

Sesenta

y más

PUBLICACIÓN DEL
MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES.
SECRETARÍA GENERAL
DE ASUNTOS SOCIALES.



NÚMERO 252
SEPTIEMBRE 2006



La noticia

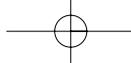
**Un millón de
plazas para el Programa
de Viajes del IMERSO**

Informe

**Subvenciones del
0,52% del IRPF**

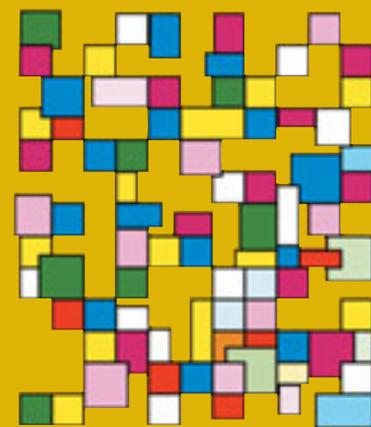
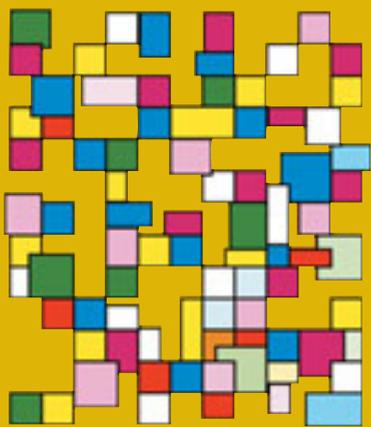
A Fondo

**Acuerdo que
garantiza el futuro
de la Seguridad Social**



Jornadas sobre Tecnologías de Apoyo aplicadas a la Comunicación Aumentativa

Logroño
6 y 7 de octubre de 2006



Coordinación

Secretaría General del **IMSERSO**
Área de Formación Especializada
Responsable de la Unidad del CEAPAT de Lardero
Javier Calbet Roldán
Tlfno. 941 448 113 (extensión 131)

Organiza



Inscripciones

www.crmflardero.com/jornadasca
gratuito

Lugar de celebración

Centro Cultural Caja Rioja
C/ Gran vía, 2. **Logroño**

Colabora





CONSEJO EDITORIAL

Angel Rodríguez Castedo, Ignacio Robles García, Pablo Cobo, Angeles Aguado, José M^a García, José Carlos Fernández Arahuetes e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa, Rosa López Moraleda y Milagros Juárez.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

PORTADA

Stock Photos.

ADMINISTRACIÓN

M^a Dolores del Real Ballesteros y Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Cristina M^a Alarcón, Jesús Ávila Granados, Andrea García, Sebastián Romero y Germán Ubillos.

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González y Juan M. Villa.

EDITA

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

DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imserso>
<http://www.imsersomayores.csic.es>

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n.,
c/v a Ginzo de Limia, 58.
28029 Madrid Tel.: 91-363 86 28.

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO: 216-05-004-2.
ISSN: 1132-2012.
TIRADA: 73.000 ejemplares.

IMPRIME

Altair Quebecor
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700
45223 Seseña - Toledo.
Tel.: 91 895 79 15.

Número 252 / Septiembre 2006

6 LA NOTICIA

Un millón de plazas para el Programa de Viajes del IMSERSO.

8 REPORTAJE

El regreso a la rutina diaria.

14 ENTREVISTA

Raimon Panikkar, filósofo y estudioso de religiones.

18 A FONDO

Recaudación del 0,52% del IRPF para otros fines de interés social.

22 ACTUALIDAD

31 CUADERNOS

Curso: El Defensor del Pueblo y la Protección de los Derechos de las Personas en Situación de Exclusión Social.
Curso: Los Servicios Sociales y la Ley de Dependencia.
Curso: Nuevas Tecnologías y Autonomía Personal.

40 CALIDAD DE VIDA

Frutos tropicales para vivir más.

44 EN UNIÓN

Francisco Estrella, Presidente de la Asociación de Personas Mayores de Manlleu.

48 INFORME

Acuerdo que garantiza el futuro de las pensiones.

52 A TONO

54 MAYORES HOY

José Luis Suárez-Guanes, cronista taurino.

58 CULTURA

El regreso de la Dama de Elche.

62 MAYORGUÍA

66 OPINIÓN

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

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.
TELÉFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09



8-13 Reportaje



14-17 Entrevista



18-21 A Fondo

Este verano que está acabando ha venido repleto de noticias sobre algunas medidas adoptadas por el Gobierno que, como viene siendo habitual, son de gran calado social. Este número de septiembre se hace eco de tres importantes que afectan, de alguna forma, a los lectores de “Sesenta y Más”. La primera de ellas, es la aprobación por parte del Consejo de Ministros de 57,9 millones de euros para el Programa de Viajes del IMSERSO, y permitirá que más de un millón de personas mayores y personas con discapacidad participen en los diferentes programas de vacaciones del IMSERSO. Nuestra sección “La Noticia” recoge las novedades que se prevén en la próxima temporada.

UN VERANO CARGADO DE NOTICIAS

La segunda, es el Acuerdo para la Reforma del Sistema de Seguridad Social, firmado por el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, el pasado 13 de julio en el Palacio de la Moncloa con la patronal y los sindicatos, en un acto al que también asistió el presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero y los máximos representantes de las organizaciones sindicales y empresariales. El objetivo de este acuerdo es poner las bases para garantizar el equilibrio económico-financiero del Sistema Público de Pensiones más allá del 2015.

Este acuerdo, el primero que suscriben todos los interlocutores sociales en 21 años, extiende la prestación de viudedad a las parejas de hecho, eleva el tiempo de cotización mínimo para percibir una pensión contributiva de jubilación, integra en el Régi-

men General a los empleados del hogar y los trabajadores agrarios por cuenta ajena, incentiva la prolongación de la vida laboral y modifica las jubilaciones parciales, anticipadas y las prestaciones por incapacidad.

En el acto protocolario el presidente Zapatero anunció, además, una nueva aportación de 3.800 millones de euros para el Fondo de Reserva de la Seguridad Social (que se hizo efectiva al día siguiente tras ser aprobada por el Consejo de Ministros) y que el desempleo se situará en el 8,5% en el segundo trimestre del año (medio punto menos que el porcentaje obtenido en marzo). La nueva aportación supone que la hucha de las pensiones supere los 35.000 millones de euros y sitúa la aportación total de este año en 7.500 millones, la más elevada desde su creación.

Y finalmente, la tercera de ellas, es la presentación por parte de la Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, al Consejo Estatal de ONG's de Acción Social de las líneas estratégicas para la distribución de los créditos a proyectos sociales procedentes de la recaudación del 0,52% del IRPF, que ha superado, por primera vez, el mínimo garantizado. El Gobierno destinará 101,7 millones para atender necesidades sociales en 2006.

De estas tres importantes noticias los lectores de “Sesenta y Más” encontrarán puntual información en las secciones correspondientes. Además, los lectores podrán leer en este número de septiembre, entre otros temas, un interesante reportaje que nos da las claves para empezar el otoño con buen pie; una entrevista con el filósofo y expertos en distintas religiones, Raimón Panikkar; información de varios cursos de verano que sobre Dependencia se han organizado en la monumental localidad cercana a Madrid de El Escorial, en los que ha intervenido la Secretaria de Estado, Amparo Valcarce. Para acabar, nuestra sección “Cultura” recoge puntual información sobre los distintos acontecimientos culturales que van a tener lugar en la ciudad alicantina de Elche con motivo del regreso de su Dama.

Cartas

Desapercibidos ante la sociedad



Tengo 66 años y me jubilé a los 65 y dando gracias por haber llegado. pero desde entonces, estoy observando que ante la sociedad pasamos desapercibidos, se pierde todo y no servimos para nada.

Después de haber desempeñado cargos importantes en mis distintos trabajos, como puedo demostrar en mis memorias, que viajas, gestionas, tienes reuniones a todos los niveles, realizas cosas importantes, te llaman, te buscan, te piden y te falta tiempo para todo y sobretodo para la familia, mujer

e hijos, menos mal que te queda la satisfacción, de que has conseguido casi todo lo que te has propuesto, siempre en beneficio de las entidades que he tenido el orgullo de representar.

Me gustaría que me necesitaran, me llamaran para tener algo de actividad, que me pidieran gestionar ó realizar algún trabajo de las experiencias que tengo y además sin coste alguno.

Pero como decía antes, creo que se olvidan de uno, porque pasamos a otra etapa de la vida. Por la experiencia que estoy

viviendo, parece que esto tiene que ser así, aunque me gustaría que no lo fuera, que no se cortara tan radical y que sirviéramos para algo más. No obstante trato de dedicar tiempo al ocio con mi mujer, amigos, hago ejercicio físico, pero tengo que pensar en cubrir el tiempo que me resta en otra actividad, haber si soy capaz de conseguirlo.

Germán Selva
Villena (Alicante)

La alegría de vivir



No vivimos plenamente el presente, en un abrir y cerrar de ojos la vida se nos habrá escapado. Habremos perdido sus sensaciones, su aroma, su exquisitez y belleza y sentiremos que ha transcurrido a toda velocidad.

Quien sufra una tragedia, sea la que sea, y pierde el tiempo en lamentaciones, en vez de observar otras experiencias, se llenan de amargura, pero debemos entender que con nosotros o sin nosotros, la vida sigue adelante, como un río que discurre por el sendero establecido, si intentamos detenerlo el desbordamiento produce catastróficas consecuencias, al igual que si tratamos de detener nuestro destino, nuestros sentidos se distorsionan o paralizan nuestra vida.

El complemento a esa fuerza que llevamos dentro de nuestro interno ser, no puede faltar el amor, la amistad, hacer el bien, llenar nuestro Yo, de ilusiones, los sueños de recuerdos, sin olvidar a nadie, seguir el curso de nuestra vida, de nuestro río, de nuestra oportunidad de vivir, de sentirnos útiles y motivadores hasta que llegue nuestro final.

Esto último no debe preocuparnos porque, por suerte, no sabemos cuando, cómo y dónde ocurrirá y de nada servirá esa preocupación.

Con esto puedo decir una palabra del gran filósofo Anneo Séneca:

“Cuando es bien empleada la vida, ésta es suficiente larga. Los seres positivos siempre dejan huella, llenan todo lo que les rodean, queda el eco de su voz, el calor de su entusiasmo,

y el deseo de vivir, de aprender, de enseñar. De ser como esos, se aprende tanto, que lo más que podemos hacer, es seguir su ejemplo.” Y con esto como corolario termino diciendo; El pasado ya ha pasado, aprendamos de él y dejémoslo atrás.

El futuro ni siquiera ha llegado, hagamos planes para el futuro, pero no perdamos el tiempo preocupándonos por él. Preocuparse por lo que pasó o por lo que no ha ocurrido, no sirve de nada, cuando dejemos de preocuparnos, por todo esto, estaremos en el presente, solamente entonces, empezaremos a sentir y experimentar la alegría de vivir. Que seáis muy felices.

José Ramón González
Puebla (México)

La Noticia

UN MILLÓN DE PLAZAS PARA EL PROGRAMA DE VIAJES DEL IMSERSO

Texto: J.M. Villa / Foto: MTAS.

La temporada 2006/2007 para los diferentes Programas de Vacaciones del IMSERSO ya está en marcha y para ello el Gobierno ha puesto a disposición de personas mayores y personas con discapacidad un millón de plazas.

El Consejo de Ministros acordó, a propuesta del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, destinar 57.900.483,60 euros al Programa de Vacaciones para Mayores. Este acuerdo se



Jesús Caldera, ministro de Trabajo y Asuntos Sociales con algunos beneficiarios del Programa de Vacaciones de la Temporada 2005/2006.

inscribe en el marco plurianual 2005-2008 de este programa para el que se destinará en ese periodo 438,4 millones de euros.

Los principales objetivos perseguidos por este programa son:

- Poner a disposición de los beneficiarios 1.500.000 de plazas.
- Satisfacer la demanda real, incorporar nuevos destinos como son Francia, el Principado de Andorra o de turismo rural.
- Potenciar los circuitos culturales y turismo de naturaleza.
- Impulsar el termalismo social en los balnearios.
- Satisfacer las necesidades en materia de empleo estable en las zonas turísticas.

El Programa de Vacaciones para Mayores es una acción que desarrolla la Administración General del Estado destinada a proporcionar a las personas mayores de toda España la posibilidad de disfrutar, a precio reducido, de estancias (en periodos de 8, 15 o 29 días) en zonas turísticas de clima suave y de turismo interior entre octubre y junio (en el caso de las conmemoraciones culturales hasta septiembre), en la denominada “temporada baja”.

La mejora de la calidad de vida de las personas mayores es el fin primordial de este programa. Este programa incide de forma directa, en su planteamiento y sus características, en el concepto de “envejecimiento activo” como elemento esencial para alcanzar una vida plena, más autónoma y que cumpla la expectativa de “añadir más vida a los años además de más años a la vida”. De esta forma los estudios realizados

Plazas 2006-2008

	2006	2007	2008
Mayores	680.000	834.000	1.230.000
Mayores (innovación)	150.000	200.000	
Termalismo social	160.000	200.000	250.000
Turismo discapacitados	13.000	16.000	20.000
TOTAL	1.003.000	1.250.000	1.500.000

acerca del programa muestran que una parte significativa de los participantes en el programa se sienten “más sanas”; mientras que se ha estimado que el ahorro del gasto farmacéutico es de un 30 por ciento en los beneficiarios de estos viajes.

Por otro lado, otro de los elementos positivos del programa es el mantenimiento y la creación de empleo en el sector turístico y en su entorno.

Las encuestas realizadas sobre el grado de satisfacción de los usuarios indican, como en la efectuada en la temporada 2003/4, que el 97,5 por ciento de los usuarios tienen intención de repetir la experiencia la siguiente temporada contra el uno por ciento que no desea hacerlo. Otros datos muestran que el alto grado de satisfacción (casi el 88 por ciento de los usuarios expresan que están satisfechos o muy satisfechos) con el programa; o que los aspectos que más gustan son las excursiones o visitas culturales, el paisaje y el entorno, las vacaciones en general, la tranquilidad, y conocer gente.

En cuanto al grado de participación de los usuarios en las actividades programadas en los viajes, los estudios muestran que más del 94 por ciento de los usuarios de los Circuitos Culturales y el Turismo de Naturaleza participaron en las excursiones incluidas en los viajes. Mientras, por otro lado, más del 75 por ciento de los beneficiarios del programa de vacaciones indica que conoce y participa en las actividades recreativas que se desarrollan en los viajes programados. En este sentido las actividades favoritas son los bailes, disfraces o espectáculos de ilusionismo y magia.

Las opciones que plantea el programa de vacaciones en cuanto a destinos son los de Andalucía, Murcia, Cataluña o Comunidad Valenciana (con o sin transporte) en periodos de 8, 15 y 29 días, o 29 días combinados; Baleares (con o sin transporte) en periodos de 8, 15 y 29 días, o 29 días combinados; Canarias en periodos de 8 y 15 días, o 15 días combinados; Portugal, 8 días; Circuitos Culturales, seis días; Conmemoraciones Culturales, seis días; y Turismo de Naturaleza, cinco días.

Reportaje

Año tras año concentramos todas nuestras energías en preparar las deseadas vacaciones de verano, ese tiempo de ocio y relax que nos sirve para coger fuerza y olvidarnos de todo un año repleto de estrés, en algunos casos, o de monotonía y simple rutina en muchos otros.

El regreso a LA RUTINA DIARIA

Texto y Fotos: Cristina M^a Alarcón

Durante el verano, los mayores disfrutan de vacaciones familiares, viajes programados por el IMSERSO, actividades estivales en las residencias donde habitan o, simplemente, de la tranquilidad de las capitales cuando todo el mundo huye del calor y del asfalto. Pero volver a empezar no siempre es fácil. El síndrome post-vacacional o la depresión estacional son dos términos de los que se habla fácilmente cuando el estío llega a su fin. El regreso se hace menos duro si todos nos preparamos para afrontarlo con ganas y ánimo.

El otoño es la segunda época de inflexión del año: han terminado el verano y las vacaciones, los días se acortan cada vez más, las noches se alargan, la luz decrece... Es una época para preparar nuestra reserva orgánica, nuestra despensa y para estar listos para un invierno

largo, rutinario y, normalmente, agotador. Si miramos a nuestro alrededor, aunque en las grandes ciudades a veces cueste un poco de trabajo, veremos que la Naturaleza es la primera que se va preparando durante este período otoñal y, hasta las hojas de los árboles van adquiriendo un color amarillo y rojizo, que indica el final de su ciclo vital momentáneamente. Los animales también terminan de prepararse para la llegada del invierno, haciendo un último esfuerzo para acopiar alimentos que más tarde quizá no puedan encontrar con facilidad. Los cambios climatológicos durante un solo día se suceden rápidos, pudiendo pasar del sol inmenso al aguacero más tormentoso. Por otra parte, la luz del otoño es tan especial que solo entonces podemos disfrutarla. Es limpia, directa, amable -ya que carece del punto de agresión que a veces tiene durante el verano-, y teñida de matices y colores.

Pero lo que se prepara con tantas ganas y ahínco tiene como consecuencia un final que no nos satisface tanto. Todo es cíclico, el verano también, y la etapa posterior implica la vuelta a la cruda realidad. Aquellos que siguen llevando una vida laboral, generalmente, ven acercarse el otoño con apatía y, en ocasiones, hasta angustia. Los que ya no temen la vuelta al trabajo y gozan de la jubilación, se enfrentan a los quehaceres y ocupaciones que les mantienen en activo el resto del año.

Todo cambia y nosotros mismos nos mentalizamos y preparamos para recibir esta nueva estación que implica un regreso a lo habitual: sacamos ropa de más abrigo, vamos cambiando poco a poco nuestra dieta a alimentos algo más calientes, nos acostamos un poco antes cada noche, etc. Podemos decir que conservamos un cierto instinto natural para adaptarnos a los cambios estacionales. Lo que nos ocurre es que nuestro grado de sofisticación nos va alejando cada vez más de ese instinto y vemos la llegada de estos cambios con un cierto desasosiego y, a veces, como un enemigo. El otoño nos devuelve a las obligaciones diarias y nos ayuda a ordenar de nuevo nuestra vida tras la locura veraniega. Establecemos horarios, nos marcamos metas y debemos afrontar un nuevo ciclo con energías renovadas. Para algunos puede ser motivo de decaimiento pero, para otros, de liberación. Por fin llega la normalidad,



todo se serena y podemos cuidar nuestro cuerpo y nuestra alimentación: es el momento de reanudar los hábitos de vida saludables abandonados durante el verano. Por esto mismo, es necesario que nos preparemos tanto anímicamente también.

REGRESO A LO HABITUAL

Lo ideal es comenzar esa nueva etapa con energía, de forma paulatina y sin traumas. Si hemos disfrutado de unas agradables vacaciones el regreso no tiene por qué ser problemático. Lo mejor es hacerlo progresivamente, sin apurar las vacaciones hasta el último día y regresando con tiempo suficiente para acomodarnos, deshacer las maletas y planificar la vuelta al trabajo, a los estudios o a las actividades de cada día. La estación de tránsito entre verano e invierno obliga a nuestro organismo a una serie de adaptaciones. Para empezar hay que prepa-

rarse frente al descenso de las temperaturas y eso lo hace nuestro propio cuerpo a través de un mayor consumo de energía que precisa nuestro centro cerebral de regulación térmica. Ese gasto energético es uno de los factores que influyen en el descenso de nuestra capacidad de defensa frente a los gérmenes, lo cual, unido a que el tiempo húmedo y templado es propicio para el desarrollo de muchos virus y bacterias, aumenta el peligro de infecciones, especialmente del aparato respiratorio, mientras que los peligros del verano se centran más bien en las del aparato digestivo.

La disminución de las horas de luz solar es uno de los elementos que influyen en el aumento de los problemas de depresión y empeoran algunas manifestaciones psicósomáticas típicas como pueden ser las gastritis y las úlceras de estómago. Todo ello empeora en las ciudades, donde el nivel de estrés tan elevado junto con la contaminación, el tráfi-

co y otros factores, reduce considerablemente la calidad de vida, aumentando las tensiones, las depresiones y los padecimientos gástricos. Por esto, la mejor forma de prepararse para los problemas otoñales es mantener una dieta equilibrada, que en esta época debe incluir una mayor cantidad de proteínas y grasas para compensar el mayor gasto calórico y las necesidades de la época fría. Es el momento de ir incluyendo en nuestra dieta los platos de cuchara que se abandonaron casi del todo en verano: cocidos, legumbres y guisos de patatas con carne o pescado alternados con una buena cantidad de verduras, ensaladas y frutas. Asimismo, es preciso aumentar la ingesta de lácteos, que aportan proteínas y son básicos en la prevención de enfermedades óseas, tan comunes en las edades más avanzadas. Una pieza fundamental de la alimentación preventiva de otoño es la fruta, y es el momento más adecuado para dis-

Reportaje EL REGRESO A LA RUTINA DIARIA

María García Arias

“Cuando llega septiembre y la rutina vuelve... es inevitable que aparezca la nostalgia”

Las vacaciones de María se resumen a estar unos días con sus hijos y sus nietos, pero ese tiempo le basta para recobrar energías y cargar las pilas. Cuando el verano termina y de nuevo comienza la rutina, esta madrileña se siente un poquito nostálgica, pero enseguida se hace con las riendas y se alegra volviendo a esas clases de natación que le gustan tanto: *Voy a la piscina tres días en semana y cuando los cursos ya han terminado, yo sigo yendo el mes de julio. Llevo más de diez años haciéndolo y eso no lo dejaría por nada, no solo me viene muy bien a nivel físico, sino que me mantiene activa y me permite relacionarme con más gente. Al principio me costó hacerme a la idea, pero cuando empecé me encantó. Y de hecho me gusta mucho más la piscina que la playa, me siento más segura.*

Con más de setenta años, María se siente fuerte y contenta, no es perezosa, aunque sí muy casera, le gusta llevar un ritmo de vida tranquilo, pero no pasivo. Debido a una hernia discal tuvo que ser intervenida de la rodilla, lo que le obligó a reducir su actividad pero ella no se queja, al contrario, se encuentra bien y satisfecha: *Antes también hacía mantenimiento, iba todos los días y lo alternaba con la natación pero desde que me operaron tuve que frenar un poco. Eso sí, nadie me quita de darme mis largos paseos, como cuando voy a la piscina, que me recorro unos cuantos kilómetros caminando. Me gustaría hacer otro tipo de cosas también. Comencé a hacer yoga mental pero no me convenció mucho, lo que si me apetecería es practicar algún tipo de gimnasia tranquilita, sé que me beneficiaría y puede que me anime para este próximo otoño.*

Al llegar el verano, María se siente más alegre, con más ganas de hacer cosas, de gozar de los días y de pasar el mayor tiempo posible con los suyos, a pesar de que el aplastante calor le resulta bastante molesto, esa es la única pega que le pone al estío: *La verdad es que llevo muy mal las altas temperaturas de esta época, es lo único que no me agrada del verano porque me hace estar muy incómoda, pero por lo demás... En esta época todo es más bonito. Da alegría ver el ambiente que hay en las calles, la vida se disfruta más, no hay tanta prisa por lo que durante el resto del año te agobia y los días se hacen más largos, da gusto que sea tarde y siga habiendo esa luz cálida. En cambio, cuando anochece, la jornada termina para mí, no me gusta la oscuridad que hay a las siete de la tarde en invierno, me da la sensación de que se acorta la vida, o al menos la actividad. En agosto me voy unos días a la playa con mis hijos y mis nietos, allí vivimos relajados, no hay horarios, nos acostamos más tarde, no madrugo tanto y estamos todos tranquilos. Ese tipo de ajeteo no me molesta, el jaleo que se forma cuando estoy con mi familia me anima, poder pasar más tiempo con ellos me alegra mucho, aunque yo soy muy serena y plácida.* Pero María acusa el cambio de temporada notablemente, su ánimo se aminora según se acerca el final del verano, y se le hace difícil volver a la “normalidad”: *Es cierto que cuando finaliza el verano te cuesta un poquito hacerte de nuevo a esa rutina y a esas actividades pero también lo agradeces, y yo lo llevo bien, me apetece volver a ver a mis compañeras de las clases de natación y pasar esos ratitos que agradezco mucho, hay que*

frutar de ella -empiezan a madurar los cítricos: naranjas, mandarinas y pomelos, que son las mejores fuentes de vitamina C, de amplio y conocido papel anti-infeccioso-

Son muy recomendables alimentos como la miel que, además de aportar calorías de utilización rápida por su contenido en hidratos de carbono, es rica en jalea real y en “própolis” -el antibiótico natural de las colmenas-. Tomar infusiones

después de las comidas se debe convertir en una buena costumbre, no sólo para ayudar a hacer pesadas digestiones, sino porque tienen también efectos preventivos y curativos frente a infecciones y problemas gástricos.

PREVENCIÓN

Al acercarse el otoño es imprescindible prevenir posibles gripes y

catarros que se arrastren todo el invierno. Para esto es ideal el consumo de cítricos, tomates y kiwis, cuyo alto contenido en vitamina C ayuda a elevar las defensas naturales del organismo. Un buen vaso de zumo por la mañana y una infusión de tomillo -también de comprobados efectos preventivos- después de las comidas pueden disminuir el riesgo catarral. Cuando aparecen los primeros síntomas se debe



rezca la nostalgia. Tardo un poquito en acostumbrarme, aunque no pase una larga temporada haciendo un día a día diferente, parece que se nota más la soledad y la apatía. El ritmo de vida de la gente, en general, en verano, es distinto, todos tenemos más ganas de hacer más cosas. Simplemente, oír el bullicio de los chicos en las calles anima. Pero, ¿a quién no le

agradecer a Dios que nos deje disfrutar de esas cosas. Al vivir sola, tengo mucho tiempo libre, eso implica darle muchas vueltas a la cabeza y es mejor no estar tan pendiente de uno mismo. Cuando vivía mi marido llenaba esas horas y el hecho de dedicarme a otra persona me mantenía entretenida y alegre. También noto la ausencia de mi hijo pequeño, que ha sido el último en irse, ha pasado mucho tiempo conmigo y con mi marido, y de estar con dos hombres a estar sola... Pero lo importante es que me valgo por mí misma y tengo a mi hija, a mis hijos, a mis nietos, y sé que teniéndoles a ellos nunca me va a faltar nada, aunque yo no quiero molestarles ni incomodarles, cada uno tiene su vida y eso hay que respetarlo. Ahora tengo que ocupar esas horas del día en otras cositas.

