicas!”

Todavía muchos recordamos las Matildes, nombre por el que se conocían las acciones de Telefónica a finales de los años 60, gracias a una campaña publicitaria de lo más exitosa, protagonizada por José Luis López Vázquez. Las Matildes calaron hondo, marcando un cambio fundamental: en pocos años, el capital bursátil

de Telefónica creció exponencialmente, así como los pequeños inversores.

¿Por qué se llamaron Matildes? Amalia Fuster, hija de Matilde, y compañera de Telefónica ¡desde hace 24 años!, nos lo cuenta. ¿Cómo llegamos a ella? Por casualidad y gracias a Workplace, donde Amalia vio a una compañera que llevaba una camiseta que decía “Never forget Matilde”, con motivo del Encuentro 2018 (aunque la camiseta se había distribuido en el Encuentro de 2017).

Amalia Fuster, compañera de Telefónica España e hija de Matilde, la persona que dio origen a las Matildes

Amalia es de lo más sonriente, trabaja en Telefónica España, en Móviles. Todo lo pone fácil, su tiempo, fotos, disponibilidad. Es discreta y sencilla (como su madre, como luego descubro). Y nos pone en contexto:

Matilde Montojo, su madre, tiene ahora 74 años y es una madraza, está estupendamente, ejerciendo también de súper abuela de sus niñas, Matilde (15) y Carlota (11). Matilde trabajó en Telefónica desde 1963 hasta 1971 y comenzamos con la pregunta principal:



Amalia Fuster, compañera de Telefónica España e hija de Matilde, la persona que dio origen a las Matildes



Matilde Montojo, finales de los años 60

– ¿Por qué se elige Matilde para la campaña de venta de acciones de Telefónica?

El nombre lo eligió el actor José Luis López Vázquez, y fue por casualidad. Él asistió a una reunión (1967) con Santiago Galindo, el director entonces de un departamento que se llamaba SIRS (Servicio de Información y Relaciones Sociales). Estaban preparando una gran campaña publicitaria para la venta de acciones y mi madre estaba en el equipo que lo recibió, al presentarlos el nombre de Matilde le llamó la atención y por algún motivo le pareció perfecto para el anuncio. Y dijo “suena bien”, y así se quedó.

– ¿Entró tu madre en Telefónica en ese departamento, en SIRS?

Ella llevaba ya dos años en Telefónica, desde 1963. Entró con 17 años en el departamento de Tráfico, atendía el servicio oficial de comunicación para ministerios, embajadas, bases aéreas, etc. Con el presidente Barrera de Irimo, que llegó en 1965, fue cuando Santiago Galindo seleccionó personal de Telefónica para el SIRS y ella fue una de las elegidas.

Le encantaba su trabajo, realizaba labores de relaciones públicas, acompañaba a las visitas que se organizaban para colegios, estudiantes de telecomunicaciones, para ingenieros de otros países que venían a conocer las instalaciones...

Preparaba los recortes de prensa diarios para el presidente, llevaba la prensa de Andalucía. Viajaba mucho para asistir a ferias internacionales en las que partici-

paba Telefónica. Y tuvo la suerte de ir también a la inauguración del cable submarino entre Cádiz y Tenerife. ¡Se lo pasaba fenomenal!

– ¿Cómo vivió tu madre la campaña y éxito de las Matildes? ¿Le afectó en algo en su carrera profesional? ¿Y a nivel personal?

Mi madre siempre ha sido muy discreta, y para ella fue una anécdota. Estaba encantada trabajando, tenía 19 años, y fue algo curioso, pero no le dio mucha importancia, ni le afectó en su vida. Ella estaba muy contenta en el departamento tanto antes como después del anuncio. Es verdad que mucha gente le paraba y le mencionaba la campaña, con comentarios como “tendrás muchas Matildes ¿no?” pero ella siempre le quitaba importancia.

– ¿Y tenía Matildes?

Sí, sí, claro ¡tuvo Matildes y yo también!

– ¿Estuvo involucrada en la campaña publicitaria?

Asistió a las grabaciones del rodaje y durante el tiempo que se llevó a cabo la campaña realizó, junto a sus compañeras, algunos trabajos relacionados con la organización de la Junta de Accionistas.

– Y la campaña resultó ser un gran éxito, menuda popularidad

Sí, la campaña fue un gran éxito, las Matildes se hicieron famosas y se realizaron varios spots en los que participaron actores muy conocidos de la época. La compra de acciones de Telefónica era la opción de ahorro de entonces.



Imagen del rodaje (1967) de la campaña de las Matildes. En la tercera fila, primera por la izquierda, está Matilde, con la mirada fija en la escena

El nombre de Matilde lo eligió el actor José Luis López Vázquez, y fue por casualidad. Estaban preparando una gran campaña publicitaria para promover la compra de acciones y mi madre estaba en el equipo que lo recibió, al presentarlos el nombre de Matilde le llamó la atención y dijo "suena bien, es perfecto"

– ¿Cuáles crees que son las diferencias más importantes de esta Telefónica que vives tú y la de tu madre?

Mi madre recuerda su tiempo en Telefónica con mucho cariño, había un ambiente muy agradable y una relación muy cercana entre todos los empleados, en Gran Vía 28. Excepto la gente que estaba en centrales, todo el mundo se conocía. Era como una familia.

Ahora yo estoy muy contenta trabajando, a gusto, pero el tamaño marca la diferencia. Ahora somos tan grandes, yo por ejemplo no había venido al edificio Central antes, somos un mundo.

– ¡Y nos relacionamos a través de Workplace!

Sí, gracias a Workplace vi las camisetas de las Matildes. Yo estaba siguiendo el Encuentro [en noviembre de 2018] y de repente vi la camiseta (Never forget Matilde), me llamó mucha la atención, me hizo ilusión. Además, un compañero me trajo una pegatina de las Matildes también. ¡Y pensé que me encantaría tener una camiseta y a través de Workplace te contacté!

– ¿Qué piensa tu madre de esta Telefónica?

Le impresiona lo cambiada que está. Ella dejó Telefónica en 1971, cuando me tuvo a mí. Pero siempre me pregunta y le interesa mucho. Ha venido a Distrito Telefónica un día a un concierto y le gustó mucho.

– Tú llevas 24 años en Telefónica, ¿en qué área estás? ¿Se parece en algo a lo que hacía tu madre?

Qué va, nada que ver. Entré en diciembre de 1995, en Orduña, en informática de Red Móvil, y en este departamento he estado todo este tiempo. Ha cambiado el nombre millones de veces, pero yo he estado siempre ahí. Entré de administrativo, luego técnico, y después responsable de desarrollos de Sistemas de Red (Móvil). Llevamos las herramientas de ingeniería, cobertura, creación de red. Estoy muy contenta, con la gente de siempre. El equipo ha variado también, pero algunos compañeros llevamos muchísimos años.

– ¡Tu hija también se llama Matilde! ¿Es consciente de la importancia de su nombre?

Para mi hija es muy importante su nombre ya que es el de su abuela, lo de las acciones es una curiosidad para ella (aunque cuando ve los anuncios no los entiende mucho).

Mi madre me puso el nombre de su madre, Amalia, mi abuela, y yo he hecho lo mismo con mi hija.

– ¿Le gusta su nombre?

A mi hija sí le gusta, ¡a la que no le gusta su nombre es a mi madre! (¡risas!)

– ¿Te gustaría que Matilde continuase la tradición y trabajase en Telefónica?

Me encantaría que pudiera formar parte de esta empresa en un futuro. Por lo pronto, ya conoce las oficinas, ha venido a los cursos de robótica, también a conciertos, películas en Navidad...

– Quién sabe, pero con ese nombre, parte desde luego con un poco de ventaja...

Marta Villar



Matilde (la segunda por la izquierda) con tres compañeras de Telefónica (finales de los 60)

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

Entrevista a nuestra compañera Gloria Sanllorente

Estamos con Gloria Sanllorente, una compañera jubilada, que su afán investigador le ha llevado en los dos últimos años a buscar todo tipo de información sobre la historia de Telefónica en Burgos.



Buenos días Gloria ¿Cuáles son a grandes rasgos tus pasos por Telefónica?

En el año 1960 había terminado los estudios de Magisterio cuando me informaron de que había plazas de telefonistas en Bilbao, presenté la solicitud e hice el cursillo. Estaba de Jefe de Centro José Cabanillas y de instructora Andrea, natural de Espinosa de los Monteros (Burgos).

El 28 de febrero de 1961 tenía el nombramiento de telefonista de 2ª del grupo 8 en el citado centro donde tuve una experiencia muy interesante. Como siempre fui inquieta y andariega, y mis hermanas estaban en Madrid, decidí pedir traslado, donde me incorporé en el centro de la Gran Vía en abril de 1963, con Helia Sanjuán como jefa de Tráfico.

Después de estos años decisivos e importantes volví a Burgos en junio de 1968. La central estaba en la Plaza Primo de Rivera desde la que pasamos a la central de Conde Jordana un mes más tarde.

En 1973 aprobé el curso de Representante en Madrid destinándome a Tarrasa (Barcelona). En junio de 1974 me incorporé al departamento de Comercial en Burgos hasta la jubilación anticipada en diciembre de 1998.

Guardo muy gratos recuerdos de los cuatro grandes cen-

tros en los que pasé mi vida en esta empresa: Bilbao, Madrid, Barcelona y Burgos.

¿Cómo te surgió la idea de indagar en la historia de Telefónica en nuestra ciudad?

Una vez jubilada, realizando un trabajo con mi hermana Pilar sobre fotos con fuentes ornamentales de Burgos, encontré una fotografía de 1894 con la fuente de La Flora y, al fondo, un letrero muy grande que indicaba "TELÉFONOS".

En junio de 2004 se publicó un artículo en el Diario de Burgos en el que se hablaba de un acontecimiento único en el mundo de la comunicación: el 8 de mayo de 1913 se inauguraba la estación de la Compañía Peninsular de Teléfonos en el nº 19 de la calle Almirante Bonifaz, desde donde se iban a realizar conferencias telefónicas.

Haciendo el árbol genealógico de mi familia en el que llegué hasta 1650, me habitué a trabajar con archivos, archiveros y personas muy interesadas en el mundo de la investigación. Me picó el gusanillo y decidí meterme de lleno a investigar la foto de la fuente de La Flora con el cartel y la COMPAÑÍA PENINSULAR de Teléfonos.



Coordinadora con Gloria Sanllorente.

Suponemos que esta tarea te habrá llevado a buscar información en muchos archivos.

Sí, al principio fue un poco difícil. Leí muchos libros de Burgos de aquella época y, como solo encontraba información desde 1890, acudí a la prensa histórica como: El Papa Moscas (1880-1920) y el Diario de Burgos (1891-1982) entre otros. Al tener datos y fechas concretas lo fui completando con datos de los siguientes archivos:

Archivo fotográfico Fundación Telefónica (fotos 1924-1930).

Archivo Municipal de Burgos Castilfalé.

Real Monasterio de S. Agustín.

Archivo Histórico Provincial de Burgos.

Biblioteca Pública de Burgos.

Biblioteca Digital de Castilla y León.

Biblioteca Nacional de España.

Fototeca del Patrimonio Histórico.

Archivo fotográfico de la asociación GMT.

Fotos internet.



1970 - Viaje con la Cultural Telefónica. Burgos años 70.



1983 - Homenaje nacional en Burgos.



1891 - Concurrencia en la fuente de la Flora. 1906

¿Por qué te pusiste en contacto con la Asociación del Grupo de Mayores?

Me gustó el resultado de la investigación y pensé que podía ser interesante para la asociación, mostrando el tra-



1924-1930 Trabajo celadores con la Catedral al fondo. Archivo Telefónica.

bajo preparado. Les pareció muy bien la idea y lo completé con fotos históricas de Telefónica y de otros compañeros.

En el acto del Día del Socio y Voluntariado hiciste la presentación de todo tu trabajo. ¿Cuál fue la respuesta de los asistentes?

Podrían contestar mejor los compañeros y, según sus comentarios, tuvo muy buena acogida y fue un éxito.

Muchos me dieron las gracias por haber reconocido a sus familiares que hacía tiempo habían fallecido, o a compañeros con los que habían compartido su vida laboral de jóvenes.

Aparte de la información del teléfono en Burgos, quería despertar recuerdos casi en el olvido de unos años entrañables en Telefónica. Éramos jóvenes, soñábamos con un puesto de trabajo, conseguir la independencia, realizar el sueño de muchos de formar una familia, encontrar amigos... Me propuse promover sentimientos y emociones y creo que lo conseguí.

Es difícil resumir en una hora la historia de 127 años del teléfono en Burgos.

Encontrar información desde el Sr. Aparicio (el primero en dar pasos en Burgos para que se instalase la red telefónica) hasta los tres últimos compañeros que se han incorporado a la plantilla, así como localizar fotos de casi todos los jefes, delegados y directores con sus correspondientes autógrafos, fue toda una satisfacción para mí.

La última centralita

Se cumplen 25 años de la clausura de la última centralita telefónica manual de España, que funcionaba en la Alpujarra granadina

*Carlos Benito.- Granada
23-12-2013*

El día que a Magdalena Martín la mandaron al paro hubo fiesta mayor: se 'lonchearon' jamones, se apuraron porrones de vino, estuvieron grabando las cámaras de televisión e incluso acudió un ministro en helicóptero para celebrarlo.

Ocurrió hace un cuarto de siglo en Polopos, allá en la Alpujarra Baja de Granada, donde una placa recuerda todavía aquel 19 de diciembre de 1988 que revolucionó el pueblo, tan acostumbrado al aislamiento y el olvido.



Allí se encontraba la última central telefónica manual de toda España, y las autoridades decidieron dar un poco de bombo a su clausura, para que todo el país pudiese reconocer en imágenes la modernidad y la automatización de los nuevos tiempos, que alcanzaban hasta el rincón más perdido. Magdalena, que en aquel momento tenía 41 años, era la operadora, la que hasta entonces se había ocupado de manejar las clavijas, establecer las comunicaciones y enlazar Polopos con el mundo.

– ¿Y usted ya estaba contenta aquella mañana?

– Yo estaba muy nerviosa y bastante triste, porque me quitaban mi trabajillo. No cobraba mucho, pero era una ayuda para la casa, y me quedé sin paro ni nada. Eso sí, nos dieron un millón doscientas mil pesetas de indemnización, que para la época era mucho.

