

UN PASADO COMÚN, UN FUTURO JUNTOS



Playa de Punta Umbría



Vista nocturna de Benidorm

LOS VIAJES QUE NOS ESPERAN ***VOLVER a EMPEZAR***



Torre de Hércules en A Coruña



Catedral de Burgos

Promoción de la Autonomía Personal

ViveLibre es un servicio que se presta a través del móvil del usuario para permitirle una vida más autónoma aumentando su seguridad y tranquilidad, tanto dentro como fuera del hogar.

LLÁMANOS AL 900 20 20 30

o visita nuestra web www.vivelibre.es



Geolocalización y zonas seguras

Permite la localización del usuario en todo momento por la **Unidad de Apoyo**, y la configuración de múltiples zonas de seguridad.



Botón verde

Un botón verde en la pantalla del móvil permitirá contactar los **365 días del año** y desde **cualquier lugar** con personas especializadas. en dar apoyo.



Recordatorios de consultas y medicación

La adherencia a la **medicación** es muy importante y este servicio recordará cuándo y qué debe tomar, así como las **citas médicas**.



Unidad de apoyo

Un equipo de profesionales especializado en la atención a personas con necesidades de apoyo, que proporcionan **atención personalizada 24/7**.

STAFF

Al habla

AÑO 27 - SEPTIEMBRE 2021 • N° 104

Fundada en 1995

FUNDADOR

Ramón Sánchez-Horneros

EDITA

Consejo Gestor

CONSEJO EDITORIAL

Santiago G. Carrero (presidente)

José Luis Rodríguez Álvarez (vicepresidente)

Luís Álvarez Rodríguez (secretario general)

Pedro Jiménez Martín (editor)

Pilar Novo Morcillo (coordinadora contenidos)

MAQUETACIÓN

Reloj de Arena Comunicación

IMPRESIÓN

Rivadeneyra

Depósito Legal: M.16.942-1996

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

CONSEJO GESTOR

PRESIDENTE: Santiago González Carrero

PRESIDENTE DE HONOR: César Alierta Izuel

VICEPRESIDENTE: José Luis Rodríguez Álvarez

SECRETARIO GENERAL: Luis Álvarez Rodríguez

TESORERO: José Manuel Rodríguez Herencias

VOCALES: Alfonso Alejandro Loredó
Pedro Medina

COORDINADORAS REGIONALES

Andalucía: Luis Reina

Aragón: José Luis Valverde

Castilla-León: Pedro Medina

Cataluña: Encarna Gracia

Centro: Luis Álvarez

Levante: Antonio Limonge

Noroeste: José Antonio López

Norte: Alfonso Alejandro Loredó

Al habla

Revista de la Asociación Grupo
Mayores Telefónica (A.G.M.T.)

Donos Cortés, 58 - 28015 MADRID

Tel.: 91 308 22 07

grupo@mayorestelefonica.es

revista-alhabla@mayorestelefonica.es

www.mayorestelefonica.es

Mayores
Telefónica

CONTENIDOS

EDITORIAL	5
PÁGINA DEL PRESIDENTE	6
ACTUALIDAD	
- Renovación del Consejo Estatal de las Personas Mayores	8
- A Coruña:	
Voluntariado en tiempos de pandemia	10
Iniciativas culturales y de ocio	12
- Barcelona: Actividades culturales, deportivas y de voluntariado	14
- CEOMA:	
Maltrato de personas mayores: Una realidad oculta	18
Premios Construyendo Futuro y XI Congreso Nacional	19
REPORTAJE	
- Badajoz: Peregrinación con enfermos a Lourdes	22
ENTREVISTA	
- Manuel Recio Medeiros y su museo de miniaturas	24
65YMÁS AL HABLA	
- Así era la vuelta al cole en el Madrid del siglo pasado	26
- Los jubilados cobrarán una paga de 200 euros en enero	28
ACTUALIDAD TELEFÓNICA	
- La digitalización no tiene edad	30
- Telefónica obtiene un resultado récord en el segundo trimestre	32
FUNDACIÓN TELEFÓNICA	
- Renacer Digital en el Día Internacional del Voluntariado	36
- Concurso musical para ayudar a las personas mayores en residencias	37
PLÉYADE	
- Seguros con ventajas exclusivas	38
ATAM	
- Cómo prevenir el deterioro cognitivo	40
- Mayores: Sueño, ansiedad y depresión	42
IBERCAJA	
- Sobre la nueva Ley de Prevención del Fraude Fiscal	44
CONSULTORIO	
- Iniciamos el curso con la ilusión de siempre	46

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

	NOMBRE	DOMICILIO	C.P.	TELÉFONO	E-MAIL
ANDALUCÍA coordinadorregional-andalucia@mayorestelefonica.es					
Malaga C.R.	Luis Reina Alcolea	Eugenio Gross, 1-C.T. Maldonado	29007	952611961	malaga@mayorestelefonica.es
Almería	Román Vicente Ramírez	Olula del Río, 2	04007	950268579	almeria@mayorestelefonica.es
Badajoz	Alfonso Vázquez De Agredos	Enrique Segura Otaño, 7-C.T. Alvarado	06004	924211261-62	badajoz@mayorestelefonica.es
Cádiz	Rosa Mª Muñoz Hernaz	Avda. Andalucía, 77-C.T. San José	11008	956241408	cadiz@mayorestelefonica.es
Córdoba	Luis Barrientos Jimenez	Almería, 11-C.T. Abderramán	14009	957434641	cordoba@mayorestelefonica.es
Granada	Carlos Castillo Álvarez	Garellano, 4 Bajo	18007	958123884	granada@mayorestelefonica.es
Huelva	Mª Teresa Muñoz Sanchez	Avda. Pío XII, 13 Ed. Onuba	21006	959270872	huelva@mayorestelefonica.es
Jaén	Luis Sánchez Morillas	Obispo Stufiña, 5. Pta. Baja	23007	953295068	jaen@mayorestelefonica.es
Sevilla	Antonio Martínez Ruiz	Beatriz de Suabia, 152-F Local	41005	954640185	sevilla@mayorestelefonica.es
ARAGÓN coordinadorregional-aragon@mayorestelefonica.es					
Zaragoza C.R.	Jose Luis Valverde Casaled	Lapuyade, 25-27-C.T. Torrero	50007	976707565	zaragoza@mayorestelefonica.es
Huesca	Ricardo Garicano Cebrian	Plz. de Navarra, 6-4ª planta	22002	974212561	huesca@mayorestelefonica.es
La Rioja	Luis Cámara Alarcía	Portales, 75	26001	941270385	larioja@mayorestelefonica.es
Teruel	Antonio Blas Rodríguez Pérez	Avda. de América, 1	44002	978646378	teruel@mayorestelefonica.es
CASTILLA Y LEÓN coordinadorregional-castillaleon@mayorestelefonica.es					
Valladolid C.R.	Pedro Medina Gil	Gondomar, 6-4ª-C.T. Prados	47011	983258221	valladolid@mayorestelefonica.es
Ávila	Emiliano Roman Fresnadillo	Alfonso de Montalvo, 24	05001	920225708	avila@mayorestelefonica.es
Burgos	Juan José Martínez Cuesta	Glorieta de Logroño, 1-2ª	09006	947227000	burgos@mayorestelefonica.es
León	E. R. Lorenzo Merino	Avda. Padre Isla, 26 Bajo-C.T. Torre	24002	987298150	leon@mayorestelefonica.es
Palencia	Manuel Rodríguez Burón	Pintor Oliva, 6-Bajo	34004	979717284	palencia@mayorestelefonica.es
Salamanca	José Luis Infante Sánchez	Pso. Torres Villarroel, 50	37005	923291846	salamanca@mayorestelefonica.es
Segovia	José María Segoviano	Plz. de los Huertos, 1-C.T. Los Huertos	40001	921416537	segovia@mayorestelefonica.es
Soria	Rosa María Alvaro Sanz	Cardenal Frías, 7-2ª	42002	975238885	soria@mayorestelefonica.es
Zamora	Manuela Ramos Martínez	Avda. Príncipe de Asturias, 18-3ª	49011	980546869	zamora@mayorestelefonica.es
CATALUNYA coordinadorregional-catalunya@mayorestelefonica.es					
Barcelona C.R.	Encarna Gracia Arias	Avella, 6-C.T. Mercaders	08042	932683651	barcelona@mayorestelefonica.es
Girona	Felipe Romera Gómez	Ctra. De Barcelona, 55-1ª Planta	17003	972185988	girona@mayorestelefonica.es
Lleida	Bernardo García Requejo	Alcalde Sol, 5-7	25003	973701166	lleida@mayorestelefonica.es
Tarragona	Andres Borrás Molledo	Avda. Ramón y Cajal, 47 Bajo	43005	977242424	tarragona@mayorestelefonica.es
CENTRO coordinadorregional-centro@mayorestelefonica.es					
Centro C.R.	Luis Álvarez Rodríguez	Donoso Cortés, 58-C.T. Argüelles	28015	913082207	coordinadorregional-centro@mayorestelefonica.es
Madrid	Vacante	Donoso Cortés, 58-C.T. Argüelles	28015	913197577	madrid@mayorestelefonica.es
Albacete	Miguel A. Magan Moreno	Iris, 4	02005	967244865	albacete@mayorestelefonica.es
Caceres	Alejandro Borrella Rey	A. Reyes Huertas, 28-C.T. Conquistador	10002	927250423	caceres@mayorestelefonica.es
Ciudad Real	Mª Luisa Ortega Martín	Echegaray, 1-C.T. Calatrava	13005	926298977	ciudadreal@mayorestelefonica.es
Guadalajara	Mª Teresa Yela Gómez	Plaza General Prim, 3-C.T. Santa María	19001	949889395	guadalajara@mayorestelefonica.es
Las Palmas	Andrés Pulido Hernández	Sor Simona, 42-C.T. Alta Vista	35012	928324503	laspalmas@mayorestelefonica.es
S. C. Tenerife	Juan Angel Martin Corvo	Ctra. El Tablero, 90	38017	922607197	tenerife@mayorestelefonica.es
Toledo	Luis Camino Muñoz	Río Marches, 81	45007	925210525	toledo@mayorestelefonica.es
LEVANTE coordinadorregional-levante@mayorestelefonica.es					
Levante C.R.	Antonio Limonge Melián	Músico Penella, 1-2ª-C.T. Valencia-Jesús	46017	963675941	coordinadorregional-levante@mayorestelefonica.es
Valencia	Ramón Biforcós Martí	Músico Penella, 1-2ª-C.T. Valencia-Jesús	46017	963675941	valencia@mayorestelefonica.es
Alacant	José Ferrández Noguera	Alona, 11 Bajo-C.T. Benalua	03007	965132444	alacant@mayorestelefonica.es
Baleares	Eduardo Dominguez Whyte	Agustí Boades, 4-C.T. Molina	07010	971174733	baleares@mayorestelefonica.es
Castellón	Rafael Gualart Blanco	Gran Vía Tarrega Montebanco, 28	12006	964202803	castellon@mayorestelefonica.es
Murcia	Margarita Alhambra de Orduña	Freenería, 8	30004	968360117	murcia@mayorestelefonica.es
NOROESTE coordinadorregional-noroeste@mayorestelefonica.es					
A Coruña C.R.	José Antonio López López	Santa Luisa de Marillac, s/n-C.T. Hércules	15002	981140055	acoruna@mayorestelefonica.es
Lugo	Jose Luis Rodríguez Álvarez	Ciudad de Vigo, s/n	27002	982245100	lugo@mayorestelefonica.es
Asturias (Gijón)	Jesus Candano Arrojo	Avda. Pablo Iglesias, 94	33204	985362597	asturies@mayorestelefonica.es
Ourense	Elisa Soria Montero	Marcelo Macías, 1	32005	988226718	ourense@mayorestelefonica.es
Pontevedra (Vigo)	Guillermo Trigo Trigo	Gran Vía, 64 Bajo	36204	986425234	pontevedra@mayorestelefonica.es
NORTE coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es					
Norte C.R.	Alfonso Alejandro Loredó	Loreto de Arriola, 1	01010	945253483	coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es
Araba	Ambrosio Santamaría Lucíañez	Loreto de Arriola, 1	01010	945253483	araba@mayorestelefonica.es
Bizkaia	Gloria Sánchez Heredero	Sabino Arana, 26-C.T. Telefónica	48013	944152277	bizkaia@mayorestelefonica.es
Cantabria (Santander)	Mario Díez Andrés	Arrabal, 23	39003	942230061	cantabria@mayorestelefonica.es
Gipuzkoa	José Juan Navarro	Avda. Pasajes de San Pedro, 1 Bajo-C.T. Bidebieta	20017	943395478	gipuzkoa@mayorestelefonica.es
Navarra	Manuel A. De Diego Saenz	Urzainqui, 10	31014	948428417	navarra@mayorestelefonica.es

(C.R.) COORDINADOR REGIONAL

Recuperar la ilusión

Sabemos que es fácil pedirlo, pero más difícil lograrlo. Pero volviendo la vista atrás hay motivos para la esperanza de que a partir de ahora todo va a ir a mejor, aunque nada volverá a ser igual, como antes, no nos engañemos. Aunque lo pasado, pasado está, el último año y medio será difícil de olvidar. Pero debemos pasar página.

La generalización de la vacunación a todas las edades y territorios y por ello el significativo descenso de los contagios, nos permitirá retomar, aunque sea paulatinamente, una buena parte de las actividades que veníamos manteniendo en nuestro Grupo de Mayores.

De hecho tenemos dos citas inmediatas para reencontrarnos en persona y disfrutar juntos de unos días de convivencia y confraternización en Huelva y Benidorm, sin olvidar que para el próximo año tenemos previsto recuperar las citas necesariamente aplazadas de la Xuntanza en A Coruña y de la conme-

moración del VIII Centenario de la Catedral de Burgos en dicha ciudad.

Todo ello a expensas de que se nos comunique más temprano que tarde por parte de Telefónica la posibilidad de acceder de nuevo a nuestras sedes provinciales y así ir poco a poco reencontrarnos los amigos y reemprender las actividades que en cada provincia tenemos programadas.

Así pues, mucho ánimo a todos dado que parece que ya se empieza a ver la luz al final del túnel, valga este tópico más que nunca. Desde el Consejo Gestor y las Coordinadoras Provinciales y Regionales pondremos todo de nuestra parte para que volvamos con renovadas ilusiones a vivir esta nueva realidad que se nos presenta y que lo que queda de 2021 sirva para recuperar todo lo que hemos venido echando de menos y estamos deseando disfrutar. Feliz otoño.

LA RELACIÓN CON CONFEDETEL

En números anteriores, os hemos ido dando cuenta de cómo estábamos acometiendo diversas reuniones con Confedotel, a fin de evaluar la posibilidad de acercarnos y estrechar los lazos que tenemos con esos otros compañeros de Telefónica.

Entre los meses de mayo y junio se han mantenido tres reuniones de la Mesa de Trabajo creada por ambas Entidades, en las que hemos tratado de conocernos mejor mutuamente y de plantear las expectativas de unos y otros en ese marco.

A la vuelta del verano está previsto reanudar las conversaciones y de ellas os iremos dando cuenta oportunamente.