El comienzo del otoño supone un pequeño escalón para María, echa de menos el color de esos días de verano y los recuerdos se intensifican, pero su dulzura y entusiasmo le permiten ver con optimismo la "reentré": *Cuando llega septiembre y la rutina vuelve... no puedo evitar sentir tristeza, es inevitable que apa-*

cuesta habituarse de nuevo a las costumbres de cada día después de un mes de vacaciones? Una vez mentalizada, tampoco está tan mal volver al orden y a la organización, a la monotonía. Aunque María no siente ninguna carencia y se siente plena por el cariño de sus hijos y sus nietos, sí hay una cosa que le gustaría, pero no siente la necesidad imperiosa de hacerlo, simplemente, tener alguna distracción más le ayudaría a pasar el largo invierno con más alegría: Sí es cierto que me gustaría encontrar un grupito de gente como yo, apacible, serena, honesta, con los que compartir algunas salidas o quizá algún viaje, pero no me atraen las reuniones ni las excursiones multitudinarias en las que subir o bajar de un autobús se convierten en una carrera. Con mi marido sí viajaba, a veces íbamos con el IMSERSO, pero me gustaba más ir con él, a nuestro aire, haciendo lo que nos apetecía a los dos, sin estar pendiente de otras personas. Tampoco soy yo una persona de salir mucho, soy muy tranquila, no me gusta meterme en la vida de nadie ni dar que hablar, me considero muy discreta, soy muy hogareña, muy casera.

beber, como mínimo, dos litros de agua al día para hacer las flemas más fluidas y ayudar al organismo en sus funciones de reparación. Pero lo que no se debe hacer es tomar antibióticos o automedicarse, ya que estos medicamentos no tienen ningún efecto sobre los virus causantes de catarras y gripes y, por el contrario, son dañinos.

En períodos catarrales agudos es muy importante llevar una alimenta-

ción ligera, sin grasas ni excesos de proteínas que obliguen al organismo a un gasto excesivo de energía para su digestión. Hay que recordar que una buena nutrición, basada en una alimentación sana y variada, refuerza el sistema inmunológico y protege, por tanto, de contraer enfermedades.

Ante los cambios de estación es muy importante cuidar lo que comemos para fortalecer nuestro

sistema inmunológico y potenciar así las defensas del organismo. Una alimentación sana y equilibrada, basada en productos ricos en vitaminas y minerales, es fundamental para tener una buena salud y prevenir las gripes y catarras que suelen hacer su aparición con los primeros fríos del otoño. Es momento de regresar a la dieta mediterránea.

El sedentarismo es uno de los principales males que aquejan a

Reportaje EL REGRESO A LA RUTINA DIARIA

una sociedad moderna como la nuestra, y más a personas mayores que lleven una vida poco activa. La práctica de ejercicio físico, adaptándose a las posibilidades de cada uno, debe jugar un papel protagonista. Caminar o hacer alguna tabla básica, nadar o bailar son actividades fáciles de realizar generalmente y ayudan a prevenir la obesidad, la diabetes, la hipertensión o los problemas óseos y cardiovasculares. Estar activo mejora la calidad de vida de todos y la edad no debe ser ni un obstáculo ni un freno. La vuelta a la rutina, el comienzo de la temporada de otoño, se facilita si estamos preparados físicamente y, al mismo tiempo que se llenan horas vacías, se ocupa el tiempo, se conoce gente y se mejoran las condiciones físicas.

En muchas ocasiones, aprovechamos el verano para practicar algo de deporte. Planificarse para seguir el resto del año con esta costumbre no es tan complicado. Solo hay que dedicar cuarenta y cinco minutos al día, siempre, estando controlado por el médico, ya que la práctica de ejercicio debe ser individualizada y estar adaptada a la edad y condiciones físicas de aquel que va a realizar ese esfuerzo. Es indispensable consultar con un especialista; él, mejor que nadie, nos puede aconsejar sobre las modalidades que mejor se ajustan a nuestras necesidades.

SÍNDROME POST-VACACIONAL

El recuerdo de varias semanas descansando, disfrutando de las vacaciones, de la compañía de la familia y los amigos, no resulta el mejor acompañante a la hora de volver a la rutina. En numerosos casos,

la vuelta al ritmo de vida habitual va emparejada a la tristeza y cierta irritabilidad. Cuando este estado se prolonga en exceso o se manifiesta de forma muy fuerte, los expertos hablan de síndrome post-vacacional.

El síndrome post-vacacional no es una enfermedad, sino un estado de ánimo temporal tras un cambio de ocio a rutina, combinado con sensaciones de depresión, irritabilidad y ansiedad. No es una psicopatología, más bien se trata de un cambio dentro de los ciclos de ánimo normales. En caso de aparecer, el periodo normal de desarrollo suele fluctuar entre dos días y dos semanas.

Según el psicólogo Carlos Rodríguez, en el caso de los mayores, esa adaptación a la rutina después de los períodos vacacionales, a veces resulta demasiado dura: “Si han estado unos días conviviendo con su familia, les

Síntomas del síndrome postvacacional:

- **Fatiga**
- **Cansancio**
- **Insomnio**
- **Falta de apetito**
- **Sentimiento de tristeza**
- **Dificultad para concentrarse**
- **Irritabilidad**
- **Sudoración**
- **Náuseas**
- **Problemas estomacales**

resulta difícil volver a acostumbrarse a pasar largas temporadas solos, se sienten de nuevo tristes o nostálgicos”. El Dr. Rodríguez asegura que un regreso a la normalidad escalonado y lento les favorecerá y hará que no acusen tanto el cambio. “Es conveniente que la familia o los amigos desarrollen un alejamiento paulatino, que no les altere ni les haga temer el volver a casa o a la residencia. Además, es imprescindible que continúen todo el año pasando tiempo con ellos, que racionen los momentos de ocio y no permitan que pasen largas temporadas sin mantener contacto con ellos”.

Como ya hemos dicho, el cambio de luz, temperatura y, en resumen, de estación, afecta a los mayores mucho más de lo que parece. Existen estudios que relacionan los cambios emocionales de las estaciones con los cambios en la luz natural. En invierno tenemos menos horas de luz y ésta es más tenue que en verano. Esto influye en nuestro organismo afectando a la segregación de determinadas sustancias que pueden verse disminuidas en la época invernal afectando así a nuestro estado de ánimo. “Muchos nos sentimos peor en días grises y oscuros, y no necesariamente necesitamos estar deprimidos o haber sufrido una depresión antes. Esos largos ratos que pasan ellos en la calle en verano, conversando con otras personas, dejando que caiga la tarde y siga habiendo esa luminosidad les anima mucho, se encuentran mucho más a gusto. El resto del año temen más salir de casa por las bajas temperaturas o, simplemente, la oscuridad les hace sentirse inseguros”, afirma Carlos Rodríguez.

Pero después del verano siempre viene el otoño, y ese ciclo se repite continuamente, por ello, es recomendable que se produzca una preparación y una mentalización para volver a empezar, que el cambio no se produzca repentinamente, causando



RECOMENDACIONES PARA SUPERARLO:

- **Aclimatarse de forma pausada y ordenada:** Intentar no volver a su rutina diaria al día siguiente de llegar de vacaciones. Un pequeño período de adaptación (dos o tres días) para reencontrarse con el barrio, el horario o el tiempo, suele ser el primer paso para evitar el síndrome.
- **Integrarse lo antes posible:** La vuelta a las actividades habituales debe suponer retomar las relaciones tal y como estaban antes de partir e incluso mejorarlas, si es posible. Por tanto, desde el primer día es conveniente fomentar las relaciones con los compañeros de actividades, trabajo, estudios...
- **Organizar una dieta equilibrada:** Beber mucha agua y evitar las comidas pesadas o basura. Reducir el café, el tabaco y el alcohol, así como el sistema de comidas que se llevaba durante el tiempo de ocio. Hemos de adaptarnos progresivamente a la rutina.
- **Concentrarse en los aspectos positivos:** No hay que pensar sólo en lo bien que lo hemos pasado en vacaciones o el mal tiempo que hace a su vuelta. Es conveniente concentrarse en lo positivo y bueno que hay en nuestra vida diaria.
- **Usar técnicas de relajación:** Puede que practicar disciplinas como el Yoga o la meditación o darse un buen masaje “shiatsu” ayuden a superar el trauma de la vuelta. Además, si posteriormente se continúa su práctica mejorará la calidad de vida durante todo el año.

posibles depresiones estacionales. Una mala planificación de las vacaciones no es conveniente, al igual que no lo es usar todo el mes de vacaciones en una sola tanda. Los expertos recomiendan dividirlo en pequeños períodos para “desconectar” varias veces al año. Está probado que dos períodos de quince días son más efectivos que un mes completo.

Entrevista

RAIMON PANIKKAR

“La ciencia moderna ha pervertido el sentido de todas las palabras que utiliza”

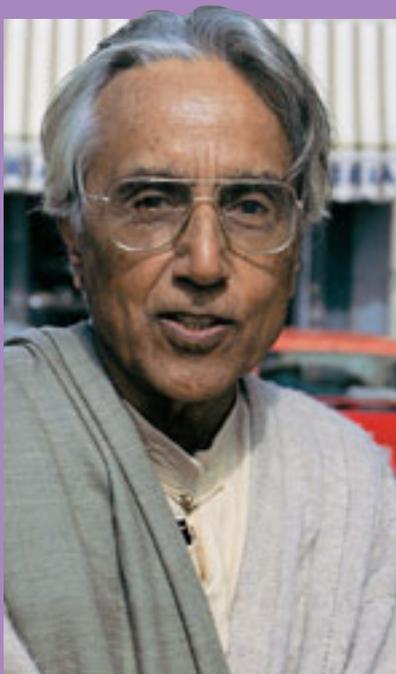
Nace en Barcelona, de padre hindú y de madre cristiana, pero la mayor parte de su vida transcurre en India, donde verdaderamente encuentra la esencia de sus raíces. “En cierto modo ha sido así -dice Raimon Panikkar-, porque la vida es como un descubrimiento constante de uno mismo y, al mismo tiempo, de uno mismo con la realidad. Pero yo creo que la religión, y en esto soy bastante tradicional, no es algo que se escoja; más bien la religión te escoge a ti. Ha sido mi karma (ciclo de renacimientos y muertes) el que me ha llevado al hinduismo; y lo he aceptado, estudiado, vivido, y me he encontrado en él y pertenezco a él”.

— **Esta manera suya de pensar no es muy occidental, al menos desde un punto de vista moderno...**

No. La mentalidad occidental predominante quiere que seas una cosa y otra; yo, personalmente, me niego a esto. Hay otros tipos de mentalidades donde el pensar no tiene porqué estar reñido por este principio de exclusión. Puedo ponerle un ejemplo: usted, ¿es de su padre o de su madre? No. Usted pertenece a los dos al mismo tiempo. Así es mi relación con el hinduismo y el cristianismo.

— **Panikkar afirma que Dios no es monopolio de ninguna tradición humana. Tampoco es “objeto” de pensamiento alguno.**

Los cristianos pueden hablar en nombre de Cristo, los budistas pueden invocar a Buda, los marxistas a Marx, los demócratas a la Libertad, los filósofos a la Verdad, los científicos a la Exacti-



Raimon Panikkar profesor de Filosofía comparada en la Universidad de California, es uno de esos sabios que ha tenido la audacia de darse a conocer en la segunda mitad del siglo pasado. Basta oírle hablar desde la tribuna, la lección magistral o la entrevista personal, para darnos cuenta de que, ante nosotros, hay un hombre singular. Rompe con casi todas las modas. Denuncia el sincretismo religioso y dice que la ciencia moderna es perversa, no por haber inventado la bomba atómica sino por haber hecho posible un conocimiento sin amor.

tud, los musulmanes a Alá, y cada uno de estos grupos humanos puede creer que es intérprete de un convencimiento que viene de Dios o de la realidad misma, llámesele fe, evidencia, razón, sentido común o lo que fuere.

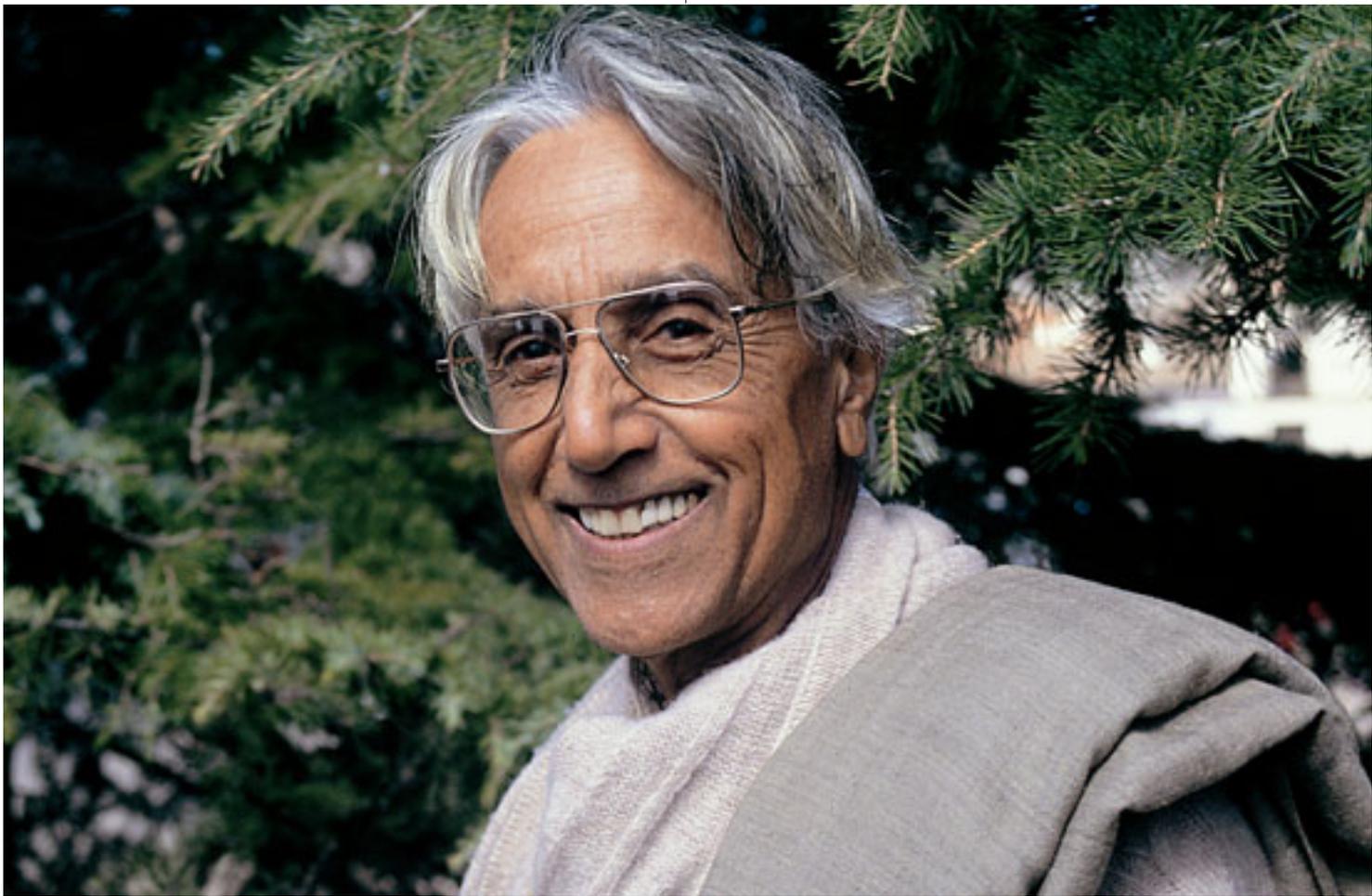
— **¿Y eso no va en contra de los que critican a aquéllos que escogen de cada religión lo que creen que es mejor para su vida?**

Y critican con toda razón. Porque la religión no es un combinado de religiones o una compilación de ideas. Ahora cojo una pizca de jainismo, otro poco de hinduismo, y para aderezar esta amalgama de cosas, tomo algunas enseñanzas del cristianismo y ya tengo una religión personal. Esto me parece muy superficial y no es nada convincente. Como dirían los americanos, la religión no es fruto de una elección personal, sino de otra cosa que va más allá del ser humano. Yo diría que el hinduismo no es un cristianismo, sino que es otra cosa muy distinta. Porque si la religión no la haces tuya, se convierte en una superimposición que coarta tu libertad, limita tus potencialidades y en el fondo, te asfixia.

— **¿Existe alguna relación entre hinduismo y cristianismo?**

La relación que podría existir entre ambas... Son dos religiones, aunque el hinduismo más que una religión es un conjunto de religiones. No debemos olvidar que el hinduismo nunca se ha llamado asimismo hinduismo; es una denominación postiza.

Texto y fotos: Sebastián Romero Márquez



— **¿Y qué motivos le impulsaron a estudiar otras religiones?**

Yo nunca he buscado nada. Si he buscado algo en la vida ha sido la verdad, el bien, ser yo mismo. Si me ha interesado el hinduismo ha sido por circunstancias exteriores. Mi interés por el budismo se debe a dos causas completamente externas. La primera, a mi gran amistad con un mensaje budista a quien durante un curso entero, dos veces por semana, le explicaba qué era la mística cristiana y él me enseñaba qué era la mística budista. La segunda causa se debe a un artículo que me encargó una editorial para una enciclopedia universal muy conocida. El título de este trabajo versaba sobre el llamado ateísmo budista; me identifiqué tanto con el tema, que no tuve más remedio que aceptarlo como cosa mía. Este artículo dio lugar después a un libro titulado Los silencios de Dios, la respuesta de Buda.

— **Esa obra marcó la pauta existencial de la vida de Raimon Panikkar. Dijo entonces que no se retractaba de su bu-**

dismo y que seguía siendo cristiano e hindú, aunque se daba cuenta de que aquí no acaba la peregrinación.

En mi vida ha habido una transformación no violenta, una transformación natural. Pero la religiosidad de ayer ya no me sirve para hoy, si entendemos por religiosidad esta dimensión por la cual el ser humano intenta ser consciente de sí mismo, el aceptar algo que es superior a él.

— **Después de lo que ha dicho ¿Podría sintetizar qué es para usted la religión?**

Para mí, todo se humano tiene una dimensión religiosa. Una dimensión que se abre a algo más de lo que ve, de lo que siente y de lo que toca. La persona es un ser que aspira a cosas; el término de la aspiración cuando constituye el sentido de su vida, se convierte en un religioso. Yo creo que el gato no tiene religión, aunque pueda tener algunos ritos; sin embargo, el ser humano tiene religión en cuanto es consciente de que tiene un destino, que va a alguna parte y que sabe adónde va, aunque sea la muerte.

— **¿Cree usted en Dios?**

¿En qué Dios? Cuando se objetiviza la pregunta convirtiendo a Dios en una especie de objeto de creencia, no solamente lo destruyes y lo eliminas, sino que cometes una blasfemia. La fe no tiene objeto. La fe es apertura existencial al infinito de algo que trasciende.

— **Y entonces, ¿a quién sigue? ¿Es Jesucristo su maestro?**

Maestro no es una palabra adecuada. Porque Jesucristo ha dicho más de una vez “sígueme”, pero también ha dicho “cómeme”.Entonces, yo digo: conviértete en Cristo y no lo imites, sino conviértete en Él. Cristo es para mí un símbolo, y es el símbolo central de mi vida. Pero símbolo no significa la bandera que yo sigo; y digo Cristo y nada más.

— **Pero Cristo, ciertamente, vino a enseñar. Enseñó con su propio ejemplo y con parábolas, mantuvo un espíritu siempre abierto a las exigencias de la verdad y sirvió a los demás en lugar de dejarse servir por ellos...**

Cristo nunca “sermoneó” a la gente y nunca pretendió “poseer” la verdad.

Entrevista RAIMON PANIKKAR

No hay nada más peligroso para el apostolado cristiano que la actitud paternalista y la falsa seguridad del que cree estar en posesión de la verdad. El verdadero cristiano (como también el verdadero hindú) no posee nada, ni siquiera la verdad. Como señala Tomás de Aquino, el cristiano es poseído por la verdad y conoce a Dios, porque Dios le conoce a él.

— ¿Cuál es su actitud ante la ciencia?

Hace poco ha salido un libro mío que se llama “El conflicto de cosmogonías”, donde explico lo que pienso de la ciencia. Pero le puedo decir, y lo hago de una forma un tanto provocadora, que la ciencia moderna es perversa. Y es perversa porque ha pervertido el sentido de todas las palabras que ella utiliza. Palabras como energía, materia, tiempo, masa, espacio, etcétera, no son ya lo que la humanidad de los últimos siglos ha pensado que eran. Al introducir la aceleración en la ciencia, se han roto los ritmos naturales y ahora nos damos cuenta de que no es la dirección adecuada. Lo malo no es la bomba atómica, sino la necesidad que el ser humano ha sentido de romper los ritmos naturales de la materia, abriendo las entrañas del átomo. Y es perversa la ciencia moderna, no porque los científicos sean perversos, evidentemente que no lo son; no porque la ciencia haya creado la tecnología y ésta haya dado lugar a usos que muchos de nosotros criticamos, no, sino porque su estatus epistemológico es perverso. Es decir, nos ha hecho creer que hay conocimiento posible sin amor. Ha cambiado el “conocer” por el “calcular”. “Conocer” que es un acto místico, “conocer” que es un acto erótico, que es convertirse en lo conocido, “conocer” que es penetrar en lo conocido y hacerte una sola cosa con él, “conocer”, que en todas las civilizaciones ha sido un acto salútfico por excelencia, se ha convertido en un saber manipular una serie de datos para prever una serie de acontecimientos. Esto ejerce una gran fascinación, evidentemente.



En este sentido, la ciencia moderna se ha hecho posible sin ninguna cosmología, y aquí está mi crítica a la ciencia que no ha sabido dar una cosmología adecuada al ser humano contemporáneo.

— ¿De sus palabras podría deducirse que está en contra del progreso, de lo racional...?

Yo no estoy en contra del progreso ni de la razón. Pero constato racionalmente que lo racional nos ha llevado al fracaso. Porque, ¿es racional que el mundo hoy tenga treinta millones de soldados? ¿Es racional que el mundo gaste treinta mil dólares por soldado y sólo quinientos dólares por estudiante? ¿Es racional que más de catorce millones de personas vivan en campos de concentración? ¿Es racional que mueran más de dos mil quinientas perso-

nas al día a consecuencia de la guerra? ¿Qué no me digan que yo soy irracional! En virtud de la razón critico el mismo fracaso de los racionales. Nunca se habían muerto tantas personas de hambre como ahora, cuando técnicamente podríamos alimentar a diez veces más de la población de la que existe en la actualidad. Hay algo más que la razón. Yo no quiero volver a las cavernas, ni tampoco soy un romántico. Si ésta es la razón que nos quieren imponer, yo estoy en contra de la racionalidad.

— ¿Cómo definiría el fenómeno místico?

Todo depende de lo que entendamos por mística. Para mí lo místico es la experiencia, que implica la vivencia inmediata de la última realidad que transforma la vida. Es mucho más que decir que un día vi una luz fantástica.

— **¿La muerte es un camino de iniciación?**

La muerte no entra en mi definición de mística. En la actualidad se habla de la mística en sentido muy vago, y hay quien habla de la mística del deporte, de la mística del amor, de la mística de la muerte... Es una expresión perfectamente legítima, ya que nadie tiene el monopolio de las palabras. No utilizo esta definición porque no existe experiencia de la muerte. Yo no me muero, mueren los otros. Pienso que me moriré, pero no puedo decir que me muero, aunque sea dentro de tres segundos. La meditación sobre la muerte puede ser muy útil, pero también puede ser muy nociva; depende de la persona que medita.

— **¿Qué papel juega el sexo en la vida espiritual?**

El mismo que juega en la vida. ¿Por qué vamos a convertir la espiritualidad en una especialidad de la vida?

— **¿Existe alguna relación entre sexo y espiritualidad? ¿Se puede llegar a Dios por el abrazo sexual?**

Yo no considero a Dios como la meta. Creo que estamos en Dios, y no hay nada fuera de él. Por eso hay que encontrar una vía intermedia entre el placer como camino necesario o como obstáculo horroroso que hay que evitar. El placer es concomitante al ser humano, a la sensibilidad; porque si no tengo ningún placer en hablar, no hablaré; si no tengo ningún placer en comer, tendré anorexia; si no tengo ningún placer en ver a una mujer bonita, es que soy un señor poco estructurado desde el punto de vista hormonal o genético. El sexo no es puramente un aspecto genital; el sexo pertenece al alma.