Magdalena había heredado el puesto ocho años antes de su suegro, Baldomero, y se había acostumbrado a vivir pendiente de la centralita, un artefacto demandante que jamás dormía. «Había que atenderla las 24 horas. Cuando

fui a dar a luz al niño chico, el tercero, que ahora ya va a cumplir 29 años, tuve que enseñar a una amiga para que se encargase ella. Pero me gustaba, no sé bien por qué, y además aprendí muchísimo: yo era una cortijera y allí estaba, llamando a Dinamarca y a todos los sitios». Polopos tenía entonces 260 habitantes y 46 abonados, entre ellos algunos jubilados extranjeros, pero los deberes de Magdalena también incluían a quienes no tenían teléfono: había que buscarlos a domicilio, para que corriesen a atender las llamadas recibidas en el locutorio. «'Avisa a mi madre, pero no le digas que he tenido un niño', te pedían. Yo me acuerdo mucho de una señora del pueblo, un poco sorda, que tenía una hija monja en Madrid. Como ella no oía, yo tenía que quedarme al aparato hasta que me pasaban con sor María, que aún me sigue trayendo todos los años un calendario de La Milagrosa. La gente siempre fue muy a agradecida».

En algunas fotos que le hicieron, se ve que tenía usted una jaula con pájaros encima de la centralita.

– Yo qué la voy a poner ahí, por Dios, si siempre tenía la central muy limpiita. Lo que pasó fue que se me presentó una tarde el director provincial de Telefónica, cogió la jaulilla de los canarios y la colocó encima para las fotos, porque decía que quedaba muy gracioso.



Aquel 19 de diciembre, lunes, los vecinos de Polopos se endomingaron y se pasaron la mañana escrutando el cielo. Por ahí iban a llegar el ministro de Transportes y Comuni-

caciones, José Barrionuevo, y el presidente de Telefónica, Luís Solana, pero tardaron más de lo previsto: su helicóptero se perdió por la sierra e incluso tuvieron que descender para preguntar el camino, con un megáfono, a una pareja de la Guardia Civil. En la plaza les aguardaban las mesas repletas de jamón y vino, la música de fiesta a través de unos altavoces y ese ambiente general «de alegría y esplendor» que había pedido el alcalde mediante un bando. Y eso que, después, el propio regidor no se cortó un pelo en su discurso: Antonio Gálvez, maestro de escuela y socialista, reclamó a los ilustres visitantes que solucionasen los mil problemas con el agua, la desastrosa señal de televisión, las malas carreteras...

– Se quedó usted a gusto.

– Aproveché para hacer una serie de reivindicaciones. Lo del agua de abastecimiento tuvo efecto, porque poco después se hizo el trasvase de la Contraviesa. Algo se sacó.

Morcillas, vino y versos

Todo el mundo quería convidar a Barrionuevo y Solana, no fuesen a marcharse los señores importantes de Madrid sin catar sus morcillas y el vino de sus botas. El poeta local recitó unos versos y el ministro, almeriense de Berja, correspondió a tanta atención diciendo que conocía bien la zona: «He caminado por esta sierra. He nacido cerca de aquí, un poco más hacia el este». Telefónica repartió bolsos de plástico para las mujeres, bolis de propaganda para los hombres, insignias con el logotipo para los niños...

Y llegó el momento cumbre: la comitiva de autoridades se desplazó a casa de Magdalena para mantener la última conversación a través de la centralita manual, con el Palacio de La Moncloa. Por culpa de la llegada tardía del helicóptero, todo el programa iba ya con retraso, así que pillaron a Felipe González reunido con el secretario de Estado del Vaticano. Además, se produjeron varios cortes de luz que fueron demorando aún más la ansiada comunicación. Por fin, al cabo de tres cuartos de hora, pudieron charlar Antonio Gálvez y Felipe González. El presidente le explicó al alcalde que él también conocía bien la Contraviesa, cómo no. El alcalde, por su parte, animó al presidente a «aguantar la marea», en aquellos días posteriores a una huelga general. Para cuando Magdalena pudo subir por fin a la plaza, la fiesta y la euforia ya se habían acabado.

Las siguientes semanas, de vez en cuando, creía escuchar el imperioso sonido de la central, igual que esos amputados que sienten el miembro fantasma. Porque, en realidad, el aparato ni siquiera estaba ya allí: se lo habían llevado para el museo de Telefónica, con silla y todo.



– ¿Y usted ha trabajado después en alguna otra cosa?

– Solo en la casa, que es enorme, y con los hijos, que ahora están con las novias, pero me siguen trayendo la ropa para lavarla y plancharla.

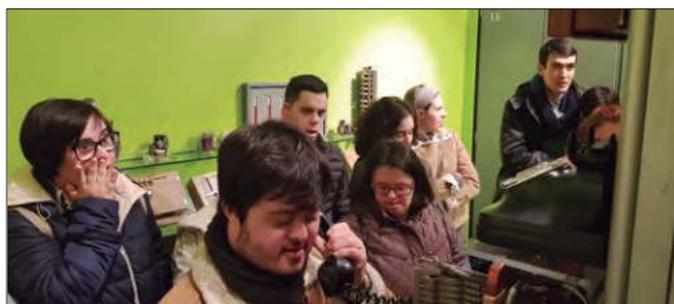
Revisitar aquella jornada en Polopos nos sirve para comprobar cuánto hemos cambiado y quizá también para curarnos de esa tonta vanidad de creernos la cumbre del progreso: qué definitivo sonaba entonces aquello del «tren de las comunicaciones», con la promesa de que todos los pueblos de más de cincuenta habitantes tendrían línea telefónica en 1990. Parecía que el trabajo ya estaba terminado, que se ponía punto final a un siglo de incesante evolución, pero pocos años después llegaría un nuevo cataclismo al mundo de la telefonía: en la última década, el porcentaje de hogares españoles con aparato fijo ha descendido unos diez puntos, del 90 al 79,7%, mientras los móviles se multiplicaban hasta superar en un 18% el número de habitantes. Magdalena Martín, qué cosas, es una de esas personas que siguen evitando el celular: «No se me dan a mí mucho los móviles. Me regalaron uno, pero ni siquiera lo he estrenado».

Para Polopos, aquel día de tanto revuelo marcó un momento de gloria mediática que precedió a la decadencia. El núcleo de población ostentaba la capitalidad municipal desde tiempos inmemoriales: «Siempre estuvo allí. Polopos tenía la almendra, los higos, las uvas, era el centro del desarrollo. Pero después vinieron los invernaderos y todo fue cambiando», resume Antonio Gálvez, que aún recuerda sus viajes diarios al Ayuntamiento desde La Mamola, la población situada junto al mar, al principio con un 'vespino' que «no soportó los diez kilómetros de subida» y después con una Puch. Al poco de aquella apoteosis de ministros y periodistas, el Consistorio se trasladó a La Mamola, y Polopos sobrevive hoy con medio centenar de vecinos, la mayoría muy mayores. Los forasteros que se aventuran hasta allí suelen mirar con intriga y desconcierto una pared, esa que recuerda que el «teléfono automático» del pueblo lo inauguró un excelentísimo señor ministro.

Recopilado por Mario Diez

Mayores Telefónica A Coruña con Down

Enmarcado en el proyecto "Voluntariado Social Externo" de Mayores Telefónica A Coruña, que tiene como objetivo promover la participación e integración de nuestra Asociación con otras organizaciones de la ciudad, participando en la construcción de una sociedad más solidaria, el pasado mes de enero, y en dos fines de semana consecutivos, un grupo de 21 chicos de la Asociación Down Coruña acompañados de nuestros voluntarios, se acercó a visitar el Museo Didáctico de las Telecomunicaciones.



Guiados por nuestros compañeros del Museo pudieron ver un conjunto de equipos de diferentes épocas, todos ellos operativos, donde destaca su función didáctica.



Los participantes tuvieron la ocasión de divertirse mientras manipulaban los distintos teléfonos para realizar llamadas, quedando muy asombrados cuando lograron realizar la marcación en los viejos equipos de disco.

Fueron dos mañanas de sábado entretenidas que finalizamos comentando diferentes anécdotas mientras tomábamos un refresco.

Además, aprovechando la jornada de fútbol y convivencia de la Liga Genuine que tuvo lugar en A Coruña, y enmarcado dentro de las actividades de Down, acom-



pañamos a un grupo de chicos a presenciar el encuentro que jugaba el Depor Genuine en esta jornada. Algunos de ellos ejercieron de voluntarios y el resto desde la grada no dejó de animar a los sus compañeros.

Aunque en esta liga el resultado es lo de menos y pese a la fría jornada meteorológica, el Deportivo ganó sus 3



Animando al Depor Genuine y recordando los 25 años de AGMT



Voluntarios con el Presidente del Deportivo de La Coruña

partidos y el ambiente festivo y la deportividad no decayó en ningún instante.

José Antonio López López
Mayores Telefónica A Coruña



Estrenamos nueva sede social en Valencia

Tras 12 meses de preavisos, demoras y otras vicisitudes, finalmente hemos tomado posesión del nuevo local social para el Grupo de Mayores de Valencia.

Con cierta nostalgia y tras más de 25 años de ocupar un pequeño espacio en la CT Valencia-Grao, lugar dónde nació la Cultural de Valencia por iniciativa de Antonio Valenzuela, Ramón Martínez Soriano y unos pocos más que constituyeron la primera junta directiva (entonces todavía no eran la “comisión gestora”), hemos embalado los trastos (documentación, equipos, cuadros, etc.), **y sobre todo los recuerdos** y nos hemos trasladado a unas antiguas oficinas en la CT de Jesús.

Que ilusión estrenar local social. Es como comenzar una nueva etapa de la asociación y sobre todo tener el privilegio de poder disfrutarla con los compañeros.

Otro reto a conseguir era la coincidencia de las fechas del traslado con la Asamblea Anual de Socios que ya estaba fijada desde el mes de Diciembre y publicada en nuestra revista de Valencia.

Hemos de reconocer la buena disposición de la dirección territorial de Telefónica que, desde el primer momento, nos han prestado su colaboración y han facilitado las gestiones. Muchas gracias compañeros de RR.HH., Gestión Inmobiliario, Mantenimiento y Seguridad.

Los que tenéis experiencia en los traslados de una casa no tendréis dificultad en imaginar lo que supone vaciar mesas y armarios para seleccionar documentos, material, equipos y embalarlos adecuadamente. Afortunadamente, el cambio suponía la ocupación de un local más grande y mejor equipado. Aun así, el trabajo realizado ha sido “casi perfecto”. Todo el equipo de la comisión gestora ha trabajado duro y algunos pocos que no lo son también. GRACIAS desde aquí a ese gran equipo sin cuya participación no hubiera sido posible.

Y llegó el día de la asamblea anual. Y las apuestas sobre el número de asistentes. Unos apuntaban a superar tímidamente la asistencia del año anterior (57 socios). Otros, más optimistas que teníamos que llegar a los 80 o 90 socios. TODOS nos hemos equivocado. A la vista están las fotos y el registro de firmas que hemos superado los 200 socios y naturalmente un elevado número de compañeros han tenido que quedarse de pie. Nuestras disculpas.

Sí, de muy satisfechos es la opinión del equipo de la comisión gestora por la respuesta de los socios y tan solo nos queda pedir disculpas por la falta de megafonía que ha dificultado la audición para algunos sectores de la asamblea. Le pondremos solución para próximos eventos.

Antonio Limonge
Presidente GMT Valencia
Coordinador Regional GMT Levante

TOLEDO

Jornada de “Envejecer aprendiendo”

Un año más se celebró en Toledo la jornada “Envejecer aprendiendo”, consiguiendo el objetivo deseado, ampliar conocimientos de la mano de dos profesionales que, altruistamente, prestaron su experiencia para ayudarnos en nuestro proyecto de vida activa, retando a los años con ilusión y apertura.

El doctor Lancha (psiquiatra) abrió el certamen con su elegancia, profesionalidad, y trabajo participativo. Nos hizo recordar sus tiempos de médico de empresa, esa actitud amigable, cumplidos los ochenta, haciendo buena nuestra frase “*Un pasado común, un futuro juntos*”.

El ponente que expuso en segundo lugar, fue D. Felipe Madrugá, Geriatra de reconocido prestigio, cuya sensibilidad al disertar, su empatía con los mayores nos dejó, esa sensación de no estar solos, en estos caminos que por edad van acompañados de achaques.

Gracias por la representación de Madrid, su portavoz Mercedes Granero con sus preguntas enriqueció nuestro gran día.

A continuación pausa para la comida, nuestros octogenarios fueron agasajados, su compañía es uno de los tesoros de este evento, ese dulce recuerdo de un pasado que se hace presente, ese futuro que se nos muestra activo, sencillamente porque ellos sonríen a la vida en nuestra compañía.

La tarde lúdica, fue preciosa el grupo El Patio, nos amenizó con sus canciones populares, un fandango, una jota



manchega y a su buen ritmo, los refajos y las castañuelas del grupo de Gerindote, Lo demás se quedaría en palabras que sonarían a huecas, las vivencias nos superaron de nuevo.

Es suficiente para seguir, otros dirían **vejez activa**, También llevan razón.

SALAMANCA

El pasado día 29 de Enero celebramos la asamblea anual de socios, con la asistencia de 157 de nuestros compañeros, en la cual la junta directiva presente balance tanto de las actividades realizadas como del balance económico del ejercicio correspondiente al año 2018.

Al finalizar la misma se ofreció a todos los asistentes un Vino Español, cerrando una jornada exitosa por la excelente afluencia de compañeros.



BURGOS

Día del Socio y el Voluntariado

El pasado 22 de noviembre el GMT de Burgos celebró el Día del Socio y Voluntariado, al que asistieron alrededor de 470 personas entre socios, familiares y amigos. Como en años anteriores, el grupo Encaje nos ofreció una representación teatral, siendo la de este año “*Quién me compra un lío*”.

Después de un buen rato de diversión, nuestra compañera Gloria Sanllorente presentó el trabajo “Historia de Telefónica en Burgos desde 1891 hasta nuestros días” en el que a través de imágenes, que a todos nos resultaron inolvidables, conocimos o recordamos a compañeros y los distintos emplazamientos de Telefónica en Burgos a lo largo de casi un siglo.