Como venimos deseando, ojalá seamos capaces de encontrar caminos de entendimiento o al menos de una buena relación. Por nuestra parte no va a quedar.



Página del presidente

SANTIAGO GONZÁLEZ CARRERO
presidente@mayorestelefonica.es

¿Vuelta a la normalidad?

Después de año y medio de pandemia, parece que podemos estar a las puertas de recuperar una cierta normalidad en nuestras vidas.

La inmensa mayoría de nosotros, estamos ya vacunados contra el COVID y eso, junto al ritmo general de vacunación de la sociedad, probablemente nos permitirá reanudar muchas de nuestras actividades. Volveremos a vernos, tal vez a abrazarnos, a poder viajar y hacer otras actividades juntos.

Todos estamos deseosos de salir de esta crisis que nos ha tenido aislados y recuperar las relaciones en persona que tanto anhelamos. Pero para que todos las podamos disfrutar, aún deberemos estar atentos y no bajar del todo la guardia. Sigamos muy atentos a las recomendaciones socio-sanitarias que dicten las autoridades públicas competentes. No queremos dar ningún paso atrás, ni enfermar, ni volver al estado de confinamiento o de otras restricciones que hemos sufrido en este período.

Animaros porque vamos a vernos y a disfrutar, pero demostremos que tenemos más sentido común que muchos conciudadanos que han salido sin ninguna cautela y han propiciado nuevos contagios masivos y han puesto en peligro a los demás.

Por eso, me atrevo a pedirlos, aunque sé que es innecesario porque sois muy conscientes del peligro, que mantengáis el uso de la mascarilla en espacios cerrados, cuando no se puedan mantener las distancias de seguridad; mantened éstas siempre que se pueda y disfrutemos de este nuevo estatus como merecemos.

Confiamos en vernos próximamente en la Convención de Huelva y en el Congreso de Benidorm que están preparando con mimo y mucho afecto nuestros compañeros de Huelva y Valencia, a los que agradecemos su entusiasmo y dedicación.

Mantendremos en el recuerdo a los que ya no están entre nosotros y a los que han perdido familiares y amigos, que hemos sido muchos, pero ahora toca mirar adelante y seguir construyendo el futuro que queremos para nosotros y para los que vienen detrás y tratar de dejar un mundo mejor que el que recibimos. Más solidario, más respetuoso y más inclusivo, especialmente con los más desfavorecidos y vulnerables, por eso no os olvidéis de sumaros al VOLUNTARIADO.

Un gran abrazo,
Santiago

ADAPTAMOS NUESTRO LOGO

En el número anterior de nuestra Revista, informábamos de la nueva imagen de Telefónica que había presentado su Presidente, José María Álvarez-Pallete en la Junta de Accionistas de la Empresa.

Obviamente deberemos utilizar ese nuevo Logo siempre que debamos hacer

mención a la imagen corporativa de Telefónica.

Pero al mismo tiempo hemos aprovechado la ocasión, para adaptar un poco nuestro Logo al nuevo manual de estilo que nos ha proporcionado Telefónica, en cuanto a tipos de letra y colores, dando como resultado el

nuevo anagrama de la Asociación que utilizaremos en documentos, presentaciones, tarjetas, publicaciones, etc. Demos la bienvenida a:

Mayores
Telefónica

XII CONCURSO NACIONAL TOLEDO IMPERIAL AGMT RELATO CORTO Y POESÍA 2021

ORGANIZADO POR GRUPO DE MAYORES
TELEFÓNICA DE TOLEDO

BASES:

1. Las obras han de estar escritas en castellano, ser originales e inéditas, y no premiadas en otros concursos.
2. **Relato:** Los relatos versarán, a ser posible, sobre el mundo de las personas mayores. Su extensión no será inferior a dos folios ni superior a seis. Papel DIN-A4.
3. **Poesía:** Tema libre. Extensión: treinta versos mínima y cien máxima. Papel DIN-A4.
4. Se presentarán dos copias de cada obra que llevarán escrito su título, pero no el nombre del autor o autora. Y sólo se podrá presentar una obra por persona en cada modalidad.
5. Los participantes deberán ser personas mayores de cincuenta y cinco años y a ser posible que pertenezcan a alguna asociación.
6. Las copias, sin nombre ni firma, han de ser presentadas en un sobre grande y en el exterior de éste constará el título de la obra y la asociación a la que pertenece, si procede. En el interior del sobre grande se introducirá un sobre pequeño y cerrado, sin señas, y dentro la ficha de inscripción que figura al pie de estas bases.
7. Todas las obras quedarán en propiedad de la ASOCIACIÓN AGMT TOLEDO y se podrán publicar en la revista Al Habla.
8. El plazo de presentación de las obras finalizará el 10 de noviembre de 2021, y se enviarán por correo ordinario a: Grupo Mayores de Telefónica, C/ Río Marches Nº 81, C.P. 45007 TOLEDO (Teléfono 925-210525).
9. El jurado estará formado por personal cualificado de nuestro propio entorno y del mundo de las letras. Su decisión será inapelable.
10. Premios: La dotación de los premios será, por cada modalidad, la siguiente:
 - **Primer premio:** 350 euros y diploma.
 - **Segundo Premio:** 250 euros y diploma.
 - **Tercer Premio:** 150 euros y diploma.
11. La entrega de premios se realizará en la comida navideña que la AGMT TOLEDO celebrará a primeros de diciembre, y los ganadores estarán invitados a compartir nuestra fiesta. Asimismo, estarán obligados a recoger el premio personalmente o por un representante.
12. AGMT TOLEDO se reserva el derecho de modificar estas bases.
13. La presentación de los originales supone la aceptación de las bases.

FICHA DE INSCRIPCIÓN:

NOMBRE DEL RELATO:.....

NOMBRE DEL CONCURSANTE:..... EDAD:.....

DIRECCIÓN:

POBLACIÓN:..... CP:.....

TELÉFONO:..... E-MAIL:

PERTENECE AL GRUPO DE TELEFONICA SI ☐ NO ☐ (Marque la respuesta con X).

NUESTRA ASOCIACIÓN, REELEGIDA

RENOVACION DEL CONSEJO ESTATAL DE LAS PERSONAS MAYORES



Recordemos as últimas situaciones vividas por el Consejo Estatal de las Personas Mayores desde el 11 de diciembre de 2019 hasta el 17 de agosto de 2021.

Como consecuencia del Pleno celebrado en esta fecha (11 de diciembre de 2019), el día 12 el IMSERSO remitió al Consejo el Proyecto de Orden sobre renovación del Consejo Estatal de las Personas Mayores, con la convocatoria del proceso selectivo para la designación de los Consejeros y Consejeras de dicho Consejo para el período 2020-2023.

Por este proceso se informaba de que las entidades de mayores que aspiraran a ser miembros del Consejo disponían de 30 días hábiles (plazo que finalizaba el 21 de febrero) para presentar su solicitud de pertenencia.

Nuestra Asociación, Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT), recibió el 20 de febrero de 2020 el acuse de recibo de la solicitud presentada, en la que ya constaba como presidente Santiago González.

Por otra parte, con fecha 4 de febrero del mismo año, el Secretario del Consejo Estatal de las Personas Mayores se dirigía a todos los miembros del Consejo, recordando que según las bases reguladoras del proceso de renovación de dicho Consejo estaba prevista la constitución de una Comisión de Valoración de las solicitudes presentadas, de la que, entre otros, formarán parte cuatro representantes de las asociaciones, federaciones y confederaciones de mayores de los cuales dos lo serán en representación de las asociaciones, federaciones y confederaciones de mayores de ámbito

estatal y dos de las asociaciones de mayores no estatales, designados por y entre los veintitrés vocales representantes en el actual Consejo Estatal de las Personas Mayores. El plazo para la respuesta era de siete días naturales y los dos representantes serían seleccionados entre quienes presentaran su candidatura.

Nuestra Asociación está en el conjunto de asociaciones, federaciones y confederaciones de ámbito estatal, por lo que presentamos en tiempo y forma nuestra candidatura en la persona de Luis Álvarez, Secretario General de nuestra Asociación.

Concluido el plazo de presentación de solicitudes para la designación de los miembros del Consejo para el período 2020-2023, los técnicos del IMSERSO procedieron al estudio de la documentación aportada lo que llevaría a un plazo de subsanación de las solicitudes que lo precisaran.

Sin embargo, la realidad que se vivía en relación con el virus Covid-19 aconsejó paralizar el desarrollo del proceso de renovación del Consejo atendiendo las eventuales dificultades que impedirían cumplir con los requerimientos que el procedimiento administrativo pudiera demandar. Con fecha 11 de marzo de 2020 se puso en conocimiento del Consejo y todos sus miembros la paralización del proceso de renovación.

Con esta misma fecha, el Vicepresidente 3º del Consejo, Luis Martín Pindado, hizo patente su satisfacción por la decisión adoptada.

En enero del nuevo año (2021), consideró el IMSERSO que, enfrentados adecuadamente, tanto los efectos de

la borrasca “Filomena” como el recrudescimiento de la situación epidemiológica, y en disposición de abordar las circunstancias que en cada momento se fueran presentando, era momento de volcarse plenamente en los trabajos de renovación del Consejo.

Siguiendo esta línea de trabajo, los primeros días de abril, terminado el proceso de revisión de la documentación presentada por las entidades participantes, el IMSERSO envió a las mismas los puntos que precisaran aclaraciones o información adicional. Con fecha 21 de abril nuestra Asociación envió la documentación final, subsanados los errores que se nos habían indicado.

Llegamos así a la convocatoria del Pleno del Consejo Estatal del día 24 de junio de 2021 a las 10 horas, realizada por videoconferencia, en cuyo Orden del Día figura la constitución de la Comisión de Valoración que se encargará del estudio y valoración de las solicitudes presentadas a la constitución del nuevo Consejo.

La Comisión de Valoración quedó constituida por:

Presidente: Director General del IMSERSO. Luis Alberto Barriga Martín

Vocales:

- 4 designados por el IMSERSO.
- Vicepresidente Tercero del actual Consejo. Luis Martín Pindado.
- Secretario del actual Consejo. Manuel Francisco Menéndez García.
- 2 elegidos entre los presentados de las asociaciones, federaciones y confederaciones de mayores de ámbito estatal (ver la nota que sigue al detalle de la Comisión)

- D^a Marina Troncoso Rodríguez, representante de la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y ex Alumnos de Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS)
- **Luis Álvarez Rodríguez, representante de la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT)**
- 2 elegidos entre los presentados de las asociaciones de mayores no estatales.
- Martín Durán Torres (Federación de Organizaciones Andaluzas de Mayores).
- Juan Martínez León (Coordinadora Nacional de Jubilats i Pensionistes de Catalunya)
- Secretaría: Pablo Martínez García (IMSERSO)

NOTA.- El proceso de elección entre los presentados en ámbito estatal de las asociaciones, federaciones y confederaciones debía realizarse, eligiendo 2 de entre los representantes de CCOO, UDP, CAUMAS y AGMT que habían optado a la convocatoria. Realizada la votación de las asociaciones, federaciones y confederaciones de ámbito estatal el resultado fue:

• CAUMAS	6
• AGMT	6
• UDP	5
• CCOO	4

Quedando así elegidas las Asociaciones reseñadas.

A partir de esta fecha, 24 de junio, se han recibido correos informativos de los Órganos de Cooperación del SAAD, dirigidos a la Comisión de Valoración, indicando el proceso de evolución que, finalmente, deberá culminar en la propuesta de las Entidades que constituirán el nuevo Consejo Estatal de las Personas Mayores.

En esta línea de trabajo, se celebró una multiconferencia el día 17 de agosto, de la que los Órganos de Cooperación del SAAD pasaron el resumen siguiente:

Participación de Entidades.- Las entidades presentadas han sido:

- **Asociación Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT)**
- Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS)
- Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)
- Confederación de Federaciones y Asociaciones de Viudas “Hispania” (CONFAV)
- Organización Social de Mayores de Izquierdas
- Asociación de Personas Mayores y Familiares Solidaridad Intergeneracional
- Unión Democrática de Jubilados y Pensionistas de España UDP
- UJP-UGT

- Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y la Guardia Civil HVFAGC
- Pensionistas y Jubilados de Comisiones Obreras
- Coordinadora Nacional de Jubilats i Pensionistes de Catalunya
- EUSKOFEDERPEN
- Federación de Asociaciones de Cultura y Ocio de Mayores (FACOM)
- Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias (FAMPA)
- Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC)
- Federación Española de Asociaciones NAGUSILAN
- Federación de Organizaciones Andaluzas de Mayores (FOAM)

Comentarios

- CEOMA presentó solicitud, pero el real decreto de regulación del CEPM deja claro que en caso de federaciones o participa la federación o las entidades federadas. Por ello esta solicitud debe ser rechazada, lo que la entidad asume sin problemas.
 - Según las reglas del proceso, para ser de ámbito estatal la entidad debe estar implantada en nueve comunicados. NAGUSILAN debe pasar a la categoría “Autonómicas”.
 - La entidad FACOM que el año pasado figuraba como “Estatul”, por la misma razón, y según indica ella misma, este año pasa a “Autonómica”.
 - En resumen, diez entidades estatales (se repartirán quince representantes) y siete autonómicas (se repartirán diez representantes)
- Tras unas consideraciones relativas a algunos puntos de los programas sociales, del sistema de Gestión de Calidad y del concepto de la Auditoría, se mantendrá una próxima reunión por multiconferencia, de contenido más definitivo con la Comisión de Valoración durante este mes de septiembre.



A CORUÑA

VOLUNTARIADO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Acabamos el año 2020 sin que nuestros socios pudiésemos disfrutar juntos de la habitual fiesta navideña, pero con la ilusión de la llegada de las vacunas. Desde la Coordinadora de A Coruña y con el excelente trabajo del equipo de voluntarios estuvimos contactando vía telefónica con todos los asociados, aprovechando para felicitarles la navidad o el cumpleaños, o simplemente para ofrecer toda la ayuda que podamos dar desde la Asociación.

Con nuestros amigos de Down Coruña

FIESTA TELEMÁTICA DE CARNAVAL

El carnaval es una fiesta pagana que precede a la cuaresma cristiana. Se trata de un período de permisividad y descontrol, que este año debido a la pandemia hemos celebrado desde casa.

Tras el buen sabor de boca que nos dejó la experiencia de la cena solidaria y telemática que disfrutamos en Navidad, nuestros amigos de Down Coruña nos invitaron a participar en su **Danzaval 2021**, también telemático.

A través de las pantallas del ordenador, tablet o teléfono móvil, el 12 de febrero nos reunimos virtualmente 29 personas, ocho de ellas del grupo de voluntarios de Mayores Telefónica A Coruña.

Cada uno en su casa se preparó una merienda con los dulces típicos de estas fiestas: filloas, orejas, rosquillas, flores o chulas y a través de nuestros ordenadores o smartphones fuimos viendo los diferentes disfraces de los participantes en la fiesta, al tiempo que disfrutábamos de una entretenida conversación. La velada finalizó con un baile guiado por dos monitoras de Artestudio, que nos mostraron una serie de coreografías.

DEBATE CON LOS CHICOS DE DOWN CORUÑA

No siempre nos divertimos con nuestros amigos de Down. En esta ocasión nos reunimos, también telemáticamente, para compartir experiencias, hablar de anhelos, sentimientos, pasiones, etc.