— **¿Es imprescindible la castidad para el desarrollo espiritual?**

Si me entiendes bien, diré que sí. Pero la castidad no significa privación del sexo; castidad significa pureza de corazón, pureza de inten-

ción; castidad significa lo contrario a libertinaje. Siempre que me hacen esta pregunta yo contesto contando una historia budista. Dos monjes budistas van paseando por el campo en silencio, según la norma budista. Al llegar a un lugar tienen que atravesar un río donde hay una doncella bañándose. Uno de ellos, al verla tan hermosa, peca contra la castidad aprovechándose de ella. Salen del río y continúan su paseo en silencio, sin decir palabra. Al cabo de dos horas el otro monje le dice: ¿Sabes?, me parece muy mal lo que hiciste con aquella muchacha". Entonces, el otro le contesta: "Bueno, yo hace dos horas que la he dejado y tú todavía estás con ella". Yo no tengo nada contra el celibato, pero tampoco crea que sea superior, ni mejor, ni imprescindible para el desarrollo de la vida espiritual.

— **¿Qué opina del "pasotismo" de los jóvenes de hoy?"**

El "pasotismo" no es un problema exclusivamente de los jóvenes de hoy, ya que afecta a toda la sociedad. Más responsables de este fenómeno son los no jóvenes, porque han sido ellos los que han creado un mundo irreal, muy difícil de vivir en él, pero la juventud se siente desolada por el mundo de los mayores. Un mundo artificial que no domina, que nos obliga a ganar más dinero porque sin el vil metal no se puede vivir; un mundo que nos obliga a ir a cierta velocidad para no quedarnos atrás. Y este mundo no es aceptado por los jóvenes. La reacción de unos cuantos, los mejores, es intentar superarlo; la tentación es esquivarlo; el peligro es masoquismo. Nunca en la historia de la humanidad los padres no han sabido qué decir a sus hijos, como ahora, y esto es muy triste.

LA EXTENSA OBRA DE RAIMON PANIKKAR

Raimon Panikkar es, sin duda, una de las referencias más claras cuando se habla del despertar espiritual que acontece en este siglo XXI. Tránsito o puente entre Oriente y Occidente, el autor es de origen español (por parte de madre) e hindú (por parte de padre). Nace en Barcelona en 1918. Él mismo define su vida conforme a un eje cuya polarización se resume en el riesgo existencial y la responsabilidad intelectual. Ha vivido y estudiado en España, Alemania, Italia y en India. Es doctor en Filosofía (1946) y en Ciencia (1958) por la Universidad de Madrid. A este doble doctorado le añade otro en Teología (1961) por la Universidad Luterana de Roma (Italia). Ha ejercido diversas actividades docentes e investigadoras en numerosos centros universitarios americanos, europeos y de la India. Es autor de más de novecientos artículos, algunos centenares de conferencias dictadas en las más prestigiosas universidades, y ha escrito y publicado más de cuarenta libros, que hoy ven la luz en diversos idiomas. Entre sus obras, caben citar: *La India: gente, cultura, creencias* (Premio Nacional de Literatura, 1961), *Humanismo y cruz* (1963), *Religión y religiones* (1965), *Los dioses y el Señor* (1967), *El silencio de Dios. Un mensaje del Buda al mundo actual. Contribución al estudio del ateísmo religioso* (1970), *Misterio y revelación. Hinduismo y cristianismo: encuentro de dos culturas* (1971), *Culto y secularización. Apuntes para una antropología litúrgica* (1979), *La Trinidad y la experiencia religiosa* (1989)... Más de veintisiete escritores o estudiosos han dedicado diversos trabajos a la extensa obra de Panikkar. Los datos hablan por sí solos.

A Fondo



El Gobierno destinará 101,7 millones a las ONGs para atender necesidades sociales en 2006

RECAUDACIÓN DEL 0,52% DEL IRPF PARA OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, presentó al Consejo Estatal de ONG de Acción Social las líneas estratégicas para la distribución de los créditos a proyectos sociales procedentes de la recaudación del 0,52% del IRPF destinada a otros fines de interés social.

Esta recaudación permite atender, de manera prioritaria, aquellas necesidades sociales emergentes y supone un importante instrumento para el desarrollo de la política social del Gobierno y para cumplir los objetivos fijados por la Unión Europea para luchar contra la pobreza y la exclusión social.

En la convocatoria de 2006, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales destinará un total de 101.776.828 euros (un 5% más que en 2005) a las Organizaciones no Gubernamentales que atienden a los colectivos más desprotegidos para la realización de centenares de programas sociales en España.

Los principales colectivos a los que irán dirigidos estos programas son las personas mayores, las personas con discapacidad, la infancia y la familia, y los emigrantes, refugiados y solicitantes de asilo, entre otros.

La recaudación total del 0,52% del IRPF para otros fines de interés social correspondiente al ejercicio fiscal de 2004 (la que se distribuye en esta convocatoria) fue de 127.221.035,13 euros, con lo que, por primera vez, superó el mínimo garantizado para los proyectos sociales. De esta cantidad, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales gestiona el 80% para programas de acción social en nuestro país, mientras que el Ministerio de Asuntos Exteriores gestiona el 20% restante para programas de cooperación en el exterior.

La recaudación de 2004, cuyo 0,52 por ciento permite financiar programas de acción social de las ONG este año, supone un incremento del 11,33 por ciento sobre la recaudación de 2003. La cantidad que



Se priorizarán los proyectos para la atención de personas dependientes

gestiona el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, superado el mínimo garantizado, permitirá ampliar el crédito que se distribuirá a las ONG. Por ello, la convocatoria dispondrá de casi tres millones de euros más para desarrollar programas.

Amparo Valcarce manifestó ante los miembros del Consejo Estatal de ONG que es “una enorme satisfacción que ese mínimo garantizado haya sido superado gracias a la voluntad del contribuyente”. De esta manera indicó que “nos felicitamos todos” en cuanto a que los ciudadanos hayan decidido dedicar el 0,52 por ciento de

su contribución a este apartado de su declaración de la renta.

PROGRAMAS PRIORITARIOS

La secretaria de Estado explicó al Consejo que, con carácter general, se han destacado este año como prioritarios los programas cuyos beneficiarios directos sean las personas en situación de dependencia y sus familias, los que se orienten hacia la prevención y la lucha contra la pobreza, los que tiendan a complementar las políticas públicas de las distintas Administraciones y

A Fondo RECAUDACIÓN DEL 0,52% DEL IRPF PARA OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

estén vinculados a estrategias territoriales y los que contengan elementos de autoevaluación o incorporen sistemas de calidad. Además, Valcarce indicó que “queremos la máxima eficacia en nuestra acción”.

PRINCIPALES NOVEDADES DE ESTA CONVOCATORIA

Respecto a las novedades introducidas la secretaria de Estado destacó que “permiten una mayor transparencia, más estabilidad en las ONG y una mejor gestión de los programas” que gestionan las mismas. Entre las novedades que incluye la convocatoria de este año, Valcarce ha destacado la definitiva adecuación de la normativa de esta convocatoria a la Ley General de Subvenciones.



Los criterios establecidos para resolver la convocatoria se basan en “alcanzar la máxima objetividad”, subrayó la secretaria de Estado. En este sentido también se ha buscado una mayor participación de todos los sectores implicados en el proceso, buscando una mayor transparencia en la valoración y gestión de los programas.

Por último, se ha procurado una mayor estabilidad y sostenimiento de las ONG, en línea con lo ya iniciado el pasado año con la puesta en marcha de los programas plurianuales.

La recaudación del IRPF de “otros fines de interés social” supera por primera vez el mínimo garantizado

RETOS PARA EL FUTURO

Entre las prioridades y retos de futuras convocatorias, la secretaria de Estado ha apuntado los siguientes:

- Mantener en todos los supuestos la sostenibilidad y estabilidad financiera.
- Seguir insistiendo en promover sistemas de calidad en el funcionamiento de los programas.
- Exigir mecanismos de evaluación y eficacia.
- Mantener e incrementar la implicación en la lucha contra la pobreza y en la atención a las personas en situación de dependencia.
- Profundizar en las vías de participación, diálogo y

cooperación con todos los sectores implicados.

Además, resultará de gran importancia la reciente aprobación del Reglamento de la Ley General de Subvenciones, que introducirá las siguientes novedades:

- Simplificación en la acreditación del cumplimiento de obligaciones tributarias y de Seguridad Social.
- Exoneración de la constitución de garantías.
- Admisión del pago anticipado para proyectos de acción social.
- Justificación simplificada para subvenciones inferiores a 60.000 euros.

Las solicitudes recibidas para optar a las subvenciones han sido realizadas por 544 entidades con lo que se ha reducido respecto al número de ONG que solicitaron el pasado año. Valcarce manifestó que esta reducción del número de solicitudes de subvenciones se debe “al proceso de integración que están realizando las ONG” en Confederaciones y Federaciones.

En cuanto a los programas de acción social que las ONG han presentado, las prioridades se encuentran en acciones destinadas a personas mayores (un 23 por ciento), a personas con discapacidad (un 19 por ciento) y a la infancia y las familias (un 9 por ciento) de un total de 1.510 programas presentados que representan un coste de 495 millones de euros. Las solicitudes para programas plurianuales han sido siete, cinco de ellos dirigidos a personas con discapacidad, uno para personas mayores y uno para inclusión social.

DATOS SOBRE SUBVENCIONES DEL IRPF 2006

Programas Prioritarios

- Los programas cuyos beneficiarios directos sean las personas en situación de dependencia y sus familias.
- Los programas que se orienten hacia la prevención y la lucha contra la pobreza.
- Los programas que tiendan a complementar las políticas públicas de las distintas Administraciones y estén vinculados a estrategias territoriales.
- Los programas que contengan elementos de autoevaluación (objetivos e indicadores) o incorporen sistemas de calidad.

Criterios de valoración

- Entidades federadas y confederadas. Trabajo en red.
- Programas de continuidad con valoración satisfactoria.
- Pluralidad de actores sociales (públicos y privados).
- Coordinación con las políticas públicas.
- Sistemas de Evaluación y control de calidad.

Datos iniciales de esta convocatoria

Cantidad total **101.776.828 €**

Solicitudes

544 entidades

1.510 programas

495 millones €

prioridades solicitadas

23% Personas mayores

19% Personas con discapacidad

9% Infancia y familia

7 plurianuales: 6.182.817 €

1 Inclusión social

1 Personas mayores

5 Personas con discapacidad

Restos y Prioridades para el futuro

- Sostenibilidad y estabilidad financiera.
- Sistemas de calidad en el funcionamiento.
- Evaluación y eficacia.
- Implicación en la lucha contra la pobreza y en la atención a las personas en situación de dependencia.
- Participación, diálogo y cooperación.

Recaudación 0,52 IRPF 2004

127.221.035 €

	IRPF 02 RECAUD. 00	IRPF 03 RECAUD. 01	IRPF 04 RECAUD. 02	IRPF 05 RECAUD. 03	IRPF 06 RECAUD. 04	INCREMENTO AÑO ANTERIOR
OTROS FINES	86.572.274,00 €	105.582.537,69 €	115.236.948,64 €	114.272.321,28 €	127.221.035,13 €	11,33
Acción Social	69.257.819,20 €	84.466.030,15 €	92.189.558,91 €	91.417.857,02 €	101.776.828,10 €	11,33
Cooperación Internacional	17.314.454,80 €	21.116.507,54 €	23.047.389,73 €	22.854.464,26 €	25.444.207,03 €	11,33

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Medalla de la Emigración al Centro Miguel de Cervantes de Londres



Jesús Caldera con algunos emigrantes españoles durante su visita al Centro Social de Mayores.

El centro Social de Mayores "Miguel de Cervantes" (Irish Center) en Londres ha reci-

bido la Medalla de la Emigración de manos del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, durante

una visita a la capital británica.

En el citado centro social, Caldera, además de recorrer las instala-

ciones, descubrió una placa conmemorativa y saludó a jubilados españoles y "Niños de la Guerra" residentes en Londres.

Asimismo, Jesús Caldera visitó la guardería infantil de Portobello, el centro de la UNED y se entrevistó con el Consejo de Residentes Españoles en la Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales de la Embajada Española.

Por otro lado, en el ámbito de las relaciones bilaterales hispano-británicas el ministro mantuvo un encuentro de trabajo con el ministro de trabajo y Pensiones británico, John Hutton, con quien trató diferentes temas relacionados con sus Departamentos.

Los emigrantes reciben información sobre las novedades de las pensiones asistenciales por ancianidad

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través de la Dirección General de Emigración, está informando a los emigrantes españoles sobre los principales cambios producidos en las pensiones asisten-

ciales de ancianidad a su favor, tras la entrada en vigor de la nueva normativa, a través de una serie de folletos explicativos.

Las consejerías laborales de las Embajadas donde se tramitan estas pensiones son los lugares

donde se recibirán estos folletos, especialmente las Embajadas de Argentina, Brasil, Chile, México, Uruguay y Venezuela que son los países donde más españoles reciben estas prestaciones.

Las obligaciones de los beneficiarios, cerca

de 50.000 personas en el primer trimestre de 2006, consistirán en comunicar cualquier cambio que pueda incidir en la conservación o variación de la pensión asistencial reconocida como puede ser el cambio de estado civil, residencia



La secretaria de Estado, Amparo Valcarce, visitó recientemente un centro de mayores emigrantes en Buenos Aires donde se interesó por sus necesidades.

o recursos económicos en un plazo de 30 días; y también, deberán presentar anualmente, en la fecha que se establezca, la Fe de vida y declaración de

ingresos y rentas computables de su unidad familiar referidos al año anterior.

La pensión asistencial se extinguiría en el caso de incumplir estas obligacio-

nes o en el caso de retornar a España, renunciar a la nacionalidad española, o disponer de suficientes recursos entre otras situaciones.

Las pensiones asistenciales por ancianidad son un instrumento de protección del Estado español que garantiza un mínimo de subsistencia para los emigrantes españoles de origen, mayores de 65 años, que carezcan de recursos y vivan en países donde los sistemas públicos de protección no cubran sus necesidades básicas.

Para que las pensiones se acomoden a la realidad económica del país de residencia, se ha determinada un límite de rentas o ingresos por debajo del cual el beneficiario tendrá acceso a estas pensiones durante 2006. La cuantía de la pensión asistencial compensará la diferencia entre el límite de renta mínima y los ingresos del beneficiario o la unidad familiar.

Caldera visita la escuela de perros guía de la ONCE

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, ha visitado la escuela de perros guía que la ONCE tiene en la localidad de Boadilla del Monte (Madrid) donde presencié una exhibición de las habilidades de los perros guía, con las que facilitan la vida cotidiana a las personas con discapacidad visual.



A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

El Sistema Nacional de Dependencia completará el Estado del Bienestar



Amparo Valcarce con un grupo de personas mayores en Segovia.

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, pronunció una conferencia sobre las políticas sociales que está desarrollando el Gobierno en el marco del curso de verano "Estado del Bienestar y derechos humanos", organizado por la Universidad Complutense en El Escorial.

En su intervención, la secretaria de Estado resaltó "la adecuación del crecimiento económico de nuestro país con la ampliación del Estado del Bienestar" a través de las

políticas de protección social.

Según Valcarce, "la política que está desarrollando el Gobierno de José Luis Rodríguez Zapatero está encaminada a corregir las desigualdades y a consolidar y ampliar el Estado del Bienestar y los derechos de ciudadanía".

En este sentido, la secretaria de Estado detalló algunas de las políticas sociales que ha desarrollado el Gobierno en los dos últimos años, destinadas a diversos colectivos, e hizo especial hincapié en la Ley de Dependencia, que se

encuentra en fase de tramitación parlamentaria.

Esta ley, cuyo proyecto fue aprobado por el Consejo de Ministros a finales del pasado mes de abril, reconoce un nuevo derecho de ciudadanía en España: el de las personas que no se pueden valer por sí mismas (personas mayores y discapacitados graves) a ser atendidas por el Estado, y garantiza una serie de prestaciones (teleasistencia, ayuda a domicilio, centros de día, plazas residenciales, ayudas económicas a los familiares cuidadores...).

La ley configurará el Sistema Nacional de Dependencia como cuarto pilar del Estado del Bienestar, tras el Sistema Nacional de Salud, el Sistema Educativo y el Sistema de Pensiones, que fueron desarrollados en la década de los ochenta.

El esfuerzo financiero para poner en marcha este sistema va a ser importante. De 2007 a 2015, el período calculado para implantarlo de forma gradual, el Gobierno aportará casi 13.000 millones de euros y las comunidades autónomas una cantidad similar. Según Valcarce,

"se trata de la iniciativa de mayor esfuerzo inversor del Estado en esta legislación y su relevancia sólo es comparable al desarrollo del sistema sanitario, educativo y de pensiones en los años ochenta y noventa". En cuanto a otras medidas destinadas a las personas mayores, Valcarce se refirió al incremento de las pensiones (en especial de las mínimas, que han crecido un 17%), o a la creación de 234.000 plazas nuevas de los programas de vacaciones para mayores en los dos últimos años.

Por lo que se refiere a las personas con discapacidad, además de la dependencia, la secretaria de Estado subrayó el nuevo derecho a la asistencia gratuita a las personas con discapacidad en Ley de Asistencia Jurídica Gratuita, el reconocimiento de la lengua de signos y de otros sistemas de apoyo a la comunicación oral, el incremento de la contratación de discapacitados (un 10% en el último año), la creación del Plan ADO Paralímpico o el Plan Nacional de Accesibilidad, que cuenta con un presupuesto de

54 millones de euros, entre otras cuestiones. Además, Valcarce explicó las líneas generales del Plan estatal de Inclusión Social o de la Estrategia Nacional de Infancia y Adolescencia (2006-2009), que prevé la ampliación del número de escuelas infantiles (0-3 años) en España para alcanzar la tasa del 33% en 2010, el aumento de becas y de ayudas al estudio o la puesta en marcha Plan de atención temprana a menores en situación de dependencia en el marco del Sistema Nacional de Dependencia, entre otras medidas.

Valcarce resalta el papel del sector privado en el futuro Sistema Nacional de Dependencia

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, indicó, en el Curso de Verano de UNESPA celebrado en S.L. de El Escorial (Madrid), que el sector privado jugará también un papel "importante" en el futuro Sistema Nacional de Dependencia (SND).

La secretaria de Estado detalló en su intervención las líneas básicas del SND al tiempo que recordó que este proyecto tiene el apoyo de la patronal. Valcarce expli-

có que el sector privado sociosanitario tendrá su función en el sistema público mediante la concertación de prestaciones con las Administraciones Públicas, o mediante la oferta de servicios para que los adquieran los beneficiarios del sistema con prestación económica, vinculada a la compra de un producto en el mercado privado.

Asimismo Valcarce subrayó que las empresas que decidan formar parte del sistema, para ofrecer prestaciones (ayuda a domicilio, cen-

tros de día, plazas residenciales o teleasistencia, entre otras) deberán estar acreditadas y tendrán que cumplir los requisitos de calidad que se exijan.

Acerca de los seguros privados de dependencia, la secretaria de Estado explicó las ventajas fiscales incluidas en el proyecto de ley de reforma del IRPF para la contratación de estos seguros. Además, apuntó que es previsible que muchos ciudadanos opten por contratar estos seguros tal y como sucede con las pensiones.

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social recibe una nueva dotación de 3.800 millones

El Consejo de Ministros ha aprobado un acuerdo por el que el Fondo de Reserva incorpora una nueva dotación de 3.800 millones de euros. La aportación aprobada lleva a que el Fondo disponga de 35.221.446.982,27 euros.

La cuantía total del Fondo de Reserva equivale al 3,89 por ciento del producto Interior Bruto y permitiría pagar durante casi siete meses la nómina actual de pensiones. La nueva aportación se suma a la realizada en febrero (de 3.700 millones de euros, con lo que en 2006 el Fondo de Reserva a recibido 7.500 millones de euros. Asimismo durante la actual legislatura se han autorizado aportaciones de 21.200 millones de euros a este Fondo.

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social se nutre con los excedentes presupuestarios generados por las Entidades Gestoras y Servicios Comunes de la Seguridad. En 2005 el excedente alcanzó los 7.704,92 millones de euros, mientras que el conjunto de excedentes desde 1999 totaliza 33.916,19 millones de euros.

INVERSIÓN DEL FONDO

El Fondo de Reserva se invierte, casi en su totalidad, en activos financieros públicos. Así la cartera de activos incluye deuda pública española y de los Estados alemán, francés y holandés. La nueva dotación del Fondo ha dado lugar a que el comité de gestión del mismo haya aprobado una inversión de 5.077 millones de euros en deuda pública española y extranjera, con el fin de seguir aumentando la hucha de las pensiones diversificando la inversión.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Caldera visita las obras del Centro Estatal de Referencia de Alzheimer



El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, ha visitado en Salamanca las obras del futuro Centro Estatal de Referencia de Alzheimer y Otras Demencias, que el Gobierno está construyendo en esta ciudad. El proyecto, pionero en nuestro país,

impulsará la investigación, la atención especializada y la formación de profesionales especializados en esta enfermedad.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales destinará 12 millones de euros para la construcción de esta infraestructura. La construcción del cen-

tro, en el que trabajarán unos 180 profesionales, finalizará en 2007.

El Alzheimer es actualmente el tipo más común de demencia en todo el mundo y representa un elevado porcentaje, entre el 60% y el 80% de los casos. A la vista de la situación actual y de las previsiones

para el futuro se hace indispensable buscar respuestas y soluciones globales.

El Centro Estatal de Referencia desarrollará una doble misión; la atención especializada a personas que padecen la enfermedad y a sus familias; y ser la referencia estatal sobre la investigación y a

la formación de profesionales del sector.

Así, dispondrá de un Servicio de Intervención Directa, organizado en pequeñas unidades, que contará con programas de respiro familiar y una unidad residencial y de intervención sociosanitaria para los afectados, que facilite la aplicación y evaluación de nuevos protocolos o métodos de atención.

En cuanto a la investigación, el centro se convertirá en la referencia estatal para el análisis, evaluación y conocimiento de las mejores fórmulas para la atención sociosanitaria de los afectados por la enfermedad de Alzheimer, con un enfoque de enlace, foro de encuentro y colaboración con los organismos y entidades que prestan su atención a esta enfermedad.

Por lo que se refiere a la formación, el centro contará con una Escuela de Cuidadores, programas específicos para la mejor información y formación de las personas cuidadoras, programas de respiro familiar y actividades de colaboración con las ONG del sector.

La construcción del edificio se realiza siguiendo los criterios y mejores prácticas de accesibilidad y diseño para todos. Las instalaciones deberán ser funcionales para que las personas se orienten con facilidad, huyendo de la uniformidad en la decoración y creando un ambiente doméstico y familiar.

CENTROS ESTATALES DE REFERENCIAS

Objetivos

- Mejorar la atención de personas mayores y personas con discapacidad.
- Desarrollar una prestación especializada.
- Impulsar la mejora de la calidad en los Servicios Sociales.
- Dar respuesta a la atención de personas dependientes y sus familias.

Servicios que ofrecen

En su calidad de centro especializado, dependiendo de la naturaleza y finalidad, ofrecen a las personas afectadas y/o a sus familias los siguientes servicios:

- Asistencia personal, de salud, manutención y alojamiento, en régimen de internado o atención diurna.
- Rehabilitación: médico-funcional, entrenamiento en la autonomía personal y rehabilitación psicosocial.
- Apoyo familiar, de readaptación al entorno comunitario y de reinserción social.

En cuanto a su carácter de centro de referencia, los servicios que ofrece son:

- Análisis, sistematización y difusión de informaciones y conocimientos.
- Fomento de la investigación científica y del de-

sarrollo e innovación de métodos y técnicas de intervención.

- Formación y perfeccionamiento de profesionales y elaboración de normas técnicas.
- Apoyo, asesoramiento y asistencia técnica a instituciones y otros recursos del Sector.

Estos grandes Centros Estatales son también un "referente", por cuanto los servicios que ofrecen son comunes a todos ellos:

- Información y Comunicación.
- Plan de Formación de especialistas.
- Programa de Innovación y Desarrollo.
- Cooperación con movimiento.

¿Quiénes pueden ser beneficiarios?

- Personas mayores y personas en situación de

dependencia y sus familias que por su situación o características precisan de atención especializada.



- Instituciones, asociaciones, profesionales y empresas que trabajan en el sector, universidades y centros de investigación y docencia, así como organizaciones de acreditación y evaluación.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Encuentro Iberoamericano sobre Migración y Desarrollo



José Luis Rodríguez Zapatero y Vicente Fox se saludan en presencia de Enrique Iglesias.

Madrid ha acogido el Encuentro Iberoamericano sobre Migración y Desarrollo, el pasado mes de julio, en el que representantes de 22 países miembros de la Conferencia Iberoamericana trataron el fenómeno de las migraciones internacionales.

La sesión de apertura contó con la presencia del presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, el presidente de México, Vicente Fox, y el Secretario General Iberoamericano, Enrique Iglesias. Asimismo asistió el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera. El objetivo de este Encuentro es el de estable-

cer cauces de cooperación entre países de origen, tránsito y destino de flujos migratorios dando, de esta forma, cumplimiento al acuerdo tomado en la Cumbre Iberoamericana celebrada en Salamanca en materia de migración internacional.

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, ofreció una recepción en el Círculo de Bellas Artes de Madrid a los participantes en el Encuentro iberoamericano de Migración y Desarrollo, que se celebró en la capital.

En el transcurso del acto, al que asistieron la secretaria de Estado de Inmigración y Emigración, Consuelo Rumí, y el Secretario

General Iberoamericano, Enrique Iglesias, Jesús Caldera mostró a los asistentes la exposición "De la España que emigra a la España que acoge".

La exposición, que ha sido organizada por la Fundación Francisco Largo Caballero con la colaboración del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, muestra en 40 piezas originales el pasado emigrante de nuestro país y su situación actual como país de acogida.