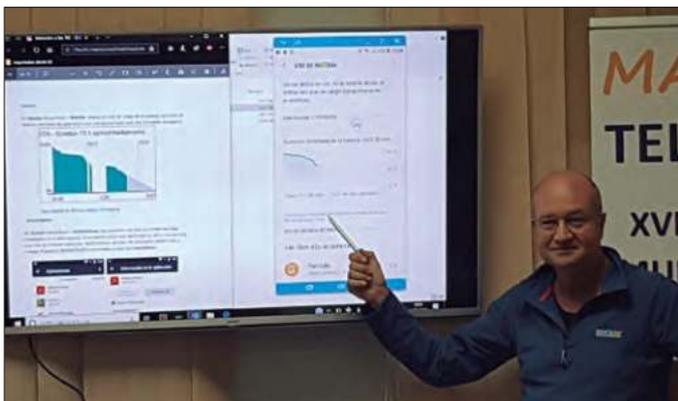
Para terminar esta jornada, se ofreció un vino español a los socios y acompañantes de aquellos que precisaban ayuda, durante el cual se revivieron muchos recuerdos de los tiempos pasados en Tele-



fónica de Burgos. Resultó muy emotivo el interés que despertó este encuentro anual de socios en el que contamos con personas con problemas de movilidad y delicado estado de salud.

ÁLAVA

Curso manejo de smartphones



Durante marzo y abril estamos impartiendo en Álava los ya tradicionales cursos de manejo de smartphones con sistema operativo Android.

Cursos que tienen muy buena acogida, con 18 compañeros inscritos en esta pri-

mera edición y tres grupos en diferentes horarios para facilitar la asistencia a los mismos.

Está previsto realizar una segunda edición en septiembre - octubre, existiendo ya gran demanda de plazas.

Dos nombres propios, un mismo apellido y un pasado común...

Seguramente, muchos de nosotros habremos disfrutado e incluso reído con las películas dirigidas por Emilio Martínez-Lázaro, la de los “ocho apellidos...”.

Estas pelis cómicas me han hecho pensar en la situación de los compañeros telefónicos con los que cada uno de nosotros ha compartido un buen puñado de años durante nuestra etapa laboral. Circunstancias ajenas, elegidas voluntaria o inconscientemente, han propiciado que esos compañeros se separen en esta nueva etapa que vivimos tras la jubilación.

Hace unos 25 años, un grupo autodenominado “mayores” optó por “fomentar el desarrollo personal, pleno y solidario de ese colectivo, con respeto a las libertades individuales y atención especial a los más necesitados”.

Pocos años después, nuevas necesidades aconsejaron el nacimiento de otro colectivo autodenominado “prejubilados” que optó por la “defensa de los derechos de sus asociados frente la Administración, Instituciones y/o Empresas”.

Curiosamente, ambos colectivos de “los MAYORES” y de “los PREJUBILADOS” eligieron el mismo apellido, aquel que les unió y les convirtió en compañeros.

La proyección social de unos es innegable, así lo atestiguan multitud de proyectos que fomentan las relaciones personales, el voluntariado, etc. Mientras que por el otro lado la defensa de los intereses de los compañeros está teniendo resultados beneficiosos para todo el colectivo.

Así pues, desde la posición privilegiada que se consigue en mi caso por pertenecer a ambas asociaciones, observo la existencia de una complementariedad de fines y objetivos que pueden hacer compatible la colaboración más estrecha de ambas asociaciones.

Que nadie piense que se plantea una fusión, ni una absorción. Cada asociación tiene su identidad propia y así debe continuar.

Tenemos ejemplos de ese buen funcionamiento que, en algún caso, ya supera el lustro (Valencia, Lugo, Canarias, etc.) y tenemos conocimiento de otras iniciativas en marcha a las que deseamos el mismo éxito. Pero hay que dar un primer paso ¿Quién está dispuesto a darlo?

Me ilusiona pensar que podemos tener ...¡un futuro juntos!

Antonio Limonge Melián
Presidente GMT Valencia
Coordinador Regional GMT Levante
Miembro Comisión de Gestión APT Valencia

Algunas reflexiones adicionales

Viendo el artículo que ha preparado nuestro buen amigo y colaborador Antonio Limonge, cargado de estupendos deseos de futuro para emprender un camino **Juntos** las dos Organizaciones que procedemos de un mismo ámbito de empresa, Telefónica, nos sentimos obligados desde el Consejo Gestor a dedicarle nuestra atención y poner encima de la mesa algunos aspectos para la reflexión mutua.

- En primer lugar, decir que estamos seguros que son muchos más los puntos que nos unen que los que nos separan y que sería deseable profundizar en compartir los primeros y propiciar un clima de entendimiento que nos lleve a superar los segundos.
- Consecuente con lo anterior, en mi modesta opinión, conseguir crear aquel clima nos exige a todos un esfuerzo institucional previo que lo posibilite y en ese sentido

deberíamos prestar una atención muy especial a todas las manifestaciones y los posicionamientos públicos de nuestras Entidades, que deberán ser coherentes con aquel propósito.

- A partir de ahí, estamos seguros que con la ayuda de algunos y el compromiso de la mayoría, podremos ir dando pasos en la buena dirección que nos acerquen a ese objetivo común de caminar juntos.

En este año que celebramos nuestros primeros 25 años, nada mejor que seguir recordando el lema que nos impulsó hace ahora 5 años y que parece pensado especialmente para este propósito y por lo tanto, más actual y apropiado que nunca:

Un pasado común, un futuro juntos

Santiago G. Carrero
Vicepresidente AGMT

LAS CLAVES DE LOS RESULTADOS 2018

- Consolidamos nuestro proceso de transformación.
- Somos líderes de fibra en Europa y Latinoamérica: tenemos ya **más clientes de banda ancha de fibra/cable** (61%) que de cobre.
- Aumentamos nuestro **beneficio neto** en un 6,4% hasta los **3.331 millones euros**.
- Presentamos **crecimiento orgánico de ingresos anual** por primera vez en 10 años en España y batimos el **récord de rentabilidad en Brasil**.
- La mayor generación de caja en los últimos 4 años.
- Nuestros **ingresos por servicios digitales** crecen al 24%.
- El **segmento B2B** ya supone el 20% de nuestros ingresos.
- Gracias a la **digitalización**, hemos generado más de 300 millones de ahorros.
- Hemos **reducido la deuda** en aproximadamente 12.000 millones de euros desde junio de 2016.
- Hemos gestionado proactivamente la cartera de activos y **optimizado el retorno** sobre el capital empleado.



José María Álvarez-Pallete: "Si tuviera que definir este año 2018 lo definiría como el año del paso del ecuador en la transformación de Telefónica. Hoy puedo asegurarles que Telefónica está más cerca de la compañía que queremos ser que de la compañía que fuimos."

Los sólidos resultados presentados en el cuarto trimestre reflejan la mayor sostenibilidad de nuestro negocio. Continúan creciendo los clientes de valor, y la vida media de los mismos, y se acelera la tasa de crecimiento de los ingresos y de la generación de caja operativa.

En el año 2018, hemos ganado relevancia con nuestros clientes, consiguiendo el mejor dato de la historia en satisfacción de cliente. Seguimos aumentando el peso de los ingresos de mayor crecimiento (banda ancha y servicios más allá de la conectividad) y continuamos invirtiendo en redes a la vanguardia de la tecnología. Todo esto a la vez que seguimos mejorando la posición financiera de la Compañía, con un sólido flujo de caja libre, creciente sin incluir el espectro, que nos ha permitido reducir la deuda por tercer año consecutivo. Y todo ello, a pesar del impacto negativo de la regulación.

Este comportamiento, unido al buen momento operativo de los primeros meses del año, nos permite anunciar con confianza los objetivos de seguir creciendo en ingresos y OIBDA, al mismo tiempo que mantenemos las inversiones estables como ratio sobre ingresos en 2019. Adicionalmente, anunciamos un dividendo para 2019 estable, sostenible y atractivo de 0,40 euros por acción en efectivo, soportado por una sólida y consistente generación de caja".



Telefónica España: crecimiento sostenible y líder en rentabilidad

En 2018 Telefónica España vuelve a crecer en ingresos (+0,4% interanual) con un mayor avance en el segmento residencial y vuelta al crecimiento en empresas, y el margen OIBDA orgánico se mantiene en niveles del 40%, a pesar del ya previsto incremento en el coste de contenidos.

La generación de caja operativa también aumenta (+0,6% interanual) gracias a la buena evolución de los ingresos y a la menor inversión (-5,1% interanual) derivada de la amplia cobertura de 4G y fibra.

Durante el ejercicio, los ingresos totales (12.706M€) y los ingresos de servicio (12.320M€) crecen interanualmente un 0,4% y un 0,3% respectivamente. Destaca el crecimiento interanual por sexto trimestre consecutivo de los ingresos de servicio.

Encuentro Telefónica España 2019

Un 2018 excelente



Los principales directivos de Telefónica España dieron a conocer como se aplica el nuevo programa de compañía denominado #Reconecta en un evento abierto para todos los empleados retransmitido en *streaming*. Al evento asistieron en persona más de 600 directores y gerentes de toda España.

“¡Vamos a creer en nosotros mismos!” Con estas palabras **Emilio Gayo, presidente de Telefónica España**, inició su intervención en la que recalcó que 2018 ha sido un año único y difícil en el que **Telefónica España** ha cumplido sus objetivos y retos. “Podemos sentirnos orgullosos porque hemos conseguido nuestros objetivos: crecimiento, resultados, retorno, eficiencia. Somos sostenibles en ingresos sin perder la eficiencia. Lo hemos hecho muy bien. Le hemos dado al Grupo lo que necesita”, subrayó.

Gayo señaló que este es un negocio que crece y, por tanto, un negocio lleno de oportunidades. Por eso, Telefónica está en constante transformación, pasando de ser una empresa dedicada solo a las comunicaciones, a diversificar su negocio en sectores como la empresa, comunicaciones, entretenimiento y convirtiéndose en socios de referencia en la transformación digital. “Esto se consigue con nuestra transformación interna, cambiando nuestra forma de hacer, de liderar y de aprender”.

Un objetivo clave: crecimiento sostenible

María Jesús Almazor, consejera delegada de Telefónica España, fue la encargada de contar los 5 pilares de #Reconecta, el nuevo plan de compañía: *Relevance*,



Revenues, Returns, Responsibility y Motivation. Además, ha hecho especial hincapié en un objetivo clave: el crecimiento sostenible.

- **Relevance:** Destacó lo positivo de operar a través de tres marcas en España, con una estrategia diferencial por cada una de ellas: Movistar, O2 y Telefónica Empresas.
- **Revenues:** Hizo mención al crecimiento en B2B y B2C, a la necesidad del blindaje de los clientes de Pymes y la transformación de los canales.
- **Returns:** Señaló la necesidad de avanzar en simplificación, digitalización y rentabilidad como palancas clave para el retorno.
- **Responsibility:** Enfatizó la necesidad de crear valor para la sociedad, pues cada vez más los clientes quieren empresas comprometidas con la sociedad, su desarrollo y bienestar.
- **Motivation:** Se centró en todo lo que se está haciendo ya sobre nuevas formas de trabajar, y ha recalcó la apuesta por la metodología Agile, ya aplicada en proyectos muy relevantes de la compañía, así como la importancia de la diversidad de pensamiento y el clima laboral.

M^a Jesús Almazor cerró su presentación hablando de objetivos para 2019: Incrementar la satisfacción de cliente y los ingresos por operación, en definitiva crecer, y que Movistar sea igualmente valorada por los que son clientes como por los no clientes. “*Son unos objetivos ambiciosos, pero tenemos el mejor equipo y el mejor entorno. Este plan nos va a hacer protagonistas a todos. Somos un equipazo*”, finalizó su intervención.

Somos los mejores

Por su parte, **Ángel Vilá, COO de Telefónica**, destacó la aportación y el impacto que tiene Telefónica España para el Grupo. “*Tenemos las mejores plataformas y las mejores condiciones para poder ser relevantes. Si conseguimos ser relevantes, tendremos clientes más satisfechos. Las capacidades de Telefónica España son espectaculares*”, dijo.

En este sentido, Vilá alabó el papel de España tanto en B2C -con el mantenimiento de su liderazgo- como en el B2B, donde se crece gracias a los acuerdos de alto impacto firmados con administraciones públicas y grandes entidades privadas.

También ha hecho alusión al acuerdo firmado con Netflix: “*Telefónica España ha roto un tabú incorporando un nuevo socio a nuestra plataforma*”.



Por último, como un claro exponente de la simplificación que Telefónica está llevando a cabo, Vilá destacó que “somos la operadora que más centrales de cobre ha cerrado”. Y despidió su intervención con un “Gracias y enhorabuena por un 2018 excelente”.

José María Álvarez-Pallete a Telefónica España: “La única forma de crecer es que nos lo creamos”

El presidente de Telefónica fue el encargado de clausurar el Encuentro de Telefónica España 2019 con un mensaje de agradecimiento personal a todos los equipos y lo hizo con una emotiva e inspiradora presentación. Dejando por unos minutos las cifras y los números, Álvarez-Pallete quiso comenzar su discurso explicando qué significa Telefónica España para el Grupo, lo que se espera de ella y por qué.

“Telefónica España es el portaaviones del Grupo... si le va bien, nos va bien... y si no le va bien, afecta al grupo e incluso al país. Es más, si busco otro similar os diré que yo veo a Telefónica España como se ve a un hijo mayor... Ese hijo al que se le quiere especialmente por ser el pri-

mero, pero al que también se le exige más. Tenéis la responsabilidad del hijo mayor”, enfatizó.

“Lo primero que quiero hacer es daros las gracias por un 2018 espectacular, por los resultados financieros que habéis logrado y por las decisiones valientes que habéis tomado”, afirmó.

¿Y ahora qué toca? Para Álvarez-Pallete ahora toca crecer, pero crecer de forma sostenible, y eso no es sencillo en este mercado. Telefónica España puede hacerlo -señaló- porque el momento que vivimos es de una revolución tecnológica sin precedentes, con una explosión de los datos que van a fluir por nuestras redes, lo cual es una oportunidad única que la compañía tiene y debe aprovechar.