El 22 de marzo un grupo de nuestros socios participó en una animada conversación junto con los chicos que se centró en el **Día de Down**, en una cuestión que Borja, el monitor, considera fundamental, ¿la jornada es para celebrar o para reivindicar?, y pregunta directamente que es lo que quieren.

Los chicos responden con contundencia y claridad: independencia, trabajo, autonomía, no discriminación, reconocimiento, ... en resumen, dejan claro que la discapacidad no es un problema del discapacitado, sino del entorno.

A lo largo de la conversación nos muestran las dificultades de su día a día y reconocen necesitar ayuda para algunos temas. Opinan también acerca de los tópicos que los define como cariñosos, bondadosos, o que no entienden ni tienen capacidad de entender, fáciles de convencer, son como niños pequeños, etc. A cada uno de ellos responden muy vehementemente negándolo y aportando pruebas de compañeros y amigos que desmienten dichos tópicos.

Tras casi dos horas de animada conversación y aunque todos querrían seguir con la charla, toca despedirse, en parte porque alguno de los participantes debe incorporarse a su trabajo, lo que refuerza sus reivindicaciones, con algo de ayuda son perfectamente capaces.



Día de la mujer trabajadora

Las mujeres luchan por un futuro igualitario, sin violencia, que sea pacífico y con igualdad de derechos y oportunidades.

El pasado 10 de marzo, aprovechando la Jornada Internacional de la Mujer, celebramos con 8 de nuestras socias un encuentro telemático que presentó el Coordinador de A Coruña y moderó la Secretaria Provincial.

Se trataba de una primera iniciativa de actividad con nuestros socios tras un largo periodo en el que la pandemia nos tuvo paralizados como Grupo.

Interviene María Fernanda recordando la historia de los inicios del Día de la Mujer Trabajadora y las principales fechas e hitos relacionados con la lucha de las mujeres por la igualdad.

Posteriormente cada una de las tertulianas va comentando sus experiencias, tanto del entorno laboral como social. Hablan de la importancia de la educación igualitaria desde la infancia y resaltan la lucha sindical por lograr la igualdad en temas salariales y oportunidades laborales. Recuerdan algunas

normas machistas que estaban vigentes cuando eran jóvenes y comentan alguna anécdota que les ha tocado vivir.

La tertulia finaliza hablando un poco sobre los jóvenes y el machismo actual existente entre ellos, que se manifiesta con el control que ejercen sobre la otra persona vía redes sociales, chats, móvil, etc. También se menciona el feminismo extremo, que en su opinión no ayuda a fomentar la igualdad.



Seguimos colaborando con el BANCO DE ALIMENTOS

Tras más de un año sin poder ayudar, el equipo de voluntarios de Mayores Telefónica A Coruña, fiel a su compromiso de colaboración y ayuda con aquellos que más lo necesitan no faltó a la cita propuesta por el Banco de Alimentos Rías Altas de La Coruña.

Un grupo de 17 personas coordinados por el responsable provincial de voluntariado estuvo la jornada del día 28 de mayo recogiendo alimentos en dos supermercados de la cadena Gadis de nuestra ciudad cubriendo todos los turnos de recogida en ambas tiendas. Nuestro agradecimiento y reconocimiento para todos ellos.



A CORUÑA

Recorrido por el Arteixo de antaño

Continuando con nuestras actividades en el exterior y teniendo en cuenta que mayoritariamente nuestros socios están vacunados y con ganas de emprender un mínimo contacto social, Mayores Telefónica A Coruña, de la mano del historiador local Xabier Maceiras y el Arteixo Centro Comercial Aberto, organizamos los días 29 de mayo y 5 de junio un “roteiro” guiado por la Villa de Arteixo, cuna de la multinacional Inditex, que nos llevó por diferentes rincones del casco urbano que tienen su particular historia. Buscamos revivir el pasado de la localidad a través de un recorrido basado en capítulos del libro Crónicas de Arteixo II.

El profesor Maceiras, animador sociocultural lleva años orientando su trabajo en favor de la recuperación y divulgación de la memoria histórica de las comarcas de As Mariñas, Bergantiños y su villa natal. Ejerció de guía y nos dio a conocer enclaves destacados de la zona, como son la antigua fábrica de chocolates, el cine, el restaurante Gallo de Oro, el Bodegón Núñez o los edificios que albergaron el Ayuntamiento. Fue un recorrido por el “Arteixo de Antaño” en el que el reducido grupo, limitado por las restricciones del covid, pudo disfrutar de los conocimientos del historiador e interactuar con él haciendo todo tipo de preguntas.



Xabier Maceiras

7 h · 🌐

Novo roteiro pola vila de Arteixo en torno ao libro #CrónicasDeArteixo2 que organizamos co CCA. Hoxe recibimos a un grupo da Asociación de Xubilados e Prexubilados de Telefónica, que tiveron a ben agasallarme cunha fermosa peza deseñada en vidro por Julia Ares. Aí van algunhas imaxes do roteiro 📷



Exposición Inés Lobelle

Inés Lobelle Quintillán es una de las artistas de nuestra Asociación en A Coruña que comenzó su trayectoria hacia el año 1986 interesándose por las manualidades y de ahí saltó al mundo de la pintura.

La constancia y la perseverancia son las “herramientas” que están detrás de sus trabajos inspirados en las cosas cotidianas que la rodean en su día a día.

Y gracias a que desde hace algo más de un año disponemos de un nuevo local social, desde el pasado 12 de abril hasta finales de junio, todos los socios, familiares, simpatizantes y compañeros en activo pudimos disfrutar de sus obras en una exposición en la sede de Mayores Telefónica A Coruña.

Estuvieron expuestas un total de 28 obras de diferentes estilos pictóricos:

sanguina, tiza, pastel, óleo, acrílico, lápiz y plumilla.

En los algo más de dos meses de exposición se acercaron a verla casi un centenar de personas, que valoraron muy positivamente el trabajo de Inés. Pero lo más importante es que ha sido la semilla para que otros artistas de la Asociación hayan salido a la luz y podamos realizar en un futuro próximo nuevas exposiciones de nuestros socios.

Mayores Telefónica A Coruña agradece públicamente a Inés y a su marido Carlos la disposición para colaborar con nuestra Asociación y prestarse a que pudiésemos exponer en nuestra sede sus trabajos, lo que nos ayudó a empezar a dinamizar un poco la vida cultural de los asociados y abordar poco a poco la apertura y el contacto social tras el largo periodo de pandemia.



¡Que no falte la música!

La música es muy importante en la vida del ser humano. Apareció hace miles de años con los inicios de nuestra especie, y continúa ocupando espacio en nuestro día a día.

A principio del pasado año 2020, antes de que llegase la pandemia, desde la Asociación promovimos la creación de un grupo de canto y otro de guitarra. Ambos se reunían semanalmente en las instalaciones de la Escuela Ebai para aprender y ensayar, hasta que la aparición del temido bichito provocó la suspensión de estas actividades.

Con la llegada de las vacunas y la leve mejoría de las ratios pandémicas, las autoridades sanitarias permitieron la vuelta de algunas actividades musicales, entre ellas las clases de guitarra en pequeños grupos. Por ello, nuestros socios Carlos, José Ramón, Fernando y Ángel, de la mano de la profesora Tania retomaron una de sus aficiones favoritas y

volvieron a los ensayos y al aprendizaje. Así que esperamos en breve poder realizar alguna de nuestras actividades lúdicas y contar con su presencia animando la fiesta.



Visita al Castro de Elviña

El Castro de Elviña situado en la ciudad de A Coruña está delimitado por murallas y tiene un espacio habitado superior a las 4 hectáreas, lo que le confiere ser uno de los más grandes de toda Galicia.

Mayores Telefónica A Coruña en su afán de volver a retomar las actividades, con prudencia, y en este caso en el exterior, organizó en cinco jornadas diferentes una visita en grupos muy reducidos para conocer uno de los lugares

históricos de la ciudad y que menos frecuentan sus vecinos.

A lo largo del recorrido, los 60 participantes pudieron apreciar los tres recintos amurallados en los que las excavaciones arqueológicas están sacando a la luz las diferentes construcciones del castro.

Se trata de un asentamiento castreño en altura con recintos concéntricos, fuertemente amurallado, con una entrada monumental en cuesta

flanqueada por torres grandes y por lo menos dos niveles de ocupación: uno prerromano y otro de plena época romana.

En la excavación arqueológica de 1947 apareció la primera pieza de oro, un fragmento, que anunciaba el hallazgo, años más tarde, del conjunto de diadema-cinto, gargantilla y collar conocido como “Tesoro de Elviña”, que puede contemplarse hoy en el Museo Arqueológico del Castillo de San Antón.



BARCELONA

Recuperamos las actividades deportivas y culturales

FUÍMOS A LA ÓPERA: CYRANO

En Barcelona, durante este último trimestre, hemos ido recuperando poco a poco las actividades, por ejemplo, hemos vuelto a la ópera, en esta ocasión para disfrutar del Cyrano.



GRUPO DE MARCHA NÓRDICA

Como ya informamos anteriormente, hemos iniciado un grupo de Marcha Nórdica. El grupo se está reforzando y cada semana, se hace un encuentro para practicar esta modalidad, que no es simplemente andar con palos o caminar por la montaña, es una técnica diferente, en la que pones en funcionamiento todo el cuerpo, y los beneficios son innumerables. Os animamos a todos a participar.



RUTAS HISTÓRICAS: VÍA LAIETANA

Los amantes de las rutas históricas también hemos disfrutado de nuestra afición. Acompañados por nuestro querido doctor Joan Rodrigo, hemos redescubierto la Vía Laietana, uno de los ejes más importantes y significativos de nuestra ciudad y nuestro doctor, nos ha deleitado contándonos su historia, sus orígenes, sus casas.... Una de las rutas más preciosas y con la que todos disfrutamos muchísimo.



SENDERISMO

Otra actividad que cada día tiene más adeptos, es la de senderismo y no es para menos porque nuestro compañero Miguel Angel y algún otro colaborador, preparan unas rutas increíbles, como la última que se hizo por el litoral barcelonés, desde El Prat hasta Castelldefels, para finalizar allí con una estupenda comida.



VISITA GUIADA AL MNAC

Y terminamos el trimestre con una visita guiada al MNAC en la que pudimos ver la exposición de la Guerra Infinita, con fotos inéditas de la Guerra Civil de Antoni Campaña, impresionante cómo se adelantó a su tiempo con unas fotografías impresionantes y unos efectos increíbles.

Y para todos nosotros, esta visita es especialmente recordada. Fue la última que hicimos antes de las vacaciones y a ella asistió Antonio Llobet, marido de Encarna Gracia, tristemente fallecido el pasado mes de agosto.

Antonio disfrutó tanto de esta exposición y nos hizo disfrutar tanto a los que participábamos, que es como si nos hubiera regalado una visita única y distinta. Aquí ponemos dos fotos, una del grupo y otra en la que solo sale él junto a una de las fotos de la exposición.

Muchas gracias Toni por enseñarnos tantas cosas de arte y hacernos partícipes de tu entusiasmo por la cultura.



Campaña de Prevención del deterioro vital de ATAM

El socio Manuel Vicente Herrero nos remite una carta contándonos su experiencia con el método ATAM.

Hace unas semanas, ATAM me ofreció la posibilidad de realizar una serie de entrevistas con especialistas del equipo médico de Atam, dentro de la “Campaña de Prevención del deterioro vital según la edad”

El objetivo de esta campaña es valorar de forma integral el estado vital general de la persona, prevenir posibles dolencias o patologías, diagnosticarlas y asesorar sobre su tratamiento y solución.

El método ATAM y la campaña de prevención desarrollada al efecto, en la que yo he participado me ha parecido muy interesante y muy positiva, pues no es necesario tener un estado vital bajo o una dolencia concreta que también, sino que la experiencia te permite tomar consciencia de tu estado y tomar las medidas para prevenir, paliar y mejorar tu estado con el asesoramiento de los especialistas que te atienden de forma muy discreta y profesional y quiero animaros a que participéis aquellos socios que a la vez también lo seáis de ATAM.

La experiencia consiste, fundamentalmente, en una serie de entrevistas por videoconferencia a través de las plataformas Zoom, Team, Skype, u otras e incluso por Whatsapps o simplemente por teléfono.

Son personales íntimas y discretas, vis a vis, en las que profesionales del equipo médico de ATAM a través del diálogo relajado y fluido que mantienen contigo, realizan sencillos y divertidos juegos para valorar tu capacidad de atención y memoria, estado emocional, estado físico e incluso determinar posibles patologías incipientes o estados de ánimo con bajo tono vital en general.

Finalmente, un profesional de equipo médico valora globalmente tu estado general, resumiendo las entrevistas y te asesora en su diálogo contigo sobre actividades y acciones que debes o puedes tomar en tu vida para mejorarlas.

Por último, te remiten a casa en un informe confidencial lo tratado en cada entrevista, y las recomendaciones que cada especialista te sugiere.

Os recomiendo hacerlo, no cuesta nada a los socios de ATAM.

Para solicitar entrar en la campaña, poneros en contacto con: Servicio de Atención a Familias 934493671 627483681



La afición musical de David Comas

Me han ofrecido la posibilidad de compartir mi afición, así pues, os hablaré... de MÚSICA!

Me llamo David Comas. Dejé Telefónica en el 2008, después de 25 años recorriendo los departamentos de Conservación, Ingeniería y Comercial. ¡Pero no dejé jamás la música!

Quizá tenía tan solo ocho años cuando ya me sentí fascinado por la magia de aquellas “máquinas” llenas de teclas blancas y negras que producían sonidos tan distintos e inquietantes. Al igual que aquella escritura, tan complicada y misteriosa para mi, yo que entonces solo conocía los “Cuadernos de caligrafía” propios de la época.

¡, que mis padres decidieron llevarme al Conservatorio. Desde aquel momento ya nunca he dejado de tocar el piano. Ni siquiera en mi última etapa laboral, en Grandes Clientes, a pesar de las largas jornadas de trabajo. Desde los años 80 he dado conciertos con instrumentistas, solistas, cantantes líricos y agrupaciones corales. Me entusiasma interpretar junto con otros músicos, hasta tal punto que incluso cuando me proponen un bolo solamente con piano, intento programar obras a cuatro manos. Y a pesar de mi vinculación a la mal llamada música clásica, no desdeño la popular. Disfruto con todo tipo de música.

Pero la actividad que más satisfacción me ha producido ha sido sin lugar a duda impartir clases y talleres de lenguaje y sensibilidad musicales. Hace falta pedagogía en este ámbito. La música ha ido evolucionando y se ha vuelto cada vez más compleja. A muchos, por ejemplo, les resulta difícil seguir el “guión” de una sinfonía, cosa que no ocurre cuando miran una película. Y es que el lenguaje musical resulta mucho menos intuitivo que el cinematográfico. Tenemos que aprenderlo si queremos aprovechar al máximo el gozo que nos aporta la música.