La pensión media de jubilación se elevó en julio a 723,29 euros al mes

La pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social alcanzó el día 1 de julio de 2006 la cuantía de 723,29 euros al mes, lo que supone un 5% de incremento con respecto al mismo mes de 2005, según la estadística hecha pública por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

El número de pensiones contributivas de la Seguridad Social se situó en 8.175.507, lo que representa un crecimiento interanual del 2,7%. De ellas, 4.811.502 son por jubilación, 2.198.962 son por viudedad, 865.414

por incapacidad permanente, 260.509 por orfandad y 39.120 a favor de familiares. Para atender el pago de estas pensiones, la Seguridad Social dedicará en julio 5.251,69 millones de euros (5.251.697.000 euros). Esta cifra representa un incremento del 7,9% interanual.

La pensión media del Sistema, que comprende las distintas clases de pensión (jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares), se situó en 642,37 euros al mes, lo que supone un aumento interanual del 5%.

El Gobierno y la Femp impulsan la accesibilidad en los autobuses urbanos



El transporte público accesible mejora la calidad de vida de todos los ciudadanos.

Impulsar la implantación de autobuses urbanos accesibles en las ciudades españolas es el objetivo que persigue el reciente acuerdo de colaboración firmado entre el Gobierno y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). La secretaria de estado de Servicios Sociales, Familias

y Discapacidad, Amparo Valcarce, el presidente de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), Heliodoro Gallego rubricaron un convenio de colaboración que permitirá a los municipios, que se adhieran, incorporar a las líneas regulares de transporte público urbano autobu-

ses accesibles. De esta forma se pretende incorporar 400 nuevos vehículos accesibles a la flota de 5000 autobuses urbanos existentes en España.

El IMSERSO es la entidad que se encargará de desarrollar este convenio dentro del Programa "Lucha contra la Discriminación", que per-

mite financiar proyectos de accesibilidad integral. Así, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del IMSERSO destinará 3.291.000 de euros este año para este fin.

El convenio firmado desarrolla diversos elementos entre los que se encuentran:

- Apoyo financiero a la incorporación de autobuses accesibles con una aportación de hasta 12.024,24€ para costear el precio añadido imputable a la accesibilidad.

- El CEAPAT (del IMSERSO) fijará los criterios técnicos de accesibilidad.

- La FEMP difundirá esta oferta entre los municipios. La colaboración entre el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del IMSERSO, y la FEMP para promover la incorporación de autobuses accesibles en las ciudades se inició en 1991. Con esta colaboración el IMSERSO participa y apoya el desarrollo de iniciativas que apuestan por desarrollo de unos transportes públicos accesibles que, a su vez, mejoran la calidad de vida de todos los ciudadanos. Por otro lado la FEMP, en representación de las Corporaciones Locales, quiere dar respuesta a las necesidades de los ciudadanos en cuanto a la mejora de su movilidad.

Subvenciones para entidades de personas mayores

El IMSERSO ha organizado una Jornada en la que profesionales del Instituto han ofrecido a representantes de entidades de personas mayores información y formación sobre las Subvenciones del Régimen General en el Área de Personas Mayores.

Los asistentes al curso, representantes de diversas organizaciones de personas mayores, pudieron

conocer todos los elementos necesarios para acceder y gestionar las subvenciones del IMSERSO destinadas a la realización de acciones sociales encaminadas a favorecer y apoyar al movimiento asociativo y fundacional de las personas mayores, favorecer las acciones a favor de las personas en situación de dependencia, o apoyar las iniciativas que fortalezcan

el tercer sector de acción social.

Las subvenciones en sí mismas, los procedimientos, las acciones susceptibles de ser subvencionadas, la justificación del gasto o el control financiero fueron temas en los que se profundizó durante una jornada en la que se manifestó un gran interés por parte de los representantes de las entidades de mayores.

Actualidad · IMSERSO

Ayudas para que los emigrantes españoles puedan viajar a España con el IMSERSO

La Dirección General de Emigración ha hecho pública la convocatoria de ayudas para facilitar que los emigrantes españoles mayores puedan viajar a nuestro país a través del Programa de Vacaciones de la Tercera Edad del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Estas ayudas se financian con cargo al presupuesto de Gasto de la Dirección General de Emigración por un importe máximo de 1.715.000 euros.

Podrán beneficiarse de estas ayudas los emigrantes españoles con más de 60 años de edad y que sean titulares de una pensión de jubilación, invalidez o viudedad, del sistema de Seguridad Social español o de otros países; los mayores de 65 años residentes en el exterior; sus cónyuges o quienes, no estando casados, con-

vivan como tales. En el caso de viudos o viudas, deberán cumplir los re-



quisitos generales y acreditar la condición de emigrante español. Un total de 4.900 emigrantes podrán participar en el programa este año.

Las ayudas facilitan el traslado a España y la estancia para participar en el Programa de Vacaciones para Mayores que lleva a cabo el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del IMSERSO, por

un período de 15 días, a disfrutar durante los doce meses siguientes a la pre-

sentación de la solicitud. A tal fin, la Dirección General de Emigración subvenciona parcialmente el importe de los billetes del traslado a España y regreso a sus países de origen. Los beneficiarios abonarán el resto del importe de los pasajes y la aportación que establezca el IMSERSO para participar en el Programa de Vacaciones para Mayores.

A la solicitud deberá acompañarse copia compulsada del DNI o pasaporte en vigor del solicitante; copia compulsada del Libro de Familia o certificado de matrimonio o convivencia; certificado del Instituto Nacional de la Seguridad Social o entidad correspondiente acreditando la condición de pensionista y justificante de la condición de emigrante cuando no quede acreditado que el solicitante ha nacido en España. Esta documentación no será exigible si ya se encuentra en poder de la Dirección General de Emigración o de las Consejerías de Trabajo y Asuntos sociales. El plazo para presentar estas solicitudes termina el 15 de septiembre y deberá entregarse en las oficinas consulares de las Embajadas de España en el extranjero.

Tendrán preferencia para el reconocimiento de la ayuda los solicitantes que no hayan participado en años anteriores en estos programas, aquéllos de mayor edad y, en el caso de haber sido agradecidos con estas ayudas en ocasiones anteriores, se valorará el tiempo que haya transcurrido desde que percibieron esta subvención.

Nuevo Secretario General del IMSERSO

Ignacio Robles García es el nuevo Secretario General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) desde el pasado 4 de julio. Licenciado en Filosofía y Letras y Derecho, es Profesor de Enseñanza Secundaria. Casado y nacido en Yugueros, León, en 1951, ha desarrollado la mayor parte de su vida

profesional y política ligada a la educación (Coordinador de la Reforma de Enseñanzas Medias de 1992 a 1995, Jefe de la Unidad de Programas del MEC desde 1995 a 1996, Secretario Provincial de Educación, Cultura y Formación del PSOE de León desde 1997 a 2000, entre otros cargos), era hasta la fecha

el portavoz del PSOE en la Comisión de Educación en las Cortes de Castilla y León.

Los objetivos que se marca como Secretario General, están encaminados al cumplimiento del programa electoral del PSOE, la puesta en marcha de la Ley de Dependencia y el impulso a los Centros de Referencia Nacional.

cuadernos

AÑO XII / Nº 8 / SEPTIEMBRE 2006

Sesenta
y más

EN ESTE NUMERO

El Defensor del Pueblo y la protección de los derechos de las personas en situación de exclusión social:

- Crecimiento económico y bienestar social.
- Acciones de lucha contra la exclusión social.

La situación de los servicios sociales en España. La ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las Personas en Situación de Dependencia:

- Construir un sistema solidario.
- Servicios Sociales de calidad.
- El proyecto de ley de Dependencia.
- Consideraciones desde el CES.
- Repercusión Económica y Laboral del Sistema Nacional de Dependencia

Cursos del Aula Abierta sobre Nuevas Tecnologías y Autonomía Personal:

- Formación para profesionales.



Valcarce afirmó que “las políticas sociales son prioritarias para el Gobierno”.

El Defensor del Pueblo y la protección de los derechos de las personas en situación de exclusión social

Texto: Juan M. Villa / Fotos: UCM y Nacho Calonge

En el Curso de Verano de El Escorial, organizado por la Oficina del Defensor del Pueblo, “El defensor del Pueblo y la protección de los derechos de las personas en situación de exclusión social” la futura Ley de la Dependencia, como elemento clave para la atención de los derechos de las personas dependientes y como cuarto pilar del Estado de Bienestar, fue el tema sobre el que se fundamentó el desarrollo del mismo.

cuadernos

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, expuso en la jornada de clausura las líneas básicas de la Estrategia Nacional de Inclusión Social. Esta Estrategia tiene como objetivo la adecuación del crecimiento económico con el bienestar social desde una perspectiva de equidad territorial, garantizando la reducción de las desigualdades y previniendo la aparición o el aumento de la exclusión social de personas y colectivos.

Valcarce destacó que “un principio elemental de solidaridad es la lucha contra la pobreza y la exclusión social”, asimismo indicó que el crecimiento económico por sí mismo no combate la pobreza estructural que “es, dijo, una manera de discriminación social”. De esta manera, afirmó que el Gobierno tiene como “objetivo estratégico el crecimiento económico y la distribución de la riqueza acompañados con un mayor bienestar social”, y expresó que un país como España que ocupa en el mundo el octavo lugar en riqueza no puede estar en el puesto 19º en bienestar social.

Por todo ello las políticas sociales son “prioritarias para el Gobierno de Rodríguez Zapatero” dijo la secretaria de Estado, al tiempo que explicó que la Ley de la Dependencia se encuentra enmarcada en la lucha contra la exclusión. “El desarrollo del cuarto pilar del Estado del Bienestar, indicó Valcarce, protegerá a las personas dependientes y sus familias, aumentará la igualdad de oportunidades y reducirá la vulnerabilidad de las personas mayores”.

El impulso de la atención a las personas dependientes, con la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas dependientes, es una de las líneas estratégicas del



Amparo Valcarce junto a Enrique Múgica, Defensor del Pueblo, durante el curso.

Plan Nacional de Inclusión Social. También se citaron como líneas estratégicas la mejora de las condiciones de vida de quienes disponen de menos recursos; asegurar la igualdad de oportunidades y luchar contra la discriminación; crear más y mejores empleos para las personas con mayores dificultades; y asegurar la atención a la salud, la educación de calidad, el acceso a la vivienda y a las tecnologías de la información y comunicación a los colectivos más vulnerables.

Actuaciones relevantes

Entre las acciones más relevantes que se enmarcan en la iniciativa del Gobierno se encuentran:

- Incremento del Salario Mínimo Interprofesional.
- Incremento de las pensiones más bajas (el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales incrementó las pensiones más bajas entre un 4,5 y un 8 por ciento en 2006).
- Integración sociolaboral de los inmigrantes a través del Reglamento de la Ley de Extranjería.

- Ley Integral contra la Violencia de Género.
- Ley de Dependencia.
- Planes Piloto para la atención a las personas dependientes.
- Creación de la Sociedad Pública de Alquiler y Ley del Suelo.
- Incremento de las cuantías de las becas y creación de nuevas ayudas.

La elaboración del Plan y la acción del Gobierno se encuentran enmarcadas en la estrategia europea para la inclusión social con el fin de alcanzar los objetivos comunes de fomentar el acceso al empleo y a todos los recursos, derechos, bienes y servicios a las personas en situación o riesgo de exclusión; prevenir los riesgos de exclusión; actuar a favor de los grupos y personas más vulnerables; y movilizar y facilitar la participación de todos los agentes.

El desarrollo del curso tuvo como tema central la futura legislación en materia de dependencia con el proyecto de ley de la Dependencia. Junto a la dependencia y a los derechos de las personas dependientes el curso, organizado por la oficina del Defensor del Pueblo, también trató de los

colectivos sociales más vulnerables y de la protección de sus derechos. Así, el colectivo de las personas mayores y el de los menores fueron especialmente tratados en el desarrollo del curso.

Aspectos como el del papel de las ONG de discapacidad como activistas de los derechos humanos o el papel de los gobiernos locales en la creación de Derechos de nueva generación también fueron aspectos tratados en esta acción formativa desde la que la oficina del Defensor del Pueblo se trasladó el mensaje de apoyo a las

Un principio elemental de solidaridad es la lucha contra la pobreza y la exclusión social

medidas que profundicen y defiendan los derechos de los ciudadanos y de su acción de vigilancia para que los ciudadanos tengan garantizados sus derechos.

Manuel Angel Aguilar, Adjunto Segundo del Defensor del Pueblo, fue uno de los ponentes del curso y centró su intervención en el proyecto de

ley de la Dependencia desde la perspectiva de la Oficina del Defensor del Pueblo. Así, expresó que ante la situación dramática de muchas personas en situación de dependencia “bienvenida esta ley”.

Las quejas que se reciben relacionadas con las situaciones de dependencia se concretaban en la escasez de prestaciones y servicios públicos de atención, de manera que Aguilar indicó que “sólo el tres por ciento de las personas con dependencia están atendidas en el ámbito público”.

Entre las quejas de los ciudadanos al Defensor del Pueblo el Adjunto señaló las que se realizaban por parte de personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer por la escasez de servicios, las relacionadas con la falta de elementos para la rehabilitación, sobre accesibilidad y barreras arquitectónicas, o la dificultad de acceso al reconocimiento de minusvalía por muchas personas con dificultad para realizar actividades cotidianas.

Por otro lado, Aguilar compartió la visión de la necesidad de la ley y de que el problema de la dependencia se percibe como una cuestión de la que debe ocuparse la sociedad en su conjunto, a este respecto recordó que, comparado con otros países europeos, España sigue llevando retraso en materia de gasto social. Un elemento esencial de la iniciativa legislativa reconocido por la Oficina del Defensor del Pueblo es el reconocimiento de los servicios sociales como derechos subjetivos “por ello, dijo Manuel Angel Aguilar, estaremos vigilantes de cara al desarrollo y el cumplimiento de la ley”.



La Oficina del Defensor del Pueblo recibe numerosas quejas respecto a las barreras arquitectónicas y la falta de accesibilidad como elementos discriminatorios.

Curso sobre los Servicios Sociales en España y la futura Ley de Dependencia

Texto: J.M. Villa

El Curso “Los Servicios Sociales en España. La Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las Personas en Situación de Dependencia” organizado por el Consejo Económico y Social (CES), en el ámbito de los Cursos de Verano de El Escorial, permitió incidir en las repercusiones que tendrá la entrada en vigor de la Ley tanto en el ámbito de los Servicios Sociales, y en otras áreas como son la económica, la laboral o la sanitaria.

La inauguración de curso tuvo como protagonistas a la presidenta en funciones del CES, Almudena Fontecha, y los codirectores del curso y miembros del CES, Julián Ariza y Luis Fabián Márquez. En la presentación, a cargo de Ariza, se explicó la elección del título. De esta manera, desde el Consejo Económico y Social se considera que la Ley afectará de forma muy importante a los servicios sociales, de ahí la primera parte del título, por lo que se dedicó una parte muy importante del desarrollo del curso al presente y al futuro de estas prestaciones sociales en España. Por otro lado, Ariza incidió en que la futura ley, segunda parte del título, afectará, también, de forma determinante a otros aspectos, así afirmó que “hay que hacer la distinción entre las prestaciones de la ley y las prestaciones de los servicios sociales”, aludiendo de esta forma a las implicaciones (de Derecho,



Foto: UCM/Nacho Calonge

Amparo Valcarce durante su intervención, a su lado se encuentra Julián Ariza.

económicas o laborales) de la Ley, además del propio desarrollo de un Sistema Nacional de atención a la Dependencia.

Por su parte, Luis Fabián Márquez recordó que el texto del proyecto de ley implementa un acuerdo previo de compromisos entre todos los agentes sociales. Asimismo expresó que la entrada en vigor de la Ley “permitirá construir un sistema solidario con solidaridad interterritorial y solidaridad entre los españoles”. Márquez defendió la iniciativa significada en el proyecto, como elemento de cohesión social, al indicar la necesidad de que junto a la unidad de mercado se desarrolle la cohesión social.

Por otro lado la presidenta en funciones del CES, Almudena Fontecha, explicó que el curso trataba de un análisis y un acercamiento a

los servicios sociales en España, y “a algo trascendental como es el modelo de protección social, que debe ser acorde a la que existe en los países de nuestro entorno”. Asimismo, Fontecha indicó que el incremento de la esperanza de vida debe “ir ligado a una mayor calidad de vida”.

La presidenta del CES afirmó que este organismo considera positiva la iniciativa legislativa del proyecto de Ley de la Dependencia porque tiene como fin la modernización de los servicios sociales y la atención a la demanda de prestaciones destinadas a la dependencia. Para el CES, en palabras de su presidenta, otros valores importantes son: la configuración de un derecho, el planteamiento de prestar servicios de calidad a través de una red, el empleo que se generará,

y la aportación que se realizará a la economía. En otro sentido Almudena Fontecha indicó que en el CES se plantean como preocupaciones las de garantizar un contenido mínimo de servicios y garantizar el principio de equidad interterritorial.

Servicios sociales de calidad

El desarrollo del curso contó con la participación del director General del IMSERSO, Angel Rodríguez Castedo, que en su intervención explicó la situación actual de los servicios sociales en España y realizó una proyección sobre el futuro de dichos servicios con el Sistema Nacional de atención a la Dependencia. En este sentido afirmó que la implantación del cuarto pilar del Estado del bienestar va a eliminar definitivamente la idea de que los servicios sociales están asociados a la asistencia y la beneficencia. Además, indicó que la generación del nuevo derecho a la atención de la dependencia y la cobertura a las necesidades de las personas dependientes producirán diversos impactos positivos como el incremento en los recursos sociales y el gasto social, el retorno económico, la reordenación del gasto sanitario, o la repercusión de la eficiencia en el gasto.

La profesionalización del sector, la modernización de las infraestructuras de servicios, la implantación de servicios y prestaciones de calidad homologados en todo el Estado, o la existencia de protocolos de actuación y cartas de servicios fueron otros de los aspectos tratados por el director general del IMSERSO; que además subrayó la idea de que el modelo a desarrollar incorpora la redistribución de la riqueza mediante el gasto social al creci-

“Estamos ante una oportunidad y un reto que exige un esfuerzo de responsabilidad política por parte de todos”

miento económico para “tener un país mejor”.

Los modelos de atención a las situaciones de dependencia mediante los servicios sociales en los países de nuestro entorno fue otro de los puntos desarrollados. Josef Pacolet (Universidad de Lovaina) desarrolló su intervención en torno a aspectos como los de financiación, instrumentos jurídicos o prestaciones y servicios en modelos como el “nórdico”, el “alemán” o el asistencial. Gregorio Rodríguez Cabrero (Universidad de Alcalá) centró su intervención en las experiencias europeas analizadas desde una perspectiva en la que se tenía en cuenta las necesidades de la sociedad española; de esta manera se analizó las posibilidades de extrapolación de determinados elementos de estos modelos a la realidad española.

El reto del envejecimiento demográfico para la sociedad española, las proyecciones demográficas y sociales y los cambios desarrollados fueron temas que se trataron por parte de Ana Cabré Plan (Universidad Autónoma de Barcelona). El conocimiento de los problemas sociales y demográficos y la implantación del SND como una respuesta a las necesidades de los ciudadanos fueron algunos de los aspectos tratados.

El proyecto de ley

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce centró su

participación en explicar el contenido y el alcance del proyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las Personas en Situación de Dependencia. La necesidad de la Ley como una respuesta a las demandas de los ciudadanos y dentro de las prioridades del Gobierno de desarrollar la política social fueron los elementos destacados por la secretaria de Estado. Valcarce subrayó que la iniciativa del Gobierno cuenta con el aval social (más del 76 por ciento de los ciudadanos consideran la ley positiva o muy positiva) y que es producto del diálogo social.

Por otro lado, la doble vertiente del proyecto fue uno de los aspectos recordados por Amparo Valcarce que aludió a la necesidad de atender a las personas dependientes y de prevenir las situaciones de dependencia promoviendo la autonomía de las personas.

“Se trata de un proyecto de gran dimensión social” dijo Valcarce al explicar las implicaciones de la Ley en los aspectos económico, sanitario, de empleo y en todo el conjunto de la protección social. La cooperación interadministrativa y el papel de los agentes sociales fueron otros elementos que desarrolló Valcarce durante su intervención. “Estamos ante una oportunidad y un reto que exige un esfuerzo de responsabilidad política por parte de todos”, indicó la secretaria de Estado haciendo referencia al cuarto pilar del Estado de bienestar que “quedará consolidado, añadió, en 2007” con el reconocimiento del

cuadernos

nuevo derecho en pro “de una sociedad más justa y más digna”.

Consideraciones del CES

Las mesas redondas del curso organizado por el Consejo Económico y Social permitieron desarrollar foros de discusión y debate en torno a los servicios sociales y a la “ley de la dependencia”. Así, la mesa “Valoración y propuestas sobre la situación y problemas de los servicios sociales” permitió conocer, de forma crítica, en profundidad las carencias, elementos positivos y expectativas de estos servicios en función de las exigencias del proyecto de ley y de la sociedad. “El punto de vista de los



Foto: M^a Angeles Tirado.

Angel Rodríguez Castedo y Julián Ariza en un momento del desarrollo del curso.

Repercusión Económica y Laboral del Sistema Nacional de Dependencia

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, participó en el curso sobre los servicios sociales y la Ley de la Dependencia, donde explicó con detalle las líneas generales del proyecto de Ley de Dependencia, actualmente en fase de tramitación, y las características del futuro Sistema Nacional de Dependencia (SND), que entrará en vigor en 2007.

La secretaria de Estado destacó, durante su intervención en el curso organizado por el CES, la repercusión económica y laboral que conllevará esta iniciativa. De esta forma explicó que “la implantación del sistema en España tendrá un impacto positivo en la actividad económica, con previsiones de aumento anual del PIB de un 0,28%, y también generará nuevos

empleos, en torno a 300.000 en los próximos 10 años, en diferentes sectores laborales, sin contabilizar a los cuidadores personales”.

Además, Valcarce aseguró que “el proyecto de ley apuesta por la calidad del Sistema Nacional de Dependencia con el fin de asegurar la eficacia en la prestación de los servicios, por lo que se atenderá, de manera específica, a la calidad en el empleo en aquellas entidades que aspiren a gestionar prestaciones o servicios de dicho Sistema”, las cuales deberán cumplir criterios de calidad.

Ley de dependencia

Uno de los elementos clave en el proyecto desarrollados por Valcarce en su intervención fue la creación de

un nuevo derecho de ciudadanía, universal y subjetivo, en España: el de las personas dependientes (aquellas que no se pueden valer por sí mismas; ancianos y discapacitados graves) a ser atendidos por el Estado, y a configurar el Sistema Nacional de Dependencia como cuarto pilar del Estado del Bienestar, junto al Sistema Nacional de Salud, al sistema educativo o al sistema de pensiones. Así, la secretaria de Estado expresó que el proyecto se ha gestado atendiendo al compromiso que el Gobierno de Rodríguez Zapatero ha adquirido con los españoles en el que la política social es prioritaria.

Por otro lado, Amparo Valcarce destacó el acuerdo alcanzado con los agentes sociales sobre la necesidad de esta ley de la que dijo que “estamos

agentes sociales” fue otra de las mesas desde las que se plantearon aspectos como la importancia de la participación de las corporaciones locales en el desarrollo de la ley, o la necesidad de articular de forma adecuada la cooperación y financiación entre las administraciones.

Una de las consideraciones realizadas desde el Consejo Económico y Social es que “el Sistema Nacional de la Dependencia supondrá un avance fundamental del sistema español de protección social”. Desde el punto de vista de los agentes sociales, integrados en el CES, la ley de la dependencia dará respuesta a la necesidad de conso-



Foto: UCM y Nacho Calonge

ante algo tan importante como es la creación de un nuevo derecho ciudadano”.

Sobre el Sistema Nacional de Dependencia, Valcarce indicó que se priorizará la prestación de servicios (ayuda a domicilio, teleasistencia, centros de día, centros de noche, plazas residenciales), frente a las prestaciones económicas (prestación

liquidación y mejora del sistema de protección social español ante una demanda de servicios y prestaciones que se incrementará en el futuro. Asimismo, se incidía en que el proyecto de ley establece condiciones mínimas básicas para atender los derechos de los ciudadanos, que se establecen en el texto del proyecto, de atención.

En general, los agentes sociales coinciden en afirmar que la ley de la dependencia y el establecimiento del Sistema Nacional de la Dependencia constituyen un reto social y económico, y un acontecimiento histórico.

Por otro lado, también existen elementos, que desde la perspectiva de los agentes sociales, habría

vinculada a la contratación de un producto en el mercado privado, compensación económica a un cuidador familiar, prestación para la contratación de un asistente personal).

En 2007, todos los ciudadanos que lo deseen podrán ser evaluados para determinar su grado y nivel de dependencia y recibir su plan individual de atención.

El sistema atenderá el primer año (2007) a los grandes dependientes y, gradualmente hasta 2015, irá incorporando a las personas que sufren una dependencia moderada. Los expertos del Libro Blanco de la Dependencia calculan que en España hay más de 1.200.000 personas dependientes.

Para poner en marcha el sistema, el Gobierno destinará cerca de 13.000 millones de euros, según consta en la memoria económica de la ley.

que tener en cuenta para un desarrollo plenamente positivo del cuarto pilar del Estado del Bienestar. De esta forma se subrayó la idea de la necesidad de establecer acuerdos y de realizar esfuerzos de coordinación entre las distintas administraciones (del estado, autonómica y local) en aspectos como el del establecimiento del baremo; la acreditación, el coste y el control de calidad de los servicios; o en la formación en cuanto a la cualificación profesional y la calidad en el empleo. Por ello se demandaba una articulación adecuada de la cooperación y financiación entre las administraciones.

El papel de las corporaciones locales en el desarrollo del SND fue un tema sobre el que se concluyó que era preciso un mayor grado de definición por cuanto los servicios sociales municipales desempeñarán un papel clave en la atención de las necesidades de las personas dependientes, y el éxito del sistema dependerá, en gran parte, de la labor de la administración local.