Así la primera plataforma, la red, es un activo diferencial, sobre el que construir todo lo demás, *“las mejoras que estamos preparando sobre la misma es algo que el cliente va a notar. Viene una red distinta: la red de datos, y con la vista puesta en la Inteligencia Artificial. Y los clientes verán que les ofrecemos una red personalizada, su red. Esa es la red que estáis preparando y es una red que nadie más tiene en el mundo”*.



“Viene un mundo nuevo y eso es bueno para nosotros porque Telefónica España siempre ha sido pionera, experimentando con nuevos productos y marcando el rumbo del mercado”.

¿Cómo aprovechar esta oportunidad? Así lo expresó Álvarez-Pallete:

- **Relevance:** “Telefónica España no es sólo relevante, es esencial para los clientes porque con nuestra red -cada vez más inteligente- les damos algo fundamental a través de la conectividad: la capacidad de comunicarse. Por eso estamos creciendo en todos los segmentos (B2C, B2B y B2P). Cualquiera que venga a España y quiera distribuir tecnología tiene que hablar con Telefónica, porque nuestra red digital es inigualable”.
- **Revenues:** “Si conseguimos ‘vender’ a nuestros clientes esa relevancia, lograremos, sin duda, crecer en ingresos. El problema de Telefónica es que es tan grande que muchas veces no sabemos ni lo que logramos... Y sabed que Telefónica España ha creado varios unicornios”.
- **Returns:** “En retornos simplemente somos los mejores. Como desafío, Telefónica España tiene el apagado del legado...Cuanto antes simplifiquemos, mejor”
- **Responsibility:** “En responsabilidad podemos estar orgullosos porque nuestro compromiso con la sociedad

es evidente y cada vez mayor. Somos la primera compañía en decir que los datos son de los clientes, y la primera compañía de telecomunicaciones que ha sido capaz de emitir un bono verde”.

Para cerrar con la M de Motivación, el presidente recalcó que Telefónica es una empresa con un equipo increíble, y que cuenta además con la mayor red de fibra de toda Europa. “Creedme, la única forma de seguir creciendo es que nos lo creamos; tenemos que creer en que Telefónica España va a crecer”.

Álvarez-Pallete: “Telefónico se es para toda la vida”

Y hablando de que los equipos de Telefónica son los mejores del sector y aprovechando la efeméride de que en 2019 la compañía cumple 95 años, rememoró de dónde venimos para ofrecer la confianza de alcanzar el éxito ante los retos que tiene planteados la compañía. “Hace poco os dije que ‘Telefónico’ se es para toda la vida. Y lo creo de corazón. Creo firmemente en que somos más que una compañía. Creo firmemente que nuestra historia de casi un siglo nos confiere orgullo de pertenecer a esta gran familia. Creo firmemente en que compartimos la responsabilidad de dejar una Telefónica mejor a las generaciones futuras. Ser ‘telefónico’ imprime carácter y ello nos da la oportunidad de ser dueños de nuestro destino”, concluyó.

“Las personas tendrán rendimientos del capital por sus datos”



En una entrevista realizada el pasado 1 de marzo, en el programa Hoy por Hoy de la SER, José María Álvarez-Pallete, presidente de Telefónica aseguró que los valores deben primar en el mundo digital y que el desarrollo de la inteligencia artificial debe ir acompañado de transparencia.

A continuación, ofrecemos un resumen de los principales momentos de la entrevista realizada por la periodista Pepa Bueno.

P: Este año hemos vuelto a ver cosas que no creíamos en Mobile World Congress. Por ejemplo, una intervención quirúrgica, con el cirujano en un sitio y el paciente en otro, que se hace gracias al 5G. ¿Cuándo va a estar disponible en España para todo el mundo?

R: Se estima que en los próximos 3-5 años se irá introduciendo progresivamente la tecnología 5G. Es una tecnología que permite dar cien veces más velocidad y mil veces más capacidad, pero, sobre todo, permite la eliminación de la latencia, que, básicamente, lo que quiere decir es el tiempo que tarda en ir y volver la señal. Por eso, la cirugía remota o la conducción autónoma, que requiere inmediatez, son de los casos más obvios de uso que tendrá el 5G.

P: ¿Tenemos infraestructura en España para que este ciclón, que es el 5G, circule?

R: Sí. Además, creo que a esta revolución tecnológica no hay que tenerle miedo, porque es buena. Lo que estamos viviendo hoy es cuatro veces el tamaño de la revolución industrial, en términos de PIP per cápita. Por tanto, tenemos que mirarlo con ilusión porque es una ocasión histórica. Es verdad que cada vez que ocurre una acumulación de tecnología cambian las reglas del juego, y hay que adaptarse. Como sociedad tenemos que decidir qué es bueno y qué es malo y que queremos que ocurra.

¿Por qué creo que esto es bueno para España en estos momentos? España tiene ahora mismo un nivel de penetración de fibra de ultra banda ancha que es superior a la suma de Reino Unido, Francia y Alemania juntas. Tiene un 76% de penetración de fibra. Imagínense ustedes que en la Revolución Industrial España hubiera tenido el 76% del territorio cubierto ya con ferrocarriles, y una fábrica de vapor en cada empresa... Eso es lo que tiene hoy España, y por eso, creo que está muy bien posicionada.

P: ¿Y a qué se debe esa ventaja objetiva de España en este momento?

R: A la competencia en infraestructuras, a un marco regulatorio que fomentó la inversión y, honestamente creo que a Telefónica, que ha hecho muy bien su trabajo.

P: ¿Telefónica es solo ya una empresa de telefonía?

R: No, Telefónica hoy en día es una empresa de telecomunicaciones y tecnología. Piensa que Telefónica nació hace 94 años, dentro de seis años seremos centenarios, y nacimos para dar voz. La gente considera que nuestro producto estrella, que es la voz, poco a poco, debe ser gratuito y, por lo tanto, va muriendo. Pero hemos tenido la suerte de que ha aparecido al lado un producto que la gente adora y necesita, que son los datos.

Nuestra misión es construir una red que sea capaz de transportar todos esos datos, y construir una nueva fábrica, porque la fábrica que construía voz ya no da suficiente capacidad para todos los datos que necesitamos transmitir. A nosotros los volúmenes de voz nos crecen un 50% cada año, y no hay muchas empresas así. ¡Imagina una fábrica de coches que tuviera que producir un 50% más cada año!

P: Sobre los datos, que es muy importante y preocupa mucho... ¿Quién es el dueño de mis datos? Los de Pepa Bueno, que voy dejando, por todo el mundo y por todos sitios, cada vez que me conecto a mi teléfono, a mi tableta o a mi ordenador... ¿Yo soy la dueña de mis datos?

R: Fundamentalmente. Creo que sí y que, además, los datos son tan intrínsecos a la persona como su dignidad, como su derecho al trabajo. Y, por lo tanto, es una de las facetas de esta revolución tecnológica. Está surgiendo, desde nuestro punto de vista, un nuevo factor de producción, que son los datos, y es tan mío como mi derecho a tener capital o trabajo. Los datos tienen valor económico.

P: Pero, hasta ahora, yo no veo nada de eso.

R: Recibimos productos que se supone que son gratuitos, pero, como se explicita, esa transferencia de valor, qué doy yo a cambio de qué recibo, es la siguiente etapa. Va a tener que quedar bien claro cuál es el valor de mis datos, para que yo juzgue, como persona, si lo que recibo es justo o no.

P: Telefónica tiene muchos datos de los españoles desde hace mucho tiempo. En este mundo todavía no tenemos, que yo sepa, una arquitectura jurídica digital. ¿Con qué criterio almacena mis datos Telefónica y, sobre todo, qué hace con ellos?

R: Una de las obligaciones que tenemos es garantizar la integridad de los datos de las comunicaciones de nuestros clientes. Por tanto, estamos obligados por ley a protegerlos y a no cederlos sin autorización de nuestro cliente. Pero es que nosotros, ahora vamos un paso más allá: cuanto más fibra desplegamos, cuanto más 4G desplegamos..., la capacidad de generar datos aumenta sustancialmente. De esta forma, la red está generando datos permanentemente.

P: La red lo sabe todo y a todas horas.

R: La red sabe bastante, porque forma parte fundamental de la vida de las personas. No hay dos vidas, no hay una digital y otra analógica. Solo hay una vida, y en la medida que hacemos más cosas, genera más datos la red.

P: Me interesa eso de qué hace con mis datos Telefónica, porque tiene muchos...

R: Nosotros los almacenamos y, sobre todo, mientras se crea una regulación de este mundo digital, hemos decidido autorregularlos. Y creemos que nuestros clientes han de tener tres derechos fundamentales: que sepan que sus datos están seguros y que están protegidos; que sepan qué datos tenemos; y que se sientan dueños de los mismos, que sientan que son ellos quienes deciden qué va a pasar con esa información.

Los datos de nuestros clientes son como su número de teléfono, tienen derecho a que sean suyos y a portarlos. Creemos que, si decidieran irse de Telefónica, por una razón que no llevo a comprender, deberían ser capaces de llevarse sus datos también, como se llevan su número de teléfono.

José María Álvarez-Pallete: "Llegará un momento en el que las grandes tecnológicas tendrán que empezar a intercambiar valor con las personas y nosotros tributaremos por ello. Pero vuelvo a decir que esto es como el mundo digital, la fiscalidad está pensada para un mundo físico. Y lo que tenemos cada vez más es un mundo más digital".

P: Hablamos en Hoy por Hoy de un mundo que ya está aquí, y aún hay que decidir cómo queremos nosotros que sea, cómo queremos gobernarlo. Hablamos de un presente luminoso pero que tiene sombras que tratamos de despejar ¿Qué medidas habría que tomar para evitar que la gente se quede en esta cuneta tecnológica?

R: Yo animo a que se vea sin temor. En el año 1800, el 80% de la población mundial se dedicaba a labores agrícolas, y hoy, en Estados Unidos, el 2% se dedica a ellas. Es lo que hagamos con la tecnología y cómo manejemos esa transición, pero creo fundamentalmente que esto va a generar riqueza, va a generar mucha riqueza, y hay que repartirla bien y manejar esa transición.

P: ¿Todos los datos son buenos? ¿Todo lo que circula es bueno?

R: No, como en toda actividad humana hay gente que hace cosas malas con los datos, pero la inmensa mayoría es buena. Por dar un porcentaje, a nosotros el tráfico de datos, a cualquier empresa de telecomunicaciones, le crece entre un 50 y un 60% todos los años.

Hoy en día, más de la mitad del tráfico de datos que va por las redes de Telefónica no es humano, son bots, máquinas que se hablan; y más de la mitad de esa mitad, un 25% del total, son bots malos, es suplantación de identidad o intento de robar las contraseñas y ese tipo de cosas. Eso hay que regularlo y hay que cuidarlo, y por ello creo que es importante la transparencia. Lo que hablábamos antes, quién hace qué en el mundo de Internet.

Creo que un derecho fundamental de este nuevo mundo es el derecho a saber si estoy hablando con una persona o con un bot. Tengo derecho a saber, como en la televisión o en la radio normal, si es un espacio publicitario o no, porque está intentando afectar a mi conducta. Y, por lo tanto, sí, creo que la transparencia acabará exigiendo que sepamos qué bots están siendo utilizados en todos los ámbitos.



Llegará un momento en el que las grandes tecnológicas tendrán que empezar a intercambiar valor con las personas y nosotros tributaremos por ello. Pero vuelvo a decir que esto es como el mundo digital, la fiscalidad está pensada para un mundo físico. Y lo que tenemos cada vez más es un mundo más digital.

P: ¿No hay más precisión en la llegada del 5G?

J: Siento decepcionar, pero no, porque depende de muchas cosas. Es decir, el 5G no es solo tener la tecnología, la radio... El 5G requiere decenas de miles de estaciones bases distintas de las que tenemos ahora, porque serán estaciones base más pequeñas. El 5G va a conectar todas las farolas, todos los electrodomésticos..., por lo que hace falta el despliegue de esa infraestructura, y también que todo eso esté conectado con fibra.

España está especialmente preparada, pero otros países no. Por lo tanto, es muy difícil saber, pero aventuramos que tres años es un plazo razonable.

Movistar lanza 'Conexión Segura', que protege red, contenidos y dispositivos



Telefónica ha comenzado a ofrecer nuevos servicios de seguridad convergente que protegen la navegación por la red de Movistar y en los dispositivos, además de un entorno seguro en el hogar, con una especial atención al público infantil. De esta manera, Telefónica se convierte en el primer operador del mundo en ofrecer un servicio de estas características, que aún la protección en la red fija y móvil.

Conexión Segura protege tanto la navegación como los dispositivos móviles. Con **Smart WiFi** se podrá gestionar la red del hogar desde fuera de casa; **Movistar Cloud** ofrece una capacidad ilimitada en el servicio de almacenamiento de contenidos en la nube, y **Movistar Junior** aporta un entorno seguro a los niños con una aplicación infantil de contenidos disponibles en Movistar+. **Todos estos servicios son gratuitos para los clientes de Fusión.**

Servicio Conexión Segura

Los clientes de Fusión tendrán protegidas sus conexiones tanto en la red fija (incluidos todos los dispositivos conectados en el hogar), como en las líneas móviles asociadas a su contrato cuando naveguen por la red de Movistar del propio usuario. Para disfrutar de este servicio, de forma **gratuita, tan sólo habrá que activarlo.**

Uno de los principales atributos de Conexión Segura es el de la protección eficaz e inmediata, ya que **bloquea al instante, de forma preventiva, las amenazas de malware y fraude** que se puedan encontrar al navegar

e informa al usuario al momento, quien podrá decidir seguir navegando o mantener el bloqueo.

El servicio de Conexión Segura incluye, además, la **protección de hasta cinco dispositivos** para cuando se navegue por otras redes (por ejemplo, WiFi públicas). Para gestionar esta protección será necesario tener instalada la aplicación Seguridad Dispositivo, incluida sin coste en el servicio Conexión Segura.

El servicio de Conexión Segura también podrá ser dado de alta en las líneas con contrato móvil (fuera de Fusión) para cuando navegan por 3G/4G.