Y aprenderlo no nos está vetado a los “mayores”. Actualmente la mayoría de los socios de la “Societat Bach”, sociedad musical que presido, pasamos de los 55 y muchos de ellos se han iniciado en esta etapa de la vida. Afortunadamente, las instituciones también nos ayudan. En el caso de Barcelona, por ejemplo, como seguro que ocurre en otras muchas ciudades españolas, los dos conservatorios de música existentes ofrecen cursos para mayores, con programas que incluyen: instrumentos, canto, lenguaje, historia, etc., a precios muy asequibles y sin necesidad de conocimientos previos. ¡Solo las ganas! Si os gusta la música, os animo a que miréis estas ofertas y os apuntéis. Que ningún pensamiento “erróneo” os aleje de vuestro interés. ¡Os lo pasaréis muy bien!

Seguimos con las actividades de Voluntariado

Las acciones de voluntariado en estos últimos meses han continuado en la línea de siempre: llamadas, visitas ocasionales, ..., todo dependiendo del estado del voluntario y del beneficiario, pues en estos tiempos hay que tener mucho cuidado.

Entre las actividades cabe destacar la visita a Magdalena Bargay Guillomia, pues el día 25 de mayo celebraba su 89 cumpleaños.

Su voluntario, Emilio Miralles, la coordinadora provincial del Voluntariado en Barcelona, Mercedes Pasamón y tres compañeros más: M^a Jesus Yeboles, Pilar Solaz y Arturo Ansede, antiguos compañeros suyos, estuvieron presentes en la celebración.

Magda es muy querida en su localidad, cada día va a comer al mismo restau-

rante donde la tratan como si fuera la abuela de todos ellos. Pero además, la cuidan, si un día no la ven por allí, rápido se acercan a su casa a ver si está bien.

Ahí van unas fotos de ese día tan emotivo. En una esta Magda con su pastel de cumpleaños y su voluntario Emilio. En la otra, está Magda con su voluntario y con el dueño del bar que tanto se preocupa por ella.



COLABORACIÓN CON FUNDACIÓ CATALANA SÍNDROME DE DOWN

Y como futura colaboración, informaros que este año la colaboración con entidad benéfica / ONG será con la Fundació Catalana Síndrome de Down. En esta ocasión se ha organizado con miembros de esta fundación una jornada el día 22 de octubre para visitar el Parc de les Olors y disfrutar de una buena jornada de asueto para todos.

En la próxima revista ya podremos informaros de este evento y mostraros algunas fotografías.

HUELVA

Gruta de las Maravillas

II Convención Nacional de Andalucía 7 Octubre de 2021

Hotel Barceló Punta Umbría Beach Resort

PROGRAMACIÓN

Día 7 de Octubre.- 18:30h. Apertura de la II Convención Nacional de Andalucía

20:00h. Copa de bienvenida.

Día 8 de Octubre.- Excursión a la Gruta de las Maravillas (Aracena) y a las Minas de Riotinto, visita al Museo Minero, a continuación nos montaremos en un tren antiguo que nos llevará por la Ribera del Río Tinto, que debe su nombre al color de sus aguas.

Día 9 de Octubre.- Por la mañana visita al muelle de las carabelas (La Rábida) y al centro de interpretación (sala de audiovisuales) y visita al Monasterio de la Rábida (opcional) regreso al Hotel para almuerzo. Por la tarde Visita al Parque Nacional de Doñana o visita a Huelva Capital con Guía acompañante

Día 10 de Octubre.- Paseo en barco por la Ría de Huelva y Marismas del Odiel.

Todas las noches actuaciones en el Hotel

Día 11 de Octubre.- Salida para los puntos de destino, después del desayuno

Deberán comunicar su asistencia antes del 30 de Junio

**Precio del hotel
por día y persona
IVA incluido**

**Habitación individual en pensión completa 104,00€
Habitación doble en pensión completa 65,00€
Habitación triple en pensión completa 60,00€
Todas las comidas con bebidas incluidas**

**Precio de las
excursiones**

**Visita a las Grutas de las Maravillas 8 € Pax.
Museo Minero Y ferrocarril 12 € Pax.
Parque Nacional de Doñana 23 € Pax**

CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE
TOMA DE CONCIENCIA DE ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ 2021

UNA REALIDAD OCULTA A LOS OJOS DE LOS DEMÁS

- Se debe crear una Ley contra el abuso, maltrato, vulneración de la integridad física y moral de las personas mayores, así como, un número de teléfono de denuncia gratuito y fácil de memorizar para este tipo de situaciones

Desde CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores) con motivo del Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez, queremos defender el 'Buen Trato' a las personas mayores, porque es un Derecho y un Deber. La indefensión y vejación que sufren muchos mayores en silencio es una realidad que permanece oculta a los ojos de los demás.

CEOMA solicita a las Administraciones Públicas implantar un sistema educativo en el que se contemple y favorezca la imagen de las personas mayores. Asimismo, animamos a las familias y a los docentes a educar con valores y principios a favor del Buen Trato a los demás y en especial a los más desfavorecidos y vulnerables, como son, lamentablemente, las personas mayores en la sociedad actual en la que vivimos.

Asimismo, solicita la creación de una Ley contra el abuso, maltrato, vulneración de la integridad física y moral de las personas mayores, así como, un número de teléfono de denuncia gratuito y fácil de memorizar para este tipo de situaciones.

Las personas mayores son un grupo que enriquece a una sociedad, no son una carga.

En palabras del presidente de CEOMA, el Dr. Juan Manuel Martínez Gómez, "el abuso y maltrato sigue siendo uno de los problemas más importantes para CEOMA y sus organizaciones confederadas, la 'Comisión de Derechos, Deberes y Buen trato' está comprometida con la protección de las personas mayores. Trabajamos uniendo fuerzas, defendiendo la dignidad y los derechos humanos, remitiendo nuestra preocupación a grupos políticos y entidades públicas y privadas para que la sociedad tome conciencia.

Si estás sufriendo abuso y maltrato o conoces a alguien que esté en esta terrible situación, puedes

ponerte en contacto con CONFEMAC (Confederación Estatal de Mayores Activos), miembro de Pleno Derecho de CEOMA, en el teléfono gratuito 900 65 65 66.

Este grupo de trabajo multidisciplinar formado por especialistas en derecho, psicología, servicios sociales y sociología, apoyado por la amplia red de contactos de CEOMA, como la Policía Nacional, los Servicios Sociales, el Defensor del Pueblo, etc., asesora a las personas mayores que se sienten solas ante un problema que no saben cómo solucionar.

También puedes mandar un correo a CEOMA abusomaltrato@ceoma.org y nos pondremos en contacto contigo.

Esperamos no hacer falta, pero si nos necesitas no lo dudes, estamos para asesorarte en estos momentos difíciles.

¡¡¡NO ESTÁS SOLO!!!

**18 DERECHOS DE LAS
PERSONAS MAYORES**



PRÓXIMAS ACCIONES DE CEOMA

PREMIOS CONSTRUYENDO FUTURO Y XI CONGRESO NACIONAL DE ORGANIZACIONES DE MAYORES

Por nuestra pertenencia a la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), tenemos el hábito de aparecer en las páginas de AL HABLA con cierta frecuencia, para comunicar las acciones que realiza esta entidad en el mundo de los mayores y siempre en beneficio de este colectivo.

Lo primero es comunicar el cambio de sede de CEOMA, que ha pasado a estar en la calle Fernando el Católico, número 10-Local 7. El servicio telefónico no ha variado.

Desde el 20 de abril nuestro vicepresidente, José Luis Rodríguez, y el Coordinador Regional del Norte, Alfonso A. Loredó, han pasado a colaborar en dos grupos de trabajo de CEOMA: “Comisión de la Soledad no deseada” el primero y “Comisión de Tecnología y Transformación Digital” el segundo.

Se completa así la participación de nuestra Asociación en CEOMA, en la que ya eran nuestro presidente, Santiago González, vocal de la Junta Directiva, y nuestro Secretario General, Luís Álvarez, vicepresidente de CEOMA.

Pasamos a dar dos breves noticias interpretadas por CEOMA

Bajo el título CONSTRUYENDO FUTURO, los días 25, 26 y 27 de noviembre en el Pabellón 14.1 de IFEMA, se otorgarán los Premios “Mayores en Acción 2021”, que serán entregados a profesores de investigación en prototipos de vacunas contra la pandemia del coronavirus.

También se concederán los Premios “Vida activa, toda la vida” dedicados a personas mayores, que siendo socios fundadores de CEOMA han participado desde su creación en defensa de estas personas. En particular citaremos que nuestro Secretario General (Luís Álvarez) recibirá uno de estos premios.

Desde la consideración de “una vida apasionante”, se plantean en las sucesivas sesiones temas como:

- Los nuevos Foros Económicos.
- El papel de la tecnología frente al reto demográfico en el mundo rural.
- Un envejecimiento activo y saludable.
- Cómo vivir más y mejor: bienestar y calidad de vida.

Nuestro presidente Santiago González tomará parte activa en la ponencia relativa a los Foros Económicos.

Avanzando en el tiempo, nos asomamos al año 2022, en concreto en los días 9 y 10 de junio, y vemos que CEOMA está en el proceso de organización en Barcelona del XI Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores. El tema de este congreso será: “Las personas mayores, protagonistas de la sociedad”.



¡¡¡ VOLVEMOS A

CON PERMISO DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS

XIX Convención Lúdica Nacional

del 7 al 13 de Noviembre 2021

AVANCE DE PROGRAMA

Domingo , 7/11/21

Llegada al hotel MELIÁ, inscripción en actividades.

Lunes, 8

Mañana: Inauguración del Congreso.

Conferencias

Tarde: Concierto de coros

Martes, 9

Actividades del Congreso

Clausura

Miércoles, 10

Mañana:

Senderismo. Excursiones optativas

Tarde: Teatro.

Jueves, 11/11/21

Mañana: Concierto Bandas de Música

Tarde: Libre

Noche: Sala Fiestas Benidorm Palace

Viernes, 12/11/21

Mañana: Paseismo. Excursiones optativas.

Tarde: Realización de actividades .

Entrega premios y reconocimientos.

Sábado, 13/11/21

Regreso a los puntos de origen.

Hotel MELIÁ * * * *

7 días / 6 noches

Precio por persona

P/C, buffet libre (bebida incluida)

En hab. doble : 300 €

Suplemento hab. Ind.: .. 180 €

3 pax: 210 €

OFERTA VÁLIDA HASTA 15/07/2021

Reservas: valencia@mayorestelefonica.es

Cuenta ingresos:

Bankia ES09 2038 5763 9130 0087 9331

BBVA ES39 0182 0503 0602 0164 5961

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

BENIDORM !!!

XVII Congreso Asociaciones de Mayores II TELEMÁTICO 8 y 9 de Noviembre 2021

Lema del Congreso

**LA SOLEDAD DE LOS MAYORES:
ALTERNATIVAS A LAS
RESIDENCIAS**



AVANCE DE PROGRAMA

Lunes, 8/11/2021

10:00 h. Apertura XVII
Congreso

Ponencias de invitados

Martes, 9/11/2021

Conclusiones y clausura

Organizado por

Mayores Telefónica Valencia

Mayor información en:

96 367 59 41

valencia@mayorestelefonica.es

BADAJOS: PEREGRINACIÓN CON ENFERMOS A LOURDES

Nos cuenta una socia nuestra, colaboradora de siempre con la peregrinación de enfermos a Lourdes, su gran experiencia.

De muchas formas puedes peregrinar a Lourdes, pero sinceramente creemos que peregrinar con la Hospitalidad es sin duda la mejor de las elecciones posibles. Vas dentro de un grupo, que te ayuda en tu peregrinar, aunque siempre dispongas de tiempo para elegir el momento personal, la visita a la Gruta o cualquier otra actividad que desees.

El motivo para elegir peregrinar sólo es uno y esencial, lo más importante que es, peregrinamos a Lourdes con enfermos. Ellos son el motivo principal de la existencia de la hospitalidad y de las peregrinaciones. Sin ellos la peregrinación no es la misma, el contacto personal con el mundo del dolor hace que este difícil misterio se haga en parte comprensible precisamente, por su manera de afrontarlo.

Te puedes incorporar a la Peregrinación como voluntario, aunque nosotros preferimos decir hospitalario, en cualquiera de los diferentes equipos o grupos diferenciados, cada uno con sus propias características, pero todos

con el mismo fin, que es el de procurar que la peregrinación marque un antes y un después en la vida de cada uno de los peregrinos que conformamos cada peregrinación.

Unos hospitalarios se ocupan directamente de la atención y compañía continua de los enfermos y peregrinos y otros de que el conjunto de la peregrinación pueda desarrollar y tratar de conseguir sus fines, preocupándose de la organización general de todas sus facetas (médicos, farmacéuticos y enfermeros diplomados), los equipos de cocina y comedor, ayuda en los baños en las piscinas, la logística para el desplazamiento de toda la peregrinación tanto en el viaje a Lourdes como en el interior del Santuario y, formando una gran cadena, compuesta de pequeños eslabones, que trata de que todo funcione perfectamente contando con la voluntad y disposición de todos y cada uno de los que componemos la Peregrinación.

Tenemos la convicción de que vamos a aprender muchas cosas, los enfermos van a poder disfrutar y todos vamos

con mucha ilusión a “un lugar único”. Se trata de “unos días de convivencia, de fraternidad, de fe, de cuidados y de sacrificio, sobre todo para los enfermos, para quienes los viajes son un poco más pesados”. Esperamos que “los frutos y el esfuerzo que hacen la organización y los enfermos se vean colmados y se cumplan sus expectativas”. Por ello, medio centenar de enfermos, algunos de ellos en camillas y otros en sillas de ruedas, se suman a la peregrinación, en la que un treinta por ciento de los voluntarios son jóvenes.

Tanto voluntarios como enfermos, hay muchas personas que repiten y otras se suman nuevas.

Entre los voluntarios figuran médicos, enfermeras, sacerdotes y personas que desean ayudar y acompañar a los enfermos, que son los protagonistas de la peregrinación. Hay un esfuerzo que se realiza para facilitar que los enfermos puedan acudir a Lourdes, dado que muchos de ellos no suelen salir de sus casas ni viajar.

La peregrinación, para los enfermos, es una aventu-

ra impresionante, salen de sus hogares durante cuatro días, todo el mundo esté a su disposición y lo viven de una manera muy intensa. Los enfermos, cuando llegan a Lourdes, “se dan cuenta de que no son los únicos que se encuentran en esa situación, conocen a más gente en peores condiciones y pueden asumir su enfermedad de una forma bastante positiva”.

Hay que indicar que los gastos que se originan por los voluntarios para poder ir a Lourdes, estancias, comidas etc., es por cuenta por cada uno de estos participantes. Lo más importante es que todos los voluntarios que participamos en la peregrinación recibimos muchísimo más de lo que damos porque estamos de servicio las 24 horas, acabamos agotados, pero venimos con una satisfacción que supera con creces todo lo demás.

Aunque los años 2020 y 2021 no se han podido realizar la peregrinación de enfermos a Lourdes, estamos esperando que para el año 2022 se pueda retomar como tantos años se ha realizado con la misma ilusión de siempre.

Destacar la labor inigualable por parte de HOSPITALIDAD NTRA. SRA. DE LOURDES DE LA RIOJA y sus voluntarios que gracias a ellos es posible la realización de este proyecto que consiguen que esto se pueda realizar, un ejemplo para todos.