La necesidad de establecer cauces definidos para desarrollar una activa coordinación sociosanitaria fue otro elemento de reflexión junto a la puesta en práctica de una atención integral. Otro aspecto tratado fue el del problema de la movilidad geográfica de la atención y cómo facilitar las prestaciones en caso de cambio de residencia. Asimismo se consideró el factor rural como un elemento clave a la hora de planificar los recursos.

Otras ideas avanzadas por los distintos agentes sociales fueron el establecimiento de vías de participación de los propios agentes sociales en el desarrollo de la ley, y la participación de los usuarios y el tercer sector en el Comité Consultivo.

Cursos del Aula Abierta: Nuevas Tecnologías y Autonomía Personal

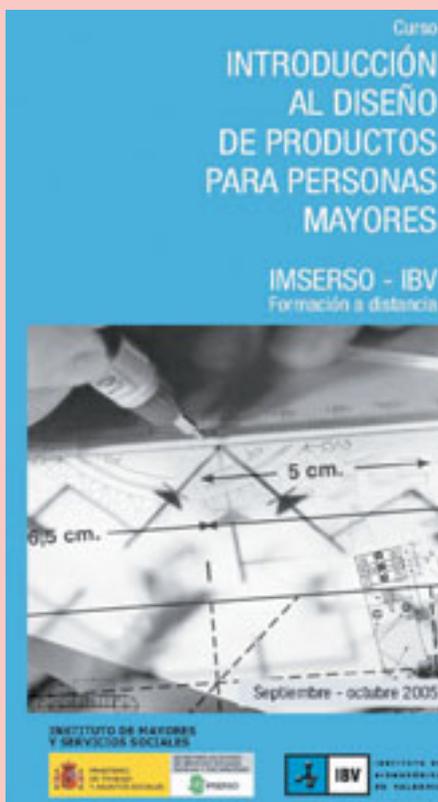
Texto: Juan M. Villa

El IMSERSO y el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) de la Universidad Politécnica de Valencia han puesto en marcha un instrumento formativo y una importante oferta docente sobre las tecnologías al servicio de la mejora de la autonomía personal. Los cursos programados se imparten a distancia, con una parte presencial, de forma que se configura un Aula Abierta destinada a profesionales y usuarios que quiere contribuir a la mejora en el uso y la evolución de estas tecnologías.

“Aula Abierta sobre Tecnologías y Autonomía Personas” tiene un contenido de seis cursos demostrativos gratuitos dirigidos a profesionales como médicos rehabilitadores, geriatras, traumatólogos, gerontólogos, terapeutas ocupacionales, personal de enfermería, trabajadores sociales, arquitectos, ingenieros, informáticos o pedagogos, entre otros profesionales interesados en una formación donde las nuevas tecnologías se ponen al servicio de las necesidades de las personas con discapacidad o en situación de dependencia para que éstas obtengan una mayor calidad de vida.

Los cursos programados en el último cuatrimestre de este año son:

- Los mayores y las actividades de la vida diaria (del 12/9 al 5/10)
- Ergonomía y Autonomía Personal (del 07/11 al 12/12)
- Accesibilidad Integral (del 17/10 al 16/11)
- Las personas dependientes en las residencias (del 02/10 al 30/10)
- Evaluación de las limitaciones funcionales de los sistemas corporales (del 13/09 al 24/11)
- Valoración funcional y rehabilitación de la capacidad de equilibrio y el



riesgo de caídas en las personas mayores (del 09/11 al 28/11)

Cursos para Profesionales

“Los mayores y las actividades de la vida diaria: conceptos básicos para el diagnóstico social, la selección y el diseño de productos” tiene como fin el de dar a conocer una visión genérica sobre las necesidades de las personas mayores y la importancia de este colectivo como consumidores de todo tipo de productos de uso diario.

“Ergonomía y autonomía personal” ofrece un escenario en el que la adaptación de los entornos circunscrita a la capacidad funcional, las metodologías para el ajuste de dicho entorno y las recomendaciones de diseño ergonómico son los elementos clave.

“Accesibilidad integral: cómo hacer accesibles los productos y los entor-

nos” permitirá a los alumnos incorporarse de forma práctica a la accesibilidad integral, de manera que accedan a las bases metodológicas destinadas a diseñar y modificar entornos y ambientes para todas las personas.

“Las personas dependientes en las residencias: necesidades, selección y utilización de mobiliario ergonómico” permitirá a los alumnos adquirir conocimientos sobre los principios ergonómicos.

“Evaluación de las limitaciones funcionales de los sistemas corporales” es un curso diseñado para dar a conocer las posibilidades del sistema Ned/IBV como herramienta de valoración objetiva de la discapacidad, según los criterios establecidos por las tablas AMA ((American Medical Association) para la evaluación de deficiencias permanentes.

“Valoración funcional y rehabilitación de la capacidad de equilibrio para la prevención de caídas en personas dependientes” propone dar a conocer las posibilidades de posturografía como herramienta para la valoración funcional de los trastornos del equilibrio y como instrumento rehabilitador.

Los módulos o unidades lectivas, en los que se estructura cada curso incorporan una secuencia de aprendizaje diseñada para que los alumnos puedan asimilar de forma adecuada los conocimientos impartidos. La materia a impartir mediante la “teleformación” tiene un carácter teórico-práctico e interactivo, mientras que el aspecto presencial se centra en el desarrollo de talleres de tipo práctico y para la evaluación.

Información:

Área de Formación del IMSERSO. Telf.: 91 363 89 38. Correo electrónico: formación-postgrado@mtas.es

IBV. Telf.: 96 387 91 69. Correo electrónico: ibv@ibv.upv.es

Publicaciones

Coordina:

Araceli del Moral
Hernández



Título: Amor y sexualidad en las personas mayores

Autora: Ana Vázquez-Bronfman

Edita: Gedisa, S.A..
www.gedisa.com

Mayores hablando de sexo

Fuera de toda lógica morbosa y de toda curiosidad banal, en esta novedosa investigación, fruto de un largo trabajo de tres años, la autora reúne el testimonio de diez hombres y de diez mujeres de España y de Francia, quienes cuenta, con una mezcla de confesión y de anécdota, los detalles más íntimos de su vida sexual, desde el despertar adolescente hasta la entrega, a veces repleta de culpabilidad, a otra persona.

Escogidos al azar, sin ningún tipo de pertenencia a una clase social, los testi-

monios aquí reunidos relatan sus historias y muestran las condiciones de vida en las que algunos han tenido que crecer y luchar contra los escrúpulos de la época, además de enfrentarse al mito de que no hay sitio para el sexo y el amor en los mayores.

A través de sus palabras, que les ha permitido elaborar sus historias y evaluar su sexualidad en el marco de su propia vida, la autora hace un análisis minucioso y preciso de la ignorancia y los tabúes que existen sobre este tema.



Saber vivir con salud

Autores: Pedro Gargantilla y Berta María Martín

Edita: UDP
www.mayoresudp.org

Preguntas y respuestas en píldoras

Este libro nació con el afán de proporcionar respuestas, de forma amena y desde una visión panorámica, a todas aquellas dudas o inquietudes relacionadas con las enfermedades que aquejan a las personas mayores.

Es la síntesis de varios años de divulgación médica, encaminada a la prevención y promoción de la salud, especialmen-

te en el campo de los mayores. En su elaboración se ha huído del lenguaje académico, intentando acercarse al paciente de a pie, procurando proporcionar respuestas, de forma amena y desde una visión panorámica, a todas aquellas dudas o inquietudes que bien por timidez, o bien para no molestar al galeno, no nos atrevemos a preguntar

Calidad de Vida

Chirimoyas, aguacates, papayas, mangos, bananas, níscolas, pomelos,

carambolos..., son algunos de los más preciados tesoros que la naturaleza brinda a manos llenas en Almuñecar un paraíso de la Costa Tropical, donde Granada se asoma al Mediterráneo. Son los frutos más sensuales que, de origen lejano, se cultivan en el vergel sexitano, que prosperan gracias al singular microclima de este municipio granadino, proporcionando un grado de salud y bienestar a sus habitantes.



FRUTOS

TROPICALES PARA VIVIR MÁS



Nísperos, a punto de recogerse del árbol.



Texto y fotos: Jesús Ávila Granados

A diferencia de otros puntos del litoral andaluz, donde los frutos que se cultivan se hallan bajo inmensos plásticos, en la Costa Tropical, en general, y Almuñécar, en particular, los frutos se muestran orgullosos de su riqueza tanto cromática, como de formas y de contenidos. Nos referimos a los frutos tropicales que, desde hace cerca de un siglo, dominan los valles de los ríos y riachuelos que buscan afanosamente su contacto con el mar, el mítico “Mare Nostrum”; el mismo que, en la remota antigüedad, utilizaran pueblos tan cultos como fenicios, griegos y romanos, primero, y árabes, después, para colonizar, y asentarse, en estas tierras de vocación de altura, que sirven de nexo de unión entre las nevadas cumbres del Sistema Penibético y las azuladas aguas del Mediterráneo. Todo un espectáculo natural pocas veces repetido en cualquier

parte del mundo. Por ello, no es una casualidad, que en este paraíso granadino se dieran las coordenadas idóneas para el cultivo de unos frutos evocadores de viajes, aromas y fragancias que nos retrotraen a escenarios oníricos lejanos.

En Almuñécar, la perla de la Costa Tropical, se ha valorado bien esta riqueza; y hoy no sólo el viajero del siglo XXI, sino también los autóctonos, no logran salir del mayor asombro al contemplar cómo, ante la imparable competencia de la industria hotelera de otros lugares de nuestro litoral hispano, en esta antiquísima ciudad, sin perder el pulso del progreso, se ha procurado no sólo conservar ese patrimonio natural, sino además preservarlo contra los grandes intereses especuladores de nuestra época. Gracias a ello, la legendaria “Sexi” se enorgullece de mantener el sabio, y difícil, equilibrio entre la historia, el arte y la arqueología, por una parte; el desarrollo coherente de su casco urbano, y ese enorme potencial natural de bosque, el más importante de España en cuanto a frutos subtropicales se refiere.

UN MAR DE SENSACIONES

La primera impresión que desprende esta antiquísima ciudad granadina, con más de tres milenios documentada, como es Almuñécar, especialmente entrando por la carretera que baja del Suspiro del Moro -conocida popularmente como “De la cabra”- es de entrar, de golpe, en un paraíso, donde la variedad cromática del paisaje deja extasiado al viajero más avezado. Azules, verdes, marrones, blancos y la mayor variedad de tonalidades cálidas, por los frutos tropicales, enamoran los sentidos.

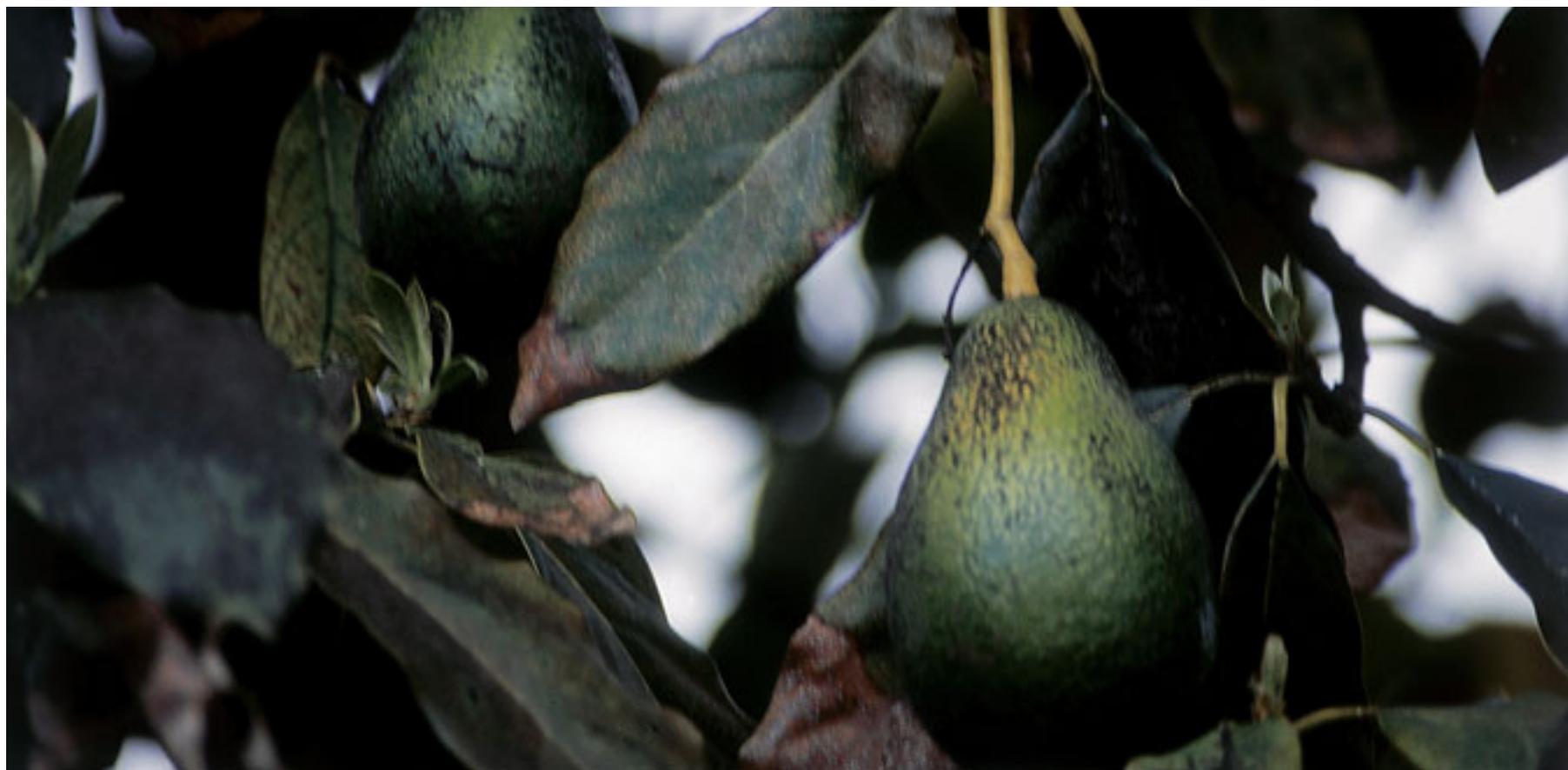
Se trata de la fértil vega del río Verde, que, desde Jete y Otívar,

desciende en vertical para caer en brazos de Almuñécar. Un mar de árboles, de hojas perennes y brillantes, cultivados en bancales, a ambos lados del bucólico curso. Los campesinos de este Edén son auténticos jardineros del paisaje, porque no logrará encontrar ningún recuerdo del “progreso” caído en el suelo; herederos de aquellos grandes alarifes del arte agrónomo nazarí (siglos XIII, XIV y XV), a quienes se les deben los sofisticados sistemas de regadío, a través de norias, canales, aljibes y acequias. También los romanos, mil quinientos años antes, siguiendo a pies juntillas las enseñanzas aprendidas de los anteriores griegos y fenicios, construyeron un impresionante acueducto, de más 9 kilómetros de largo, capaz de calmar la sed de la floreciente ciudad de Sexi, además de abastecer de agua dulce a la renombrada industria del salazón, que puede admirarse en el Parque del Majuelo, convertido actualmente en un interesante Jardín Botánico, donde el viajero podrá entrar en contacto con las diferentes especies tropicales que se cultivan en Almuñécar, mientras contempla el centenar de piletas (albercas de piedra), utilizadas en la antigüedad para la elaboración del salazón, así como del garum, aquel alimento tan apreciado por las legiones romanas.

SALUTÍFEROS FRUTOS

Entre los valles de los ríos Seco y Verde se extiende este mar de árboles subtropicales tan relacionados con la imagen de Almuñécar. Aguacates, nísperos y bananas se sitúan en las zonas más altas (entre los 300 y 500 de altitud); más abajo, en torno a los 200 metros, se hallan los bancales de mangos, papayas, pomelos y algún

Calidad de Vida FRUTOS TROPICALES PARA VIVIR MÁS



Frutos portadores de una gran riqueza vitamínica y mineral para el organismo.

que otro carambolo y kiwi, y en el escalón más inferior y próximo al mar: la chirimoya.

El aguacate (*persea americana*), originario de América Central, es un árbol erecto de copa dilatada y globosa; las flores son pequeñas y de color verdoso, reunidas en apretadas espigas; los frutos están formados por grandes drupas carnosas piriformes, cuya piel es de color verde, más o menos brillante y rugosa según la variedad; la pulpa, mantecosa, es muy rica en proteínas y vitaminas, así como en cuerpos grasos, con escaso contenido en azúcares, como puede apreciarse en el recuadro adjunto. El aguacate se halla en la cima de los frutos por su riqueza energética y la composición en nutrientes; además, este fruto es una fuente inestimable de proteínas vegetales a los productos de fitocosmética. El riego de estos árboles se lleva a cabo por goteo.

El níspero (*eriobotrya japónica*) –nombre derivado del griego érion, lana, y bótrys, racimo de uva, debido a que las flores se presentan en racimos lanuginosos–, ha recuperado el nombre andalusí nispola. Se trata de una especie frutal originaria de Extremo Oriente. Las flores son blancas y desprenden un olor a almendra amarga. Los frutos maduran en primavera –y a ellos, en la localidad de Otívar, sobre el valle del río Verde, a principios de abril se les dedica una multitudinaria fiesta– en general se consumen frescos, y constituyen una fuente de minerales importante para el organismo.

La banana cultivada en Almuñécar, procedente del Nuevo Mundo, es un plátano más grueso; contiene un 20 % de azúcares y un 1 % de proteína, con una densidad energética que supera los 3MJ/kg; por lo que se convierte en un fruto

de enorme aporte energético, complemento a un alimento principal. Al tratarse de una producción limitada, como sucede con la papaya, no se comercializa, y sólo se vende en los establecimientos de las poblaciones de la Costa Tropical.

El mango (*mangifera indica*), árbol nativo de la India, Birmania y Malasia, de gran porte, porque puede alcanzar los 30 metros de altura. Las flores, amarillentas o rojizas, perfumadas, son hermafroditas; su polinización en el valle del río Verde se hace artesanal, para garantizar unos frutos de la mayor calidad, que toman diversas tonalidades de gran belleza, cuyo consumo constituye un recurso alimentario de primer orden gracias a su riqueza en caroteno; su nutritiva pulpa, resulta muy exquisita. Su cultivo en Almuñécar y en el resto de la Costa Tropical se hace en bancales, como los agua-

LA RIQUEZA DE LOS NUTRIENTES DE LOS FRUTOS TROPICALES

	Energía Kj/g	Energía Kcal/g	Agua g/kg	Proteína g/kg	Glúcidos g/kg	Ácidos g/kg	Azúcares g/kg	Lípidos g/kg	Fibra g/kg
Aguacate	7,84	1,90	725	19	19	-	5	195	34
Plátanos	4,03	0,95	751	12	232	0,65 mc	209	3	31
Mangos	2,45	0,57	824	7	141	-	138	2	26
Kiwis	2,07	0,49	840	11	106	-	103	5	19
Pomelos	1,26	0,30	890	8	68	1,46 c	68	1	13

cates, estando el fruto muy bien comercializado.

La papaya (carica papaya), es un árbol oriundo de Sudamérica, de modesta altura (6-8 m), de hoja perenne, cuyas flores, también hermafroditas, son de color amarillo. Los frutos, comestibles y rojizos, al llegar a la madurez, se asemejan a pequeñas manzanas, con la envoltura delgada, pulpa carnosa y una cavidad central en la que se localizan las semillas negruzcas del tamaño de un guisante, revestidas de un arilo gelatinoso. El árbol contiene en sus distintas partes un látex del que se obtiene la papaína, enzima digestivo. El consumo de papaya es del todo importante para el organismo, dado su efecto antiinflamatorio, además de mejorar la absorción de nutrientes, especialmente las proteínas necesarias para la reparación de los tejidos, gracias a los enzimas proteolíticos.

El pomelo, una de las variedades más renombradas de los cítricos, especialmente rico en vitamina C, el consumo de este fruto está considerado como un eficaz anticancerígeno.

La chirimoya (annona cherimola), es un árbol procedente de los Andes peruanos. De pequeño porte (entre 5 y 7 m de altura), parece más un arbusto. Las flores,

muy perfumadas, brotan en el lado opuesto a la axila de las hojas. El fruto es un sincarpo rojo, tuberculado, de forma variable que recuerda a una fresa grande con pulpa blanca y comestible que se separa fácilmente de las semillas. Su cultivo se hace en la vega más inferior, aunque protegida de la brisa marina por muros de cipreses. El riego se lleva a cabo a manta, es decir, por inundación, cubriendo de agua el suelo al abrir las acequias. Antes que la chirimoya, en la Zafra -zona más inferior de estos fértiles valles sexitanos- se cultivaba la caña, de la cual se obtenía el azúcar, que aún sigue en auge en la vecina villa de Salobreña. La chirimoya llegó a la Costa Tropical a comienzos del siglo XX, procedente de Filipinas, siendo Almuñécar el primer municipio en cultivarse.

El aporte de micronutrientes de todos estos frutos subtropicales, además de los destacados en cada uno de ellos, resulta sumamente importante en potasio, vitamina C, azúcares, fibra y elevadas concentraciones de ácidos orgánicos. Las frutas se toman frescas, crudas y no se deberá despreciar la pulpa, dada su riqueza en fibra.

En torno a todo ese mar de delicias tropicales, prosperan

toda una variedad de frutos -cítricos, almendros, olivos, viñedos...-, que, a la sombra de robustas palmeras -algunas de ellas medievales, traídas a estas tierras por Abderramán I-, incrementan la sensual belleza de un paraíso que parece suspendido entre el cielo, el mar y la tierra.

Todos estos frutos, de la mayor riqueza vitamínica, energética y nutritiva, al tratarse de especies tropicales, son muy exigentes en cuanto al clima se refiere; en la mayoría de los casos no soportan temperaturas inferiores a los 16°C, por lo que es fácil llegar a la conclusión que en esta zona, al estar enteramente aclimatadas, se goce de un microclima del todo saludable igualmente para el ser humano, además del aire marino, especialmente rico en yodo. No es una casualidad, por tanto, que las gentes de la Costa Tropical granadina -tanto de los pueblos suspendidos en las montañas (Vélez de Benaudalla, Otívar, Molvízar, Ítrabo, Albondón, Albuñol, Gualchos, etc.) , como la de los núcleos que están al borde del mar, como es el caso de Almuñécar, Salobreña, Motril, La Herradura, Castell de Ferro, Calahonda, etc.-, superen con facilidad el siglo, gozando de una calidad de vida del todo envidiable.

En Unión

Presidente
de la Asociación
de Mayores
de Manlleu

Francisco Estrella Romero

Texto y Fotos: Jesús Ávila Granados

Manlleu, población de 20.500 habitantes de la comarca barcelonesa de Osona, a pocos kilómetros al norte de Vic -la capital-, es el marco de actividades de una de las asociaciones de personas mayores más activas de nuestro país: “Associació de la Gent Gran del Casal de Manlleu”, a cuyo frente, paradójicamente, se encuentra un andaluz de nacimiento, aunque catalán de adopción: Francisco Estrella Romero, hombre gentil, donde los haya, de 81 años, un verdadero gladiador de todo cuanto observa que necesita la sociedad, para mejorar la calidad de vida de las personas.



Francisco Estrella desarrolla una incansable labor solidaria a través de la Asociación de Mayores del Manlleu.

Su historial dice mucho de su enorme personalidad y, sobre todo, de unos sentimientos que afloran cuando ve injusticias o desequilibrios en su entorno. Además, es el abanderado de la ayuda social que, en materia de sanidad, desde Cataluña, se está enviando anualmente al pueblo cubano, siendo él personalmente, quien, desde hace seis años, lo materializa. Por todo ello, no cesa de recibir premios, tanto a nivel nacional como internacional.

Francisco Estrella Romero, nació en la villa de Torredonjimeno (Jaén), en 1925; a la edad de 25 años, tras pasar un corto período de tiempo en Baleares, llegó a Cataluña, fijando su residencia en Manlleu; desde entonces, y hasta

su jubilación, en agosto de 1984, permaneció trabajando en la misma empresa “General Cable”. Durante su período de actividad, además de la labor que desarrollaba en su puesto de trabajo, su mayor preocupación era la dignificación de los trabajadores. Por ello, desde el primer día, se afilió al sindicato Unión de Técnicos y Trabajadores, en donde, a pesar de la censura del momento, ya que se trataba del sindicato franquista -llamado popularmente “vertical”-, se preocupó mucho de coordinar toda clase de proyectos que llevasen a alcanzar mejoras en la calidad de vida de las personas. Otro de los logros alcanzados, dentro de su cargo en el sindicato, fue el conseguir que tanto las horas como las primas que se realizaban y conseguían, que fuesen todas ellas cotizadas íntegramente, pensando en la llegada de la jubilación. Hoy, y gracias al tesón de Francisco Estrella, durante su actividad dentro del sindicato vertical, como luego, cofundador del sindicato de CC.OO. en la comarca de Osona, “General Cable” (antes “Roqué”), constituye un ejemplo para todos por las altas jubilaciones que reciben sus empleados, cuando éstos llegan a la edad del retiro. Labor que, como podemos imaginar, no sería nada fácil para nuestro protagonista; sin embargo, él fue capaz de superar toda clase de amenazas desde la dirección de la empresa, durante aquel período de la dictadura, al tiempo que ponía las bases, a nivel nacional, de algunos de los logros que igualmente podí-

“La solidaridad no es dar lo que te sobra, sino compartir lo que tienes”



Activos y solidarios, los miembros de la Asociación preparan nuevos proyectos.

an alcanzarse, al tiempo que una mayor libertad sindical. “Por definición, todos los sindicalistas somos solidarios”, comenta Francisco, mientras coordina el próximo proyecto de cooperación y solidaridad que tiene sobre la mesa, ante sus más estrechos colaboradores. Y estando ya en tiempos democráticos, nuestro protagonista tuvo la feliz idea de que se reconocieran los derechos de privación de libertad de los que fueron presos políticos, para que éstos, o sus viudas, recibieran una indemnización, que no podía superar el millón de pesetas en cada caso; y se consiguió gracias a su gestión.