App Smart WiFi: gestiona la conectividad de tu hogar

La app Smart WiFi, disponible desde 2017, se actualiza con nuevas funciones que permiten, entre otras cosas, la gestión y control de la red wifi del hogar, tanto dentro como desde fuera de casa. La app Smart WiFi es compatible con el Router Smart WiFi.

Las funcionalidades que permiten esta actualización son el **control de toda la red** (con la posibilidad de denegar accesos a la red o pausar temporalmente el acceso a internet), la **creación de una WiFi para invitados** (fácil de compartir y sin necesidad de dar a conocer las claves de la WiFi habitual), la **personalización de la red** (cambio del nombre de la misma y las contraseñas) o **realización de test de velocidad** con recomendaciones para mejorar la conexión.



Además, permite gestionar Conexión Segura: se activa el servicio desde la app, se accede al resumen de las amenazas que se han detenido durante la navegación por la red WiFi del hogar, gestiona las licencias de Seguridad Dispositivo y accede a la web de gestión de Conexión Segura.

Movistar Cloud, gratis e ilimitado para todos los clientes de Fusión

Con el foco puesto en la seguridad, aunque en este caso en la de los contenidos, Movistar Cloud -servicio de almacenamiento de contenidos en la nube- pasa a ser **gratis y con capacidad ilimitada**. Entre sus características, figura la de facilitar la visualización, de manera inmediata, de fotos y vídeos de la cuenta de **Facebook** o **Instagram**, los archivos de **Dropbox** o los archivos anexados a los correos de **Gmail**.

Este servicio cuenta con la ventaja de que se puede acceder desde cualquier dispositivo y **permite compartir los contenidos con otras personas mediante correo electrónico, WhatsApp y redes sociales**.

Movistar Cloud es gratis para todos los clientes de Fusión y para aquellos con contrato y líneas adicionales #15 o #25.

Movistar Junior, la app para que los niños puedan ver Movistar+

Movistar Junior es una aplicación para smartphones y tablets en iOS y Android con la que se podrá disfrutar de contenido infantil de Movistar+ en un entorno seguro. La app cuenta con dos zonas diferenciadas: una para que los padres puedan hacer los ajustes que deseen y otra para que los niños disfruten de los contenidos.

La zona de control parental se puede proteger por un PIN, a elegir por el progenitor, y permite realizar determinados ajustes como definir el rango de edad, reproducir los contenidos en versión original o ajustar el tiempo de consumo y/o la franja horaria en la que se puede utilizar. Además, existe la posibilidad de bloquear la pantalla de reproducción evitando así que el niño interrumpa la visualización del contenido al darle inintencionadamente a otro botón de la aplicación.

Los niños pueden ver el contenido en función del tipo de Fusión contratada y de los filtros marcados por el adulto correspondiente. Movistar Junior, con una interfaz intuitiva y visual, cuenta con cuatro secciones diferenciadas: personajes, canales, actividades y música.

Las aplicaciones de SmartWiFi, Movistar Cloud y Movistar Junior se podrán descargar desde las stores de iOS y Android desde el propio dispositivo. Del mismo modo Conexión Segura podrá activarse en canales digitales.

- Con el servicio **Conexión Segura** se protege tanto la navegación como los dispositivos.
- Se lanza **Movistar Junior**, una aplicación para smartphones y tablets con la que los niños podrán ver contenidos infantiles de Movistar+ en un entorno seguro.
- **Smart WiFi** permite controlar la conectividad de tu hogar tanto dentro como fuera de casa. Ahora además incorpora la gestión de la seguridad desde la app.
- **Movistar Cloud** con capacidad ilimitada ahora gratis para todos los clientes Fusión.

Ávila ya es una ciudad “Mapcesible”



jamientos, o espacios públicos como playas, plazas de parking, o polideportivos.

A Diferentes ciudades españolas han recibido ya el reconocimiento de Ciudad Mapcesible, la última de ellas Ávila.

Desde Fundación Telefónica se ha entregado a Ávila este reconocimiento por su labor de mejora de la accesibilidad de sus espacios públicos, así como la adaptación del transporte, plazas de aparcamiento y otras iniciativas y ser-

Bajo el lema “Haz visible lo accesible”, Mapcesible nace con el objetivo de ser una plataforma colaborativa donde cualquier persona, tenga o no movilidad reducida, pueda mapear la accesibilidad de los lugares que visita o consultar las valoraciones para planificar sus desplazamientos diarios. De este modo es posible localizar a golpe de vista los puntos accesibles en España facilitando, gracias a la tecnología, el día a día de las personas con movilidad reducida.

Esta plataforma colaborativa ofrece información de puntos accesibles incluyendo cines, teatros, restaurantes, alo-

vicios destinados a facilitar la movilidad de las personas en el centro histórico de la ciudad.

Un equipo Mapcesible, formado por Voluntarios Telefónica, un grupo de personas de las asociaciones del Consejo Municipal de Personas con Discapacidad y el alcalde Ávila, José Luis Rivas, realizaron un recorrido a pie mapeando la accesibilidad de diferentes espacios de la ciudad.

Para su misión Utilizaron la APP Mapcesible, que está disponible para dispositivos móviles iOS y Android o en la

web <https://www.fundaciontelefonica.com/mapcesible/>

Una BUENA SEÑAL de Voluntarios Telefónica

Somos cerca de 40.000 los participantes en las actividades desarrolladas en el marco del programa de Voluntariado Corporativo de Telefónica en 32 países, un número frío, un dato entre muchos datos, pero al que la palabra voluntarios transforma en una fuerza imparable, poderosa, que desea y puede conseguir que el mundo sea mejor.

La ingente actividad de los Voluntarios Telefónica se extiende por cuatro continentes y permanece abierta todo el año, creando una fuerza solidaria imparable que ha desarrollado proyectos como Vacaciones Solidarias, la Campaña Internacional de Navidad, la Convocatoria de Actividades de Voluntariado o nuestro Día Internacional, por citar solo algunos de nuestros proyectos.

Para dar visibilidad a estas actividades y lanzar una invitación a mejorar la vida de los demás nace BUENA SEÑAL, una publicación transmedia con la que queremos reconocer la entrega de los voluntarios.

Con BUENA SEÑAL queremos hacer pública esta intensa actividad. Periódicamente, sus páginas recogerán las iniciativas de los voluntarios de Telefónica, presentarán testimonios de sus protagonistas y harán balance de los logros alcanzados. Nuestro propósito es doble: reconocer la entrega de estas personas solidarias y lanzar un mensaje de confianza, una invitación a mejorar la vida de los demás: esa BUENA SEÑAL que da título a nuestra revista.



¿Te animas a participar en la Oferta Activa de actividades de Voluntarios Telefónica?



La Oferta Activa permite la participación en actividades de voluntariado durante todo el año, canalizando las inquietudes sociales de los empleados, jubilados y prejubilados a través de diferentes colaboraciones con entidades sociales.

Las actividades que forman parte de la Oferta Activa surgen en la mayor parte de los casos de la iniciativa de los propios voluntarios de Telefónica, ya que la mayoría de ellas son propuestas que nacen en la Convocatoria anual de Actividades de Voluntariado.

Además, se participa en proyectos propios de Fundación Telefónica y Universitas y se trata de dar respuesta a emergencias u otras actuaciones.

En 2018 se desarrollaron 152 actividades, lo que permitió movilizar a 1.603 voluntarios. Este año queremos ser más y ayudar a más personas que nos necesitan.

Conoce las actividades en las que puedes participar en <http://voluntarios.telefonica.com/es>



Programa “XUNTANZA” MULTIPROVINCIAL 2019



Jueves, 25 abril

Teatro AFundación Abanca

Policarpo Sanz, 13 36202 VIGO

- 10:00 Acreditaciones
- 10:30 Bienvenida a los asistentes
- 11:00 Conferencia sobre envejecimiento activo y saludable
- Comida libre
- 17:00 Excursión guiada en barco por la ría de Vigo (Puente de Rande, Isla de San Simón, polígonos de bateas, puesta de sol sobre las Islas Cíes)
- 21:00 Cena en el Pazo de Urzaiz.

Viernes, 26 abril

- 10:00 Recepción por parte de las autoridades locales en el Pazo Municipal Quiñones de León.



- 11:00 Visita guiada de la ciudad.
- 13:15 Misa en el monasterio de Santa María de Oia.
- 14:30 Mariscada en el restaurante “Lugar”, de Santa María de Oia.
- 19:00 Entrega de obsequios a los asistentes y baile.

Mayores
TELEFÓNICA
VIGO-PONTEVEDRA

Albacete

Homenaje a socios octogenarios

El día 20 de diciembre celebramos la habitual Comida de Navidad, y durante el transcurso de la misma realizamos un merecido homenaje a José Antonio García López, asociado nº 1, y cofundador de la Asociación en Albacete, siendo también homenajeados Juan Alfaro Fort y Patricio Gómez González, como asociados octogenarios, y en reconocimiento a sus más de veinte años de pertenencia a esta Asociación de Mayores de Telefónica de la provincia de Albacete.



Viaje a Teruel y Maestrazgo Turolense



Realizamos un viaje del 15 al 19 de octubre por la provincia de Teruel, con excursiones al Maestrazgo Turolense: Mirambel, Cantavieja, Iglesuela del Cid, Molinos (grutas de cristal), Albarracín, Teruel, Mora de Rubielos, y Rubielos de Mora.

Baleares

Por tercer año consecutivo, y en vísperas de reyes, organizamos en nuestro club de Baleares en Palma, la chocolatada de abuelos y nietos, con chocolate y roscón de reyes.



Barcelona



Jornada de convivencia con discapacitados

El pasado 27 de Noviembre y en colaboración con Fundación Telefónica, disfrutamos de una divertida Jornada con un grupo de 16 discapacitados, algunos hijos de empleados de Telefónica del Centro Ocupacional

de Catalonia en Barcelona. El destino era el Jardín de los Sentidos en la localidad de Sitges. En el se puede pisar césped, tocar las flores, olerlas y donde también pueden disfrutar ciegos y personas con discapacidad.

Cumpleaños en residencias





Octogenarios 2018

El pasado 18 de Octubre, en el Hotel Hespería del Mar homenajeamos a todos los socios que han cumplido 80 años de edad a lo largo de 2018, en un

emotivo acto en el que se les tributó afecto y cariño y que constituye el evento social más importante de cuantos ejecuta la Asociación.

TALLER DE RESTAURACIÓN de elementos telefónicos procedentes de compañeros y compras de la Asociación para incrementar y enriquecer nuestro museo.



La Asociación te visita - Mataró

Los telefónicos residentes en las comarcas del Vallés y el Maresme, se reunieron para visitar la ciudad de Mataró.

Allí tuvieron ocasión de visita, además de la Nau de Gaudí, La Beneficencia, El Saló de Sessions de l'Ajuntament. la casa del arquitecto Puig y Cadafalch, la botiga La Confianza, la casa Coll i Regàs, y demás maravillas de la ciudad portuaria.

Bizkaia



Entre otras actividades incluidas en proyectos provinciales, estuvimos en Idiazábal (Gipuzkoa), catando el famoso queso de oveja latxa ; visitamos Bergara, otro pueblo de Gipuzkoa lleno de historia; realizamos un homenaje al Socio Mayor, Ángel Pardo, con una comida a la que asistimos 107 compañeros pasando un rato agradable; seguimos festejando el fin de año con un ágape en la agrupación donde hubo un sorteo de regalos y felicitamos a los compañeros de más de 85 años con un obsequio y los cursos de informática y memoria siguieron siendo del agrado de nuestros socios participantes. Un fin de año redondo;¡¡



Cantabria



Con la colaboración económica de Telefónica, Pleyade y Atam, dentro de los proyectos provinciales presentados para 2018, uno de ellos es el "Homenaje a nuestros Mayores" y lo celebramos el pasado 13 de Diciembre junto a mas de cien animosos jubilados.

Comenzamos con una Misa por los compañeros fallecidos durante el año. A su término, un grupo de voluntarios, cantaron unos villancicos dada la proximidad de la Navidad y se lo agradecemos. Continuamos la jornada en el Restaurante del Casino para seguir con las iniciadas conversaciones, degustar la saludable comida y luego homenajear a los socios mas mayores allí presentes y entregarles un práctico regalo como recuerdo. Se terminó agradeciendo a quienes les supuso un esfuerzo la asistencia, pero estos a su vez, manifestaron

su gratitud por la posibilidad de disfrutar estos felices momentos. Todo llegó a su fin cuando cesó la música bailable, las despedidas interminables y hasta la próxima.

A los más longevos que no pudieron asistir a los actos, un hombre y una mujer, en días posteriores y por el Voluntariado, se les hizo entrega de un obsequio en su domicilio o Residencia de Mayores que, con admiración, agradecieron.

Con estos actos y proyectos constatamos ante la numerosa participación, que sirven para ser un lazo de unión y continuación de una amistad, convivencia y gratos recuerdos entre pasado, presente y futuro de compañeros que por circunstancias de la vida compartimos durante muchos años experiencias juveniles, luego de maduros y ahora con más años, pero con muchas ganas de seguir dando guerra.



Girona



Visitas a algunos compañeros que se encuentran en Residencias como Antonia Serrat y Concepción Herrero. Destacar que Concepción cumplió unos preciosos 90 años en noviembre pasado.



Este mes de febrero estamos haciendo los talleres de Cocina solidaria, donde nuestro compañero Xavier Vilalta nos enseña comidas fáciles, rápidas y baratas y los asistentes contribuyen con comida para el Banco de Alimentos. Se recogen unos cuantos kilos que son muy necesarios.



En enero se ha celebrado una Marcha en homenaje a un chico policía y el importe recaudado se entrega al Hospital Sant Joan de Deu de Barcelona, hospital de niños. Por supuesto allí estaba una representación del Grupo de Mayores.

Lleida



El pasado 25 de noviembre, el Grupo de Mayores de Lleida celebramos el anual homenaje a nuestros octogenarios. Iniciamos la jornada con una misa en memoria de los compañeros fallecidos durante el año.

Seguidamente nos dirigimos al restaurante donde, después de un cóctel de bienvenida, degustamos un excelente menú.

Se rindió un cariñoso homenaje a nuestros dos nuevos octogenarios: Montserrat Tamarit Seró y Liberto Estaran Florencia, haciéndoles entrega de unos obsequios.