MANUEL RECIO MEDEIRO Y SU MUSEO DE MINIATURAS

El pasado 7 de junio de 2021, cuatro miembros (2 mujeres y dos hombres) de la junta directiva del Grupo de Mayores de Telefónica de Badajoz, nos desplazamos a la población de Cheles para visitar a nuestro compañero Manuel Recio Medeiro con la intención de hacerle una breve entrevista en la que quedase plasmado su singularidad, su trayectoria telefónica, sus aficiones, sus vivencias y la situación en que se encuentra en la actualidad.

El eje fundamental es su afición a las miniaturas, con cuyas obras de creación propia ha levantado un museo en su pueblo natal de Cheles (Badajoz).

Cheles es una localidad de solo 1.300 habitantes ubicada en la frontera con Portugal y que dispone de una bonita playa y puerto de yates ubicado a orillas del lago de Alqueva, el mayor pantano de Europa Occidental.

Antes de entrar en Telefónica su afición era la música y fue integrante de una orquesta, tocando el saxofón y animaba en las fiestas de toda la zona.

Desde hace unos años organiza en el mes de mayo una procesión que sale desde su museo donde él mismo ha confeccionado el paso de la Cruz que portan los jóvenes.

Es polifacético, trabajador, creativo pero sobre todo tiene una humanidad y amabilidad que maravilla a todos.

Y esto fue lo que nos contó el amigo Manuel.

AGMT.- Manuel, ¿cuándo ingresas en Telefónica?

Manuel.- En Octubre de 1977. Hace ya 44 años. Yo, ahora tengo 67 años.

Antes de irme a Badajoz para incorporarme a Telefónica, trabajaba de lo que me salía. Fui albañil y cuando vinieron a instalar al pueblo las tuberías para el agua corriente, me contrataron.

AGMT.- ¿Cuál fue tu cometido en Telefónica?

Manuel.- Entré de vigilante jurado, cuando entonces esa categoría se conformaba con personal propio de Telefónica. Estuve el primer año sin armamento, porque tardaron un año en darme la autorización de armas. Así que durante ese primer año estuve prácticamente ayudando a los que había por allí, a los compañeros de la puerta. Luego ya me dieron la pistola, pero resulta que poco después, a los dos años, desapareció la categoría de Vigilante Jurado. De modo que me pasaron a Edificios (Oficios Varios). Con la ayuda de los compañeros, sobre todo Pascual que me ayudó mucho, poco a poco fui aprendiendo este nuevo oficio hasta que me hice con el dominio del puesto. Y ahí, en Edificios, estuve hasta que me prejubilé.

AGMT.- ¿Cuándo te prejubilaste?

Manuel.- En el año 2006. Me prejubilé porque cumplía las condiciones del momento para poder hacerlo, no porque presentara ningún tipo de discapacidad. Eso



vino justo al poco de prejubilarme. Empecé a tener problemas de salud que me han afectado a la movilidad. Me amputaron 4 dedos del pie derecho y uno del izquierdo, por un proceso de gangrena. Me han tenido que realizar 14 operaciones en tan solo 5 años.

AGMT.- Y después de prejubilarte, ¿te volviste con la familia al pueblo?

Manuel.- Yo, antes, vivía en Badajoz, en la calle La Maya. Cuando me prejubilé, después de un año me vine al pueblo con mi mujer y mis hijos. Tengo 3 hijos y los 2 mayores ya estaban independizados y el pequeño vive con nosotros.

AGMT.- Aparte de las reproducciones en miniatura, ¿qué otros hobbies tienes?

Manuel.- Soy muy aficionado a la música. En los años 1967/68 organicé una Banda de música, con Cornetas y Tambores, con 67 muchachos del pueblo. Lo peor era lidiar con los padres, que a muchos no les gustaba el instrumento que asignaba a sus hijos.



AGMT.- Háblanos ahora de tu afición estrella: las miniaturas.

Manuel.- Empecé con lo de las miniaturas en Badajoz, estando aun en activo. Después he continuado, ya con más tiempo, tras la prejubilación. La afición me vino viviendo en Badajoz. Un día, pasando por la pastelería La Cubana, vi en el escaparate un paso de procesión en miniatura hecho con ingredientes de pastelería, claro. Y me animé a construirlo yo con maderas de distintos tipos.

AGMT.- ¿Cuántas horas le dedicas?

Manuel.- Es incalculable, y muy variable. Tenía tanta afición en la construcción de la miniaturas que había épocas que ni comía. Me olvidaba del tiempo. Otras veces, no me salía el trabajo a la primera y tenía que dejarlo, se me rompían las piezas y otra vez a empezar. Sin embargo, ahora me está fallando la vista. Y hace alrededor de año y medio que no he podido hacer ninguna miniatura más, precisamente por los problemas de la vista. Así

que en estos momentos ya no hago nada, la vista me falla.

AGMT.- ¿Cuántas reproducciones tienes expuestas?

Manuel.- Es curioso. Esa misma pregunta me la hicieron los de Canal TV Extremadura cuando me entrevistaron. La verdad es que no las he contado nunca. Son muchas y es muy difícil contarlas porque hay trabajos que conforman un conjunto, ¿eso cómo lo cuentas? Hay miniaturas de todo tipo, desde reproducciones de monumentos fácilmente reconocibles, hasta pasos de Semana Santa. También en el museo veréis que tengo cosas antiguas, trajes, etc. El material que utilizo es tablas de pallets, madera de balsa, corcho... Y las herramientas que utilizo son fundamentalmente las manos y un cúter.

AGMT.- ¿Qué opinan tus vecinos de esta afición tuya y del museo que tienes montado?

Manuel.- Pues que esto es una obra muy grande, que tiene que

darse a conocer por ahí, fuera del pueblo, que la gente lo conozca. El Ayuntamiento me ha dedicado una calle. Calle Manuel Recio Medeiro. Y mis hijos están muy orgullosos.

Y estas fueron, en síntesis, las cosas que nos contó Manuel Recio. Esperamos que hayan quedado fielmente reflejadas las ideas que nos quiso transmitir.

Después de la entrevista, Manuel no quiso que nos volviésemos sin antes enseñarnos la playa del Alqueva. Allá nos fuimos y nos tomamos unas cañitas en el restaurante mientras admirábamos el bello paisaje que se extendía a nuestro alrededor.

Se adjuntan algunas de las fotografías obtenidas durante nuestra visita. Toda la entrevista y fotos completas pueden ser vistas en nuestra web:

<https://agmtbadajoz.es/manuel-recio-medeiro-entrevista/>

Así era la vuelta al cole en el Madrid del siglo pasado

65YMAS

Foto: Archivo Regional de la Comunidad de Madrid

MARTES 7 DE SEPTIEMBRE DE 2021

5 MINUTOS

Una exposición fotográfica recoge los primeros días de clase en el siglo XX



La Comunidad de Madrid muestra en la exposición fotográfica online Vuelta al Cole (<http://www.madrid.org/archivos/index.php/actividades/descubre>) cómo era el retorno a las clases de los escolares madrileños el siglo pasado.

Se trata de un recorrido por el túnel del tiempo a través de los fondos fotográficos custodiados en el Archivo Regional de la Comunidad de Madrid, según ha informado el Gobierno regional en un comunicado.

Más de 60 imágenes fechadas entre 1925 y 1977 pertenecientes a la colección Madrileños y el fondo fotográfico Martín Santos Yubero transportan a épocas pasadas y muestran cómo era la vuelta al cole de los escolares madrileños en el siglo XX.

Esta muestra, que puedes visitar desde casa a través de Internet, a la que se accede a través del Portal de Archivos de la Comunidad de Madrid (<http://www.madrid.org/archivos/index.php/actividades/descubre>) se ha organizado en cinco apartados temáticos que reflejan el camino al

colegio, el primer día de clase, el reencuentro con los compañeros, la organización en filas para caminar por el colegio y las clases desde dentro.

El camino al colegio con los uniformes recién estrenados o heredados de los hermanos mayores y las carteras con el material escolar, en grupo o solos por las calles madrileñas encabezan esta serie de imágenes.

Pero las fotografías que expresan mejor las emociones son las del reencuentro. Nervios, ilusión y caras que desprenden la alegría de volver a reunirse con los amigos y grupos charlando animadamente, abrazos y bromas, risas y confidencias a la entrada y salida de los colegios protagonizan las imágenes más entrañables de la muestra.

LA OTRA CARA DE LA VUELTA AL COLE

Desde el Ejecutivo madrileño hacen hincapié en que, junto a la ilusión del reencuentro, el inicio del curso lleva aparejados madrugones, estudio, aplicación y disciplina en las aulas. Para algunos el primer día de clase no es precisamente motivo



de alegría o celebración y así vemos imágenes con miradas esquivas y caras gachas.

Sin embargo, **la mayoría comienza con ánimo el nuevo curso**, emocionados con su nuevo material escolar y curiosos ante los libros que les acompañarán durante muchos meses.

La sección ¡En formación! recoge imágenes que muestran el tipo de disciplina que se exigía en los colegios madrileños de la época, que comenzaba con la clásica formación para entrar o salir de clase y en la perfecta organización de todos los alumnos para asegurar un correcto posado de grupo. El último apartado de esta muestra virtual, Posando con el mapa, está dedicado a los posados en clase.

Estos podían hacerse al comienzo, al final del curso o con motivo de la Navidad, pero lo cierto es que **ningún estudiante de la época se escapaba de cumplir con esta tradición**, que normalmente se hacía delante de un mapa de España, o con el globo terráqueo a un lado, y simulando que el alumno escribía o que leía la cartilla.

Los jubilados cobrarán una paga extra de casi 200 euros en enero para compensar la alta inflación

65YMÁS

MARTES 7 DE SEPTIEMBRE DE 2021
5 MINUTOS

Las nuevas previsiones sitúan la inflación media al final del año en el entorno del 2,5%



El índice de precios de consumo (IPC) subió en agosto hasta el **3,3% interanual**, la tasa más alta desde octubre de 2012 a consecuencia del encarecimiento de los precios de la electricidad. Y esto tiene un impacto directo para todos: **pensionistas y trabajadores**, que están perdiendo poder adquisitivo al subir los precios más que sus nóminas. También el Estado, que tendrá que hacer frente a un desembolso con el que no contaba, que disparará su gasto y engordará el déficit de la Seguridad Social.

La aprobación del primer bloque de la reforma de pensiones lleva aparejada la **revalorización anual de las prestaciones conforme al IPC**, que entrará en vigor a partir del año que viene. Es decir, que los pensionistas pueden estar tranquilos, ya que su pensión no se estancará y verán compensada esa subida de los precios, no perdiendo así poder adquisitivo.

La revalorización se llevará a cabo a **partir de 2022** mediante una nueva fórmula que tendrá en

cuenta el IPC del año anterior y, frente a lo que se propuso en un inicio, no se verá recortada en los años como 2020 en los que éste sea negativo. Es decir, **que podrá subir o quedarse como estaba, pero nunca, bajar**, según acordó el Ejecutivo con sindicatos y patronal.

La fórmula será revisada cada 5 años por el Pacto de Toledo y esta revalorización se aplicará a **todas las modalidades de pensión contributiva**; cómo la jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y en favor de familiares.

¿CUÁNTO SUBIRÁN LAS PENSIONES?

Las nuevas previsiones sitúan la inflación media al final del año en el **entorno del 2,5%**, como así sostiene Funcas (Bankinter y Comisiones Obreras la rebajan al 2,4%). Este repunte significa que las pensiones tendrían que elevarse **en el entorno del 1,3% adicional** para mitigar esa desviación (según estimaciones de Funcas, que se basa en la inflación media prevista de diciembre a noviembre),



una compensación que les llegará a los mayores en un pago único a principios de año de **casi 200 euros**.

Los pensionistas recibirán **unos 188 euros de media** para así mantenerles el poder adquisitivo. Mayor será la paga que recibirán los jubilados, que tienen en la actualidad una pensión media de **1.192 euros al mes**. Así, el nuevo año les traerá **216 euros extra** para compensar ese 1,3 puntos de desviación. Las viudas, por su parte, obtendrán un ingreso de unos **134 euros**.

ÚLTIMO AÑO DE 'PAGUILLA' EXTRA

En 2022 se pondrá fin al actual sistema de cálculo, una fórmula provisional que sustituye al polémico **Índice de Revalorización de Pensiones (IRP)** aprobado en la reforma de 2013. Esta fórmula determinaba la evolución anual de las pensiones conforme a la situación financiera de la Seguridad Social. Dado su déficit estructural, la revalorización se quedaba en un incremento mínimo fijado en

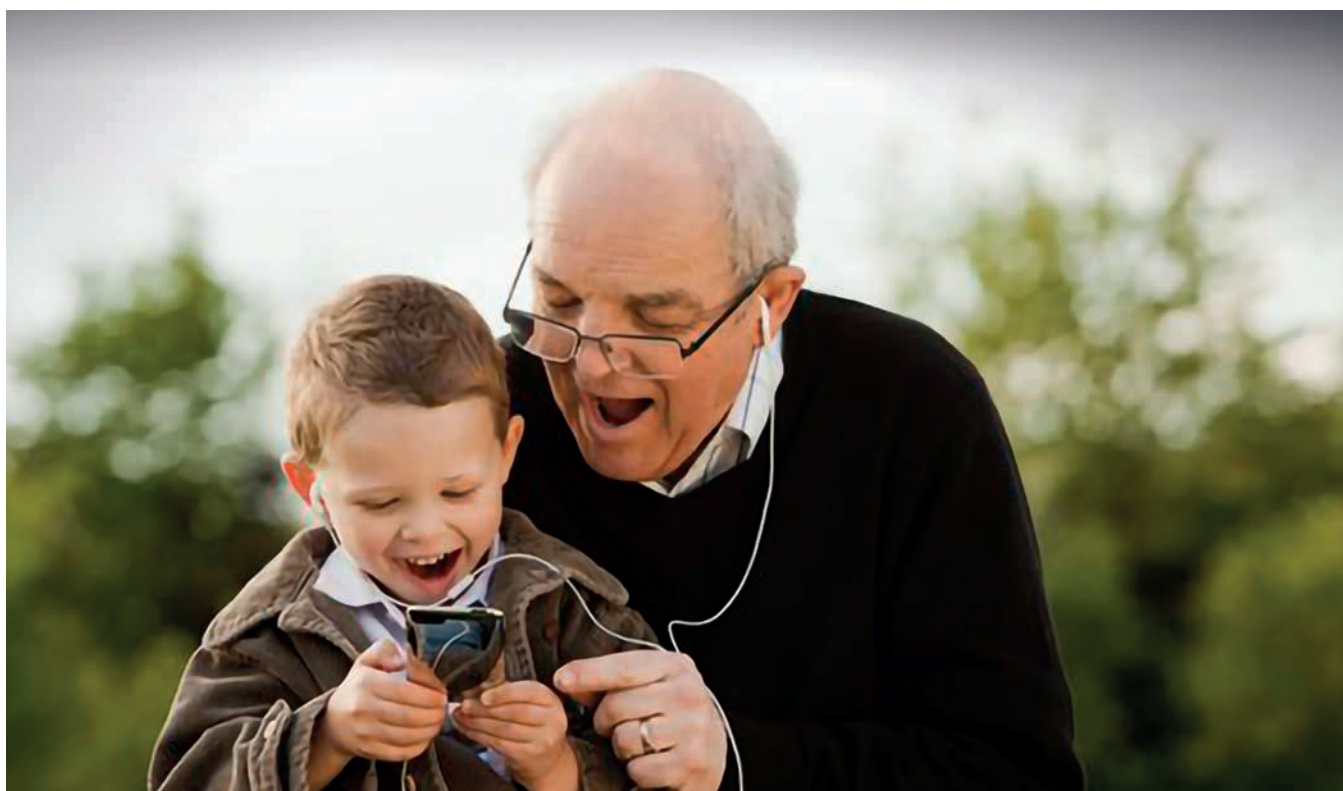
el 0,25%, que se ha ido actualizando a golpe de decreto.