OTROS LOGROS

A causa de una enfermedad terminal de su esposa, con 60 años, el

presidente de la Asociación tuvo que solicitar la jubilación voluntaria para poder cuidarla; y a pesar de todos los cuidados y atenciones, ella falleció al poco tiempo, y Francisco Estrella se replanteó otra dimensión para su vida. De esta manera, se acercó al mundo del Casal d'Avis (Hogar del Pensionista), en esta población; gracias a ello, logró superar la terrible depresión en la que había caído cuando enviudó.

El primer contacto con las personas mayores de su municipio fue en la “Associació de la Gent Gran del Casal Municipal de Manlleu”, donde no tardaría en observar toda una serie de deficiencias existentes, las cuales, poco a poco, fueron resolviéndose. De esta forma se amplió la oferta de trabajos manuales, se realizó una programación de conferencias relacionadas con las perso-

nas mayores (sobre la salud, calidad de vida, etc) entre otras acciones; en sólo seis meses, ya eran 46 los asociados en este Centro Cívico, lo que motivó que se ampliaran aún más las actividades de manualidades, se incluyeron cursos de yoga, obras de teatro, etc. Al año, el yoga, que comenzó con 20 participantes, ya superaba los 40; se hicieron también cursos de informática, pensando siempre en los asociados. También se hace música en movimiento, y conferencias de todos los temas que puedan interesar a las personas mayores; “tarea que no fue nada fácil conseguir, porque se tuvo que ir concienciando de la importancia de participar con el resto, y superar algunos conceptos de individualismo de los asociados”, comenta con especial énfasis Llorenç Espinal Casoliva, uno de los miembros de esta inquieta Asociación.

Y nuestro protagonista, Francisco Estrella Romero, que no tardaría en ser nombrado presidente de esta entidad-, uno de los fundadores del sindicato de CC.OO. de la comarca de Osona, secretario actualmente del mismo y miembro del Consell de Catalunya de este sindicato-, inmerso en toda clase de proyectos dirigidos hacia la mejora de la calidad de vida de las personas, teniendo en cuenta que más del 20 por ciento de la población de Manlleu son jubilados o pensionistas; además de ser invitado, con sus compañeros de la Asociación, a colegios y centros de formación, para dar conferencias sobre los valores de la solidaridad. Acerca de este tema Estrella afirma que “la solidaridad es tan amplia que yo no sería capaz de alcanzar todos sus valores”, y añade diciendo que “ante la pregunta que me hacen los jóvenes, de todas las edades, sobre el tema, no dudo en responder: la solidaridad no es dar lo que te sobre, sino compartir lo que se tiene”.

En Unión FRANCISCO ESTRELLA ROMERO

Respecto a cómo materializar la acción solidaria Francisco Estrella explica a los jóvenes que “en la vida cotidiana hay numerosas formas de llevar a cabo la solidaridad con los demás; como es ayudando a una persona mayor a cruzar una calle de mucho tráfico, llevándola de la mano; sentándose un rato a conversar con una persona mayor en un banco, escuchando las historias y anécdotas de su dilatada vida, que es una gran experiencia, etc.”

CUBA

Para Francisco Estrella, la solidaridad es tan importante como la vida misma; este hombre de inmenso corazón, y siempre jovial y lleno de vitalidad, se siente comprometido plenamente con la solidaridad. Pero él sólo no habría podido conseguir la gran mayoría de los logros que ya son una realidad, ni tampoco los que están fraguándose en los despachos de esta inquieta Asociación de las Personas Mayores del Casal de Manlleu; en torno a él hay otras ocho personas.

Fue en Madrid, durante un Congreso de Pensionistas, a nivel nacional, en el que asistió Francisco, hace cinco años, donde conoció a los invitados de las delegaciones de Cuba, Italia y Francia; él no tardó en contactar con los compañeros de Cuba, primero por el idioma, y luego por sus ideales sociales. Al hablar con el presidente de los jubilados de Cuba, José Luis Mena Kindelán, y también con el presidente de los jubi-



Las nuevas tecnologías no son ajenas a la actividad asociativa.

lados de Santiago de Cuba, José Antonio Toledo Cisneros; éstos no tardaron en exponerle a Francisco los graves problemas que padecían los colectivos de jubilados cubanos a causa del bloqueo.

Al cabo de cuatro meses, a las 12 de la noche (6 de la tarde, en Cuba), José Luís Mena llamó a Francisco a su domicilio para expresarle la gravedad de un problema serio que tenían: seis jubilados, ingresados en un hospital de La Habana, padecían hemorragia interna, y precisaban un medicamento con suma urgencia; si no se conseguía, los enfermos estaban condenados a morir. Ante esto, Francisco se puso en marcha de

inmediato; lo primero fue averiguar el laboratorio que elaboraba tales fármacos, que casual y felizmente estaba en Cataluña, los cuales se consiguieron gratuitamente a través de la Asociación Humanitaria Dr. Trueta, en su sede de la ciudad de Vic. Francisco no tardó en recibir la caja con los medicamentos, y aquella noche no pegó ojo pensando en cómo podría hacerlos llegar lo más urgentemente a su destino.

Después de darle muchas vueltas a la almohada, a la mañana siguiente decidió hacer la maleta, y dirigirse al aeropuerto de Barcelona, para llevar el valioso contenido de la caja personalmente a Cuba, ante el asombro de sus tres hijos y

La asociación desarrolla diferentes acciones solidarias y humanitarias con Cuba

“ASSOCIACIÓ DE LA GENT GRAN DEL CASAL DE MANLLEU”

LOGROS ALCANZADOS:

- Haber establecido las bases de una cooperación constante, a nivel sanitario, entre Cuba y la villa de Manlleu. Labor que se lleva a cabo anualmente.
- Crear de un línea de trabajo de formación entre la citada entidad y los demás centros de educación y formación profesional de Manlleu y el resto de la comarca de Osona (Barcelona), en materia humanitaria y de cooperación, tanto a nivel nacional como internacional.
- La información, al mismo tiempo, sobre las características de Cuba, como país receptor de turismo de calidad, y todo cuanto puede

llevarse de viaje, para comprender mejor los valores de ese hermano país del Caribe.

PROYECTOS EN MARCHA:

- Incrementar el área de acción, así como los programas de trabajo, enfocados siempre hacia la mejora de la calidad de vida de las personas y la felicidad de la sociedad, en todos los sentidos.
- Ampliar la oferta de conferencias, los cursos de actividades y las excursiones por diferentes zonas de la comarca y del resto de Cataluña.
- Hermanar las ciudades de Manlleu y Santiago de Cuba.

INFORMACIÓN:

Dirección: Avda. Puigmal, 137-139; 08560 MANLLEU (Barcelona)
 Teléfono: 938 515 684
 Fax: 938 515 561
 E-mail: somgrans@lamalla.net
 Presidente: Francisco Estrella Romero
 E-mail: pacoestrella@lamalla.manlleu.net
 Tels. Particulares: 686 21 14 41 y 938 512 937.
 Otros miembros de la Asociación: Fabio López Rodríguez; Llorenç Espinal Casoliva; Carme Caballería; Mercè Vilar Vila; Manuel Beltrán; Domingo Sánchez; Enrique Pérez y Luís Andreu.

los compañeros y amigos, después de haberse informado de los horarios de los vuelos, escala en Madrid; adquirió los billetes, que pagó de su bolsillo.

Cuando llegó a La Habana, ya le esperaban los citados presidentes, y en coche oficial llegó al hospital, donde, desgraciadamente, uno de los enfermos acaba de morir; sin embargo, y es la mayor felicidad de Francisco, los restantes cinco al día de hoy gozan de excelente salud, gracias a su labor humanitaria, que constituye todo un ejemplo de solidaridad. Desde entonces, todos los años, entre otoño e invierno, Francisco regresa a Cuba, y no con las manos vacías, sino con una caja de medicamentos de todo tipo, para ayudar a las personas enfermas en hospitales, para salvar sus vidas y posterior recuperación. Se dió el caso que, en el 2002, la caja que llevaba pesaba 96 kilogramos, superando

en 72 Kg. el oficialmente establecido por la compañía aérea; sin embargo, gracias al documento firmado por el Cónsul General de Cuba en Barcelona, no le pusieron ningún inconveniente; todo lo contrario. “El pueblo cubano es, sin duda, uno de los más solidarios del mundo, a pesar de las limitaciones; actualmente los médicos cubanos están librando una lucha contra las enfermedades de la ceguera de los niños de Venezuela”, comenta con especial énfasis Francisco Estrella Romero.

“Gracias a los contactos de Francisco con Cuba, muchas de las personas, no ya sólo de Manlleu sino también de toda la comarca de Osona, interesadas en viajar a Cuba, pasan antes por esta Casal, para ser informados de lo que pueden llevar a ese país caribeño, y las formas de hacerlo”, comenta Fabio López, uno de los miembros más activos de la Asociación que nos

ocupa, mientras escucha de Francisco el programa a seguir aquella misma tarde en el salón de actos.

Entre los numerosos galardones que Francisco ha recibido por su meritoria labor humanitaria y de solidaridad, debemos destacar: la medalla “Francesc Macià”, concedida a iniciativa de la Secretaría de CC.OO. de Cataluña, en 2003. En ese mismo año, fue nombrado Hijo Adoptivo del “Liceo Alegría de Vivir”, de Santiago de Cuba; en el otoño del 2005, el mismo reconocimiento por parte del Ayuntamiento de Manlleu, como “Hijo Adoptivo” de esta población barcelonesa.

Con el Centro Cívico como plataforma de actividades, Francisco y los demás miembros de la Asociación de Personas Mayores del Casal de Manlleu llevan a cabo importantes obras humanitarias y de solidaridad, tanto a nivel nacional como internacional. Un ejemplo a seguir, en todos los sentidos.

Informe



Los firmantes del Acuerdo de medidas con Rodríguez Zapatero en el Palacio de la Moncloa.

Texto: MTAS. Fotos: Archivo y MTAS

Gobierno, sindicatos y empresarios ratifican el acuerdo de Seguridad Social

ACUERDO QUE GARANTIZA el futuro de las pensiones

El proyecto de reforma del Sistema de la Seguridad Social ha sido ratificado por el Gobierno, CEOE, CCOO y UGT. Todos los inter-

locutores sociales han sido copartícipes de un acuerdo, el primero en 21 años, que adopta medidas como la ampliación de la prestación de viudedad a las parejas de hecho, el incremento de el tiempo de cotiza-

ción mínimo para percibir una pensión contributiva de jubilación, la incorporación de los empleados del hogar y los trabajadores agrarios por cuenta ajena en el Régimen General. Asimismo, el acuerdo fir-

mado adopta elementos que incentivan la prolongación de la vida laboral, al tiempo que establece modificaciones en las jubilaciones parciales, anticipadas y las prestaciones por incapacidad.

Con el objetivo de poner las bases que garanticen el equilibrio económico-financiero del Sistema de la Seguridad Social más allá del 2015, el Gobierno y los agentes sociales han alcanzado, después de varios meses de intensas negociaciones, un acuerdo de gran alcance sobre la reforma del sistema público de pensiones que establece una serie de mejoras al tiempo que aseguran la solidez del sistema.

El texto de reforma incorpora diversos elementos que tienen en cuenta la actual realidad demográfica, social y económica española; y, además, la reforma prepara al Sistema a la hora de afrontar los retos de futuro.

Entre los aspectos más destacables del acuerdo se encuentran el compromiso del Gobierno de asumir, con cargo a los impuestos, la financiación de los complementos a mínimos de las pensiones contributivas y la modificación de las condiciones para acceder a una pensión de incapacidad permanente. Por otro lado, se anuncian modificaciones en la Ley que regula el Fondo de Reserva y se establece una nueva tarifa de cotización por accidentes de trabajo y enfermedades profesionales que entrará en vigor el próximo año.

Con todo ello el texto de reforma acordado por el Gobierno y los agentes sociales contiene modificaciones específicas en materia de jubilación, incapacidad permanente, muerte, supervivencia e incapacidad temporal, incentivación de la prolongación voluntaria de la vida

laboral y racionalización y simplificación de la estructura del sistema con la integración de nuevos colectivos en el Régimen General.

Las adaptaciones más importantes recogidas en el texto de reforma de la Seguridad Social son:

PENSIÓN DE VIUDEDAD

Las pensiones de viudedad se adaptan a la nueva realidad social. De esta manera en este apartado la reforma incide más en la regulación sustantiva de los beneficiarios y en recuperar su carácter de renta de sustitución. La prestación, que cobran 2,2 millones de personas, se amplía al colectivo de las parejas de hecho que, según el acuerdo “precisarán la constatación de convivencia mutua, estable y notoria, durante un período amplio, a determinar en el desarrollo del Acuerdo”. En el caso de que haya hijos, se precisará, además, que se acredite dependencia económica en más del 50% de los ingresos del fallecido, porcentaje que se eleva al 75% cuando no hay descendencia.

En caso de matrimonio, acceder a la pensión de viudedad exigirá un período de convivencia de dos años (requisito que hasta ahora no existía) o la existencia de hijos en común con derecho a pensión de orfandad. Si no se acredita ese período y no existen hijos con derecho a la prestación de orfandad, se concederá una pensión temporal con una duración equivalente al tiempo de convivencia.

En los supuestos de distribución de la pensión entre la persona viu-

La reforma garantiza el equilibrio económico-financiero del Sistema

da con otra de la que el fallecido había sido cónyuge, se garantiza a la primera el 50% de la pensión. Y para los nacidos a partir de 1 de enero de 1967, se reformulará la pensión de viudedad dentro de la Comisión no Permanente del Pacto de Toledo.

ORFANDAD

La atribución del porcentaje del 70% en la pensión de viudedad, en los supuestos de menores rentas, no irá en detrimento de la cuantía de las pensiones de orfandad, que tendrán una mejora progresiva en el caso de beneficiarios menores de 18 años con una discapacidad de al menos el 65%.

PENSIÓN DE JUBILACIÓN

Uno de los aspectos fundamentales es que la reforma trata de incentivar la contributividad al Sistema. Así, para tener derecho a una pensión de jubilación habrá que cotizar 5.475 días efectivos (15 años) frente a los 4.700 días actuales. El incremento se llevará a cabo a lo largo de cinco años en los que de manera progresiva, desaparecen los conocidos como “días cuota”.

La jubilación parcial se equipara en requisitos a la jubilación anticipada. En la actualidad, jubilarse mediante esa fórmula permite a los trabajadores abandonar en parte el trabajo si tienen 60 años, 15 cotizados y si la empresa contrata un relevista. Esta forma de retirada, que cuesta a la Seguridad Social 8.000 millones de euros (cada una

Informe ACUERDO QUE GARANTIZA EL FUTURO DE LAS PENSIONES



de estas jubilaciones tiene un coste medio adicional de hasta 125.000 euros durante toda la vida del pensionista) permite cobrar el 100% de la pensión y trabajar el 15% de la jornada. Cuando entre en vigor el acuerdo, solo se podrá acceder con 60 años si es mutualista, -61 para el resto-, 30 años de cotización y seis de antigüedad en la empresa. No podrá haber jornadas inferiores al 25% y el relevista tendrá que cotizar por una base que no sea inferior al 65% de la del relevado.

PROLONGAR LA VIDA ACTIVA

El que decida prolongar su vida laboral verá crecer su pensión un 2% por cada año de retraso voluntario y un 3% si lleva 40 años de cotización, con un límite máximo 600 de euros sobre la pensión más

alta (actualmente 2.232,54 euros mensuales). Además, el empresario que decida mantener a su empleado a partir de la edad máxima percibirá una bonificación en las cotizaciones a la Seguridad Social. Hoy en día el Sistema financia el 40% si el trabajador tiene 40 años, un porcentaje que alcanza el 90% si tiene 64 años.

TRABAJADORES DESEMPLEADOS

Habrà mejoras para estos trabajadores que perciban el desempleo cuando se prescinde de ellos hasta que cumplan la edad para jubilarse anticipadamente o no. Si hay despidos colectivos, la empresa firmará un convenio con la Seguridad Social para cotizar por la misma cuantía que cuando el trabajador estaba en activo, para que éste no

sufra merma en su pensión. En los despidos individuales, el objetivo es que la cotización (a través del INEM) ascienda al 125% de la cuantía del SMI para los mayores de 52 años. También mejorará la situación de los prejubilados antes de 2002, que no se beneficiaron de la rebaja en las penalizaciones por jubilarse antes de tiempo aplicada aquel año.

EMPLEADOS DE HOGAR Y AGRARIOS CUENTA AJENA

El Régimen Especial Agrario y el de Empleados de Hogar desaparecerán y se irán integrando en el Régimen General, siguiendo así una de las recomendaciones del Pacto de Toledo. En lo referente a los empleados de hogar, un colectivo de 350.000 personas, de las que

250.000 son emigrantes, se pretende que acaben, tras un período transitorio, cotizando y recibiendo prestaciones como el resto de los trabajadores. La integración de los Agrarios por cuenta ajena se producirá el 1 de enero de 2009.

GARANTIZAR LA RELACIÓN INGRESOS-GASTOS

Se ratifica el compromiso de asumir, con cargo a la imposición general, la financiación de los complementos a mínimos de las pensiones contributivas para finalizar el proceso de separación de las fuentes de financiación de las prestaciones de la Seguridad Social. Asimismo, para lograr un mayor grado de contributividad, se mantiene la fijación de una base de cotización superior a partir de los 50 años para aquellos trabajadores por cuenta propia que hayan cotizado menos de cinco años.

INCAPACIDAD PERMANENTE

El cambio en las pensiones de Incapacidad permanente busca, entre otros fines, evitar que estas prestaciones se conviertan en una vía de acceso a la jubilación para carreras de cotización cortas. Para ello se flexibilizará el período máximo de cotización exigible para los trabajadores más jóvenes (menores de 31 años) estableciéndose en 1/3 del período comprendido entre la fecha del cumplimiento de los 16 años y la del hecho causante. La cuantía de la pensión se equipara en procedimientos de cálculo a la de jubilación y su importe será igual que en el caso de que se jubilara a los 65 años. A este resultado se le aplicará el porcentaje actual en función del grado reconocido.

Se establecerá un importe mínimo para la pensión de incapacidad

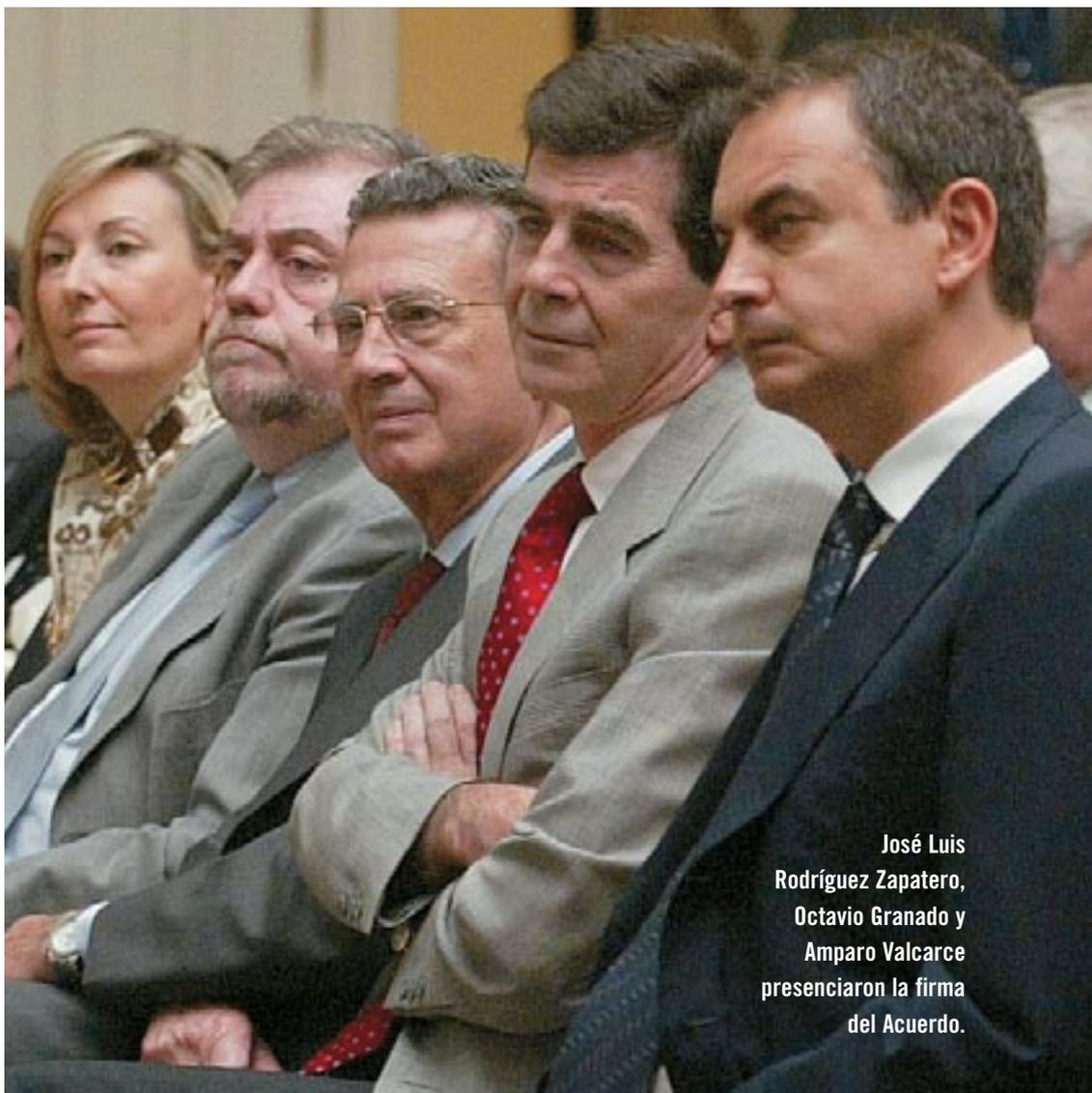
Incentivar la prolongación voluntaria de la vida activa de los trabajadores es uno de los fines de la reforma

permanente en el grado de incapacidad permanente total para la profesión habitual y se aprobará una nueva lista de enfermedades profesionales.

INCAPACIDAD TEMPORAL

Cuando el proceso de incapacidad temporal (IT) derive de una contingencia profesional y durante la percepción se extinga el contrato de trabajo, el interesado seguirá percibiendo la prestación por IT

hasta la obtención del alta médica, pasando después si reúne los requisitos necesarios, a la situación de desempleo, sin que el período de la situación de IT consuma período de prestación de desempleo. Se procederá asimismo al análisis de la regulación jurídica de la prestación, así como de sus modalidades de gestión para redefinir las funciones de los Servicios de Salud y de las Entidades que gestionan la prestación económica.



José Luis Rodríguez Zapatero, Octavio Granado y Amparo Valcarce presenciaron la firma del Acuerdo.



El ejercicio físico moderado rejuvenece el sistema inmunológico.

Texto: Inés González
Fotos: M^a Ángeles Tirado

Vivir más que NUESTROS PADRES

La combinación de una adecuada nutrición, ejercicio físico y una actitud positiva ante la vida mejora la longevidad predeterminada genéticamente. A esta conclusión se ha llegado en uno de los Simposios celebrado en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Estos son algunos de los datos que se desprenden de este encuentro:

- Empezamos a envejecer a los 21 años y es un proceso que se alarga en el tiempo y que termina más o menos tarde.

- Nuestros genes condicionan nuestro envejecimiento pero no lo determinan.
- No hay genes de envejecimiento, pero la dotación genética puede influir en cómo se envejece
- La realización de ejercicio físico moderado por personas de setenta años rejuvenece su sistema inmunológico más de 20 años.
- Personas con estrés emocional, ansiedad o depresión tienen unos parámetros inmunitarios típicos de individuos de mayor edad.
- La oxidación o el estrés oxidativo de nuestras células al avanzar la edad es la causa del deterioro funcional del envejecimiento.
- Una dieta rica en antioxidantes como la frutas y verduras (naranjas, kiwis, tomate, frutos secos, uva y aceite de oliva virgen extra) restaura el equilibrio del organismo y su funcionamiento.
- Sentirse feliz ayuda a mantener la salud y a conseguir una mayor longevidad.

Qué hacer ante UN ACCIDENTE DE TRÁFICO

Todos tenemos la obligación legal y jurídica de socorrer a los ocupantes del vehículo siniestrado. Esta obligación se puede extrapolar a casi cualquier situación, siempre y cuando esto no entrañe riesgos. Y puesto que tenemos esta obligación lo mejor es estar preparado para afrontarla de la manera más exitosa posible.

Los médicos de familia aconsejan en primer lugar alertar a los profesionales llamando al 112 o al número de emergencias de nuestra región para facilitar todos los datos que ellos soliciten. Si es preciso actuar, es imprescindible seguir una serie de consejos. Estos son algunos de ellos:

- Llevar chaleco reflectante.
- Estacionar el vehículo como mínimo a quince metros del siniestro con fácil acceso y donde no obstaculice la circulación. Mejor hacerlo sobrepasado el accidente, para que los desplazamientos hacia el mismo sean en sentido contrario al de la circulación.
- Colocar señales de peligro entre cincuenta y ciento cincuenta metros.
- Prestar atención en la escena a los letreros e indicaciones de productos tóxicos que podemos encontrar (camiones volcados, fábricas y almacenes con pinturas o productos químicos, etc.).
- Apagar el motor de los vehículos accidentados y desconectaremos la batería si no han llegado los cuerpos de seguridad.