A continuación, nuestro presidente Bernardo Garcia Requejo tomó la palabra felicitando a los homenajeados Montserrat y Liberto y agradeciendo la presencia a los 63 asistentes. Fue un día de agradable convivencia que agradecemos todos.

Huelva



Proyecto Avadis Síndrome de Dawn

El pasado 29 de Noviembre, los componentes de la Junta de Mayores de Telefónica, nos desplazamos a la Asociación Avadis para la entrega de la pizarra electrónica como figuraba en dicho Proyecto. Nos recibieron con alegría, como sólo estos chicos saben expresar, compartimos merienda con las personas responsables de la Asociación Avadis y con más de quince

jóvenes que con sus charlas y palmas nos hicieron pasar una tarde muy agradable. Posteriormente dos chicos pasaron a la pizarra y nos estuvieron haciendo varios bloques de ejercicios didácticos que eran coreados con aplausos. Nos sentimos muy orgullosos de haber podido colaborar con esta Asociación para la mejora y entretenimiento de la calidad de vida de estos jóvenes.

Lugo



Para celebrar la mayoría de edad de la Muralla Romana de Lugo como Patrimonio de la Humanidad (18 años), nuestra coral "Ecos do Miño" actuó en la puerta del Obispo Aguirre. Además con motivo de la Navidad, realizó otras actuaciones: por el casco histórico, para la Asociación Down Lugo, en la Residencia de Mayores de As Gándaras y en la parroquia de San Antonio.



El día 18 de diciembre se celebró el tradicional "Encuentro de Navidad" de nuestra asociación. Previo a la comida de hermandad, nuestra coral "Ecos do Miño" interpretó varias composiciones y villancicos. Durante los postres se sortearon entre los asistentes diversos obsequios navideños y como colofón final actuó nuestro grupo de música tradicional "Biouteiro" con un recital de canciones populares.

Ourense



Dentro de nuestros Proyectos de Voluntariado del año 2018 se encuentran "Jornada de termalismo Balneario Augas Santas", realizado el día 7 de noviembre de 2018 y "Homenaje a Octogenarios" celebrado el día 11 de diciembre de 2018, haciéndoles entrega de un cariñoso recuerdo, estando acompañados por un nutrido grupo de compañeros.

Salamanca

Homenaje a nuestros mayores



El pasado mes de Diciembre con motivo de la Navidad, la Asociación homenajeó a los compañeros que cumplían 80 años, tuvimos una comida y a los postres se les entregó un regalo, recuerdo de tal efemérides, y un ramo de flores a sus esposas. Nos acompañó como es habitual la Concejala de Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca.

Los socios homenajeados fueron: José Poveda Benito, Fernando Velasco Martín e Ignacio Hernández que posan con sus esposas, miembros de la directiva de la Coordinadora provincial y la Concejala de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca.

Teruel



Con motivo de las Fiestas Navideñas se han realizado visitas a un grupo de nuestros socios más mayores, entregándoles un obsequio y compartiendo con ellos un rato de compañía y conversación.

Zamora



El pasado mes de diciembre celebramos la tradicional Comida de Hermandad que se realiza cada año, en la que se celebra una misa por los compañeros fallecidos, y en la cual se hace un homenaje a los socios que a lo largo del año hayan cumplido 80 años.

Este año se homenajeó a nuestra compañera y colaboradora de Asociación, Manuela Gómez Peña, que estuvo acompañada de sus familiares y amigos. Se le hizo entrega de un ramo de flores, una placa conmemorativa y un obsequio en nombre de sus compañeros. A continuación se sortearon una serie de regalos entre los asistentes.



Vigo



Obsequio a la jubilada mayor Sra. Carmen Pérez Blanco.

Homenaje a nuestros mayores

La comida de Navidad 2018, que celebramos en el Hotel Coia, homenajeamos a nuestros mayores. Anteriormente a la comida, asistimos a una misa en la iglesia de los Padres Capuchinos en recuerdo a los socios fallecidos e hicimos entrega a la parroquia



Obsequio al jubilado mayor Sr. Germán Sarmiento Vázquez.

de unos enseres y alimentos donados por nuestros socios.

Guillermo Trigo.
Coordinador de Voluntariado
de Pontevedra

Almería



El pasado 12 de Diciembre, el grupo Aló-Aló Teatro, formado por socios del GMT de Almería, presentó en el Teatro Apolo, dentro del programa organizado por la Federación Almeriense de Teatro Aficionado, la obra ANFITRIÓN, en una adaptación libre de la obra de Plauto y Molière a cargo de su director Jesús Herrera. Posteriormente, el día 22 fue representada en la iglesia de San José, donando toda la recaudación a favor de Cáritas Diocesana. La obra, en tono de comedia, cuenta cómo el Dios Júpiter, ayudado por su hijo Mercurio, suplanta la identidad del general Anfitrión para conseguir los favores de la esposa de éste, Alcmena.

Como todas las representaciones anteriores, alcanzaron un gran éxito de crítica y público.



Badajoz

En el marco del Proyecto Provincial "Badajoz": "Viaje Cultural a Madrid", organizamos esta escapada a la Capital para presenciar un gran musical: "Anastasia", viaje que llevamos a cabo los días 28 y 29 de noviembre 2018. Fue tan enorme y formidable la demanda, que nos vimos obligados a fletar dos autobuses para poder transportar a los 106 viajeros que emprendimos el viaje.

El primer día, estaba previsto visitar el Congreso de los Diputados, lo que no fue posible ya que estaba cerrado por esas fechas por estar adecuándolo para la celebración del 40 aniversario de la Constitución. Tampoco fue posible realizar la visita alternativa al Congreso que teníamos preparada: Visita al Museo de San Isidro, por llegar con retraso debido a las restricciones de tráfico debido a coincidir con la visita a la capital del presidente chino Xi Jinping. De modo que nos fuimos al reparto de habitaciones del hotel y tras comer pudimos visitar la



Real Casa de la Moneda. A la salida fuimos a contemplar el alumbrado navideño tras lo cual nos trasladamos al Teatro Coliseum para asistir a la representación del musical "Anastasia".

El segundo día, tras desayunar en el hotel, continuamos con nuestro viaje trasladándonos a Toledo, donde hicimos una gira panorámica a la ciudad y visitamos su magnífica Catedral. Almorzamos en un restaurante de Toledo previamente concertado y tras la comida emprendimos el regreso a Badajoz.

Cádiz



El 29 de Noviembre celebramos en Cádiz el tradicional encuentro anterior a la Navidad . Es el evento más importante del año al que asistieron 112 personas. Tras la misa en memoria de los socios fallecidos a lo largo de 2018, nos dirigimos a la residencia de ancianos de las Hermanitas de la Cruz para hacer entrega de los alimentos que cada uno de los asistentes aportó para ayuda de los más necesitados.

Antes de la comida realizamos una visita guiada al Gran Teatro Falla y, finalizado el recorrido, nos dirigimos al Hotel Playa Victoria, lugar elegido para la restauración. En la sobremesa se procedió a la entrega de los premios del Concurso de Fotografía y al sorteo de regalos, una paletilla ibérica y otros 10 lotes . Posteriormente los asistentes pasaron al salón de baile para tomar una copa y bailar, los que se animaron, al son de la música del grupo "Isla Música".

La Rioja



El 13 de diciembre celebramos la tradicional misa por los compañeros fallecidos, nos acompañó al órgano, con su buen hacer, el compañero Juan José González. A continuación nos reunimos en el Restaurante Delicatto para compartir la comida de Fin de Año, unos 120 asociados. Después de los postres se hizo entrega de regalos a los mayores y sorteo de cestas navideñas para todos, seguidamente baile. Pasamos un día estupendo

Navarra



El día 16 de octubre de 2018 el grupo de voluntariado de Navarra realizó una visita a la famosa plaza de toros de Pamplona. En ella hicieron sus pinitos toreros algunos de nuestros socios. A la visita acudieron 39 socios y 1 no socio. Al acabar la visita se reunieron para un ligero lunch.

Asturias



Homenajeados en Asturias 2018 y Visita a nuestra compañera Conchita Gómez

Badajoz

Homenaje a nuestros socios mayores en la comida de Navidad



Las homenajeadas Brígida Botello y Dolores Terrón posando con varios componentes de la directiva.

Por estas fechas navideñas, como ya es tradición, organizamos el homenaje a nuestros dos socios mayores en el marco de la Comida de Navidad. Previamente celebramos una Misa en memoria de todos nuestros compañeros y familiares difuntos para no olvidar a los que desgraciadamente se han ido quedando por el camino.

En esta entrañable comida, celebrada el día 15 de Diciembre en los Salones Murano, de Badajoz, se ofreció

un emotivo homenaje a los dos socios más antiguos, honor que este año ha recaído en dos damas: Dña. Brígida Botello Lozano y Dña. María Dolores Terrón González, quienes estuvieron arropados por sus familiares y amigos en sendas mesas presidenciales. Les fue entregada una placa conmemorativa y un ramo de flores. También le fueron dedicadas unas emotivas palabras por parte de nuestro "Maestro de Ceremonias", Paco Casasola. Tanto las homenajeadas como sus familiares se sintieron emocionados por los recuerdos y evocaciones del pasado. A continuación se sortearon 3 paletillas y 5 lomos, todos ibéricos.

A todos los asistentes se les obsequió con un pequeño detalle y ya desde los postres La Orquesta "Evolución" nos deleitó a todos los asistentes dedicándonos unas bonitas canciones. Finalizando la fiesta con todo el personal animado en la pista de baile al son de la música.

Por último, es de significar que atendiendo al llamamiento previo a la convocatoria del homenaje, se hizo una llamada a la "Operación Kilo", reuniéndose en esta ocasión 170 Kgs. de alimentos que fueron entregados al Banco de Alimentos de Badajoz.

A Coruña

Los días 25 y 26 de octubre dentro de un proyecto de voluntariado, celebramos el Homenaje anual a los Mayores de 80 años. El día 25 se celebró en Ferrol con una asistencia de 17 personas y en Santiago de 12, celebrándolo en A Coruña al día siguiente y al que asistieron 102, entregándoles a los que este año cumplieron 80 años una insignia de plata y un Diploma de Socio de Honor, como reconocimiento de la Asociación con todos ellos por compartir la amistad y el compañerismo, así como por ayudarnos a fomentar los valores humanos y de voluntariado.

En la celebración de A Coruña antes de la comida, se

celebró una charla informativa sobre medidas de seguridad en el hogar y envejecimiento activo y saludable. La charla corrió a cargo de la Dra. Camino, médico de empresa y que fue compañera de Telefónica, al finalizar la misma, en nombre de la Asociación se le hizo entrega de un obsequio. Al término de la comida y como fin de fiesta tuvimos la actuación musical de la Tuna de Veteranos que gustó mucho a los asistentes con su variado repertorio.

Fue un día agradable de convivencia para nuestros homenajeados y que agradecieron todos los asistentes.



Ferrol.



Santiago.



A Coruña - homenajeados.



A Coruña - charla conferencia.



El día 14 de diciembre participamos 18 miembros de la Coordinadora Provincial en la comida solidaria de Fundación Telefónica y hubo 13 aportaciones solidarias. En todo momento tuvimos un ambiente navideño y solidario como marcaban las fechas.

Córdoba

Como en años anteriores se celebró el pasado día 15 de Diciembre la comida homenaje a los octogenarios del grupo de mayores de Córdoba. A la finalización del acto se les entregó una placa conmemorativa de dicho acontecimiento.

Los galardonados fueron los siguientes: D.Francisco García Reyes, D. Antonio Fernández Rodríguez, D. Honorio Calvo de Águeda, D. Rafael García Blanco, D. Juan R. Saavedra Sanchez, D. José Cañete García, Dña. M^a del Carmen Ramírez Luque, Dña. Agustina Fernandez Fernandez, D. Juan Sanchez Rodriguez, y D. Francisco Marín Ordoñez.



Gipuzkoa



El pasado 23 de noviembre, celebramos en San Sebastián el tradicional "Homenaje a nuestros mayores". La jornada empezó con una misa por los compañeros que han fallecido en 2018. Posteriormente nos trasladamos al restaurante para degustar un excelente menú y llevar a cabo el homenaje al jubilado mayor, que en esta ocasión correspondió a M^a Asun Martín Rivero, que estuvo acompañada de tres de sus hijos. La coordinadora del voluntariado, María Goñi Gozalo, le hizo entrega de unos obsequios y un ramo de flores. En la mesa estaba también Blanca

Mendiola Usandizaga que, con sus 99 años, sigue asistiendo a esta comida de hermandad. A continuación se pasó al sorteo de los lotes de Navidad y, después de que el presidente agradeciera la asistencia a los 104 participantes, se dio paso a la música y al animado baile con el que terminó la fiesta.

Unos días antes, se hizo una visita a Félix Goñi Cía y su señora, Florencia Carro, para llevarles unos regalos, ya que no pudieron asistir al homenaje que también se le dedicaba a él, por haber cumplido 90 años en 2018.

Granada



Nos hemos juntado 108, entre asociados y amigos, para pasar un día en la bonita ciudad de Córdoba, visitando la histórica Medina-Azahara, la impresionante Mezquita y su bonita Judería. Saboreamos el típico Salmorejo y el Flamenquin. Regreso a casa.



El día 15 de Diciembre, nos reunimos 126 asociados y 7 de sus nietos, para celebrar la comida de Navidad. En ella tuvimos el homenaje a los compañeros de 80 años, este año hemos tenido cuatro, de los cuales solamente Rosa López Franco ha podido venir al acto y es la que aparece en la foto. Los compañeros Manuel Mochon Lopez, Miguel Robles Martín y Josefa Galvez Martín, no pudieron asistir por motivos personales. Les hemos hecho llegar sus placas conmemorativas

El pasado 26 de Enero, hemos pasado un bonito día de convivencia visitando el "Museo de las Telecomunicaciones" en Canena (Jaén). La visita nos gustó mucho y D. Pedro Vilches nos dio unas muy completas explicaciones de todos los sistemas y aparatos que hay en el Museo. Por la tarde visitamos la monumental ciudad de Úbeda y después de comprar "Birolos" y "Gamusinos", dimos el día por finalizado y regresamos a casa y a esperar otro acontecimiento.



Girona



Comida octogenarios diciembre de 2018: Celebrábamos el aniversario de nuestra compañera Fina Camps y de Carmen Ribas (Viuda de nuestro compañero Pedro Calvo Pueyo). En la foto podemos ver a Fina con su hija y su nieto.

A Carmen la podemos ver con el compañero David García, que ella estuvo encantada de contar con su compañía en la comida.

Este mismo día era el cumpleaños de nuestra risueña compañera Sofía Pararols y alguien tuvo la genial idea de llevarle un pastel para que apagara las velas.



Senderismo: ¿Un envejecimiento saludable? No, un rejuvenecimiento envidiable. Dignos de admiración: Además de visitar poblaciones y lugares maravillosos, de hacer un calentamiento como debe ser, suben laderas ayudados por cadenas, saltan ríos por

troncos o con cuerdas, se quitan las botas y atraviesan el río con el agua helada hasta las rodillas. Por supuesto que luego llega la recompensa con una buena comida, ganada a pulso, para acabar de relacionarse comentando la excursión y hacer equipo. ¿Tengo razón o no?



Guadalajara



El pasado 22 de noviembre se celebró nuestra tradicional comida de hermandad, a la que asistieron más de un centenar de socios y en la que al final de la misma se realizó el homenaje a los compañeros que en el transcurso del año 2018

han alcanzado los ochenta años, a los que se les entregó una placa conmemorativa, nuestra felicitación a: Luis Pozo Pozo, Félix Igualador Aguilar, Manuel Piña Bonilla, Jesús de Andrés de Andrés, Hilaria García Páramo, y Joaquín Castelo Briz.

Huesca

Día de Hermandad 2018

Considero que nuestra Asociación la sustentan cuatro pilares:

El PILAR principal lo componen los Centenarios, Nonagenarios y Octogenarios. Aportan con su edad lo mejor de todos ellos. Un ejemplo es D. Luís Álvarez Rodríguez, por su constancia, sensatez, perseverancia; capacidad de mando y organización en la Asociación Grupo Mayores de Telefonica (A.G.M.T.) durante tantos años y los que quedan.

Otro PILAR importante es El Voluntariado, vigilancia constante y alerta a los socios que mas lo necesitan.

Tercer PILAR son los Socios que, con su afiliación y participación en los eventos, hacen que la Asociación sea cada día más fuerte. La comida o restauración es el evento más participativo, donde están los más mayores principalmente. Llena de satisfacción y alegría estar con personas que hacen un gran esfuerzo como D^a Teresa



García Bernues, que a su edad (nonagenaria) participa junto a antiguos compañeros, que trabajaron y tienen un buen recuerdo de Huesca, como D. Antonio Carlos Bernues Calderón y D. José Luís Valverde Casaled.

El cuarto PILAR, el menos importante, son los componentes de la Corporación Organizativa.

Ricardo Garicano
Coordinador Provincial

Pontevedra



Con motivo de la celebración de la comida de Navidad, realizamos un Homenaje a l@s Soci@s Mayores que consistió en un agasajo y reconocimiento a los mismos. Procedimos al sorteo de cestas de Navidad entre todos los asistentes y posteriormente finalizamos la jornada con baile.

Segovia



Comida de Hermandad

El 12 de diciembre se realizó una comida de Navidad, como todos los años, y en esta ocasión se ha homenajeado y entregado un regalo a los socios: Pablo José Luis Ortiz Montero y José María Quilez Morales.

BENEFICIOS FISCALES PARA PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS



Conforme nos vamos acercando a la edad de la jubilación, es importante tener un momento de reflexión, repasar el patrimonio amasado durante nuestra etapa laboral y replantearse los objetivos vitales. Tenemos que hacer como Napoleón, subirnos a una atalaya para tomar distancia, y planificar nuestro futuro.

Cuanto antes realicemos este ejercicio “napoleónico” de reflexión, mejor podremos planificar el futuro y más fácil será cumplir nuestros objetivos vitales.

A los 65 años, se nos abren unas “ventanas de oportunidad” fiscal que es importante conocer lo antes posible, para no tener que lamentarnos de haber leído tarde artículos como éste.

Además de la conocida reducción del 40% en el rescate de los Planes de Pensiones, existen otras ventajas fiscales que es importante conocer.

VENTA DE LA VIVIENDA HABITUAL

Cuando cumples 65 años, puedes vender tu vivienda habitual sin tener que reinvertir el precio de venta en la compra de una nueva vivienda, y la ganancia

patrimonial obtenida no tributará en IRPF. Hay que tener en cuenta que si la vivienda es ganancial tendremos que esperar a que los dos cónyuges tengan 65 años para que dicha venta no tribute.

EXENCIÓN DE GANANCIAS PATRIMONIALES DERIVADAS DE LA VENTA DE SEGUNDAS VIVIENDAS U OTROS BIENES

Otra ventaja fiscal que nace a partir de los 65 años, es la posibilidad de no tributar por la ganancia patrimonial obtenida en la venta de una segunda vivienda (que no constituya una vivienda habitual), acciones, fondos de inversión u otros elementos patrimoniales en los que se genere un beneficio importante. Para ello es necesario reinvertir el valor de la transmisión en una renta vitalicia asegurada a su favor en el plazo de seis meses desde la transmisión del bien, con un máximo de 240.000 y cumpliendo los requisitos establecidos reglamentariamente.

Se trata de un beneficio que se extiende a cualquier tipo de bien, incluso los relacionados con la actividad económica por lo que se puede convertir en una opción interesante si se plantea traspasar la empresa o negocio.

BENEFICIOS FISCALES PARA PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS

DONACIÓN DE ACCIONES DE SOCIEDAD O NEGOCIO FAMILIAR

La donación de participaciones en una sociedad o en un negocio familiar presenta ventajas fiscales, siempre que el donante tenga 65 años o más, que deje de ejercer funciones de dirección, que el que recibe la donación sea un familiar directo y que la empresa o negocio cumpla los requisitos del régimen de empresa familiar.

En estos casos, los donatarios, podrán aplicar una reducción del 95% en el Impuesto sobre Donaciones (hasta el 99% en algunas Comunidades Autónomas) y el donante no tributará en su IRPF por el aumento de valor que hayan experimentado las participaciones donadas.

MÍNIMO DEL CONTRIBUYENTE

Una última ventaja fiscal que podrás disfrutar a partir de los 65 años, es el aumento en 1.150 euros anuales por mínimo personal y familiar en la declaración del IRPF, por lo que el "mínimo del contribuyente" asciende a 6.700 euros. Si el contribuyente tiene una edad superior a 75 años, el mínimo se aumentará adicionalmente en 1.400 euros anuales lo que implica una cuantía 8.100 euros.

PLANES DE PENSIONES

Aunque no esté directamente relacionado con el salto de edad de los 65 años, en el caso de que se prevea rescatar el plan de pensiones se debe recordar que, si se cobra en forma de capital, se puede obtener una reducción fiscal del 40% en las aportaciones realizadas antes de 2007. Para las contingencias acaecidas (como la jubilación) a

partir de 2015, la normativa fiscal establece la posibilidad de aplicar tal reducción durante el año de la jubilación y los dos siguientes.

A continuación, se plasma un cuadro resumen de los plazos máximos para disponer de la posibilidad de aplicar la reducción del 40%.

Año de contingencia	Plazo máximo para aplicar la reducción del 40%
Ejercicios anteriores a 2010	Hasta 31/12/2018
Ejercicios de 2011 a 2014	Durante 8 años posteriores a la contingencia
Ejercicio 2015 o posteriores	Durante el ejercicio en que acaezca la contingencia o en los dos siguientes

Ahora bien, antes de rescatar el plan es recomendable contactar con su gestor personal y analizar el impacto fiscal del mismo ya que, por ejemplo, en términos generales, no se recomienda realizar el rescate durante el mismo año de la propia jubilación debido a la progresividad del IRPF.

Si he realizado una buena planificación patrimonial, no será necesario rescatar el plan de pensiones para mantener el mismo nivel de vida que tenía antes de la jubilación. De hecho, la reducción del 40% la podrían disfrutar los hijos o el cónyuge viudo, en caso de fallecimiento, o incluso se puede plantear que el Plan de Pensiones lo utilicen los nietos para pagar sus estudios (con la normativa actual, si los nietos no tienen otra fuente de ingresos, podrían rescatar 8.000 euros al año sin retención ni tributación).

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.

Elige unas buenas gafas de sol

Se acerca el verano, y como cada año preparamos un arsenal del bañadores, pero también de cremas, gorras y sombreros para proteger al máximo nuestra piel de la luz ultravioleta y así no quemarnos... Pero, por lo general, nos olvidamos de la piel más importante que puede existir, la de los ojos.



En esta época del año la cantidad de luz ultravioleta (UV) que absorben nuestros ojos en casi 4 veces mayor que al resto de épocas del año, contribuyendo a que el proceso degenerativo del ojo, la formación de cataratas e incluso problemas más graves como la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) se acelere.

Un gesto tan sencillo como poner una gafa de sol en verano nos puede ayudar a que todos estos problemas vayan de una forma más lenta o directamente ni los suframos. Con ello no solo protegeremos el ojo (cornea, cristalino y retina) y todas sus estructuras de la radiación ultravioleta, sino que también protegeremos zonas más externas como la esclera (zona blanca del ojo) y los párpados.

En la esclera un exceso de luz ultravioleta puede conllevar lo conocido comúnmente como "uñero" o más técnicamente como pterigium o pignecula, que lleva asociado un ojo seco de forma continuada, que se manifiesta con

sensación de arenilla en el ojo, picor, escozor, o incluso que 'lloren los ojos' (sí, uno de los síntomas del ojo seco es que lllore el ojo).

La gafa ideal para usar durante el verano sería una polarizada, que nos evitara los principales reflejos en carreteras, piscinas o playas, lo que nos relajará la

vista y nos permitirá, en el caso de la conducción, una reacción más rápida ante imprevistos, ya que al eliminarnos los reflejos no tenemos esa sensación de espejo sobre la calzada.

También, si es posible, sería recomendable que las gafas tengan antirreflejante en la cara interna, con ello conseguimos que, en los momentos en que el sol esté a nuestra espalda, la luz atraviese la lente y no incida sobre nuestro ojo; si no lo lleva en esas situaciones en las que tenemos el sol a la espalda rebotará e incidirá sobre nuestro ojo, actuando como si no llevásemos gafa de sol en esas situaciones.

Para una información más detallada o personalizada no dude en ponerse en contacto con nosotros:

915348648

opticaalonsocano@gmail.com

Alberto Lisón (Óptico y Audioprotesista)

EL MÉDICO REHABILITADOR Y SU VISIÓN MULTIDISCIPLINAR

Dr. César Hernández de la Peña

Médico rehabilitador del Equipo Clínico de ATAM

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Definición original de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1946

La especialidad de Rehabilitación se encarga del diagnóstico y tratamiento de cualquier tipo de discapacidad abarcando múltiples patologías y circunstancias. Para que el manejo del paciente sea óptimo, es imprescindible que una figura coordine la atención integral del equipo de profesionales, y aquí es donde entra en juego la figura del médico rehabilitador.

P: ¿Qué define a un médico rehabilitador? ¿Cuál es su función?

R: Si hay algo que define al rehabilitador es su visión multidisciplinar, es decir, interviene en un proceso en el que es necesaria la intervención de distintos profesionales. Por ejemplo, cuando un paciente sufre un ictus es necesaria su valoración, tratamiento y seguimiento por numerosos profesionales de la salud: neurólogo, enfermero, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, neuropsicólogo, logopeda, técnico ortopédico...

El proceso de la rehabilitación, ha tenido tradicionalmente un enfoque meramente físico o biológico, pero realmente tiene una extensión mucho mayor a otros niveles, tales como el cognitivo y el social.

La función del médico rehabilitador en lo que a discapacidad y dependencia se refiere, es diagnosticar, prevenir y tratar dicha discapacidad, para facilitar, mantener o devolver el mayor grado de capacidad funcional e independencia posibles a la persona.

P: ¿Cuál es la principal característica del trabajo del médico rehabilitador?

R: El médico rehabilitador siempre hace prevalecer lo que queda sobre lo que se ha perdido, de manera que intenta observar con detalle y aprovechar al máximo todo lo que se puede hacer con la funcionalidad que le queda al paciente, considerando el cuadro de discapacidad que presenta.

Esto no solo implica al aparato locomotor u osteoarticular, que es la creencia general que la mayoría de la gente suele tener sobre lo relacionado con la rehabilitación.

P: ¿Fisioterapeuta es sinónimo de médico rehabilitador?

R: No, conviene aclarar que el médico rehabilitador no es un fisioterapeuta. Aunque muchas veces se tiende a pensar que ambas figuras son lo mismo, pero a diferencia del fisioterapeuta, un médico rehabilitador estudia la carrera de medicina y después la completa con una especialidad. Por tanto, se trata de un especialista igual que puede ser el traumatólogo, neurólogo, cardiólogo, ginecólogo o cualquier otra especialidad médica de las 48 que están reconocidas en España.

Para ser médico especialista en Rehabilitación son necesarios al menos 11 años de formación, que capacitan al profesional para realizar una valoración com-

pleta del paciente, solicitar las pruebas complementarias oportunas, establecer el diagnóstico más probable y prescribir el tratamiento más adecuado. Todo ello está orientado a prevenir la discapacidad o minimizar su repercusión en la vida de los pacientes. Es, por tanto, un especialista experto en mejorar la calidad de vida que se ha visto afectada por alguna circunstancia o enfermedad.

P: ¿Podrías decirnos en qué áreas es necesaria la presencia de un médico rehabilitador?

R: En muchísimas más de lo que la gente se imagina. Desde situaciones de fracturas, dolor de espalda, ictus, Parkinson, Alzheimer; pasando por trastornos del lenguaje, retraso del desarrollo hasta incontinencia de esfínteres o cardiopatías

P: ¿Cuál es la relación entre el Especialista en Rehabilitación y la discapacidad?

R: El médico rehabilitador es un profesional capacitado para tratar la discapacidad en su globalidad, porque

su formación garantiza la asistencia a personas con cualquier edad y patología. Evalúa y valora al paciente de una forma global: no solo diagnostica la lesión o la enfermedad, sino también sus consecuencias. Es capaz de establecer un pronóstico funcional, determinando el cese del tratamiento y las secuelas residuales (valoración funcional del daño corporal).

El médico rehabilitador, al coordinar las actuaciones de un equipo multidisciplinar, asegura la calidad del tratamiento y su carácter integral. Ofrece su conocimiento médico para ayudar a los pacientes a comprender su proceso y proporciona las herramientas y recursos necesarios para dirigir su tratamiento, tanto en el área médica como en la sociofamiliar y profesional. Y es precisamente, este abordaje global, el que genera un alto grado de satisfacción en el paciente y su entorno, incrementando su calidad de vida de manera significativa



Áreas que forman parte del ámbito de actuación del médico rehabilitador

- **Traumatología:** Lesiones, fracturas, postoperatorios, dolor de espalda...
- **Reumatología:** Artropatías, tendinopatías, enfermedades reumatólogicas.
- **Neurología / daño cerebral:** Ictus, Parkinson, Alzheimer, esclerosis múltiple, enfermedades neuromusculares.
- Lesionados medulares.
- **Ortesis y prótesis:** Corsés, férulas, prótesis (amputados).
- **Cardio-respiratorio:** Infarto cardiaco, cardiopatías, EPOC, trasplantados.
- **Pediatría:** Escoliosis, retraso del desarrollo, lesiones congénitas, síndromes o enfermedades raras.
- **Foniatría:** Trastornos del lenguaje, la voz o la deglución (disfagia).
- **Geriatría:** Orto geriatría, prótesis, desuso.
- **Suelo pélvico:** Incontinencia de esfínteres postparto, postmenopausia.
- **Otras:** Linfedema, rehabilitación vestibular...

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD

1 ¿QUÉ ES LA FRAGILIDAD Y QUIÉN ES FRÁGIL?



Las personas frágiles tienen **MAYOR PREDISPOSICIÓN** a enfermedades y dependencia



PUEDEN SER REVERSIBLES evitando la progresión a discapacidad



INACTIVIDAD

Puede afectar hasta al **10%** de las personas mayores



2 ¿CÓMO FUNCIONA?

1



Recogida de **INFORMACIÓN**

2



VALORACIÓN MÉDICA Específica

3



SOLUCIONES para el **DOLOR**

4



Se buscan soluciones:
• **EJERCICIO**
• **CORRECCIÓN POSTURAL**
• **CAMINAR MEJOR...**

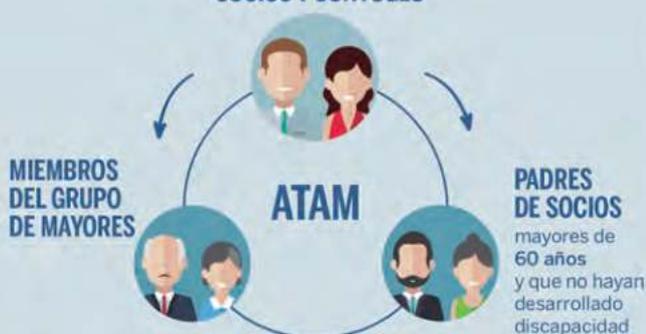
5



REVISIÓN evolución **FÍSICA** y **FUNCIONAL**

3 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA LA CAMPAÑA?

SOCIOS Y CÓNYUGES



4 ¿CÓMO ACCEDER AL SERVICIO?



POR TELÉFONO

91 799 13 07
91 799 13 09



Acudir a la oficina de **SERVICIO DE ATENCIÓN A FAMILIAS**



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 M ^a 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

A Coruña



Dentro de las excursiones de un día organizamos un viaje a la ciudad de Pontevedra los días 6 y 14 de noviembre, al que asistieron 101 personas. Tuvimos el encuentro con la guía en las ruinas de San Domingos, para realizar una visita guiada "A Ruta Do Museo" y en el recorrido por el casco antiguo, distintas plazas emblemáticas y soportales de la ciudad, conocimos la historia de los 6 edificios que conforman el museo de Pontevedra. La visita finalizó con un recorrido por las principales colecciones de: Prehistoria, Sargadelos, arte gallega y Sala Castelao. Después de la comida tuvimos tiempo para pasear por la ciudad y visitar la basílica de Santa María La Mayor y A Peregrina, antes de tomar el regreso de vuelta.



El día 22 de enero, la Coordinadora Provincial, patrocinó la obra de teatro *Suspendemos?*, representada por El Grupo de Teatro do Asteleiro y dirigida por Luis Ramos y en el que participan dos compañeros de Ferrol. La actuación tuvo lugar en el salón de actos del Centro Cívico de Os Mallos a las 18:00 h., asistieron 80 espectadores que disfrutaron con la obra y el objetivo es fomentar el desarrollo personal y la convivencia de los participantes.

GRUPOS PROVINCIALES



El 15 de diciembre celebramos la comida de Navidad, asistiendo 240 compañeros y con esta actividad cerramos un año de variada programación y amplia participación.

Asistimos a la celebración de la Santa misa en la Iglesia Nueva de Santa Cruz, en memoria de los compañeros fallecidos durante el año y finalizada la misma disfrutamos de la comida y del ambiente en un restaurante cercano. Durante la comida nuestro Coordinador Leonardo Rodríguez Losada hizo entrega de un talón por importe de 2.400€ al Presidente de la Cocina Económica de A Coruña, recaudados en diversas actividades durante el año a través del euro solidario. A los postres se hizo entrega de los trofeos a los ganadores de los concursos de Relatos Cortos y Fotografía, continuando con un sorteo de regalos donados por el Grupo de Mayores, Telefónica y firmas comerciales, finalizando la fiesta con un animado baile hasta altas horas de la tarde, para tomar los autobuses de regreso a casa.



En el mes de octubre, y dentro de un proyecto provincial, organizamos un viaje a Málaga con dos salidas del 2 al 7, viajaron 50 y del 16 al 21, asistieron 43 personas.

Además de Málaga capital, se visitaron las localidades de Nerja, Frigiliana, Antequera, Ronda, Setenil de las Bodegas y un paseo por el Caminito

del Rey. El segundo grupo no pudo realizar ésta última visita debido a las condiciones meteorológicas adversas. Pasamos unos días muy agradables recorriendo esos lugares tan bonitos y queremos agradecer al Coordinador de Málaga, Luis Reina, el detalle de pasar a saludarnos en un rato que dispusimos de tiempo libre.

Almería



José Muñoz - María Segura y José Márquez.



Homenajeados.

Badajoz



El grupo participante.

El Torneo de Petanca de este año, ha sido disputado a lo largo del cuarto trimestre de 2018, entre los 24 socios inscritos. El pasado día 12 de Diciembre después de una comida en un restaurante de la ciudad, se hizo entrega de los trofeos a los primeros clasificados en este Campeonato de Petanca organizado por la Asociación del Grupo de Mayo-

res de Telefónica de Badajoz. En la clasificación quedó en primer lugar D^a María Hernández, el segundo clasificado fue D. Alonso Donoso Sánchez y en tercer lugar, igualados a puntos, estaban D^a M^a Luisa García y D. Francisco Casasola. Asimismo la Organización hizo entrega de un recuerdo a todos los participantes en este Campeonato de 2018.

GRUPOS PROVINCIALES

Baleares

El último Jueves de Noviembre nuestro club de Baleares, hicimos una excursión a una tafona de aceite cerca de la localidad mallorquina de Felanitx.



Comida de Navidad del grupo de mayores de Baleares el día 13 de Diciembre en el hotel Bellver de Palma. En la foto los homenajeados que cumplían las bodas de oro y los 80 años.

Cáceres



El 30 de septiembre hicimos un viaje de 5 días a Gandía, Valencia. Tuvimos un intervalo de muy buen tiempo. Días atrás había habido un amago de gota fría y después de terminar nuestro viaje vino la gran gota. Así que pudimos disfrutar en todo nuestro recorrido de buen tiempo. Llegamos a la hora de comer y por la tarde visitamos Gandía, el 2º día nos fuimos por todo el día al Oceanográfico + Museo de las Artes y la Ciencia +

L'Hemisférico, y el 3º día hasta medio día en Valencia recorrimos el centro histórico de la ciudad. El resto del tiempo lo dedicamos a visitar Denia, Játiva, Cullera y Bocairent, menos algunos que prefirieron la playa. El 5º día regreso a casa pasando a comer en Toledo y visitar por unas horas esta bonita ciudad. El viaje fue muy agradable en todos los sentidos que es lo único que pretendemos los organizadores.

Castellón



El grupo Aeropuerto de Castellón.

El sábado 24/11/18 el equipo de paseismo de la AGM-CAST, coordinado por nuestro compañero Jorge, hicieron una excursión por el T.M. de Villafamés. El recorrido coincide en unos tres Kms por la Via Augusta y después de abandonarla se sigue por un sendero hasta llegar a un campo de aviación republicano construido

en 1937. Ha estado olvidado 80 años y recientemente el Ayuntamiento de Villafamés lo ha convertido en museo al aire libre donde se pueden apreciar las trincheras, la torre de comunicaciones, un perfil de un avión Polikarpow I-15 a escala real, etc. Ha sido una excursión muy interesante.

GRUPOS PROVINCIALES

Navarra



Viaje a Estella - El pasado día 27 de septiembre realizamos una excursión a Estella (Navarra) para hacer una travesía por la vía verde del ferrocarril Vasco Navarro desde Acedo a Zúñiga. Participaron 50 socios y 1 no socio, aunque algunos se quedaron en la ciudad de Estella visitando su famoso mercado semanal.



Viaje a Asturias - El día 6 de octubre a las 7:00 se salió de la estación de autobuses rumbo a la bonita autonomía de Asturias. La primera parada fue en la villa marinera de Llanes, después nos desplazamos a Ribadesella y a Gijón. Los días siguientes recorrimos una serie de ciudades y pueblos de esta tierra (Colunga, Lastres, Avilés, Oviedo, Cudillero, Covadonga, Iagos de Enol, Cabrales, etc.). Participaron en el viaje 44 socios y 7 no socios.



En medio de San Fermín, concretamente el día 11 de julio un grupo de compañeros y allegados se embarcaron para hacer un viaje por el extranjero. Esta vez ha tocado a los famosos Fiordos Noruegos, visitando también las capitales de Suecia (Estocolmo) y Noruega (Oslo). Esta vez el grupo ha vuelto a ser numeroso con 41 personas, 33 socios y 8 no socios.

Ourense

Cumpliendo con los Proyectos Provinciales, realizamos una visita cultural a la Villa de Cambados y Monasterio de Armenteira.



Palencia



Dentro del Proyecto "Conozcamos nuestra provincia", fuimos a la Villa Romana de La Olmeda del S.IV, tiene 4400 metros cuadrados, de los cuales están decorados 1450 metros con mosaicos policromados. También nos acercamos a la villa Romana de La Tejada que aunque menos conocida es también muy interesante. Con-

tinuamos viaje hasta Aguilar de Campoo, donde después de comer en el Hotel Valentín, visitamos la XXIII edición de Las Edades del Hombre, MONS DEI, la exposición está en dos templos donde pudimos ver obras de autores como El Greco, Pedro Berruguete, Goya.... Fue un buen día, donde 53 socios pasamos una jornada muy agradable.

Pontevedra



Excursión que se hizo a Allariz y Augas Santas (Ourense). A la excursión asistieron 45 socios. El evento fue satisfactorio y tuvimos buen tiempo, buena comida y mejor compañía.

GRUPOS PROVINCIALES

Segovia



Viaje a Comunidad de Murcia

Entre los días 25 y 29 de octubre, realizamos una visita cultural a la Comunidad de Murcia visitando las ciudades de Caravaca de la Cruz, Cartagena, Lorca y de vuelta a Segovia visitamos Alicante y Elche.



Visita a Museo y teatro en Madrid

Con fecha 14 de noviembre, hicimos una visita a la histórica bodega de Carlos III perteneciente al Palacio de Aranjuez, y por la tarde asistimos al teatro para ver la obra "Aguacates". Un día completo



Senderismo

Durante todo el año realizamos rutas de senderismo por la provincia de Segovia tres días a la semana. Celebramos el fin de año con una chocolatada de desayuno y después comida a los pies del Acueducto.





Teruel

Jornadas micológicas.



Comida de Hermandad y Convivencia celebrada con motivo de la Fiestas Navideñas.



La Rioja

Terminado el V Campeonato Individual de Petanca por los aficionados y participantes, el pasado 22 de noviembre se hizo entrega de trofeos para los finalistas: Campeón; JAVIER TECEDOR y Subcampeón: SEVERIANO LÓPEZ. A todos los jugadores se les obsequió con una botella de vino

de Bodegas Covila de Lapuebla de Labarca. Seguidamente dimos paso a un ameno almuerzo.

Es de destacar la importante participación de Juan Herrero y José Ollora, cada uno con su colaboración hacen que estos campeonatos puedan realizarse y sobre todo, así de bien.

GRUPOS PROVINCIALES



Los días 23 y 25 de enero visitamos el Museo de Ciencias de Zaragoza, una mañana dedicada a la Historia de la evolución de las especies y entre ellas la especie humana. Además pudimos contemplar la evolución en los distintos períodos de la edad de la Tierra cuyo estudio revela formaciones de millones de años. El interés despertado en los socios fue tal que hubo que hacer dos grupos y ambos salimos muy satisfechos con la visita guiada a cargo de la Universidad de Zaragoza.



El inicio de la temporada cultural nos ha llevado al Museo CaixaForum donde existe una insólita colección de fotografía profesional tomada en la India por Cristina García Rodero y que causa una especial emoción. La fotografía profesional ha recogido momentos de la expresión cultural y vivencias en aquella sociedad en la que conviven alegrías de los niños con las profundas preocupaciones de los padres y personas mayores. Cada rostro nos envía un mensaje que llega a captar la profesional de una manera jamás vista. La verdad es que emociona como capta los estados psicológicos de todas las personas. En cuanto a las tradiciones y formas de vida en aquella región de Anantapur, la exposición recoge las formas de vida, vestimenta espectacular, la guía nos habló de la mentalidad de las gentes, hitos, rituales sociales, religiosos y otras manifestaciones culturales. Gracias por tan bonita visita.



VENTE CON NOSOTROS

Te esperamos. No lo pienses más

Hazte socio
Mayores
TELEFÓNICA

www.mayorestelefonica.es

grupo@mayorestelefonica.es