¿Cuánto supondrá para el Estado el desembolso de principios de año? La Seguridad Social tendrá que pagar un extra de unos **1.900 millones de euros** para hacer frente a lo que se conoce como **'paguilla'**, que será la última de la historia, salvo que la ley vuelva a cambiarse. Es decir, si el gasto en pensiones para este año estaba previsto que se situara en los 145.618 millones –según refleja el Informe económico financiero a los Presupuestos de la Seguridad Social–, se elevará por encima de los **147.500 millones**.

Si se tiene en cuenta que cada punto de revalorización supone una partida extra de unos 1.466 millones, según cálculos de Funcas, el desembolso que tendrá que hacer el Estado por la nueva revalorización superará los 3.200 millones. Es decir, que el repunte de la inflación supondrá un **gasto extra de más de 5.100 millones**.

La digitalización no tiene edad

La pandemia nos hizo cambiar de hábitos a todos. El confinamiento provocó que tuviéramos que buscar respuestas en la tecnología, materia en la que no todos tenemos las mismas habilidades ni preparación, y donde los mayores dieron una lección con su adaptación.



No son sólo palabras sino realidades, y así lo atestiguan las cifras. **Seis de cada diez personas mayores** ya acceden a internet de manera habitual u ocasional.

El dato lo aporta el **Barómetro de Mayores de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)**, que destaca **una reducción de la brecha digital** de este colectivo de hasta 14 puntos desde 2019.

La pandemia y el confinamiento obligó a todos a recurrir a las herramientas tecnológicas como principal baza para seguir en contacto con nuestro entorno cercano, y poder estar informado de lo

que ocurría más allá de nuestro domicilio.

Y eso no fue ajeno a los más mayores. Nuevamente dieron una lección de cómo adaptarse a una situación difícil, extraña y complicada, más cuando muchos de ellos vivieron en soledad esas duras semanas.

CASI 13 PUNTOS DE INCREMENTO

El informe, que compara la evolución de la brecha digital dentro de los mayores en los años 2017, 2019 y 2021, destaca un aumento de los internautas que han pasado de un 46,8 % en 2019

a un 59,5 % en 2021, mientras que todavía hay un 40,5 % que asegura no haber accedido nunca a Internet.

Este alto porcentaje de mayores que no ha usado internet todavía, se debe en gran medida a que **casi la mitad del colectivo no cuenta con un ordenador o tableta para acceder** y un 33,7 % no tiene ni siquiera un teléfono móvil con conexión a internet.

Y es que aunque los datos son positivos, **todavía queda mucho por hacer** para que los mayores 'se enganchen' a las nuevas tecnologías e ir derribando las barreras y dificultades a las que se enfrentan

los mayores a la hora de realizar gestiones y trámites vía telemática y los riesgos de exclusión del colectivo de la sociedad digital en nuestro país.

MÁS FORMACIÓN

En este sentido, la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España demanda a las administraciones que promuevan **“acciones informativas, formativas y de apoyo”** que aseguren la calidad de vida y los derechos de las personas mayores.

El informe realizado por UDP en colaboración con el Instituto de Opinión Simple Lógica, señala que el perfil habitual de los internautas en el colectivo de personas mayores es el formado por hombres (55,1%), con una edad de 65 a 74 años (55,7%), con alta capacidad de gasto (56,9%) y sobre todo, quienes tienen estudios universitarios (82,0%).

Es cierto que este aumento en el uso de internet se produjo en todas las franjas de edad, pero no deja por ello de ser importante que entre la franja más débil ante la crisis sanitaria, supieron adaptarse a la situación.

En el **Estudio Sociedad Digital en España 2020-21 de la Fundación Telefónica** se incide que el porcentaje de usuarios diarios de internet en la franja de los 55 a los 64 años creció 7,8 puntos en 2020, situándose en un 72,7%, mientras que entre los 65 y los 74 años el incremento fue de 7,4 puntos, un 50,7%.

Un aumento que también se vio reflejado entre los que tienen más de 75 años. Los usuarios diarios de 75 y más años suponen el 17,1% del total, 5,2 puntos más que en 2019.

NUEVO ESCENARIO

La COVID-19 aceleró el proceso de digitalización en el mundo y en especial, en España, además **vino de la mano del 5G** que ayudará a que las herramientas tecnológicas sean más manejables para los mayores. A ello, hay que añadir el reto de que la conectividad llegue a todo el territorio nacional, y convertir en 2025 a España como **“líder de la hiperconectividad en Europa”**, objetivo propuesto por la compañía Telefónica.

Y ese hecho permitirá que la España rural y vaciada, poblada en mayoría por mayores, disponga de una conexión de calidad, y así disfrutar de nuevos servicios, entre ellos, el de la teleasistencia.

Según datos de 2019 del Grupo Banco Mundial, el 19 % de la población española vive en el medio rural, un espacio que sin embargo abarca el 90% del territorio de nuestro país. Con la posibilidad de una conectividad de calidad, los habitantes de estas zonas envejecidas podrán realizar gestiones sencillas con un móvil o con un ordenador, dispositivo preferido por esta franja de edad, y así estrechar la brecha rural en muchos municipios.

De hecho, según el estudio del **Centro Nacional de Epidemiología del Instituto Nacional de Salud Carlos III**, la gestión del envejecimiento demográfico es **uno de los principales retos para la sociedad**, que exige actuar en el área de los cuidados y servicios asistenciales sociales y de salud. Motivo por lo que es necesario que los mayores cuenten con **herramientas que rompan con su aislamiento**, incluida el uso de tecnología de asistencia a distancia

APLICACIONES PARA MAYORES

Las nuevas tecnologías traen otras buenas noticias para nuestros

mayores como pueden ser las **aplicaciones creadas especialmente para ellos** por parte de los desarrolladores. Existen un sinfín de opciones para los teléfonos móviles, de las que se podría hablar sin parar.

Como ejemplo, señalar las que propone la asociación española **Conectados Sin Barreras**, que trabaja con mayores de 60 años para tratar de disminuir la brecha tecnológica existente, y que están basadas en que aporten autonomía, ayuden a mantener la mente activa, enriquezcan su vida social y puedan cuidar de su salud.

La asociación nombra una serie de apps móviles, con diferentes características pensadas para el uso de los más mayores, y destinadas a que se puede cambiar la estética del teléfono aplicando una capa de personalización diseñada para personas mayores (**Wiser**); facilitar el uso de smartphones a personas mayores o con capacidad visual reducida, problemas de visión o ceguera (**Help Launcher o Big Launcher**) o problemas auditivos (**Ultimate volume booster**).

También destacan una aplicación para ponerse en contacto con los servicios de emergencia (**Help Me**) u otra que es un localizador que permite a los familiares del usuario saber dónde está en todo momento (**Life360**).

El progreso digital y sus constantes beneficios debe abarcar a toda la humanidad y no sólo a una parte, por disponer de mayores conocimientos o estar en una edad con una mayor facilidad de adaptación. La formación y la accesibilidad de las herramientas tecnológicas son necesarias para que esta revolución sea compartida por todos.

Telefónica obtiene un beneficio récord de 7.743 millones de euros en el segundo trimestre



RESULTADOS Telefónica 2T 2021

- La compañía culmina un trimestre histórico que muestra los resultados de la ejecución de su plan estratégico y los positivos efectos en el negocio de la gestión aplicada.
- El cierre de la fusión entre O2 y Virgin Media en Reino Unido y de la venta de las torres de Telxius permite que el beneficio neto del primer semestre alcance los 8.629 millones de euros, una cifra igualmente histórica.
- La deuda se recorta a la mitad en los últimos cinco años, desde los más de 52.000 millones de euros en junio de 2016 hasta los 26.200 millones en junio de este año.
- Las plusvalías procedentes de las operaciones refuerzan el balance de Telefónica con una estructura de capital más eficiente y de mucha mayor calidad. Además, el Grupo se fortalece al aumentar la proporción de la deuda denominada en divisas latinoamericanas, incluyendo arrendamientos, hasta el 30% del total.
- Telefónica eleva sus objetivos para 2021 y espera que los ingresos y el OIBDA se muevan entre la estabilización y un ligero crecimiento.
- La compañía propondrá a los accionistas la amortización del 0,7% del capital que tenía en autocartera a finales de junio.

Telefónica ha obtenido un beneficio récord de 7.743 millones de euros en el segundo trimestre de 2021. Este histórico resultado es consecuencia de las plusvalías provenientes del cierre de la fusión de O2 y Virgin Media en Reino Unido y de la venta de las torres de Telxius. Es decir, dos de las grandes operaciones realizadas para ejecutar el plan de acción anunciado por el Grupo en 2019. Al mismo tiempo, las cifras logradas en la primera mitad del ejercicio recogen los efectos favorables conseguidos gracias a la gestión aplicada, que se están traduciendo en una progresiva vuelta hacia el crecimiento y en una mayor eficiencia.

El cierre de esas dos operaciones a comienzos de junio se ha

reflejado en un beneficio neto de 8.629 millones de euros en el primer semestre del año. Se trata igualmente de una cifra sin precedentes, la más alta de la historia de Telefónica.

La finalización de estas transacciones también ha propiciado una histórica reducción de la deuda financiera neta del Grupo. Acaba junio en los 26.200 millones de euros, un 29,5% por debajo de la de junio de 2020. En los últimos cinco años, la deuda de la compañía ha sido rebajada a la mitad, desde los más de 52.000 millones de euros registrados a junio de 2016.

Al mismo tiempo, las plusvalías procedentes de las operaciones han reforzado el balance del Grupo, que cuenta ahora con una

Remuneración al accionista

Telefónica confirma su remuneración al accionista en 2021 con un dividendo de 0,30 euros que será abonado en dos tramos, 0,15 euros en diciembre de este año y otros 0,15 euros en junio de 2022, mediante la fórmula de dividendo flexible voluntario ('scrip dividend'). Como novedad, la compañía anuncia que propondrá a los accionistas la amortización del 0,7% del capital que tenía en autocartera con fecha de 30 de junio de 2021.

estructura de capital más eficiente que incrementa la calidad del valor de la compañía, con un aumento del patrimonio neto superior a los 10.000 millones de euros. Telefónica cuenta además con una sólida posición de liquidez, que aumenta hasta los 26.924 millones de euros.

“Estos resultados demuestran que Telefónica está en la senda correcta, ejecutando su plan estratégico como acelerador crítico en el proceso de transformación de la compañía. Telefónica consolida su liderazgo como una compañía que aprovecha todas las oportunidades que ofrece la revolución digital, como una compañía responsable, sostenible y apostando siempre por la excelencia operativa”, asegura el presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete.

AUMENTO DE LOS OBJETIVOS ANUALES

La favorable evolución del negocio en el primer semestre y las posi-

vas perspectivas para la segunda mitad del año en los mercados principales de Telefónica llevan a la compañía a elevar sus objetivos financieros para 2021. Si la anterior referencia contemplaba una estabilización de los ingresos y del resultado operativo antes de amortizaciones (OIBDA), ahora considera que se moverán entre la estabilización y un ligero crecimiento. Además, mantiene la vuelta a un nivel normalizado de inversión (CapEx) sobre ventas de hasta el 15%.

Los datos de los seis primeros meses del año concuerdan con la tendencia esperada para el conjunto de 2021. En el segundo trimestre, los ingresos del Grupo se han situado en los 9.964 millones de euros, un 3,6% menos que en el mismo periodo de 2020, pero un 3,4% más en términos orgánicos. En el primer semestre, los ingresos han alcanzado los 20.305 millones de euros, un 6,5% menos

con respecto a la cifra reportada en junio de 2020, pero, de nuevo, un 0,9% más de manera orgánica. Del mismo modo, el OIBDA ha acelerado la tasa de crecimiento interanual en el segundo trimestre de manera orgánica hasta el 3,3%, con un aumento del 1,7% en la primera mitad del año.

NORMALIZACIÓN DE LA INVERSIÓN

Las cifras de inversión han encajado con la normalización contemplada en los objetivos para 2021 y con un modelo basado en una mayor eficiencia y en una menor necesidad de capital. El CapEx ha aumentado un 12,8% en el segundo trimestre con respecto al mismo periodo de 2020 y un 25% en el semestre.

Las cifras del primer semestre han mostrado también la capacidad de Telefónica para generar caja. Excluyendo el pago de espectro, el

Nuestra
nueva marca



flujo de caja libre generado hasta junio ha aumentado un 30,9%, hasta los 1.613 millones de euros.

Destaca igualmente en el segundo trimestre la reducción del impacto negativo de los tipos de cambio en las cuentas, principalmente de las monedas latinoamericanas. La apreciación del real brasileño desde abril ha limitado el efecto de las divisas en el OIBDA a 78 millones de euros en el segundo trimestre, muy por debajo de los 288 millones de los tres primeros meses de 2021.

EJECUCIÓN CONTINUA DEL PLAN ESTRATÉGICO

Con las operaciones de Reino Unido y Telxius como exponentes principales, el Grupo ha seguido progresando durante el primer semestre de 2021 en la ejecución de su plan de acción. Lanzado a finales de 2019 para marcar el camino de la nueva Telefónica, el cumplimiento de los objetivos para los que fue concebido está sentando las bases para un crecimiento sostenible y rentable de la compañía a largo plazo.

En lo que respecta a los cuatro mercados principales en los que Telefónica opera, España ha mantenido el liderazgo europeo en el

despliegue de fibra, con más de 26 millones de unidades inmobiliarias (UUII), y una cobertura 5G que alcanza ya a más del 80% de la población. El resultado de la reciente subasta de 5G, en la que Telefónica ha obtenido 20 MHz de espectro en la banda de frecuencias de 700 MHz por 310 millones de euros, permitirá a la compañía consolidar su liderazgo en conectividad de alto valor estratégico.

Reino Unido ha acogido la fusión histórica entre O2 y Virgin Media para crear un operador líder en conectividad -VMED O2- sin que el regulador británico pusiera condiciones a la operación. Alemania ha mostrado una fortaleza comercial que se ha traducido en una mejora del crecimiento de los ingresos y el OIBDA. Y Brasil también se ha beneficiado del empuje de la actividad comercial, reflejada en la vuelta al crecimiento del OIBDA en el segundo trimestre.