La carne de pollo, integrante de la dieta cardiosadudable

La carne de pollo aporta proteínas de alto valor biológico, es baja en grasas saturadas y colesterol y aporta pocas calorías, por lo que su ingesta está recomendada dentro de lo que los expertos llaman 'dieta cardiosaludable'. Estas son algunas de las conclusiones reseñadas durante el transcurso de la XXII Semana del Corazón, en la que la responsable del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe, la Dra. Moreneo, realizó un pormenorizado análisis de lo que debe ser una alimentación equilibrada, y constató las propiedades cardiosaludables de la carne de pollo.

Durante el transcurso de la Semana Española del Corazón 2006 organizada por la Fundación Española del corazón, los especialistas médicos y entidades congregadas han vuelto nuevamente a incidir en mantener unos correctos hábitos de vida como la mejor forma para mantener sano nuestro corazón y prevenir posibles enfermedades cardíacas. Hacer ejercicio, no fumar y que nuestra alimentación sea sana y equilibrada, son a la vista de los especialistas, la mejor forma de mimar nuestro corazón.

En la charla ofrecida por la Dra. Susana Monereo, Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe (Madrid), la especialista insistió en la importancia de la composición de nuestra dieta, y en adquirir y mantener un patrón alimentario saludable que incluya alimentos de todos los grupos en las cantidades adecuadas, y que permita el control del colesterol y el mantenimiento de una presión arterial apropiada.



En concreto, la endocrina hizo especial hincapié en el carácter cardiosaludable de la carne de pollo, destacando sus efectos beneficiosos para mantener nuestro corazón fuerte y sano, dado "su escaso contenido en grasas saturadas, colesterol y calorías, y su aporte en proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas esenciales". Durante la charla, se destacó igualmente la versatilidad que ofrece esta carne y su aptitud para todas las edades.

EL ESTREÑIMIENTO AFECTA A UNO DE CADA CUATRO ESPAÑOLES

Una dieta desequilibrada y pobre en fibras es la causa principal del estreñimiento, un problema que afecta a uno de cada cuatro españoles y lo sufren sobre todo mujeres y personas mayores de 60 años. Las personas que lo padecen tienen una desagradable sensación de pesadez, hinchazón, acidez y flatulencias.

El estilo de vida sedentario, una alimentación desequilibrada, el estrés

diario, la ingesta de determinados fármacos, la edad... son factores que pueden alterar la flora intestinal y provocar un enlentecimiento del tránsito intestinal y del ritmo deposicional, un problema que afecta cada vez a mayor número de personas.

Tipos de tránsito intestinal

Rápido	Menos de 24 horas
Normal	Entre 24 y 40 horas
Medio	Entre 40 y 50 horas
Largo	Más de 50 horas

Consejos para una dieta sana

- ✓ Consumir diariamente verduras y fruta fresca.
- ✓ Incorporar a las comidas alimentos en fibras: hortalizas, frutas, frutos secos, cereales integrales.
- ✓ Beber dos litros de agua durante el día.
- ✓ Aliñar las ensaladas con aceite de oliva.
- ✓ Cocinar al vapor, al horno, a la plancha o en wok.



Mayores Hoy

“Cronista taurino”

José Luis Suárez-Guanes

Si un día sucediera, como en la novela Fahrenheit 451 de Ray Bradbury, que se prohibiesen los libros y los ciudadanos pudiesen salvarlos conservándolos en su memoria, la historia de Las Ventas lo estaría con usted”. Estas palabras se las dedicó un aficionado al final de la conferencia “Historia de la plaza de toros de las Ventas. De 1931 a 1959”, pronunciada por el crítico taurino, José Luis Suárez-Guanes, dentro del ciclo conmemorativo del 75 aniversario de la Monumental de Madrid. Autor del libro “Madrid cátedra del toreo 1931-1990”, en sus crónicas borda las faenas ofreciendo al respetable unos comentarios escritos con una prosa literaria culta y rigurosa. Apoyándose en sus dotes para la oratoria y en su extraordinaria memoria, el periodista ha pronunciado conferencias inolvidables como las dedicadas a los maestros Antonio Bienvenida y Antonio Ordóñez. De pensamiento conservador, pero liberal, dice de sí mismo que tiene muy buen sentido del humor. Se confiesa torerista, currista, antoñetista y bienvenidista a muerte. Entre sus aficiones figuran coleccionar los programas de toros de Madrid desde 1948, el cine y el teatro clásico.



Texto: Andrea García
Fotos: M^a Angeles Tirado

José Luis Suárez-Guanes, cronista taurino del diario ABC desde hace 32 años, colaborador de la “Agencia Efe” y de revistas taurinas como “Aplausos” o “Seis Toros Seis”, ha presenciado prácticamente todos los espectáculos en la plaza de toros de Las Ventas de Madrid desde que tenía uso de razón. Aficionado y conocedor de la Fiesta, él, que se define periodista de cuchara, llegó al periodismo de la mano de Vicente Zabala, uno de los mejores críticos taurinos.

En la actualidad escribe crónicas de Rejones de la Feria de San Isidro para ABC, como la dedicada a Joao Moura que comenzaba: “El próximo día 26 hará treinta años que el entonces niño Moura asombró Madrid. Trajo los mejores años de la escuela portuguesa con el clavar al trote, siempre de frente, dando el pecho del caballo, con temple y precisión geométrica y la entonces mera aventura de corre a dos pistas...”

– Usted cuenta satisfecho que recuerda el cartel del día de su nacimiento.

Vine al mundo a las 5 de la mañana del 9 de octubre de 1941 y sucedió que nací asfixiado, entonces el ginecólogo me dió por muerto pero la comadrona y mi madre empezaron a darme azotes y aquí estoy. Mi padre esa tarde vió torear a Pedro Barreda, un matador de toros de Caravaca (Murcia), que confirmaba la alternativa con toros de Antonio Pérez, con Marcial Lalanda de padrino y de testigos Pepe Bienvenida y nada menos que Manolete.

Mi padre iba a la plaza de toros con mi madre, pero cuando me vió con uso de razón, con 6 años para 7, me dejó como acompañante. Mi abuelo también había sido un gran aficionado, por lo cual yo era la tercera generación de aficionados de no perderse una. Mi padre y mi abuelo eran abonados y yo cuando llevaba seis temporadas como

“En el siglo XX, sin duda, los cuatro ases han sido Joselito, El Gallo, Juan Belmonte, Domingo Ortega y Manolete.”

cronista de ABC, el empresario Manolo Chopera, con quien colaboré en la elaboración del programa oficial de toros en 1981, me convirtió el abono en pases. Creo que el verdadero embrión es venir desde niño, de la mano de tu padre, como han venido todos los aficionados que en el mundo han sido.

– **¿Cómo llegó al periodismo?**

Soy un aficionado a los toros y un periodista de cuchara, no de carrera. Esto viene de que en el ejercito se llamaba cuchara a los militares que no siendo de carrera se reenganchaban. Lo digo respetuosamente. Estudié en el colegio de los Sagrados Corazones y cursé estudios de Derecho en Madrid y Oviedo. Cuando trabajaba, por poco tiempo, en el banco de Valladolid, conocí al crítico de ABC, Vicente Zabala, por un asunto bancario, entonces le comenté que era bienvenidista, que era un enamorado de la historia del toreo, que tenía cuadernos con todas las corridas que se habían celebrado en Madrid con las alternativas y las confirmaciones y que escribía crónicas. A los 21 años ya había publicado un libro de versos editado por mi madre. Ocurrió que el puesto de segundo en ABC estaba libre y entré como colaborador a finales de abril de 1975 y hasta hoy, siendo la de este año mi 32 temporada.

– **Con Vicente Zabala, ¿tenía alguna discrepancia taurina?**

No ninguna. Le estaré sumamente agradecido porque en un momento de mi vida, en el que la banca no era mi película, me diera una oportunidad a través de ABC. He colaborado durante seis años en la “Agencia Efe”, veintiocho en la revista valenciana “Aplausos”, en “La Gaceta de Salamanca”, en “El Comercio de Gijón”, en Antena 3 Radio, así como esporádicamente en revistas taurinas como “Seis Toros Seis” y en “Tendido Alto de Algeciras”,



como corresponsal de “Ovaciones de México” y el año pasado fue el crítico del periódico gratuito “Ahora”.

– **Sus crónicas se inspiran en el arte del toreo, ¿Los toros son cultura?**

Me gusta la literatura, sobre todo la poesía del siglo XIX, el teatro clásico y el de humor de Enrique Jardiel Poncela y Miguel Mihúra. El de vanguardia no tanto, quizás porque al ser conservador, aunque liberal, mis gustos van por el clasicismo. Tengo una gran filmoteca, me gusta el cine del gran Hollywood, el italiano y el cine el español de todas las épocas, y de la actualidad, Pedro Almodóvar. Todo esto es cultura, pero considero que los toros también lo son. Por qué ¿cultura qué es?. Es la expresión, o la forma de expresarse de un pueblo, y el toreo lo es. Aunque sea caer en el tópico es una fuente de inspiración para pintores, escultores, músicos y literatos. Cuando en el toreo hay un toro con raza, con temperamento o cuando toreaban mis tres maestros preferidos, Antonio Bienvenida, Antoñete y Curro Romero, o algunos de los diestros que he admirado, como Pepe Luis Vázquez o Manolo Vázquez, hay arte de verdad. Siempre digo que estos toreros son los que más me han gustado, sobre todo los tres primeros, pero pienso que los más importantes y los mejores que he visto han sido Antonio Ordóñez, Paco Camino y El Viti y modernamente José Tomás.

– **De las grandes figuras del toreo, ¿con quienes se quedaría?**

De los diestros que no he visto con Manolete. Evidentemente Joselito fue

el compendio de todo el toreo, desde el siglo XVIII a principios del XX. El que empezó a renovar la fiesta. Luego está Juan Belmonte, que fue el auténtico revolucionario. En el siglo XX sin duda los cuatro ases han sido Joselito, El Gallo, Juan Belmonte, Domingo Ortega y Manolete.

– **¿Los toros son un espectáculo poco innovador?**

No es siempre lo mismo. Personalmente creo que ahora es más aburrido, más monótono, quizás por el tipo de astado. Sale un toro más grande que nunca, con mayor estampa, pero se para más. A lo mejor los ganaderos al buscar más la nobleza y la bravura se han podido pasar. Soy un añorante de aquel toro de los años 50 y 60, porque aunque fuese más chico, repetía más y tenía muchísima más movilidad. Entonces los toreros eran menos técnicos, pero a mí me llegaban más que ahora.

– **¿Actualmente hay más técnica y menos espontaneidad?**

Ahora hay burocracia y tecnocracia. Falta muchas veces sentimiento, alma. Tampoco existe la necesidad de hacerse torero para remediar una situación precaria. Hoy en día hay muchísimo más nivel y se juegan menos la vida afortunadamente.

– **La maldad, ¿existe?**

La maldad de aquella época no existe ya. Estoy seguro de que aquello no podría repetirse, pues es la vergüenza más grande que se ha producido en la historia.

Mayores Hoy JOSÉ LUIS SUÁREZ-GUANES

– ¿Qué suerte le gusta más?

La suerte de capote, cuando se torea como han toreado Rafael de Paula, Curro Romero, Antonio Ordóñez, Pepe Luis, Gitanillo de Triana y Pepín Martín Vázquez. La verónica sobre todo. Aunque el toreo fundamental está en la suerte de la muleta y dentro de la muleta el pase natural rematado con el de pecho. Naturalmente no hay que olvidar el momento de la estocada, porque es la suerte suprema.

– Se conmemora el 75 Aniversario de Las Ventas y usted está considerado como uno de los expertos del coso venteño.

Eso dicen. Entre 1931 y 1948, puesto que nací en 1941, no he visto nada, pero a partir de 1948 se puede decir que he presenciado todos los festejos. De las Ferias de San Isidro he faltado a la primera, creada en 1947 por Livinio Stuyck y a la del triunfo y cogida de El Cordobés, del 64. Desde mi tercer año como cronista en ABC no he fallado, salvo alguna corrida entre 1975 y 1980 por tener que cubrir los toros en la plaza madrileña de Carabanchel. Este año he ido a Las Ventas como aficionado, he hecho las crónicas de rejones e incluso he descansado en las novilladas, a las que considero un espectáculo menor, porque no hay un novillero con fuerza.

Lo he expresado con un término progre, ¡lo digo en broma!, porque soy muy bromista, creo que nunca ha habido una movida cultural como ésta.

– Madrid es la primera plaza taurina, la que quita y pone...

Madrid quita, pone y dicen que da dinero. Sevilla da categoría, pero esa categoría hay que reafirmarla en Madrid. Está el caso de César Rincón,

al que dos salidas consecutivas a hombros en Madrid, una en la Feria de San Isidro y otra en una corrida de la Beneficencia, le colocó en la cima del toreo. Sevilla y Madrid y, modernamente, Bilbao son los tres puntos clave de España. El coso de Bilbao tiene tanta importancia por el toro íntegro que sale y por la liturgia del apartado, en el que se cuenta el historial de la ganadería.

– Las aficiones son muy diferentes por ejemplo en las Monumentales de Madrid y Sevilla.

A Sevilla nunca he ido como profesional. Del coso sevillano, se decía que cada persona que asistía a la corrida, se había puesto alguna vez delante de una res. El público de Madrid es más entendido, porque hay un coeficiente alto de gente que viene no sólo a San Isidro, sino también a los cerca de 80 espectáculos que se dan en la plaza. Taurinamente hablando conozco Valencia y el Norte. Esto lo tengo que decir, porque aunque sea la cuarta generación en Madrid vivida, soy la segunda nacida y mi familia ha vivido muy a caballo entre Madrid y Asturias, me considero muy asturiano. Desde Asturias he visto muchas ferias de Bilbao, San Sebastián, Gijón, Santander, Burgos y Salamanca. También conozco los toros de Francia y Portugal. En Portugal ví torear a caballo en 1973, a José Mestre, al que llamaban el Cordobés del rejoneo y como toreros de a pie, Curro Romero y José Falcón, un torero portugués que perdió la vida en Barcelona con el toro Cuchareto, de la ganadería de Hoyo de la Gitana, el 11 de agosto del 74. Recuerdo que me impresionó muchísimo leer en La Hoja del Lunes: “cogida y muerte de José Falcón en Barcelona”

– ¿Ha presenciado alguna muerte en el ruedo?

Gracias a Dios sólo la del banderillero Manuel González Gordón, El Campeño, en el San Isidro de 1988, que salía a las órdenes de Joselito. Periódicamente he vivido la muerte de Francisco Rivera Paquirri, en 1984 y cuando estaba cubriendo la Feria de Bilbao escribí para ABC una biografía de José Cubero El Yiyo, que murió en 1985. Gracias al doctor Fleming es una cosa que ocurre rarísima vez.

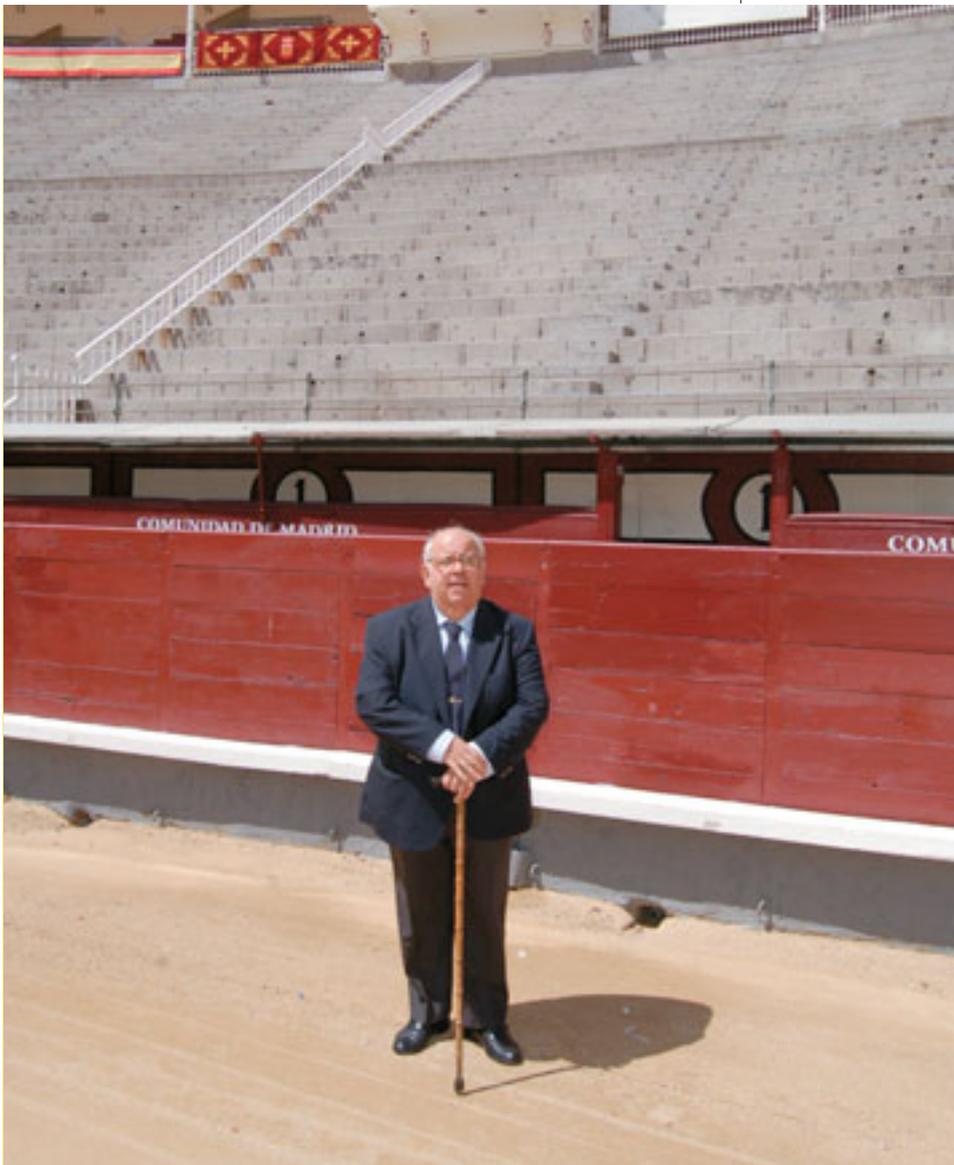
– Los aficionados disfrutan con sus conferencias y le recuerdan la dedicada a Antonio Bienvenida.

Según el periodista y amigo, Ricardo Díaz Manresa, mi mejor exposición ha sido la dedicada a Antonio Ordóñez. Al principio escribía imbuido de lirismo, pero una vez que tuve que reemplazar a Vicente Zabala comprendí que transmitía mejor directamente, sin guión previo, porque la gente se daba más cuenta de los detalles, de las fechas, de los terrenos en que se hacía la faena, e, incluso, del color del traje de luces, que siempre menciono cuando las faenas han sido históricas. En unas conferencias sobre Madrid, en las que tenía que citar muchas corridas históricas me dije: se terminó el leer, porque el que lee aburre. ¿Para qué voy a llevar un guión, si por ahora no me está fallando la memoria?.

– Hay que dar una de cal y otra de arena

Soy más torerista que torista, aunque considero que el toro es un elemento primordial. Sin toro no hay fiesta. Cuando hago una crónica, aunque un torero no me guste, si creo que en el sentir general ha gustado, pues lo pongo bien, porque pienso que el crítico debe ser

“El toreo fundamental está en la suerte de la muleta y, dentro de la muleta, el pase natural rematado con el de pecho”



notario, no debe ser subjetivo. En las corridas siempre hay que sacar algo positivo. No niego que la afición exigente a veces es necesaria, Yo le he dicho a Curro Romero que se retirara, quizás equivocadamente, porque siempre resurgía, y he sido más currista que un sevillano. He sido currista, antoñetista y bienvenidista hasta la muerte y también muy partidario de Julio Aparicio, al que he admirado muchísimo esa casta indomable que tenía cuando sabía convertir las lanzas en cañas y conseguía triunfar igualando superando a sus compañeros.

– **¿Podría describirnos alguna faena en la que cite el traje de torear?**

El traje no es ningún condicionante. A Antonio Bienvenida le asocio a la verde manzana de sus tardes felices, a Antonio Chanel Antoñete a la lila y oro de sus reapariciones y al Viti a las granas y oros. No voy a hablar de una faena sino del conjunto de la lidia. Para mí el toreo de capote tienen tres nombres, Antonio

Ordóñez, Rafael de Paula y Domingo Ortega que toreaba como en una danza. De él se ha dicho que era un torero poderoso y científico, pero para mí era un torero artista. Con las banderillas llegué a ver a Pepe Bienvenida, que ha sido el mejor, y también una vez a Arruza, que era espectacular. Citaré también a Pepe Dominguín, a Juan Bienvenida y de los contemporáneos a Luis Francisco Esplá y Víctor Méndes. Con la muleta pondría los pases andando a la res de Domingo Ortega, y si el toro tenía más fuerza, los doblones de Julio Aparicio, la izquierda de Antoñete, la derecha de Antonio Ordóñez, la naturalidad de Pepe Luis Vázquez o Antonio Bienvenida, el toreo sevillano de Manolo González y cuando hay pases de frente me quedarían con Manolo Vázquez. A la hora del valor, indudablemente el Litri o Jaime Ostos y con la espada Rafael Ortega, el mismo Jaime Ostos, Paco Camino, José Fuentes y modernamente Joselito.

75 ANIVERSARIO DE LAS VENTAS

La Monumental de Las Ventas proyectada por José Espeliú y terminada en 1929 por Muñoz Monasterio, conmemora el 75 Aniversario de su inauguración, que tuvo lugar el 17 de junio de 1931, con un festejo organizado por el Ayuntamiento de Madrid.

El Centro de Asuntos Taurinos ha organizado un amplio programa de actos, que incluye un ciclo de conferencias taurinas sobre la historia de la plaza, a cargo de toreros y conferenciantes como José Luis Suárez-Guanes. En las Salas Antonio Bienvenida y Antonio Chanel, Antoñete, abierta para la ocasión, entre mayo y octubre, se exhiben las siguientes exposiciones del coleccionismo taurino: “El taller de las Tauromaquias” del escultor Venancio Blanco; “La Colección Sagnier”, procedente del Museo Taurino de Chiclana, considerada la mejor colección de objetos taurinos, como abanicos, cerámicas, esculturas, vestidos de torear, carteles y retratos taurinos; “Carteles de la Corrida Extraordinaria de Beneficencia desde 1931 hasta el 2006”; la muestra de pintura taurina del pintor y ex matador norteamericano Robert Ryan (septiembre-octubre), la exposición de fotografía taurina con las obras ganadoras del I Premio Internacional y del Premio para menores de 25 años y “Paquiro y su tiempo”.

En el patio de Arrastre se ha descubierto un mosaico concedido a la ganadería de Alcurrucén, premio a la ganadería más brava de 2005 y se ha editado el libro “Las Ventas, 75 años de historia”. Además se ha celebrado una feria extraordinaria entre el 5 y el 11 de junio, con un cartel de figuras como los diestros El Juli, Morante de la Puebla, Enrique Ponce, El Cid y el rejoneador Pablo Hermoso de Mendoza, entre otros.

CulturaArte

Texto: Araceli del Moral

Hasta el 1 de noviembre Elche exhibe 2500 años de historia

Con la inauguración, el pasado 18 de mayo, del Museo Arqueológico y de Historia de Elche, MAHE, se dota a la ciudad de una infraestructura cultural de primer orden que muestra su valioso patrimonio arqueológico e histórico. Una fortaleza, el Palau d'Altamira, y una nueva infraestructura pública en el área de Traspalado, anexa al edificio, albergan las salas de este paseo por los 2500 años de historia de la ciudad.

El MAHE, con la Dama de Elche excepcionalmente expuesta en la Torre del Homenaje, es el eje de una gran exposición, De Ilici a Elx, un recorrido por la ciudad a lo largo de su historia que incluye su ámbito medieval y se expande a través de los huertos de palmeras.

Su Palmeral, declarado por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad en el año 2000, es otro de los tesoros que pervive a través del tiempo. No es una agrupación casual de palmeras, ni tampoco un bosque ni un jardín, es un oasis integrado en el entorno, un paisaje de regadío creado por el ser humano. La palmera, que no es un árbol sino una planta prehistórica de gran tamaño, fue introducida por fenicios y cartagineses, aunque fueron los árabes quienes la cultivaron mediante la implantación de las técnicas propias del oasis.



El regreso de la Dama



Un año después, en 2001, un tercer tesoro, el Misteri d'Elx, fue declarado por la UNESCO Obra Maestra del Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad. El Misteri o La Festa, es un drama sacro cantado en valenciano, que los ilicitanos representan cada agosto, desde hace siglos, en la Basílica de Santa María. Es el último vestigio de este tipo de manifestaciones y su supervivencia ha sido posible gracias a la pasión y tenacidad de todo un pueblo.

EL ENTORNO DE LA DAMA

La exposición de la Dama de Elche en el MAHE ofrece una visión didáctica y amena de la pieza más representativa de la historia de Elche. Es una oportunidad única para disfrutar del busto más relevante del mundo ibérico y para conocer las claves de su agitada trayectoria: su hallazgo, su venta a Francia, su regreso a España, las investigaciones, audiovisuales desconocidos y sus aplicaciones artísticas.

El territorio ilicitano fue en la antigüedad tierra fértil regada por el río

Vinalopo y lugar en el que se cruzaban las rutas de la ribera mediterránea y las que unían el mar con el interior de la Península. Esta ubicación privilegiada motivo que todas las culturas se asentasen en esta zona, lo que nos ha legado un gran patrimonio arqueológico, patente en el centenar de yacimientos localizados en el término municipal.

Desde finales del siglo VI a.C., la cultura ibera se consolida en el este y sur peninsular como producto de la evolución de los pueblos autóctonos en contacto con fenicios y griegos. Son elementos característicos de esta cultura el desarrollo de una economía de amplio espectro en la que están presentes la minería del oro y la plata, la agricultura y la ganadería, así como la industria del lino. Sus manifestaciones artísticas más significativas son la cerámica pintada, la orfebrería hallada en los yacimientos de Javea y Pozoblanco y, sobre todo, la escultura en piedra con la Dama de Baza y la Dama de Elche como obras más representativas.

DAMA ENIGMÁTICA

Nuestra memoria actual del busto ibérico de la Dama de Elche se remonta al día 4 de agosto de 1897 cuando se descubre en el yacimiento alicantino de la Alcudia (Elche). Cien años después nos resultaría prácticamente imposible introducir en tres páginas los textos, los relatos, los recuerdos que, desde diferentes puntos de vista, ha generado esta escultura ibérica y que han guardado su recuerdo.

Adquirida de inmediato por el Museo del Louvre y catapultada a la fama internacional, el franquismo de los primeros años 40 la recuperaría gloriosamente, después de casi medio siglo de permanencia en Francia, para ahondar, desde una ideología totalitaria, en la vieja identidad de una España que, más aislada internacionalmente que nunca, pretendía reencontrarse y bastarse a sí misma durante el periodo de autarquía.

En ese final del siglo XIX, en el que la cultura ibérica se encuentra todavía sin definir, esta escultura ayuda a inventar la cultura ibérica, con sus cánones de belleza alejados de los clásicos tradicionales, creando casi inmediatamente la

La ciudad de Elche, cuyo Palmeral y Misteri d'Elx han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, ha inaugurado el Museo Arqueológico y de Historia de Elche con la presencia de la Dama

CulturaArte



conciencia definitiva de un arte ibérico. La descripción e interpretación de los rasgos peculiares de esta imagen policroma, osciló siempre entre dos polos. Se habló en ella de lo masculino y lo femenino. También fue bipolar su identificación como personaje humano o divino, o incluso como sacerdotisa, dependiente el criterio, en gran medida, de la capacidad subjetiva de cada individuo que se acercase a ella. La ambigüedad de esta figura estática, que se muestra, queda patente en sus rasgos estilísticos. Su humanidad o divinidad nos ofrece un rostro de rasgos finos; con la mirada levemente baja y enfatizada por la presencia de pasta vítrea en los ojos, hoy desaparecida, que la dotaría de una gran fuerza expresiva.

UN BUSTO A LA MODA

Una de las particularidades de la Dama es que conservaba restos de la pigmentación primitiva: roja, blanca y azul. Esta información nos acerca al aspecto original del busto ibérico, labrado en caliza autóctona de la cantera de Ferriol. Además, el busto aporta información sobre la vestimenta de la época: lleva una túnica interior blanca sobre la que luce mantilla azul sobre la cabeza y un manto rojo cubre la espalda y los hombros.

Su rostro es enigmático, de nariz delgada y recta, boca de labios finos, ojos rasgados que debieron tener la pupila y el iris sobrepuestos, tal vez con incrustaciones de pasta vítrea o marfil, son rasgos definitorios y cautivadores de la cara de la Dama. Una ligera asimetría le da fuerza y personalidad. A ello se suma su expresión abstraída, reflejo de una concentración profunda, que representa el contacto de lo humano con lo divino.

La minuciosa labor del escultor ha convertido la figura en un detallado estudio de la ornamentación y la orfebrería de la época. A la atractiva humanidad misteriosa del rostro se suma el trabajo de esculpido de collares, portamuletos y rodetes. La moda que representa la Dama de Elche se caracteriza por los complejos tocados y las grandes joyas orientalizantes, que se asocian a la representación de la divinidad.

Las conexiones de la cultura en el periodo en que se creó la Dama de Elche quedan patentes en un análisis de la tipología de los adornos y tocados que tiene el busto encontrado en La Alcudia. Fíbulas, collares, rodetes, tiaras, cerámicas, exvotos femeninos y colgantes de

lugares tan lejanos como Almería, Granada, Jaén, Cáceres, Soria e incluso Atenas, demuestran la relación que hubo entre los habitantes de estos territorios.

Desde el momento de su descubrimiento la Dama ha despertado admiración en todo el mundo. El primero en descubrir su trascendencia fue Pierre Paris, que se la llevó al Museo del Louvre para que millones de personas admiraran su grandiosidad. Desde entonces ha sido fuente de inspiración para artistas de todas las disciplinas. Su trascendencia ha impulsado su presencia en todo tipo de soportes que han inmortalizado su bello rostro.

RESEÑA HISTÓRICA DE LA DAMA

La Dama de Elche es un busto labrado en piedra caliza y todavía conserva restos de la pintura roja, azul y blanca en los labios, la mantilla y el manto. Mide 56 centímetros y sus dimensiones corresponden al tamaño natural. Su rostro destaca por la personalidad de sus facciones. La Dama de Elche presenta un acabado tosco en su espalda, prueba de que se destinó a ser colocada contra un muro.

La Dama es sin duda el retrato de una mujer real, sus dos mitades del rostro no son iguales, y se puede decir que la obra es fiel reflejo de una mujer que ofreció su rostro a la estatua divina. El

CulturaArte

busto de la Dama es el retrato de la gran sacerdotisa de la diosa de Elche, perteneciente al periodo ibérico clásico, concretamente a los últimos años del siglo V y la primera mitad del siglo IV a. J.C.

El 4 de agosto de 1897, un joven campesino, Manuel Campello, descubre fortuitamente la escultura de la Dama de Elche en la Alcudia. Ese mismo día, el doctor Campello, propietario de la finca Herreros, se desplaza hasta el lugar del hallazgo y traslada el busto hasta su propia casa. Fueron tantas las personas que ese día se acercaron a ver la Dama, que el doctor Campello la puso en el balcón para que pudiese ser admirado por todos los ilicitanos.

El 8 de agosto, Pedro Ibarra, archivero ilicitano, difunde la noticia del hallazgo de la Dama, tanto a nivel nacional como internacional. El periódico La Correspondencia Alicantina fue uno de los primeros medios en hacer publica la importante noticia.

Esos días, Pierre Paris, subdirector de una de las salas del Louvre, llega a Elche para asistir a las representaciones del Misteri e inmediatamente se interesa por la compra del busto ibérico. Campello se sentía en aquellas fechas defraudado con el Museo Arqueológico Nacional porque aún no había terminado de cobrar una colección de antigüedades que había remitido al museo. Paris aprovecha esta circunstancia para convencerlo de que le venda la pieza, no sólo con el argumento de que el pago se realizara en efectivo, sin con la promesa, que cumplió, de que el busto sería expuesto en el mejor museo del mundo, el Louvre, y que sería conocido universalmente con el nombre de Dama de

Elche. Poco después se efectúa la venta y el 30 de agosto la Dama ibérica parte en un vapor hacia Marsella, desde donde será trasladada hasta París.

En la capital francesa, la Dama de Elche se expone en el museo del Louvre, museo en el que permanece hasta 1939, fecha en la que estalla la Segunda Guerra Mundial. Las obras más valiosas del museo, entre ellas la Dama, son trasladadas para su protección a un castillo situado en Montauhan.

La Dama de Elche volvió a España en 1940, merced al canje de obras de arte entre museos que negociaron el Mariscal Petain y el General Franco.

En febrero de 1941 la Dama de Elche llega a Madrid y se expone en el Museo de El Prado, donde permanece hasta finales de septiembre de 1965, cuando por primera vez desde su descubrimiento vuelve a Elche, para ser expuesta durante 19 días en el antiguo museo arqueológico municipal, con motivo del séptimo centenario de El Misteri. En 1972, el busto de la Dama de Elche se traslada a Museo Arqueológico Nacional y de allí sólo ha vuelto a salir con motivo de la inauguración del Museo Arqueológico y de Historia de Elche, donde podrá admirarse hasta el 1 de noviembre del presente año.

DE ILICI A ELX

Con motivo de la inauguración del MAHE, que está presidido por el regreso de la Dama, se han organizado una serie de eventos y exposiciones temporales que tienen como objetivo principal ofrecer una visión lo más completa posible de Elche, su pasado, su presente y su futuro.

La exposición Iberia, Hispania, Spania. Una Mirada desde Ilici, nos muestra la vida en la ciudad a lo largo de un milenio, revelando el notable proceso de transformación cultural que tuvo lugar en el área oriental de la península ibérica entre el periodo que media entre el año 500 a.C. y 500 d.C. La exposición esta vista desde el solar de Ilici, una de las ciudades que perduró durante todo este tiempo.

Para mostrarnos este periodo, se ha reunido un número importante de piezas arqueológicas, cerca de 300, cedidas por 14 museos españoles, incluido el Museo Arqueológico Nacional. Objetos de uso cotidiano, testimonios históricos de primera importancia, vestigios de la vida económica, social y política, muestras de la ornamentación de edificios públicos y privados, elementos de comercio e intercambio, pinceladas de la vida y de la muerte; todo ello se refleja en los distintos ambientes de la exposición, que intenta plasmar, en suma, la vida que discurrió por la ciudad de Ilici a lo largo de un milenio, un milenio en el que unas culturas nacieron, se desarrollaron y murieron; y en el que otras, ni mejores ni peores, sólo diferentes, ocuparon su lugar.

DE INTERÉS GENERAL

MUSEU ARQUEOLÒGIC D'HISTÒRIA D'ELX (MAHE)

Calle Diagonal del Palau ELCHE (Alicante).

Horarios hasta el 1 de noviembre: de lunes a domingo de 12 a 21 horas. Entrada gratuita.



La Dama de Elche fue signo político, social y estético de una comunidad y de toda una época

MayorGuía

Coordinadora: Araceli del Moral Hernández

CONCURSOS

Premios abuelos

El Hogar de Betania organiza su V Certamen Nacional con el objetivo de revalorizar la figura de los mayores y sacar a la luz publica todos aquellos artículos periodísticos, noticias en radio, televisión e Internet, así como hechos concretos a favor de las personas mayores por parte de particulares, que se hayan realizado desde septiembre de 2005 hasta octubre de 2006, fecha límite de recepción de trabajos.

Pueden optar aquellas personas, grupos o instituciones que presenten trabajos dentro de las categorías: Acción más solidaria, reportaje periodístico y Clase escolar más comprometida.

V CERTAMEN NACIONAL "PREMIO ABUELOS"

Residencia de Ancianos Hogar de Betania

Ctra. Santa Catalina, Carril de la Iglesia 4

30012 Murcia

Información:

José Escribano

Tif.: 968 26 36 17.

Llegan nuevas gentes

La diputación Provincial de Valladolid convoca un Concurso Literario al que podrán presentarse todas aquellas personas mayores de 55 años de edad a la fecha de finalización del plazo de presentación de los relatos o cuentos, cuya extensión será de un mínimo de 2 y un máximo de 4 folios y deberán versar sobre el tema: Llegan nuevas gentes.

CONCURSO LITERARIO LA VOZ DEL AULA

**Área de Bienestar Social,
Servicio de Acción
Social de la Diputación
Provincial de
Valladolid**

**Ramón y Cajal, s/n
47071 VALLADOLID**

**Hasta el 30 de
septiembre de
2006**

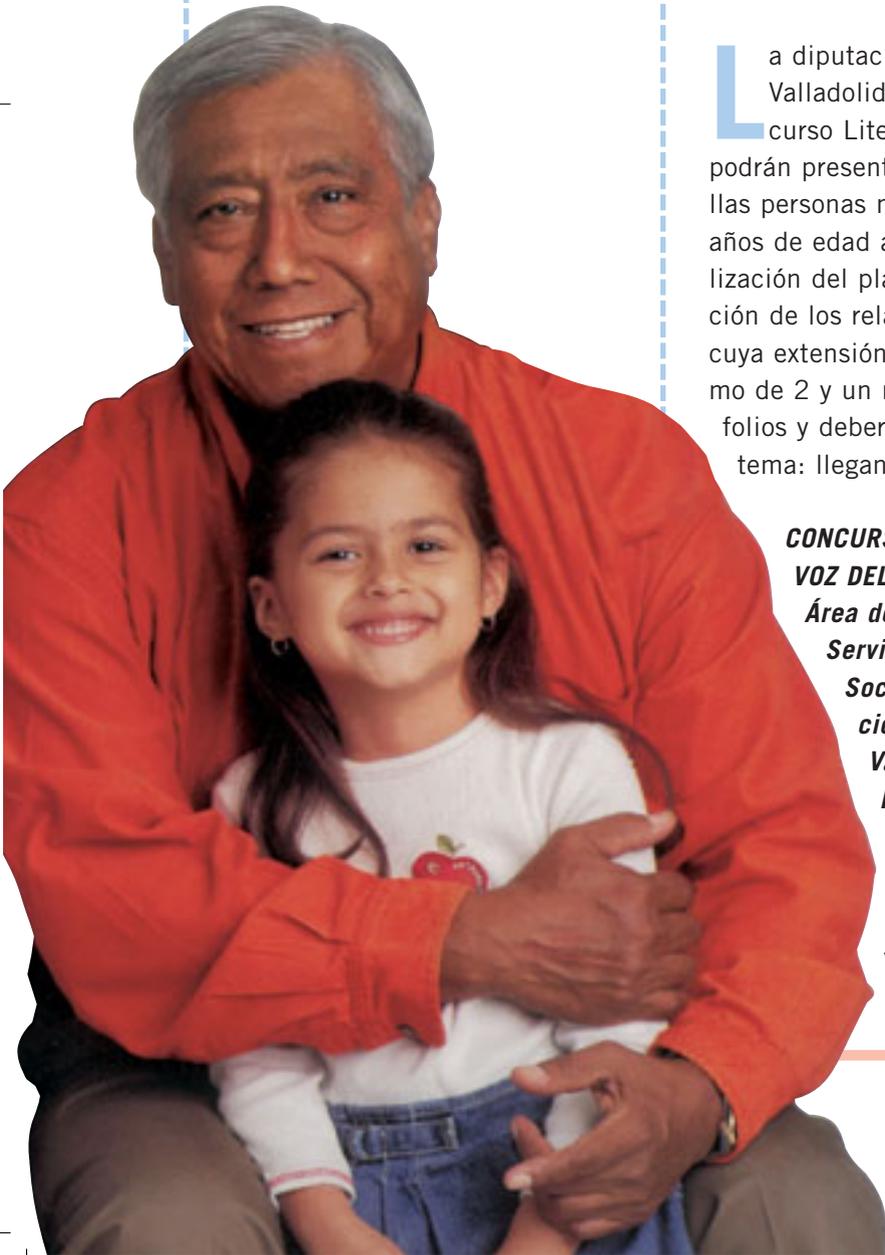
CURSOS

Semana histórico-cultural

En el marco de la muy noble ciudad jienense de Bailén tendrá lugar la presentación de la Asociación Histórico-Cultural Voluntarios de la Batalla de Bailén, en el que estarán presentes asociaciones napoleónicas de diversos lugares de nuestro país. Durante unos días Bailén ofrecerá a los foráneos y visitantes conciertos de Banda de Música de época, jornadas gastronómicas, mercado de la Independencia, exposición de miniaturas, desfiles, escaramuzas, etc.



BAILÉN REMEMORANDO 1808
19 al 21 de Octubre
www.castillosybatallas.com y
www.ctj.es



EXPOSICIONES

Prado itinerante

El retrato español en el Prado. Del Greco a Goya constituye la primera gran exposición de la primera pinacoteca nacional que se presenta en varias comunidades autónomas españolas. Con esta primera muestra se presenta fuera de su sede un notable conjunto de pinturas que ofrecen una completa visión del desarrollo del retrato en España, desde su origen hasta los umbrales de la edad contemporánea.

La muestra está formada por 63 pinturas pertenecientes a los fondos del museo, entre las que se incluyen obras del Greco, Velázquez, Murillo o Goya que conforman una parte sustancial de pintura nacional, destacando en sus respectivas carreras su condición de retratistas.

Del Greco a Goya

Sedes de la exposición:

Toledo de septiembre a noviembre de 2006 Museo de Santa Cruz, Alicante de diciembre de 2006 a febrero de 2007 Museo de Bellas Artes Gravina (MUBAG), Bilbao de marzo a abril de 2007 Museo de Bellas Artes de Bilbao/Bilboko Arte Eder Museoa



CONGRESOS

Salón gallego de mayores

Punto de encuentro de profesionales del sector gerontológico para analizar y profundizar en los servicios y en la atención a este segmento de la población, así como presentar las posibilidades de un campo en continua evolución, que contempla nuevas alternativas de ocio y formación.

Se pretende que constituya un lugar de encuentro autonómico de los mayores, las instituciones y los profesionales, abordando el envejecimiento desde una perspectiva multidisciplinar. Además de potenciar la participación de los mayores, especialmente del rural, en una sociedad para todas las edades.

GALISENIOR

V Salón Gallego de Nuestros Mayores

**Finca Sevilla s/n
32005 Ourense**

**Del 17 al 18 de noviembre de
2006-07-09 www.galisenior.es**

E-mail:

expourense@expourense.org



MayorGuía

10º Sal6n de ocio y servicios



El Sal6n del Ocio, Servicios y Actividades para los Mayores se ha consolidado como uno de los cert6menes m6s importantes dedicados a dar a conocer los 6ltimos avances y propuestas de las empresas participantes de diferentes sectores, as6 como de las administraciones, instituciones, asociaciones y medios de comunicaci6n dedicados a este colectivo de personas. Con un intenso programa de actividades complementarias, especialmente dise~ado para la ocasi6n, contribuir6 a potenciar su car6cter participativo.

NAGUSIO6
10º Sal6n de Ocio, Servicios y Actividades para los Mayores
Bilbao Exhibition Centre.
Del 19 al 22 de octubre de 2006
Horario: 11,00 h a 14,00 h. y de 16,00 a 20,30 h.
e-mail:
nagusi@bilbaoexhibitioncentre.com
y www.bilbaoexhibitiocentre.com

Un sal6n para Mayores de 50

Para descubrir nuevos horizontes, hacer m6s interesante el tiempo libre y disfrutar ple-

namente de la vida: conferencias, talleres, exposiciones, concursos y m6s de 70 stands ofrecer6n al visitante la oportunidad de descubrir productos y servicios exclusivos para las personas mayores. Los asistentes recibir6n diversos obsequios, entre ellos un CD del musical "Mamma M6a", y muestras de productos de belleza y alimentaci6n.



Sal6n VIVIR50PLUS
Palacio de Congresos de Madrid
Pº de la Castellana, 99
26 y 27 de septiembre de 2006
Horario: de 10 a 20,30 h.
Entrada: 6 €

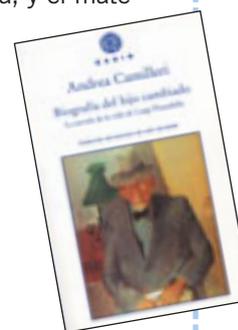
LIBROS

Relato de la vida de Pirandello

Esta biograf6a es casi una novela, la novela de la vida de Luigi Pirandello. Camilleri, ilustre siciliano, nos habla de otro ilustre y genial siciliano, como 6l escritor y hombre de teatro. Con su habitual capacidad para interesar al lector, traza aqu6 un relato apasionante de la vida del Nobel Pirandello, del genial autor de Seis personajes en busca de autor, padre del teatro moderno y autor de maravillosos relatos. Hombre de genio que aparece en este relato en toda su humanidad, desde la dif6cil relaci6n con su padre, que le llev6 a considerarse un hijo cam-

biado, a sus primeros amores, su matrimonio y el drama en el que desemboc6 coincidiendo con su consagraci6n como escritor, la compleja relaci6n con los hijos... Gran conocedor de la obra de Pirandello, Camilleri acompa~a su relato de continuas referencias a la ficci6n de su personaje, que logran explicarnos como nunca antes la relaci6n entre el autor y su obra, y el material humano detr6s de ella.

BIOGRAF6A
DE UN HIJO CAMBIADO
Autor: Andrea
Camilleri
Gadir Editorial



Consejos para una vida sana

El card6logo Valent6n Fuster ofrece consejos b6sicos para cuidar la salud y mejorar la calidad de vida. Estructurado de manera que se pueda leer de principio a fin como una narraci6n, pero tambi6n para que cada lector pueda empezar por los cap6tulos que m6s le interesen, presenta en un lenguaje claro y ameno lo que la medicina sabe hoy d6a sobre algunos de los problemas de salud que m6s preocupan a los ciudadanos.

LA CIENCIA DE LA SALUD
Autor: Valent6n
Fuster
Edita Planeta



MayorGuía

TEATRO

Un musical lleno de humor

Es esta una historia que empieza al revés. Ellos se dedican a encontrar la peor obra jamás escrita, conseguir el peor director teatral y producir el mayor fracaso de la historia de Broadway. Sin

embargo, no todo sale como lo han planeado: la obra en cuestión resulta un éxito descomunal, y con esto el lío no ha hecho más que empezar. Los actores cómicos Santiago Segura y José Mota traen a los escenarios españoles este sorprendente musical, creado por el genio del humor Mel Brooks.

LOS PRODUCTORES

*Teatro Coliseum de Madrid
Gran Vía 78*

Estreno el 14 de septiembre



MÚSICA



Cuentos sonoros

La Biblioteca Sonora de Canarias ofrece una colección de obras en formato sonoro que acercan la literatura canaria a todas las personas que encuentran alguna dificultad para acceder al texto escrito. Sus títulos reproducen los textos originales, sin apenas adaptaciones, para respetar al máximo la creación del autor y la figura del lector. Para contribuir a la difusión y el conocimiento del patrimonio literario de las islas, las obras seleccionadas son de autores canarios o de aquellos que se han inspirado en particularidades del archipiélago. Las narraciones se complementan con voces, fondos musicales y efectos sonoros, que aportan dinamismo y las enriquecen gracias a la interpretación de los actores que prestan su voz a los personajes.

*Canarias en cuentos
Biblioteca Sonora de Canarias
www.sinpromi.es/biblioteca*

Opinión

GERMÁN UBILLOS ORSOLICH / ESCRITOR Y PERIODISTA

Memoria y mayores

Por qué los mayores perdemos la memoria de las cosas recientes?, ¿por qué no nos acordamos de lo que hemos comido hoy y sin embargo recordamos con nitidez lo que nos ocurrió hace treinta o cuarenta años?. Este hecho tan espectacular que va ocurriendo a una determinada edad y que se asociaba a la muerte de las neuronas, parece no ser así a juzgar por los últimos descubrimientos científicos llevados a cabo por el equipo del doctor Adam Gazzaley de la Universidad de California en Berkeley; es como si los norteamericanos descubrieran más cosas que los científicos de todos los demás países juntos.

Pues bien, según Gazzaley el problema de la gente mayor es que son incapaces de filtrar informaciones irrelevantes cuando estas van mezcladas con cosas muy importantes; ante esa cascada, las informaciones no impactan y no se quedan fijadas en la memoria las cosas concretas de cierta relevancia, por aparecer éstas entremezcladas con las otras; como si sus cerebros o nuestros cerebros fuesen incapaces de seleccionar, y acaban embotándose. Lo más curioso es que las personas jóvenes no se distraen y suprimen con facilidad las informaciones irrelevantes.

Todo esto se ha conseguido merced a la “resonancia magnética funcional” o “RMf” que localiza y cuantifica las áreas del cerebro que procesan la información irrelevante; por eso, destaca el doctor Gazzaley, los medicamentos para este tipo de “falta de memoria”

no deberían de ser los que ahora se utilizan para la mejoría de la “capacidad de atención”, sino otros muy distintos, quizá los que actualmente se emplean para la enfermedad de Alzheimer.

También y siguiendo con los mayores, muchas veces nos preguntamos por qué gruñen tanto. Un estudio publicado en la prestigiosa revista “Psychology and Aging”, parece explicar que los mayores no son gruñones sino desinhibidos, a veces esto puede explicar sus “rudas maneras”; son cambios de la función cerebral que explicarían también su “falta de tacto”, su mal humor. Esto se ha descubierto en la Universidad de New South Wales, en Sidney (Australia), ¡menos mal que esta vez no son los norteamericanos, aunque también hablen en inglés!

Así, las personas mayores de 65 años tienden a preguntar más en público sobre temas íntimos que los comprendidos entre 18 y 25 años. Sin embargo, y en privado, y esto es lo curioso, tanto mayores como jóvenes coincidían en admitir lo inapropiado y embarazoso que era preguntar según qué cosas en público.

Debo de confesar que todos estos temas me fascinan, no sé por qué, quizá porque se relacionan con la literatura y los personajes que tenemos que inventarnos los escritores, o por mi extraordinario interés de siempre por la medicina, hecho éste que me ha llevado a escribir abundantes libros de divulgación científica, y a metabolizar esa “vocación imposible” que poseo bajo formas literarias. ■

ESTÁS EN LA EDAD de no hacer nada o DE HACERLO TODO

De caminar 30 minutos al día

De disfrutar

De comer sano

De no llevar reloj

De seguir aprendiendo

Después de los 65 mantente activo. Haz que el ejercicio físico y una dieta equilibrada formen parte de tu día a día. Así podrás disfrutar mejor de todo lo bueno que te ofrece la vida. **Estás en la edad de hacerlo todo.**

www.msc.es

Por el bienestar de todos



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

beba agua,
use sombrero,
protéjase
del sol,
use ropa
ligera,
haga
comidas
ligeras.

Teléfono de Centro Atención
(Cruz Roja Española):
9 0 0 2 2 2 2 9 9

cuida tu vida

use sombrero,
protéjase del sol,
use ropa ligera,
haga comidas ligeras,
beba agua,

protege te del calor