CRECE EL NÚMERO DE CLIENTES

En la primera mitad de 2021 Telefónica ha seguido atrayendo y reteniendo clientes de alto valor. Al cierre de junio, el Grupo contaba con 367,2 millones de accesos,

incluyendo el 100% de los accesos de VMED O2, un 3,7% más que un año antes. La red de alta velocidad (fibra y cable) de la compañía ha alcanzado 154,7 millones de unidades inmobiliarias (UUII), un 6% más, de los que 80 millones de UUII corresponden a la propia red del Grupo, un 10% más que un año antes.

La transformación digital del Grupo sigue desempeñando un papel clave en la mejora de la experiencia del cliente y la calidad del servicio, así como en la obtención de eficiencias. En junio de 2021, los procesos de negocio de Telefónica ya digitalizados suponen el 79% del total de los procesos, con un incremento de 2 puntos porcentuales sobre el año anterior, y se gestionan en tiempo real, con lo que permite dar un servicio más ágil a los clientes.

UN FUTURO MÁS CONECTADO Y SOSTENIBLE

Los resultados del primer semestre también demuestran el compromiso del Grupo con la construcción de un futuro más conectado y sostenible a través de la digitalización. La compañía sigue trabajando para que los beneficios de la transformación digital lleguen a todos mediante una conectividad de alta calidad, segura y con bajas emisiones de carbono.

En los últimos meses, Telefónica ha continuado avanzando y visibilizando aún más su compromiso con la sostenibilidad y la descarbonización de la economía. Para ello ha adoptado iniciativas medioambientales, laborales, educativas o de diversidad dentro de los tres pilares que sustentan la estrategia de la compañía en este terreno, consistentes en construir un futuro más verde, liderar con el ejemplo y ayudar a la sociedad a prosperar.

“Estos resultados demuestran que Telefónica está en la senda correcta, ejecutando su plan estratégico como acelerador crítico en el proceso de transformación de la compañía”, asegura el presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete.

"La fortaleza de nuestros resultados durante el segundo trimestre representa un punto de inflexión en nuestra transición hacia un crecimiento sostenible y rentable.

En el segundo trimestre hemos recuperado un sólido crecimiento interanual orgánico de los ingresos y del OIBDA y hemos dado dos de los pasos más significativos en nuestra estrategia a largo plazo con el cierre de nuestra "joint venture" Virgin Media O2 y la venta de nuestra cartera de torres Telxius".

José María Álvarez-Pallete
Presidente Ejecutivo de Telefónica SA

Actualización estratégica y principales hitos de 2T 2021

- 1 Foco en nuestros mercados clave**
 - T. España**
Liderazgo sostenido; una de las redes más eficientes a nivel mundial.
 - T. Alemania**
Despliegue de 5G en 80 ciudades.
 - T. Reino Unido**
Misión de Virgin Media O2 UK; mejora de la conectividad del Reino Unido.
 - T. Brasil**
Avance en su objetivo de Compañía de Residuo cero.
- 2 Telefónica HispAm**
 - T. Colombia**
Vehículo neutral de red de fibra independiente con KKR (KKR 60% - T. Colombia 40%).
- 3 Telefónica Tech**
 - Adquisición de Altostratus, reforzamiento de capacidades en Cloud.
- 4 Telefónica Infra**
 - Venta de las torres de Telxius en Europa y LatAm a American Tower Corporation.
 - Vehículos de fibra operativos en Brasil y Alemania.
- 5 Simplificación y digitalización del modelo operativo**
 - Lanzamiento de Eco-Rating, nuevo estándar para teléfonos móviles.

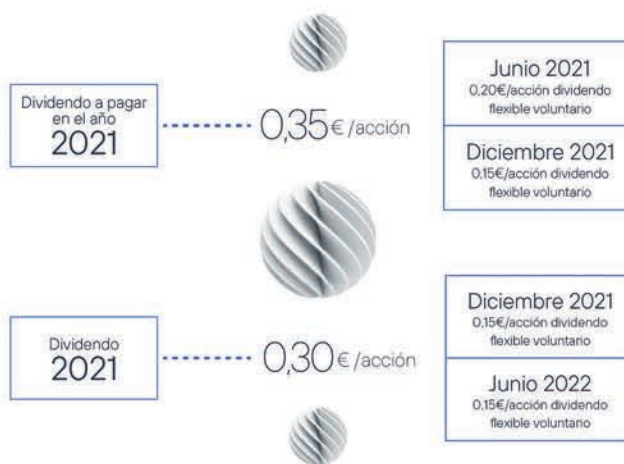
Nuestras principales magnitudes



Nuestros ingresos por geografías



Nuestra remuneración al accionista



Amortización del 1,5% de acciones de autocartera en mayo 2021.
Propuesta de amortización del 0,7% de acciones en autocartera.

Renacer Digital en Distrito Telefónica con motivo del Día Internacional del Voluntariado

Con motivo del Día Internacional del Voluntariado de Telefónica el Centro de Formación de Distrito Telefónica acogió el 24 de septiembre una sesión de “Renacer Digital”, un proyecto que nació en Chile en 2017 y que tiene como objetivo acortar la brecha digital en los mayores, pretendiendo ser la puerta de entrada al uso de las herramientas digitales.

Utilización de aplicaciones como WhatsApp o el uso básico del Smartphone fueron dos de los temas tratados. La finalidad de estas sesiones de “Renacer Digital” es conectar a las personas mayores con sus familias, para conseguir que sean autónomos digitalmente.

Un grupo de diez mayores de Telefónica participó activamente en el taller, conociendo de primera mano estas herramientas tecnológicas imprescindibles en el mundo actual.

Además, durante la celebración de este taller nuestros mayores recibieron la visita de los principales directivos de Telefónica, con su Presidente, José María Álvarez-Pallete, a la cabeza.



AYUDA A PALIAR LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES QUE VIVEN EN RESIDENCIAS

Participa en este concurso musical

El año 2020 ha sido un año difícil para muchos, pero en el caso de las personas mayores en residencias ha sido realmente duro. Sin poder salir de sus habitaciones, sin poder recibir visitas y con las tasas más altas de mortalidad por Covid-19, muchas personas mayores han vivido probablemente uno de los años más duros de sus vidas.

Por ello y de la mano de Voluntechies queremos que recuperen su sonrisa y ganas de vivir en 2021. Gracias a vuestra ayuda proponemos organizar un concurso musical con música de

antaño entre varias residencias de mayores de distintas ciudades de España.

Intentando emular el éxito del programa televisivo “Gente Joven”, que se emitió en España entre los años 1975 y 1987, organizaremos un concurso musical donde cada Voluntario/a tendrá que preparar una canción/actuación para el día de la actividad.

De manera online tanto los voluntarios como las personas mayores irán haciendo sus actuaciones musicales (canto, playback,

danza, etc) para finalmente terminar con una ronda de votación (estilo Eurovisión) donde se seleccionará al voluntario y persona mayor ganadores, que representarán a esa residencia en la Gala Final. ¿Te apuntas?

Una semana antes de la actividad, se os enviará a los participantes las directrices para que podáis preparar vuestra “performance” de cara a la actividad. Por supuesto, podréis elegir si hacerlo de forma individual, en pareja o acompañados por vuestros hijos, amigos o familiares.

Más información en:

<https://voluntarios.telefonica.com/es/actividades/ayuda-a-paliar-la-soledad-de-las-personas-mayores-que-viven-en-residencias-participando-en-este-concurso-musical>



Mereces una
vida más
tranquila

¿Conoces **Pléyade?**

Somos la correduría de seguros del Grupo Telefónica ofrecemos nuestros servicios en materia de seguros con ventajas exclusivas para nuestros clientes. Únete a Pléyade y podrás aprovecharte de una amplia variedad de seguros, contar con los mejores productos del mercado y escoger las coberturas que mejor se adapten a ti.

Hoy queremos que te familiarices con el seguro de viaje. ¿Quién no se ha preocupado al irse de vacaciones de los posibles problemas que podrían llegar a surgir?, ¿Quién no se ha ido alguna vez y ha tenido un problema con la maleta o con algún vuelo? Si has sido uno de los desafortunados que este verano ha tenido más problemas que momentos de paz en sus vacaciones, lo que te vamos a contar te interesa.

¿En qué consiste un seguro **de viaje?**

Un seguro de viaje te ofrece la tranquilidad que necesitas durante tu viaje. El objetivo de este tipo de seguros es el de proporcionarte las coberturas y apoyo que puedas necesitar en caso de que acontezca un imprevisto.

Pero, ¿qué cubre un seguro **de viaje?**

- **Gastos de cancelación:** Coberturas de los gastos asumidos para tu viaje, en caso de que por algún motivo al final no puedas realizarlo. Ten en cuenta que los motivos incluidos serán aquellos que vengan indicados en tu póliza.
- **Indemnización por retrasos:** Indemnización económica en caso de que se retrase el vuelo o que, por una demora demasiado larga, pierdas alguna conexión.
- **Robo y pérdida de equipaje:** Tu equipaje siempre protegido, incluso ante casos de robo o de extravío durante el trayecto.
- **Asistencia médica:** Cobertura de los gastos médicos que necesites asumir a causa de un accidente o por enfermedad.
- **Más coberturas:** Los seguros de viaje pueden incluir muchas más coberturas, desde Responsabilidad Civil, hasta gastos de viaje anticipado por una urgencia.

¿Y tú, te identificas con estos casos?

"Tengo que cancelar mi viaje de vacaciones. ¿Me devuelve el seguro todos los gastos?"

Ten en cuenta que cada aseguradora tiene sus propios productos. A veces es complicado elegir el qué más se adapte a nosotros. Por eso, nuestro equipo de expertos podrá asesorarte y ayudarte a escoger el seguro que mejor se adapte a tus necesidades. Además, es importante que revises bien los límites que se establezcan en tu póliza para cada una de las coberturas que contrates. No te lleves ninguna sorpresa.

"Vamos a irnos de vacaciones por Europa. ¿Necesitamos un seguro de viaje si tenemos que ir al médico?"

Los gastos médicos en un país de la Unión Europea estarán cubiertos por la seguridad social. Para aquellos países que no formen parte de la UE, si no contamos con un seguro médico privado contratar un seguro de viaje que nos dé cobertura sanitaria es una alternativa muy recomendable. No solo porque incluyen el servicio de asistencia y hospitalización, sino también otros gastos, a veces necesarios, como el alojamiento del acompañante o la prolongación de estancia en el destino por enfermedad o accidente.

"Nuestros vuelos han llegado sin retraso a nuestro destino, pero ¡las maletas no están!"

Quedarse en una cinta transportadora vacía esperando a que aparezcan las maletas es desesperante. Más aún cuando no sabes si recuperarás tus pertenencias. Contratando un seguro de viaje tendrás cobertura en caso de imprevistos con el equipaje. El seguro te ayudará a localizar tus pertenencias y en caso de no ser posible, contarás con una indemnización definida en los límites que tengas contratados en tu póliza.



Telf. 913 446 691



*En función de la modalidad contratada. Pléyade Peninsular, Correduría de Seguros y Reaseguros del Grupo Telefónica, S.A. Una compañía de Telefónica – Sede Social C/Ronda de la Comunicación, S/N Edificio Oes t e 2 – planta 2ª 28050 Madrid. C.I.F.: A80157795. Registro Mercantil Provincia de Madrid, Hoja M 31419. 1/ A, Folio 168, Tomo 1735 del Libro de Sociedades. N° Registro Corredor de Seguros D.G.S.: J 196. N° Registro Corredor de Reaseguros D.G.S.: RJ 0020 (<http://www.dgsfp.mineco.es/es/Paginas/Iniciocarrousel.aspx>). Concertados Seguro de Responsabilidad Civil y Caución y Certificación de Capacidad Financiera según Ley 26/ 2006 de 17 de Julio. Aplicación de la Legislación vigente en la resolución de quejas y resolución de quejas y reclamaciones por el servicio de mediación (Dpto. de Atención al Cliente: reclamaciones.pleyade@telefonica.com) y en materia de Protección de Datos le recordamos que puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, así como otros derechos de los interesados a través del email: privacidad.pleyade@telefonica.com. Para consultar información adicional y detallada sobre Protección de Datos visite nuestra página web www.pleyade.es. Atento actúa como asesor auxiliar.



CÓMO PREVENIR EL DETERIORO COGNITIVO

El deterioro cognitivo produce una alteración del funcionamiento de las funciones cerebrales. Puede producir alteraciones en la memoria, la atención, en el lenguaje, en la realización de tareas complejas o en cualquier otra función cerebral. Asimismo, el envejecimiento puede afectar a la precisión y a la agilidad con la que se realizan algunas de las capacidades cognitivas.

A pesar de que en muchos casos esta afectación no es reversible, es importante tener en cuenta que existen numerosos factores que influyen en la aparición de deterioro cognitivo, por lo que con pequeños cambios en nuestra vida diaria podremos ser

capaces de prevenir la aparición del deterioro cognitivo o bien de retrasar su desarrollo.

MÁS VALE PREVENIR

Para prevenir el deterioro cognitivo es fundamental mantener unos hábitos de vida saludables. Estos hábitos de vida deben basarse en una correcta alimentación y en la práctica moderada de deporte, evitando tóxicos como el alcohol o el tabaco.

La alimentación es uno de los factores más importantes en la prevención del deterioro cognitivo. Las carencias nutricionales pueden producir una alteración, habitualmente reversible, de las funciones cerebrales, especialmen-

te las carencias de vitamina B12 y ácido fólico. También cobran cada vez más importancia la vitamina D, otras vitaminas del complejo B (como la tiamina) y los ácidos grasos omega-3 y omega-6.

Para evitar un déficit de nutrientes, se recomienda una dieta equilibrada, rica en verduras y hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales, semillas, proteínas de alto valor biológico (provenientes de carnes, pescados, lácteos y huevos), así como de grasas de calidad (aceite de oliva virgen extra, semillas, frutos secos, aguacate).

COMER PARA EL CEREBRO

Nuestra dieta debe incluir frutas, verduras y hortalizas de colores

lo más variados posibles, ya que contienen distintos antioxidantes, vitaminas y minerales. Además, es importante tener una medida adecuada de la ración que vamos a comer para que los nutrientes estén repartidos de forma equilibrada según nuestras necesidades.

Para ello, lo más sencillo es utilizar el “método del plato” cuando vamos a comer. Este método consiste en dividir el plato de forma que la mitad contenga hortalizas y verduras, un cuarto contenga cereales (preferentemente integrales) y el otro cuarto esté formado por proteínas de alto valor biológico, así como legumbres. Por otra parte, es mejor evitar fiambres y otros derivados cárnicos y reducir el consumo de carne roja a un día a la semana. Para cocinar los alimentos deberían emplearse las técnicas más saludables, como son la plancha, al vapor o en su propio jugo como ocurre con el papillote, evitándose los fritos.

También hay que reducir el consumo de los alimentos ultraprocesados y aumentar el consumo de productos frescos. Una buena opción para tener siempre en casa verdura disponible es utilizar verdura congelada o de bote, ya que conservan todas sus características y se conservan durante largos periodos de tiempo.

TAMBIÉN SOMOS LO QUE BEBEMOS...Y LO QUE NOS MOVEMOS

No hay que olvidar tampoco la importancia de mantener una hidratación adecuada, en torno a 1.5-2 litros diarios además de lo que proviene del resto de alimentos. La bebida más saludable siempre es el agua y deben evitarse refrescos

y zumos que suelen contener gran cantidad de azúcares. También hay que destacar que debe evitarse el consumo de tóxicos, como alcohol y tabaco, al igual que debe reducirse el consumo de sal.

Otra de las características de unos hábitos de vida saludables es la realización de ejercicio físico de forma moderada. La práctica de deporte de forma regular permite mantener una mejor independencia funcional de la persona, reduciéndose, asimismo, la posibilidad de padecer algunas enfermedades.

La actividad física debe practicarse de manera regular, siempre de forma progresiva y debe estar adaptada a la edad y a la condición física de cada persona para evitar posibles lesiones. Son muchas las posibilidades para realizar deporte, como pueden ser salir a caminar a paso ligero, gimnasia de mantenimiento, gimnasia en el agua, pilates o yoga.

Al igual que el ejercicio físico previene el deterioro cognitivo y aumenta la movilidad, hay que destacar la importancia de realizar estimulación cognitiva, es decir, ejercicios de memoria. Con los años se va perdiendo capacidad mental por lo que se recomienda la realización de ejercicios para estimular la memoria, como son los juegos de mesa, las cartas, puzzles, crucigramas, sudokus o sopas de letras. Todos los días se pueden incorporar pequeñas actividades que estimulen la memoria, como preparar una nueva receta, calcular el cambio al pagar, recordar la trama de la última película vista o los nombres de los personajes de la novela que se está leyendo. Todo ello va a aumentar nuestra capacidad cognitiva, va a fomentar

la agilidad mental y va a prevenir la posibilidad de sufrir un deterioro cognitivo.

APRENDER A DORMIR BIEN

Otro aspecto que no se puede descuidar es el del sueño. Es necesario mantener un buen descanso nocturno para que al día siguiente se pueda tener energía suficiente para llevar a cabo las tareas del día a día.

El mantenimiento de unos hábitos de vida saludables nos ayudará a mantener bien controlados los factores de riesgo cardiovascular, como son la hipertensión arterial, la diabetes o la hipercolesterolemia, lo que evitará que se produzca un envejecimiento prematuro del cerebro.

Todos estos factores van a hacer que se pueda prevenir el deterioro cognitivo y que, en caso de que aparezca, su aparición se retrase a edades más avanzadas y que incluso su progresión se enlentezca, manteniendo más tiempo la funcionalidad de la persona.

Autor: **Isabel Bustamante de Garnica**

Neuróloga del Equipo Médico de ATAM



MAYORES: SUEÑO, ANSIEDAD Y DEPRESION

Es frecuente que las personas mayores experimenten cambios en la calidad y duración del sueño. A medida que envejecemos, el sueño cambia debido a los efectos de las modificaciones en el Sistema Nervioso Central que afecta los ritmos circadianos, influyendo directamente cuando las personas se sienten cansadas o en alerta.

El SNC recibe información a través de los ojos, y la luz es uno de estímulos más poderosos para mantener los ritmos circadianos. En este sentido, el hecho de que muchas personas mayores experimentan una exposición insuficiente a la luz del día (incluso más limitada si viven en residencias o en personas que sufren Alzheimer) va a afectar a sus ciclos de sueño. Asimismo, los cambios en la producción de hormonas, como la melatonina o el cortisol, pueden tener un efecto en la calidad y duración del sueño en las personas mayores.

EFFECTOS DEL INSOMNIO: MEDICAMENTOS Y SUEÑO

Tanto los problemas de salud mental como los físicos afectan a la calidad del sueño. En particular, la depresión y la ansiedad pueden afectar la capacidad de conciliar el sueño, y en el caso de depresiones graves se produce un característico despertar temprano, a menudo con sensación de sentirse peor de estado de ánimo por la mañana. Enfermedades físicas que produ-

cen dolor también afectan el sueño (artritis, artrosis).

En este sentido, algunos medicamentos que se usan para tratar la depresión deberían tomarse por la mañana, por su potencial para interferir con el sueño.

No se puede minimizar los efectos de la falta de sueño, porque además de irritabilidad, incremento de los errores cometidos al realizar una tarea pueden acabar produciendo una pérdida de sentido de la realidad e incluso psicosis.

Buenas prácticas

Las medidas de higiene del sueño para personas mayores son:

- Realizar ejercicio físico moderado, evitando realizarlo en hora cercana a irse a la cama
- Reducir las distracciones en el dormitorio: TV, teléfonos, y luces brillantes y ordenadores
- Desarrollar una rutina antes de irse a dormir: tomar un baño, leer, o un tiempo de relajación y meditación
- Mantener un horario fijo y mantener la habitación donde se duerme con la oscuridad adecuada
- Evitar el consumo de bebidas con cafeína y estimulantes

DEPRESIÓN Y TERCERA EDAD: RIESGOS ASOCIADOS Y SOLUCIONES

En contra de lo que pueda parecer, los trastornos depresivos se presentan con más frecuencia en la tercera edad que las demencias. En estudios realizados en la



comunidad se da una prevalencia del 13.5 % para aquellos mayores de 55 años. La depresión puede incrementar el aislamiento social y existe riesgo de descuidar el aspecto personal, alimentación incorrecta, dejar de hacer ejercicio o tomar medicación.



Existe un riesgo aumentado de suicidio en personas mayores con depresión, en particular si existen circunstancias sociales desfavorables y enfermedades graves asociadas.

Para disminuir los riesgos mencionados es importante diag-

nosticar la depresión en estadios tempranos e iniciar un tratamiento adecuado, así como proporcionar apoyos y actividades sociales para evitar el aislamiento y la falta de cuidado personal y actividades.

RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD CONTINUA Y DETERIORO COGNITIVO

La ansiedad y la depresión se presentan de manera conjunta en un gran número de ocasiones. La ansiedad muchas veces se origina por estrés y percepción de amenaza, que eleva el cortisol en sangre. Este a su vez es “tóxico” para las neuronas, destruyéndolas, en particular en el hipocampo, donde está situada la memoria. Es bien conocido la queja subjetiva de pérdida de memoria por las personas con ansiedad y depresión. Por tanto, se puede argumentar que el estrés y la ansiedad crónica pueden contribuir a los problemas de memoria de las personas mayores con depresión y ansiedad. Sin embargo, no está claro todavía el papel que juega la ansiedad en el desarrollo de otros tipos de demencia, como la demencia vascular o la enfermedad de Alzheimer.

CONSEJOS PARA VENCER LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN Y EL INSOMNIO

En general la mejor prevención es desarrollar una mente saludable y sana, que piense de forma correcta y evite errores cognitivos como la magnificación de lo negativo o incluso la personalización de estas cosas negativas.

- Fundamental es tener una red social y de amistades que pro-

porcionen compañía, apoyo y con quien se puedan comentar las situaciones que ocurren en la vida

- El cuidado del cuerpo a través de ejercicio físico regular y buena alimentación
 - Lo importante no es lo que nos pasa en la vida, sino qué hacemos con lo que nos pasa. El desarrollo de habilidades para manejar situaciones y buscar soluciones a las situaciones difíciles que se puedan presentar
 - La higiene del sueño
 - El desarrollo de la mente compasiva, para tratarnos bien a nosotros mismos y los demás.
 - Conocer técnicas básicas de mindfulness y de relajación
- Y, finalmente, saber pedir ayuda a un profesional si es necesario.

Autor: **José Antonio García**

Psiquiatra Equipo Clínico de ATAM



Si necesitas información personalizada, no lo dudes, **llámanos al 917098091**. O, si prefieres, ponte en contacto con nosotros por correo electrónico **equipoclinico@atam.es**

SOBRE LA NUEVA LEY DE PREVENCIÓN DEL FRAUDE FISCAL

El pasado sábado 10 de julio de 2021 se publicó en el BOE la conocida como Ley de Prevención del Fraude Fiscal, cuyo objetivo inicial era adoptar una Directiva de la Unión Europea. No obstante, la Ley que finalmente ha visto la luz contempla una serie de modificaciones mucho más ambiciosas que la mera adopción de la Directiva comunitaria.

Además de medidas relacionadas estrictamente con la prevención del fraude fiscal, tales como la limitación general de pagos en efectivo a la cantidad de 1.000 euros (el límite anteriormente previsto era de 2.500 euros), la entrada en vigor de la Ley tiene un impacto directo en el ciudadano de a pie, al modificar diversas figuras tributarias que a buen seguro determinarán en muchos casos un mayor pago de impuestos.

Entre las muchas modificaciones que esta Ley ha introducido, creemos importante destacar aquellas que tendrán un mayor impacto en nuestro día a día tributario.

En primer lugar, en el ITPAJD (Impuesto sobre Transmisiones Patrimoniales Onerosas) y el ISD (Impuesto sobre Sucesiones y Donaciones) se ha introducido el denominado valor VRC (Valor de Referencia de Catastro). El VRC es un valor determinado según criterios de normativa del catastro inmobiliario y que supondrá la asignación de un valor individualizado y específico para todos y cada uno de los bienes inmuebles.

Hasta ahora, con carácter general, tanto en el ITPAJD como en el ISD los impuestos a ingresar se calculaban por referencia al valor real del bien inmueble en cuestión. Es decir, si por ejemplo se compraba una casa por un precio de 100.000 euros, el impuesto se calculaba y pagaba sobre esos 100.000 euros. No obstante, con la introducción del VRC, si pese a comprar la casa por 100.000 euros el

VRC indica que el valor de esa casa es de 140.000 euros, el contribuyente tendrá que pagar impuestos sobre los 140.000 euros.

Como vemos en nuestro ejemplo, la medida implica pagar impuestos por un importe superior al pactado en la compraventa, dado que el exceso entre los 140.000 euros que determina el VRC y los 100.000 euros reales de la compraventa son una suerte de ficción tributaria que, únicamente, implica un mayor pago de impuestos por el contribuyente.



Esta distorsión, por el contrario, no se produce cuando el VRC arroja un valor inferior. En nuestro ejemplo, si el VRC fueran 80.000 euros, los impuestos se pagarían en cualquier caso por 100.000 euros.

Como se puede observar, esta modificación puede tener un impacto muy relevante en todas aquellas operaciones realizadas sobre bienes inmuebles, algunas de ellas tan habituales como la compraventa de inmuebles o una herencia o donación que incluya un bien inmueble.

En segundo lugar, destacaríamos la modificación que se ha introducido en el IRPF y que puede afectar a propietarios de viviendas arrendadas. Como conocerán los propietarios de una vivienda arrendada,

en el IRPF existe una reducción del 60% para el rendimiento neto (ingresos por el alquiler menos los gastos) que genera el alquiler, siempre y cuando la vivienda arrendada se destine a su uso como vivienda por el arrendatario.

En la situación actual, si tras la declaración del IRPF la Agencia Tributaria realizara una comprobación de los rendimientos por el alquiler declarados y, como consecuencia de esta comprobación, se incrementara el rendimiento neto declarado (por ejemplo, por incrementarse los ingresos o reducirse los gastos declarados), al incremento descubierto por la inspección se le aplicaría la reducción del 60%.

No obstante, de acuerdo con la modificación introducida por la Ley de Prevención del Fraude Fiscal, se elimina la posibilidad de aplicar la reducción del 60% a los incrementos del rendimiento neto del alquiler que se produzcan en comprobaciones tributarias.

Esta modificación hace necesario extremar las precauciones a la hora de realizar la declaración del IRPF, evitando errores o imprecisiones innecesarias. En especial, nos obliga a ser especialmente escrupulosos con los justificantes de los gastos declarados, debiéndose guardar documentación justificativa de todos ellos, dado que, si la Administración Tributaria entendiera que los gastos deducidos no están adecuadamente justificados con la correspondiente documentación soporte, procedería a eliminarlos, con un impacto en el pago del IRPF sustancialmente superior al que procedería en caso de aplicar la reducción del 60%.

Desde Ibercaja Banco tratamos de ayudar a todos nuestros clientes en el cumplimiento de sus obligaciones, por ello, todos nuestros gestores están a su disposición para resolver este tipo de cuestiones, evitando errores innecesarios que supongan unas consecuencias indeseadas.

PABLO SALVADOR POLO
Responsable de Asesoría Fiscal de Negocio
de Ibercaja Banco



INICIAMOS EL CURSO CON LA ILUSIÓN DE SIEMPRE

Anuestros queridos socios, lectores de AL HABLA especialmente, me dirijo en este inicio del curso en que vamos a trabajar, en mi caso especial, en los aspectos económicos.

Hasta que la Asociación tenga organizado el equipo económico, llevo participando con la revista AL HABLA informando sobre los asuntos que ahora tenemos ante nosotros y que son estos:

Extensión del beneficio de la reducción del IRPF en la Declaración de la Renta como telefónico

En este caso tenemos malas noticias. El Tribunal Supremo ha dictado sentencia 914/2021, de 24 de junio, sobre el recurso de casación, donde decide que no procede ampliar la reducción actual que comprende las fechas desde el ingreso en Telefónica hasta el 31-12-1978.

Se solicitaba ampliar este beneficio hasta el 1-7-1992 que es lo que pedíamos. Los abogados me dicen que la ampliación hasta 1992 se ve muy difícil de defender después de esta sentencia. Estaremos a la expectativa por si surge alguna idea que supere esta sentencia desfavorable a nuestros intereses.

La doble fiscalidad de los rescates de los Planes de Pensiones con la información para presentar la solicitud ante la Agencia Tributaria

Esta actividad ya se está desarrollando con éxito. Este verano he tenido ocasión de informar sobre esta ges-

tión aportando el modelo de solicitud y la documentación necesaria.

Es de resaltar el interés que existe en los socios, que me llaman desde las diferentes provincias de España y por lo que solicito a nuestra Asociación la formación de un equipo que atienda esta actividad económica con la ayuda y participación de las distintas organizaciones provinciales y regionales.

Mientras este órgano sea formado podemos seguir lo que ya venimos haciendo a nivel individual y que implica mucha dificultad para los socios. Estimo que esta gestión puede hacerse en las sedes provinciales o indicar los abogados qué hacen esta gestión ante Hacienda.

De mi experiencia personal puedo informar que ya hay muchas provincias informadas a través de sus Coordinadores Regionales. Me satisface especialmente que el Coordinador del Norte puede ayudarnos mucho porque está muy informado sobre las Haciendas Forales Vascas que, junto con Navarra, tienen una fiscalidad distinta de la Agencia Tributaria nacional.

En espera de lo que proponga nuestra Asociación podéis ser informados por mi en los teléfonos: 619-388761 y 976-537489, además de la información más detallada que subo a nuestro blog de Zaragoza y cuya dirección es: <http://lapuyade27.blogspot.com>

Aquí puedo emplear la extensión adecuada que no puedo hacerlo en esta revista por falta de espacio.

ENRIQUE BERNAD MAINAR



VAMOS
CON LOS QUE
TIENEN SUEÑOS
Y LOS
PERSIGUEN



SI BUSCAS **EMPLEO**

42 Es tu salida profesional

◀ Descubre 42, el campus de programación más innovador.
Gratuito, sin límite de edad,
sin formación previa ▶

Descubre nuestros campus
**Madrid, Urduliz (Bizkaia),
Barcelona y Málaga**

Regístrate ya
fundaciontelefonica.com

Con la colaboración: