

Mayores
TELEFÓNICA

AI habla

AÑO 24 • Nº 93 – DICIEMBRE 2018

Un pasado común, un futuro juntos

2019, AÑO DE ANIVERSARIOS

95
ANIVERSARIO
1924-2019

Telefonica

25
AÑOS
1994-2019

Mayores
TELEFÓNICA

INCLUIMOS CALENDARIO



Viaja con nosotros a Tenerife, Vigo y La Rioja

Fundada en 1995

FUNDADOR EDITOR

Ramón Sánchez-Horneros Giménez

EDITA

Consejo Gestor

CONSEJO EDITORIAL

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

MAQUETACIÓN

Manuel Córdón

IMPRESIÓN

ASETEC

Depósito Legal: M. 16.942-1996

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

CONSEJO GESTOR

PRESIDENTE: Luis Álvarez Rodríguez

PRESIDENTE DE HONOR: Cesar Alierta Izuel

VICEPRESIDENTE: Santiago González Carrero

TESORERO: S. González Carrero (en funciones)

SECRETARIO GENERAL

José Antonio San José Sacristán

COORDINADORAS REGIONALES

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

AI habla

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

Donoso Cortés, 58 - 28015 MADRID
Tef.: 91 319 75 77 FAX: 91 550 02 68

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

	Editorial	3
	Página del Presidente ► Un año de intenso trabajo en favor de los mayores	4
	Desde Dentro por Santiago G. Carrero ► Desafíos de futuro	5
	En portada ► Origen y consolidación de Mayores Telefónica (AGMT) ► 25 años de intensa actividad	6-7 8-9
	XIV Congreso Mayores Ciudad de Benidorm 2018 "La Responsabilidad Social Compartida"	10-11
	Semana lúdica	12-13
	Actualidad ► Colaboración de Mayores Telefónica con Mensajeros de la Paz ► Reunión regional Voluntariado Noroeste ► Reunión de Voluntariado y Coordinación de la Región Norte ► La "Semana de las Personas Mayores" organizada por el IMSERSO impulsa el debate sobre nuestra realidad y futuro	14 14 15 16-17
	I ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL CANARIAS	18
	I CONVENCION INSULAR MAYORES TELEFÓNICA	19
	► Las personas mayores tendrán una 'Estrategia Nacional contra la soledad' basada en la proximidad	20-21
	Actualidad de Telefónica ► Álvarez-Pallete presenta un nuevo programa para Telefónica, con foco en el crecimiento ► Resultados 3T 2018. "El beneficio neto de Telefónica crece el 11,6% y alcanza 2.721 millones de euros en los nueve primeros meses del año" ► Telefónica, entre los 100 pioneros digitales de Europa	22-23 24 25
	A todos los socios y a los que deseen incorporarse a Mayores Telefónica. Impreso para inscripción	26-27
	Fundación Telefónica ► Día Internacional del Voluntario Telefónica 2018. Cuando participas, algo cambia ► Fundación Telefónica reconoce el valor de la solidaridad con los "Premios Fundación Telefónica al Voluntariado"	28-29 28-29
	XVII ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL ZONA NORTE MAYORES TELEFÓNICA. Logroño 16 Mayo 2019	30
	Acción Social Voluntariado y otros proyectos	31-53
	ATAM ► En salud a veces menos es más Los riesgos del sobrediagnóstico y del sobretratamiento	54-58
	Eventos de los Grupos Provinciales	60-72

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

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

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

Telefónica

Atam

Telefónica
FUNDACIÓN

Pleyade

**ANDALUCIA**

coordinadorregional-andalucia@mayorestelefonica.es

MÁLAGA C.R.	LUIS REINA ALCOLEA	952611961	952395656	malaga@mayorestelefonica.es
ALMERÍA	ROMÁN VICENTE RAMÍREZ	950268579	950274208	almeria@mayorestelefonica.es
BADAJOS	ALFONSO VÁZQUEZ DE ÁGREDOS	924210951	924210917	badajoz@mayorestelefonica.es
CÁDIZ	ROSÁ Mª MUÑOZ HERNÁNZ	956241754	956241754	cadiz@mayorestelefonica.es
CÓRDOBA	LUIS BARRIENTOS JIMÉNEZ	957434641	957433385	cordoba@mayorestelefonica.es
GRANADA	CARLOS CASTILLO ÁLVAREZ	958245653	958123884	granada@mayorestelefonica.es
HUELVA	Mª TERESA MUÑOZ SÁNCHEZ	959270872	959221601	huelva@mayorestelefonica.es
JÁEN	LUIS SÁNCHEZ MORILLAS	953295068	953218451	jaen@mayorestelefonica.es
SEVILLA	ANTONIO MARTÍNEZ RUIZ	954640185	954651126	sevilla@mayorestelefonica.es

ARAGÓN

coordinadorregional-aragon@mayorestelefonica.es

HUESCA C.R.	RICARDO GARICANO CEBRIAN	974212561	974212561	huesca@mayorestelefonica.es
LA RIOJA	LUIS CÁMARA ALARCIA	941290696	941290696	larioja@mayorestelefonica.es
TERUEL	ANTONIO BLAS RODRÍGUEZ PÉREZ	978646378	978646378	teruel@mayorestelefonica.es
ZARAGOZA	JOSE LUIS VALVERDE CASALED	976707565	976707084	zaragoza@mayorestelefonica.es

CASTILLA Y LEÓN

coordinadorregional-castillaleon@mayorestelefonica.es

VALLADOLID C.R.	PEDRO MEDINA GIL	983425180	983258221	valladolid@mayorestelefonica.es
ÁVILA	EMILIANO ROMAN FRESNADILLO	920225708	920225708	avila@mayorestelefonica.es
BURGOS	JUAN JOSÉ MARTÍNEZ CUESTA	947227000	947227000	burgos@mayorestelefonica.es
LEÓN	BIENVENIDO CALLEJA RODRÍGUEZ	987298150		leon@mayorestelefonica.es
PALENCIA	FELIX ABAD GUTIERREZ	979717284	979710328	palencia@mayorestelefonica.es
SALAMANCA	JOSÉ LUIS INFANTE SÁNCHEZ	923292159	923291992	salamanca@mayorestelefonica.es
SEGOVIA	NICOLAS GONZALO OLIVA	921416537	921416646	segovia@mayorestelefonica.es
SORIA	ROSÁ MARIA ALVARO SANZ	975238885		soria@mayorestelefonica.es
ZAMORA	MANUELA RAMOS MARTÍNEZ	980546869		zamora@mayorestelefonica.es

CATALUNYA

coordinadorregional-catalunya@mayorestelefonica.es

BARCELONA C.R.	ENCARNA GRACIA ARIAS	932683651	933192594	barcelona@mayorestelefonica.es
GIRONA	TERESA MARTÍNEZ VILA	972185988	972223673	girona@mayorestelefonica.es
LLEIDA	BERNARDO GARCÍA REQUEJO	973701166	973701166	lleida@mayorestelefonica.es
TARRAGONA	ANDRÉS BORRAS MOLLEDO	977242424		tarragona@mayorestelefonica.es

CENTRO

coordinadorregional-centro@mayorestelefonica.es

MADRID C.R.	LUIS ALVAREZ RODRÍGUEZ	913197577	915500268	madrid@mayorestelefonica.es
ALBACETE	MIGUEL A. MAGAN MORENO	967595530	967244865	albacete@mayorestelefonica.es
CÁCERES	ALEJANDRO BORRELLA REY	927250423	927250423	caceres@mayorestelefonica.es
CIUDAD REAL	Mª LUISA ORTEGA MARTÍN	926217558	926298977	ciudadreal@mayorestelefonica.es
CUENCA	VACANTE			
GUADALAJARA	Mª TERESA YELA GÓMEZ	949889395		guadalajara@mayorestelefonica.es
LAS PALMAS	ANDRÉS PULIDO HERNÁNDEZ	928324503	928361225	laspalmas@mayorestelefonica.es
S.C. TENERIFE	JUAN ANGEL MARTÍN CORVO	922607197	922607198	tenerife@mayorestelefonica.es
TOLEDO	LUIS CAMINO MUÑOZ	925210525		toledo@mayorestelefonica.es

LEVANTE

coordinadorregional-levante@mayorestelefonica.es

VALENCIA C.R.	ANTONIO LIMONGE MELIÁN	963675941	963678901	valencia@mayorestelefonica.es
ALACANT	JOSÉ FERRANDEZ NOGUERA	965132444	965123192	alacant@mayorestelefonica.es
BALEARES	EDUARDO DOMÍNGUEZ WHYTE	971174733	971174733	baleares@mayorestelefonica.es
CASTELLÓN	RAFAEL GUALLART BLANCO	964202803	964202803	castellon@mayorestelefonica.es
MURCIA	JOAQUÍN MELGARES DE AGUILAR	968360117		murcia@mayorestelefonica.es

NOROESTE

coordinadorregional-noroeste@mayorestelefonica.es

LUGO C.R.	JOSE LUIS RODRÍGUEZ ÁLVAREZ	982245100	982299091	lugo@mayorestelefonica.es
A CORUÑA	LEONARDO RODRÍGUEZ LOSADA	981140055	981183620	acoruna@mayorestelefonica.es
ASTURIAS (GIJÓN)	JESUS CANDANO ARROJO	985362597	985339855	asturies@mayorestelefonica.es
OURENSE	ELISA SORIA MONTERO	988226718		ourense@mayorestelefonica.es
PONTEVEDRA - VIGO	JUAN MANUEL LÓPEZ SÁNCHEZ	986425234	986484376	pontevedra@mayorestelefonica.es

NORTE

coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es

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

(C.R.) COORDINADOR REGIONAL

Un pasado en común, un futuro juntos

E Es bueno que, de la misma forma que las personas en determinados momentos hacemos una parada más o menos marcada para reflexionar sobre nuestra vida, nuestros objetivos, nuestros resultados, también apliquemos análogo esquema de trabajo a las Organizaciones, en nuestro caso, nuestra Asociación, el Grupo de Mayores de Telefónica.

Y por coincidencia de varios motivos, se nos presenta una ocasión propicia para que apliquemos ese esquema de trabajo en Mayores de Telefónica. El año que está preparándose para irrumpir en nuestras vidas, el 2019, marca los 25 años de nuestra existencia como Asociación y, lógicamente, nos debe inducir a considerar qué objetivos, qué líneas de actuación, qué metas debemos reforzar por considerar que estamos en el camino adecuado y de la misma forma reflexionar **juntos** en qué casos es oportuno modificar nuestros procesos en busca de mejores resultados, mayor participación, un mejor crecimiento de nuestra organización, en resumen.

Solemos comentar que nuestra actividad se despliega en tres campos: el Voluntariado, la Vida Activa y la participación en Acción Social (CEOMA, Consejo Estatal, IMSERSO, Ciudades Amigables, ...). Y los tres deberán estar considerados en el planteamiento antes citado.

Valgan estas líneas para que todos sintamos esta llamada y participemos desde nuestras responsabilidades en la próxima convocatoria de proyectos para 2019, que orientarán el trabajo a desarrollar durante el próximo año en **una efeméride tan importante para nuestra Asociación como el 25 aniversario**, que por otra parte **coincidirá con el 95 aniversario de Telefónica**. Otra **nueva oportunidad para estrechar aún más si cabe nuestros lazos de unión**, haciendo así honor a nuestro lema: *“Un pasado común, un futuro juntos”*.

Que estas Fiestas de Navidad sean días de paz y tranquilidad para todos en la compañía de familia y amigos y den paso a un nuevo año que con el esfuerzo de todos consigamos que sea magnífico, celebrando los 25 años de vida de nuestra Asociación.



Un año de intenso trabajo en favor de los mayores

La vida de nuestra Asociación en el mundo de los mayores no está limitada a las acciones del Voluntariado y a las actividades que pudiéramos llamar de vida social (actividades y cursos de diverso tipo, visitas culturales, excursiones...), se completa esta actividad con la participación de nuestra Asociación como entidad en foros sociales en los que se hace oír la voz de las personas mayores.

Aunque **'Al habla'** ha publicado circunstancias y hechos concretos de la participación o presencia de Mayores de Telefónica en acciones de esos foros, hemos considerado de interés, a modo de recordatorio al finalizar el año, realizar un resumen de la labor llevada a cabo.

CEOMA.- La Confederación Española de Organizaciones de Mayores ha ido desarrollando, en forma continuada a lo largo del año, algunos temas de evidente importancia para el mundo de los mayores. De todos ellos, aparte del reflejo que de los más relevantes se han incluido en nuestra revista, se puede ampliar la información en la web www.ceoma.org

Nos vamos a limitar en estas líneas a recordar las principales acciones, sin olvidar que nuestra integración en CEOMA nos debe llevar a la colaboración de nuestra organización en estos eventos, como de hecho ya se ha ido haciendo en varias ocasiones y provincias.

Desatar al anciano y al enfermo de Alzheimer.- Programa que el Dr. Antonio Burgueño lleva 10 años aplicando en Residencias de Mayores para conseguir que no se utilice ningún tipo de sujeción física. Las Residencias que adoptan en sus cuidados las enseñanzas del programa reciben un título que así las acredita.

Ni Abuso, ni Maltrato.- Preocupación permanente de CEOMA, organizando en diferentes ocasiones jornadas de trabajo, en las que se pone de manifiesto la importancia de generar el hábito del buen trato hacia los mayores frente a las situaciones que puedan derivar en un maltrato. Tema de gran sensibilidad que ha llamado a la participación con CEOMA del IMSERSO, Mensajeros de la Paz, la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), la Organización Nacional de Ciegos (ONCE) y nuestra Asociación, que presentó una Mesa de debate sobre el tema en el Congreso de este año en Benidorm.

La soledad y el aislamiento no deseado en las personas mayores.- Tuvo lugar el día 28 de noviembre. Organizado por CEOMA, con la colaboración de Fundación ONCE y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), con el objetivo de "facilitar a las personas mayores los recursos

que las instituciones, asociaciones y expertos ponen a su disposición para evitar la soledad y el aislamiento".

Elecciones.- Cumplidos los plazos establecidos, se han convocado elecciones en CEOMA para el cargo de Presidente. Ya estaremos en el próximo año cuando se hayan cumplido los plazos y tendremos en la Confederación un nuevo presidente que nos debe comprometer a todas las Asociaciones que formamos la Confederación a participar en sus acciones, objetivos y fines.

CONSEJO ESTATAL DE LAS PERSONAS MAYORES.- El Secretario del Consejo Estatal ha puesto en marcha el acuerdo tomado en el Plenario celebrado el pasado 1 de octubre, por el que los 4 Grupos de Trabajo del Consejo han quedado constituidos con los nombres de: *Envejecimiento Activo; Sanidad; Pensiones; Servicios Sociales y Dependencia*. Se ha pedido que los miembros del Consejo se incorporen a uno de los Grupos de Trabajo y solo a uno. Está terminando el proceso de adhesión de los miembros a los citados Grupos.

CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES.- El Grupo de Trabajo de la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, desde la Secretaría General del IMSERSO, lleva la responsabilidad de extender el proyecto con las sucesivas sesiones de trabajo del grupo constituido. El 27 de noviembre tuvo lugar el II Encuentro de Ayuntamientos de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores en España.

Los objetivos de este Encuentro fueron:

- Mostrar e intercambiar experiencias para, de su consideración, mejorar los procesos
- Generar redes de apoyo mutuo que faciliten el intercambio de recursos
- Mejorar la calidad de los proyectos desarrollados en el marco mundial impulsado por la OMS

Más adelante se publicarán las conclusiones de interés del citado Encuentro

IMSERSO.- Aunque lo cierto es que buena parte de lo escrito hasta aquí está compartido en su gestión, planteamientos o resultados con el IMSERSO, no podemos dejar de citar que recientemente (22 y 23 de noviembre) se conmemoraron los 40 años de existencia de la Institución con presencia de personas que han contribuido directa y profundamente en su avance y con vídeos que recogían las personas y momentos más destacados de su existencia.



Desafíos de futuro

El Presidente y un servidor, hemos estado asistiendo al Encuentro de Directivos de Telefónica a nivel internacional, que se ha celebrado en la Caja Mágica de Madrid los días 29 y 30 de noviembre.

Fuimos invitados otra vez por el Presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete y tuvimos la oportunidad de compartir los éxitos alcanzados por la Empresa, así como los retos de futuro que deben abordarse en los próximos años.

Hemos salido con la sensación de que los desafíos de futuro, en un mundo cada vez más competitivo, sólo pueden acometerse desde la plena convicción y la motivación que nos permita conquistarlos. Su grito de guerra ha sido **“¡VAMOS!”**.

Nuestra Asociación, aunque con las debidas distancias con el mundo empresarial, no debería ser ajena a los retos que tenemos por delante para acompañar los de la propia Telefónica. Debemos ser conscientes de que el futuro debe conquistarse día a día y que aunque hemos avanzado mucho, NO es suficiente, y tenemos que seguir impulsando nuestra labor social e institucional.

No podemos descansar y considerarnos satisfechos con lo que hemos conseguido en estos años, aun siendo mucho, porque correríamos el peligro de no seguir siendo referentes en nuestro ámbito y dejar de tener la posición privilegiada que en estos momentos ostentamos. Hay que aportar más y mejor, para nuestros socios y especialmente para las personas que más lo necesitan, y también para el resto de la sociedad.

He podido compartir con algunos de vosotros en las últimas semanas en sendas reuniones regionales en Norte y Noroeste, junto al Presidente y a José Manuel Rodríguez Herencias, que está colaborando decididamente con nosotros el entusiasmo con el que estáis abordando las acciones de Voluntariado y eso nos ha permitido llenar nuestro espíritu de nuevas energías para afrontar el futuro.

Quiero **daros las gracias a todos por la labor tan magnífica que estáis desarrollando** y por lo que podéis dar a los que más lo necesitan y os animo a **contar con nosotros a participar en vuestras reuniones regionales porque aprenderemos todos juntos unos de otros**. Recordad nuestro lema ***Un pasado común, un futuro juntos***

Nuestra Asociación es lo que es gracias a vosotros y a vuestro entusiasmo, que sois capaces de contagiar a los demás.

El año próximo, que a todos os deseo lleno de salud, felicidad y buenas sensaciones, conmemoraremos los 25 años de existencia de nuestra Asociación y debemos celebrar el camino que hemos recorrido juntos con toda la energía e ilusión que tenemos para afrontar aquellos desafíos que os citaba al principio y que debemos marcarlos como objetivos a conseguir en los próximos 25 años.

Felicidades y feliz año 2019



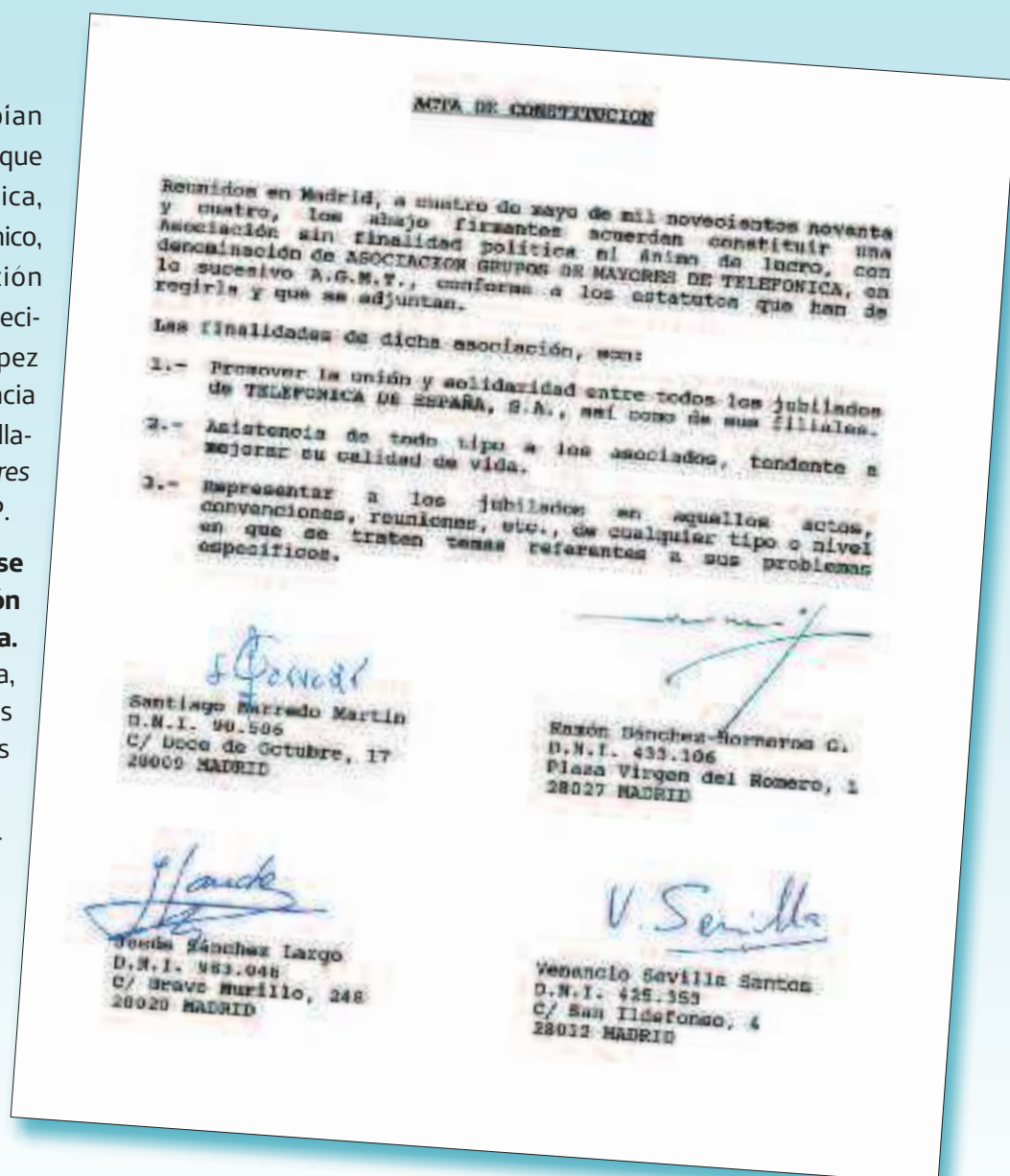
Origen y consolidación de Mayores Telefónica (AGMT)

Santiago Barredo, Venancio Sevilla, Ramón Sánchez-Horneros y Jesús Sánchez Largo fundaron nuestra Asociación y la cuidaron e hicieron crecer. Santiago, Venancio y Ramón fallecieron en el camino, pero su tarea se ha consolidado y, junto con Jesús, tienen el indudable mérito de haber puesto unos cimientos sólidos que han permitido que la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica sea en la actualidad una referencia en el mundo de los mayores en nuestro país.

Corría el año 1994. Habían pasado unos años en los que los mayores de Telefónica, preocupados por su futuro económico, veían desaparecer la Institución Telefónica de Previsión (la ITP) y decidieron, apoyados por Carlos López Amor, dar continuidad a la existencia de lo que ya se había empezado a llamar: “Grupos Provinciales de Mayores de Telefónica” en el seno de la ITP.

El 4 de mayo del citado 1994 se fundó formalmente la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica. Santiago Barredo, Venancio Sevilla, Ramón Sánchez-Horneros y Jesús Sánchez Largo fueron sus creadores y firmaron el Acta Fundacional.

Los años no perdonan y, desgraciadamente, Santiago, Venancio y Ramón ya no están con nosotros, después de muchos años trabajando por nuestra Asociación, nos dejaron con un ejemplo de dedicación y esfuerzo en pro de nosotros, sus compañeros, y un mayor





Santiago Barredo



Ramón Sánchez-Horneros



Venancio Sevilla



Jesús Sánchez Largo

reconocimiento al papel de las personas mayores en la sociedad.

Desde esa cabecera se lanzaron los mensajes que hicieron que la AGMT fuera creciendo, extendiéndose poco a poco por todas las provincias, en las que se fueron creando los “*Grupos provinciales*” a través de los cuales los jubilados de Telefónica fueron haciéndose presentes en la sociedad. Teníamos la sede en la plaza de Cristino Martos, en Madrid.

En mayo de 2000, Santiago Barredo, presidente de AGMT desde su fundación, considera que el proceso de lanzamiento de la Asociación ha terminado y debe dejar su responsabilidad en otras manos. Se hacen las correspondientes elecciones y es elegido Luis Álvarez Rodríguez, presidente en la actualidad. En el mes de junio se da un homenaje de despedida y agradecimiento a Santiago Barredo.

Primer Protocolo con Telefónica

El 9 de junio de 2000, se firma el primer Protocolo de Colaboración con Telefónica de España, comprometiéndose formalmente al apoyo de la Compañía a nuestras actividades sociales y de voluntariado.

enportada

En septiembre del mismo año, es nombrado presidente de Telefónica, César Alierta. Le hacemos llegar nuestra felicitación y en su respuesta (publicada en el número 21 de ‘Al habla’, de marzo de 2001) nos da muestras de apoyo a nuestros fines y objetivos.

También ese mismo año 2000, Luis Álvarez Rodríguez es elegido presidente de la AGMT, responsabilidad que ocupa hasta nuestros días.

Habíamos cambiado de sede, pasando de Cristino Martos a Rafael Calvo nº18, a finales de 1992.

Primer Convenio con Fundación Telefónica

El 8 de marzo de 2007, como consecuencia de las conversaciones mantenidas con Fundación Telefónica y del progresivo interés y dedicación al Voluntariado por parte de nuestra Asociación, se firma el primer Convenio de Colaboración con Fundación Telefónica.

Primer Protocolo con Telefónica S.A.

En octubre de 2008 se firmaba con el presidente César Alierta el primer convenio de colaboración al más alto nivel entre Telefónica y la AGMT.

El Voluntariado, uno de los pilares de AGMT

Ayudar a los demás siempre ha sido una inquietud en nuestra Asociación y en junio de 1997 aparece con una cierta formalidad el concepto del Voluntariado, con el nombre de “*Manos Amigas*” en Barcelona y de “*Auto-ayuda*” en Madrid. Con estos antecedentes y la progresiva extensión de las acciones sociales y de voluntariado a la mayoría de las provincias, y a partir de las recomendaciones del 2º Congreso de Voluntariado celebrado en octubre de 2008, en 2009 se pone en marcha la gestión interna a través de Proyectos Sociales en toda la Organización.

Inauguramos en 2014 nuestra sede actual

En enero de 2014 se produce el traslado a la sede actual de la calle Donoso Cortés nº 58, de Madrid, en la central de Arguelles.

25 años de intensa actividad

La Asociación Grupos de Mayores de Telefónica (AGMT) se constituyó como tal, el 4 de mayo de 1994 y por ello el año 2019 vamos a conmemorar los 25 años de existencia de la misma.

Con este motivo y aceptando el encargo que me han hecho, pensando tal vez que he estado presente en una buena parte de dicha historia y pueda conocerla desde cerca, pretendo contar lo que ha pasado en estos años, aportando el recuerdo que tengo de los hitos que a mi entender han sido fundamentales en el desarrollo y transformación de la Asociación.

■ **1978.-** Telefónica constituye los Grupos de Mayores en el seno de la Institución Telefónica de Previsión (ITP), como un espacio de relación con y entre las personas que se habían jubilado de la Empresa.

La idea partió del conocimiento que se tuvo de otras empresas del centro y norte de Europa que tuvo una buena acogida por parte de la dirección. Ya en aquel entonces participaron en su creación algunos de los que fueron protagonistas de los siguientes años como Ramón Sánchez-Horneros y Jesús Sánchez Largo. Hay que tener un recuerdo especial para el directivo de Telefónica que impulsó la idea, Carlos López Amor.

■ **1992.-** Un cambio legislativo propicia la desaparición de la ITP y eso afecta a los Grupos de Mayores que quedan en una situación algo inestable.

■ **4 mayo 1994.-** Se registra formalmente la Asociación en un Acta Constitucional suscrita por los 4 socios fundadores:

- ❑ Santiago Barredo, Presidente
- ❑ Ramón Sánchez-Horneros, Secretario
- ❑ Venancio Sevilla, Tesorero
- ❑ Jesús Sánchez Largo, Vocal

■ **1995.-** Se comienza a editar la revista 'Al habla' bajo la dirección de Ramón Sánchez-Horneros, que hasta el presente se viene manteniendo con carácter trimestral, ofreciendo la visión de los acontecimientos y vivencias de nuestra Asociación y que se envía a todos los socios y a los colaboradores de AGMT.

■ **1997.-** Aunque ayudar a los demás ha estado en el ADN de nuestra Asociación desde el principio, en este año aparece con carácter formal el concepto de Voluntariado, con el nombre de "Manos Amigas" en Barcelona y "Autoayuda" en Madrid

■ **2000.-** Luis Álvarez se incorpora a la Asociación y es nombrado Presidente de la misma (en junio se le da un caluroso homenaje a Santiago Barredo) y el 9 de junio se firma el 1º Protocolo de Colaboración con Telefónica de España.

■ **2001.-** La Asociación considera que debe estar abierta y participando junto a otras Entidades y al final de este año se integra en la Confederación Española de Organizaciones de Mayores, CEOMA.

■ **2002.-** Se firma un 1º Convenio de Colaboración con ATAM.

■ **2006.-** Se celebra el 1º Congreso de Voluntariado en Ciudad Rodrigo y Salamanca, en el que se ponen las bases de la acción social más importante.

■ **2007.-** Se firma el primer Convenio de Colaboración con Fundación Telefónica, representada por Javier Nadal, para dar un impulso al Voluntariado, que viene prorrogándose e incrementando su contenido hasta la actualidad.

■ **2008.-** Fue un año de especial relevancia en el devenir de la Asociación, en su futuro y su impacto en la sociedad. Pasaron los siguientes sucesos:

- ❑ **Abril.** Invitación por parte del Presidente Alierta a participar en la Junta de Accionistas de Telefónica, dándonos voz y visibilidad. A partir de entonces, hemos sido invitados todos los años hasta la actualidad.
- ❑ **Julio.** Primera reunión con César Alierta y varios Directores Generales en su despacho, a la que acudimos los tres miembros del Consejo Gestor, Luis Álvarez, Ramón Sánchez-Horneros y un servidor.
- ❑ **Octubre.** Se celebró en Barcelona el 2º Congreso de Voluntariado, al tiempo que se firmaba con el Presidente Alierta el primer convenio de colaboración al más alto nivel entre Telefónica y la Asociación.



■ **2009.-** A partir de las recomendaciones del 2º Congreso de Voluntariado, se pone en marcha la gestión interna a través de Proyectos Sociales en toda la Organización (4 el 1º año y 250 en la actualidad).

■ **2010.-** Se celebra en Benidorm el 3º Congreso de Voluntariado.

■ **2011.-** Firmamos sendos Protocolos de Colaboración con Pléyade y ampliamos el que había con Atam, para dar impulso a nuestros Proyectos y se rubrica un nuevo Protocolo con el Presidente Alierta, ratificando el anterior y estableciéndose ya con carácter permanente. En el mismo se recogen los demás convenios formalizados con Telefónica de España, Fundación Telefónica, Atam y Pléyade.

■ **2012.-** Celebramos en Sevilla, co-organizado por Huelva, el 4º Encuentro de Voluntariado.

■ **2014.-** Otro año importante en el que merece la pena detenerse:

Comenzó el año con el cambio de Sede Social a la Central de Argüelles en la Calle Donoso Cortés, en el mes de enero.

Se conmemoraron los 20 años de la Asociación con una serie de actos en la Sede Central de Distrito Telefónica con la asistencia de su Presidente, ex Presidente, Consejero Delegado y muchos de los primeros directivos de la Empresa. En aquellos dos días de mayo se celebraron:

□ La Junta General de Socios de AGMT en la que entre otros aspectos se toma la decisión y se produce el lanzamiento de nuestra nueva marca **Mayores Telefónica**.

□ El 5º Congreso de Voluntariado.

□ Una Mesa Redonda con los más altos responsables de las Entidades con las que tenemos colaboración,

Telefónica S.A., Telefónica de España, Fundación, Atam y Pléyade.

□ Un acto de homenaje a las personas que hicieron posible nuestra Asociación, desde los socios fundadores, dos que aún seguían estando con vida y otros dos a través de sus familiares, hasta los primeros Coordinadores Provinciales que pudieron estar presentes.

En el mismo Acto se premió a una jovencísima telefónica, Cristina Olloqui, por el lema que desde entonces está con nosotros **Un pasado común, un futuro juntos**.

También se quiso rendir un homenaje a César Alierta, Presidente de Telefónica entonces, por la decidida participación en el desarrollo de AGMT, nombrándole Presidente de Honor de la Asociación.

En este mismo año, se produjo la implantación del Sistema de Gestión Interno Eureka, después de un riguroso e importante esfuerzo de varios años de toda la Coordinadora Nacional, con la decidida colaboración de Ángel Luis Romo.

■ **2017.-** Con la llegada del nuevo Presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, se considera conveniente que pueda refrendar el Protocolo de Colaboración firmado con su antecesor y así lo rubrica con la misma esencia y carácter permanente que tenía el anterior, en el transcurso de una reunión a la que asistimos el Presidente y Vicepresidente de los Mayores.

Y así llegamos al 2019 en que se cumplirán los primeros 25 de Mayores Telefónica.

Seguro que me he dejado muchas cosas de igual o mayor relevancia que las que he contado y otros muchos aspectos, que por necesidades de espacio no he detallado, así que tal vez sería interesante que entre todos los que habéis vivido esta experiencia, pudierais completar con vuestros relatos la **Historia de Mayores Telefónica**. Tal vez diera para editar un libro con dicha historia, las anécdotas y los relatos de los acontecimientos que han ocurrido y nos han traído hasta aquí.

Santiago González Carrero

XIV Congreso Mayores Ciudad de Benidorm 2018

“La Responsabilidad Social Compartida”



Con la participación de los Directores Generales de Economía, Vivienda y Servicios Sociales de la Generalitat Valenciana, se ha celebrado el XIV Congreso de Asociaciones de Mayores que organiza la asociación Mayores Telefónica de Valencia. La sesión de apertura contó con la presencia del Dtor Gral. de Economía, por delegación del President de la Generalitat Valenciana; de la Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Benidorm, ciudad que viene acogiendo este evento año tras año; y del Presidente nacional de GG.MM.TT.

Este año, las mesas de ponentes han desarrollado dos temas de interés. Por un lado el *“buen trato a los mayores”* como un derecho individual y un deber moral que compromete a toda la sociedad, en palabras de Javier Iriarte del Consejo Aragonés de Personas mayores.

También se plantearon principios de la ética clásica: la justicia en el trato del mayor para mantener su digni-

dad; y de la ética médica; la vulnerabilidad frente a los jóvenes (contenido de la ponencia de Víctor López, miembro de la dirección nacional de UDP)

La defensa de los derechos y mejora de la calidad de vida fue el planteamiento elegido por Miguel Jordá, presidente del Consejo Valenciano de Personas Mayores.

Finalmente, la intervención de Javier García Pérez, de CEOMA-Mensajeros de la Paz, concluyó que todo se resume en la palabra HUMANISMO que comporte el respeto al otro.

Actuó de moderador Luís Álvarez Rodríguez, presidente nacional de los Grupos de Mayores Telefónica.

Especial relevancia tuvo el tema de la creación de una red pública de viviendas para mayores. Una iniciativa pionera cuyo proyecto ha puesto en marcha la Generalitat Valenciana mediante la cesión de suelo público para la



construcción de dichas viviendas VPO en régimen de cooperativa, con adjudicación preferente a demandantes menores de 35 años y/o mayores de 60 que no dispongan de vivienda en propiedad.

La introducción de este tema fue presentado por los tres directores generales que representan a las Consejerías de Economía Sostenible (Francisco Álvarez Molina), de Vivienda (Rafael Brines) y Servicios Sociales (Mercé Martínez i Llopis) que comentaron las generalidades del proyecto el cual *"sitúa a las personas en el centro del objetivo de las políticas públicas, coincidiendo con las metas de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas"* según palabras del Conseller d'Economia, Comerç i Treball de la G.V. Actuó de moderador Vicent Diego, presidente de FECOVI.

A continuación, Fernando Francés Roig, presidente de la Cooperativa Mayores Solidarios y miembro de la Comisión Gestora de GMT Valencia, presentó el proyecto social cooperativo *"viviendas para mayores"*, comentando con todo detalle las particularidades de la ley valenciana, sus virtudes y defectos.

En la segunda jornada, las mesas de ponentes trataron la responsabilidad social de las Corporaciones Locales, con intervención del Subdirector de la Entidad Valenciana de Vivienda y Suelo, quien detalló las particularidades de

la ley dando paso a un animado debate sobre algunos de los puntos de su contenido. También participaron la Concejala de Gestión Urbanística del Ayto de Llíria y la Alcaldesa de Alcublas que presentaron sus ofertas de suelo público para atender las demandas que se planteen en sus respectivos municipios. Moderó el debate Antonio Limonge, presidente de Mayores Telefónica de Valencia.

Por parte de las Asociaciones intervinieron las Cooperativas RESISTIR de Valencia e ITACA de Alicante que junto a un representante de Ciudadanos Mayores de la Cdad. Valenciana (CIMA) y de UDP de Alicante explicaron los proyectos cooperativistas que están en marcha en estos momentos. Moderó las ponencias José López Tortosa, vicepresidente de Mayores Telefónica de Valencia.

La clausura del congreso corrió a cargo de la Diputada Provincial de Bienestar de las Personas por la provincia de Alicante y de Luís Álvarez, presidente nacional de Mayores Telefónica.

XVI Congreso de Benidorm 2018

Semana lúdica



El tradicional encuentro interprovincial que completa las actividades del congreso de Benidorm ha resultado un éxito, tanto por haber superado el número de asistentes como por alto **nivel de participación** de los asistentes en las actividades programadas.

Dos ejemplos pueden ilustrar esta afirmación: Por un lado el **concierto de la Banda de Músicos Jubilados UDP de Llíria** en el centro social La Torreta que llenó, un año más, el aforo del local pero la decisión de los directivos de la Banda, de no permitir la asistencia de las esposas de los músicos, impidió la repetición de los problemas de masificación del año anterior (gracias a la junta directiva en nombre de todos).

Y, el segundo ejemplo lo tenemos en el **senderismo**. Elegida una sencilla ruta, con vistas espectaculares y la información cultural detallada de la misma, permitieron reunir a más de 70 senderistas (47 venidos del grupo de

Valencia y el resto de los participantes en el encuentro) entre ellos una nutrida representación de nuestros amigos Jumelages europeos que ya forman parte habitual de la semana lúdica.

Las actuaciones de nuestros compañeros corales del **Telecor** y la interpretación divertida del **Teleteatre** de Valencia animaron las tardes. La actuación improvisada de los amigos de Cantabria nos deleitaron con **canciones montañosas** tradicionales y una demostración de baile con el **TANGO** (Rafael e Isolina) que nos encantó y animó a la participación de otros compañeros de Valencia (Toni y Ana con el tango y Rafa y M^a Carmen con la salsa) que fueron muy aplaudidos por todos los presentes.

Otra actividad muy bien valorada es el **pan con aceite**, con alguna propuesta de los amigos sevillanos “*muy interesante*” para el año próximo.



Hay que felicitar a todos los asistentes a la merienda de **horchata y fartons** por la disciplina y respeto a la organización del evento ya que sin su colaboración hubiera sido un desastre, dado el elevado número de asistentes.

El **fin de fiesta** que nuestro amigo Pepe Margalejo nos prepara, tras la entrega de trofeos de los juegos de mesa, con las actuaciones de los compañeros de Valencia que cantan y bailan y las “vedettes” contratadas expresa-

mente para la ocasión, consiguieron hacer levantar de sus butacas a todas las féminas presentes y a un buen número de maridos y compañeros (a excepción de los que tomaban fotos con sus cámaras y móviles). En fin un fin de fiesta fenomenal y con aperitivo en la discoteca del hotel.

¡Hasta el año que viene! Un saludo cordial

Comisión Gestora GMT Valencia

Colaboración de Mayores Telefónica con Mensajeros de la Paz

Se acerca la Navidad con su aroma familiar y de reencontros, cargada de emociones y buenos deseos para todos.

Pero la soledad y la tristeza embargan a muchas personas mayores en estas fechas tan entrañables porque pasarán solas las fiestas. Por este motivo, la Asociación Edad Dorada Mensajeros de la Paz Galicia ha puesto en marcha la campaña *"los mayores, también, creen en los Reyes Magos"*, para demostrarles que sus familias y nosotros nos acordamos de ellos.

El propósito de esta iniciativa es conseguir que toda persona mayor pase unas Navidades alegre y en compañía. Para lograrlo y sumar recursos y voluntades, Mensajeros de la Paz Galicia, en colaboración con el Grupo Mayores Telefónica, Acolle, Entremayores y Conjupes, organizó una Cena Solidaria que tuvo lugar el viernes 23 de noviembre de 2018 en la ciudad de Santiago de Compostela.

En este encuentro, que contó con la presencia del Padre Ángel, la Conselleira de Política Social de la Xunta de Galicia



y una representación de Mayores Telefónica, se presentó la Campaña *"esta Navidad, en tu mesa uno +"* con el objetivo de que las personas mayores que padecen soledad puedan disfrutar de compañía y cariño en estas fiestas familiares.

José Antonio López López
Coordinador Regional
Voluntariado Noroeste

Reunión regional Voluntariado Noroeste

El pasado lunes día 26 de noviembre se ha celebrado en Lugo la reunión del voluntariado Noroeste a la que asistieron los coordinadores provinciales y el coordinador regional, además nos acompañaron, Santiago González Carrero (Vicepresidente de AGMT), José Manuel Rodríguez Herencias (colaborador Consejo Gestor) y voluntarios de Lugo.

Inició la jornada el Coordinador Regional de Voluntariado, José Antonio López, con una exposición de la situación actual en la zona Noroeste y acciones a emprender en un futuro. Luego los representantes provinciales realizaron un resumen de las tareas de voluntariado realizadas en 2018 y las nuevas propuestas y previsiones para el 2019.

A continuación el Coordinador Regional Noroeste, José Luis Rodríguez, impartió una charla sobre *"Envejecimiento activo y voluntariado"*.

Otros puntos tratados en la reunión fueron:

- Resumen del XIV Congreso Asociación de Mayores *"Ciudad de Benidorm"* celebrado el 5 y 6 de noviembre, haciendo hincapié, por un lado en la Responsabilidad Social Compartida de los mayores, empresas y admi-



nistraciones, por otro en la creación de una red de viviendas para mayores.

- Nuevo Reglamento de Protección de Datos, se resaltó la necesidad de disponer de una autorización expresa para el uso de los datos personales e imágenes de los socios.
- Se recordó que el próximo año se celebra el 25 aniversario de AGMT y que al margen de los actos que se celebren a nivel central, es importante que se tenga presente en todas las actividades a desarrollar a nivel provincial y/o regional a lo largo de todo el año.
- Por último y para cerrar la intensa pero amena jornada se hizo énfasis en la importancia de la comunicación. Desarrollamos muchas actividades y llevamos a cabo muchos proyectos, pero debemos mejorar la comunicación de todo el trabajo que realizamos y hacernos más visibles.



Reunión de Voluntariado y Coordinación de la Región Norte

El pasado 17 de octubre se llevó a cabo en Vitoria una nueva reunión de la Coordinadora Regional. Asistieron los responsables de Voluntariado y Coordinadores Provinciales de las cinco provincias que componen dicho territorio. Además, tuvimos el honor de contar con la presencia de tres representantes del Consejo Gestor, entre ellos, nuestro Presidente y Vicepresidente.

En el orden del día teníamos bastantes temas que tratar, pero siguiendo una tónica de intervenciones ajustadas, pero intensas, logramos poner sobre la mesa todos esos temas que nos interesan, entre ellos:

- **Estado de situación del voluntariado en cada una de las provincias:** qué voluntariado hacemos, queremos o podemos hacer y previsión de futuro. Se intercambiaron ideas, formas de hacer, que pueden dar pie a que otras provincias realicen actividades que ni siquiera quizá se habían planteado.
- Se habló sobre las **bases de proyectos recientemente modifi-**

cadados, así como de la posibilidad de incluir nuevas facilidades en Eureka para hacer que su gestión sea más sencilla y eficaz.

- Sobre los próximos **eventos interprovinciales**, así como que el **próximo año 2019** se cumple **nuestro 25 aniversario y el 95 de Telefónica**.

Aprovechando la presencia de los compañeros del Consejo Gestor, reiteramos los problemas que tenemos en Gipuzkoa con la sede de la Asociación, también preguntamos sobre el estado de ejecución del proyecto de fibra óptica para las sedes provinciales, ya que tan solo ha llegado a Navarra.

Los compañeros del Consejo Gestor nos informaron sobre la implementación del nuevo Reglamento de Protección de Datos en la Asociación, tema muy importante dado el tipo de actividades que realizamos.

En resumen, una reunión intensa pero ponderada, que nos anima a seguir en esta línea de trabajo.

Alfonso Alejandro Loredó Machado
Coordinador Regional Norte



XUNTANZA 2019

El próximo **26 de abril** se celebrará la XUNTANZA Noroeste 2019, esta vez en **Vigo**. Los interesados en acudir a esta tradicional cita de nuestra Asociación, organizada en esta ocasión por los compañeros de Pontevedra, podéis inscribiros en: pontevedra@mayorestelefonica.es o en el teléfono **986 42 52 34**.

¡No podéis faltar!
Pasaremos lista

Luis Cámara, nuevo coordinador de La Rioja

Por problemas de tiempo y otros que no viene al caso, Jesús Rojo se aparta de la Coordinación del Grupo de Mayores de La Telefónica en La Rioja y pasa a hacer sus mismas funciones según regulan los estatutos, vuestro compañero Luis Cámara Alarcía, vicepresidente hasta ahora.

Rojo continúa en la junta como vocal de apoyo en lo que pueda ayudar y seguiremos con la misma fuerza las actividades de este grupo tan movido. Comunicamos también que la Junta se ha enriquecido con el nuevo miembro Ignacio Borque.

La “Semana de las Personas Mayores” organizada por el IMSERSO impulsa el debate sobre nuestra realidad y futuro



Luis Álvarez presidió una de las interesantes mesas de debate.

Con motivo de la celebración el pasado 1 de octubre del Día Internacional de las Personas Mayores bajo el lema “Reconociendo a las personas mayores como defensoras de los derechos humanos”, el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) organizó la «Semana de las personas mayores 2018» en sus servicios centrales de Madrid con un programa de actos que se desarrolló entre el 1 y el 4 de octubre.

Mediante seis mesas de debate se abordó el estado de situación y el papel en la sociedad de las personas mayores y las perspectivas de futuro al respecto. A continuación, se exponen las principales conclusiones.

El papel de las personas mayores en el siglo XXI y la perspectiva de género

Se debatió acerca del reto que supone la actual tendencia demográfica y el desafío del envejecimiento en

España. Pretendía definir nuevas fórmulas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y darles, con su plena colaboración, un papel de mayor relevancia y protagonismo en la sociedad.

Se prestó especial atención a las personas mayores del medio rural, y todo ello con una perspectiva de género que desarrolle actuaciones de sensibilización para promover la corresponsabilidad y también evitar que las tareas de cuidado de las personas mayores en situación de dependencia sean asumidas mayoritariamente por las mujeres.

Prevención de la fragilidad y la dependencia

Uno de los temas más importantes dentro del marco del actual proceso de envejecimiento pasa por priorizar la dimensión preventiva del mismo. Para ello, se debe intensificar el fomento de la salud y la prevención de

enfermedades, desde una perspectiva integral y a lo largo de todo el ciclo vital.

Deben tenerse en cuenta asimismo los diferentes colectivos, los distintos entornos y todos los ámbitos de la vida, atendiendo de forma intensa las necesidades de la población mayor, garantizando además la calidad, eficacia, transparencia y sostenibilidad del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) y avanzar en la definición de un modelo integral de atención sanitaria y social.

Vías de participación de las personas mayores: asociaciones y órganos consultivos

El actual proceso de envejecimiento que se aprecia en la población española nos debe obligar a adoptar una perspectiva de un envejecimiento activo que abarque las posibilidades de participación de las personas mayores en todos los ámbitos, que refiera y reconozca tanto el papel que desempeñan en el ámbito familiar, la implicación en todos los ámbitos de la vida social así como las posibilidades de prolongación voluntaria de la vida laboral.

Es fundamental la promoción del voluntariado, del tejido asociativo de las personas mayores y los órganos consultivos de las administraciones públicas, como es el caso del Consejo Estatal de Personas Mayores. En este sentido, es clave la aprobación de una Estrategia Nacional de Personas Mayores y para su Buen Trato que se centre en el reconocimiento de la dignidad de las personas mayores, su calidad de vida y las posibilidades de participación en todos los ámbitos.

Coordinó la mesa de debate Luis Álvarez, presidente de nuestra Asociación, en calidad de miembro del Consejo Estatal de Personas Mayores.

Seguridad económica y entornos seguros y accesibles para las personas mayores

Para garantizar la seguridad económica de las personas mayores debe avanzarse en afrontar los retos a los que se enfrenta el sistema de la Seguridad Social, teniendo en cuenta los avances logrados con las políticas de fomento del empleo y de mejora del Sistema para garantizar la sostenibilidad de las pensiones.

De la misma manera, se debe asegurar la accesibilidad de productos, servicios y entornos para las personas mayores y el conjunto de la sociedad, evitando la discriminación por edad o por dificultades de movilidad. En esa dirección, hay que desarrollar enfoques adaptados y amigables a la población de mayor edad, y pensados para que puedan ser aprovechados por personas de todas las edades, con la perspectiva de “diseño para todos”.



Luis Álvarez, Carmen Orte Socías, directora general del IMSERSO, y Juan Antonio Sánchez, vicepresidente del Consejo Estatal de Personas Mayores, en la sesión de clausura.

La formación de las personas mayores

Una estrategia clave respecto a las personas mayores consiste en ampliar las posibilidades de acceso permanente a la formación y el aprendizaje a lo largo de toda la vida, para facilitar el desarrollo personal, la adquisición de nuevos conocimientos y capacidades, y la participación activa en diferentes ámbitos de la vida. En este aspecto los programas universitarios para personas mayores deben tener un mayor desarrollo y apoyo.

Una cuestión muy importante consiste en priorizar el aprendizaje permanente y la accesibilidad al manejo de herramientas y competencias básicas para el desarrollo de la vida diaria, tales como las tecnologías de la información y la comunicación. Debemos aprovechar la experiencia de las personas mayores y fomentar la transferencia de competencias y conocimientos, de intercambio intergeneracional, en el ámbito educativo, familiar y laboral.

Estrategias de igualdad de oportunidades y no discriminación

Resulta fundamental atender a las necesidades de las personas mayores en su proceso de envejecimiento y en las últimas etapas de la vida, garantizando el pleno respeto a sus derechos y la igualdad en su ejercicio, las oportunidades para desarrollar su vida según sus deseos, la dignidad como condición de carácter irrenunciable y la máxima calidad de vida.

De la misma manera se debe garantizar el acceso a prestaciones y servicios públicos en condiciones de igualdad, prevenir los factores de riesgo de exclusión social y priorizar la detección y atención ante los casos de abusos y malos tratos contra las personas mayores.

ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL CANARIAS

SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA, TENERIFE - 22 Y 23 MARZO DE 2019



SÁBADO, 23 MARZO 2019

- 10:00** Recepción asistentes en el Teatro Leal en San Cristóbal de La Laguna
- 10:30** Bienvenida a participantes y autoridades.
- 11:00** Actuaciones musicales canarias
- 12:00** Visita guiada a la Ciudad de San Cristóbal de La Laguna, declarada Bien Cultural y Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1999
- Tiempo libre
- 14:00** Foto de grupo en sitio a definir según el número de participantes.
- 14:30** Almuerzo, saludo a coordinadores provinciales y responsables
- 17:30** Música bailable
- 20:00** Fin del evento y despedida

PRECIO COMIDA 55€

Se admiten solicitudes hasta el
18 de enero de 2019

Las solicitudes deben remitirse al
correo de la Coordinadora Provincial:
tenerife@mayorestelefonica.es

I Convención Insular Mayores Telefónica



Avance del programa

Viernes 22 de marzo 2019 • San Cristóbal de La Laguna

16:30h.

Bienvenida asistentes a la Convención

17:00h.

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

Participarán expertos en todas estas materias que nos dirán como enfrentarnos a todos estos temas que tanto nos importan y afectan a nuestras vidas. Al final de la sesión está previsto un coloquio en el que podremos plantearles a los ponentes aquellas cuestiones, dudas o preguntas que tengamos al respecto.

19:00h.

Conclusiones y clausura

Las personas mayores tendrán una 'estrategia nacional contra la soledad' basada en la proximidad



Santiago G. Carrero fue moderador de una de las mesas de debate



En la foto la Directora General del IMSERSO, Carmen Orte Socías; el Director General de Fundación ONCE, José Luis Martínez Donoso; el Presidente de CEOMA, Ángel Quesada Lucas; y la maestra de ceremonias de la jornada, Pilar Rodríguez, acompañados por los expertos y moderadores participantes y miembros de la Junta Directiva de CEOMA

Las personas mayores que viven en España van a beneficiarse de una Estrategia Nacional para combatir el problema de la soledad. La iniciativa va encaminada especialmente a los alrededor de dos millones de personas de más de 65 años que viven solas, de las cuales el 80% son mujeres, y que en algunos casos perciben la soledad como un tipo de "maltrato".

Así se puso de manifiesto el pasado 28 de noviembre en Madrid durante la jornada **'La soledad y el aislamiento no deseado en las personas mayores'**, organizada por la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) y que se celebró en la sede del Instituto de Mayores y Servicios Sociales IMSERSO.

El **presidente de CEOMA, Ángel Quesada**, desglosó la soledad que viven las personas mayores y advirtió de que se trata de un tipo de "maltrato" hasta el punto de considerar que incluso el silencio puede suponer una forma más de desconsideración hacia la tercera edad. *"Si alguien te pide algo y no le contestamos ya es un maltrato, se hace como si no existiera esa persona"*, declaró en la inauguración de la jornada.

Junto a Quesada, la **directora general del IMSERSO, Carmen Orte**, explicó que los cerca de dos millones de personas mayores de 65 años que viven solas en España no son las únicas que sienten la soledad por vivir sin compañía, pues *"tú puedes estar viviendo en una residencia rodeado de gente pero, en realidad, estar más solo que la una"*.

Orte anunció que el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social ultima una **Estrategia Nacional contra la Soledad de las personas mayores que se centrará en la proximidad**. Para ponerla en marcha se ha constituido un foro con el Tercer Sector que se reunirá en enero para terminar de definir el proyecto.

La novedad de la estrategia es que se apoyará en la proximidad y la "vecindad", es decir, en el propio entorno de las personas

mayores, como "farmacias de zona" o las propias comunidades de vecinos en las que convivan mayores en soledad.

En la inauguración participó también el **director general de la Fundación ONCE, José Luis Martínez Donoso**, quien destacó que *"el rasgo más característico de la población española del futuro es que seremos muy mayores"*, dando cuenta del continuo envejecimiento de la población.

Aunque pueda parecer "positivo", puntualizó que esto debe hacer reflexionar para *"estar preparado para las consecuencias"*, pues *"hay un vínculo claro entre edad y discapacidad"*. De hecho, señaló que hay en torno a cuatro millones de personas con discapacidad y el 56% son personas mayores. *"Naciones Unidas sitúa a España como el país más envejecido del mundo en 2050"*, alertó.

Por su parte, el **Defensor del Pueblo en funciones, Francisco Fernández Marugán**, fue el encargado de clausurar la jornada y allí aseguró que las personas *"tenemos que aprender a vivir en soledad"* dado el aumento de la esperanza de vida en España y el cada vez mayor número de personas mayores que viven solas. *"Estamos en una sociedad que vive un proceso de envejecimiento relativamente importante"* y *"no se puede ignorar este fenómeno"*.

En este sentido, el presidente de esta organización, Ángel Quesada, lamentó que no existan cursos que preparen a los mayores para su jubilación, con formación para que atajen los problemas a los que se enfrenta la tercera edad.

Mesas redondas de expertos

Durante esta jornada organizada por CEOMA, varias mesas redondas analizaron el problema de la soledad de las personas mayores y debatieron sobre las necesidades de este colectivo con la participación de distintos expertos en la materia.

Las mesas estuvieron moderadas por **Carmen García Vega, vocal del Comité Ejecutivo de CEOMA; Demetrio Casado**

López, presidente de la Comisión Salud y Espacios Socio-sanitarios de CEOMA; Santiago González Carrero, secretario general de CEOMA y Ángel Quesada Lucas, presidente de CEOMA.

La **vicepresidenta de la Sociedad Española en Geriátría y Gerontología, Sacramento Pinazo**, afirmó que *"no es lo mismo vivir solo que estar solo"*, pero advirtió de que los datos apuntan a una clara necesidad: *"Tenemos que aprender a vivir a solos"*. Nuestra misión es promover el voluntariado, así como promover nuevos servicios y colaborar con las instituciones para complementar la atención de las familias y de los servicios sociales.

La **directora de la Unidad Operativa Sociosanitaria y adjunta a la Gerencia de la Asociación Bienestar y Desarrollo ABD, Pilar Rodríguez i Benito**, en su intervención destacó que *"basándonos siempre en una cultura basada en derechos, hablamos de personas, no de colectivo, hablamos de personas cuando envejecen porque la sociedad está estigmatizando a las personas mayores"*.

Hablo de tres experiencias, una de ellas desde el buen trato, creando espacios de diálogo en colegios e institutos y con la participación de personas mayores, con el objetivo de incidir en el cambio de concepción social y cultural del envejecimiento y el fortalecimiento de la solidaridad entre generaciones para evitar situaciones de soledad no deseada.

El **presidente de la Federación de Asociaciones Nagusilan de Euskadi, José Luis Elosúa Sánchez**, informó que desde su asociación de carácter humanista, orientada a ayudar, acompañar y animar a las personas mayores que más lo necesitan, tienen como misión promover el voluntariado, así como promover nuevos servicios y colaborar con las instituciones para complementar la atención de las familias y de los servicios sociales.

Habló del desarrollo del voluntariado basado en el trabajo en equipo y del servicio que prestan para las personas mayores a través del servicio *"Hilo de Plata"*, un servicio de atención telefónica gratuito para el acompañamiento de personas mayores en situación de soledad no deseada.

El **gerente de la Confederación Estatal de Mayores Activos (Confemac), Vicente Pérez Cano**, habló sobre la gestión personal de la soledad *"vivir en relación, saber que hay gente importante para mí y saber que yo soy importante para otras personas y en ese tú y en ese nosotros está las relaciones"*. Asimismo, informó que para gestionar la soledad disponemos de recursos fundamentales como son las actitudes y la clave principal está en esa actitud positiva para construir una realidad más positiva. Estar solo son dos cuestiones: la soledad deseada y la soledad no deseada que es la que hace sentir mal y provocar depresiones. Además, alabó la labor del voluntariado ya que pocas cosas nos hacen más humanos y nos llenan tanto en la vida sin esperar nada a cambio.

También participaron la **subdirectora general de Servicios para Personas Mayores de la Comunidad de Madrid, Begoña García**, que expuso las políticas que se están impulsando desde el Gobierno regional para paliar las situaciones de soledad y aislamiento, y la **jefa del Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo del Ayuntamiento de Madrid, Pilar Serrano Garijo**, informó de que son 36.000 hombres y 125.000

mujeres mayores de 65 años los que viven en soledad en la ciudad de Madrid. *"Tenemos claro que cada día vamos a vivir más solos porque tenemos menos familia y la demografía nos dice lo que nos dice"*, por lo que *"tendremos que aprender a vivir solos buscando compañía fuera de nuestro domicilio"*.

El **director de Proyectos de Mensajeros de la Paz en Castilla-La Mancha, Javier García**, precisó que *"aproximadamente el 60% de las personas que viven en residencias de mayores se sienten solas"*, por lo que la soledad no sería un sentimiento único de quienes viven en hogares unipersonales.

El **director científico del programa Mayores de la Fundación 'la Caixa', Javier Yanguas**, llamó a *"empoderar"* a las personas mayores para evitar *"su soledad"*, así como a evitar los tópicos que se asocian a la vejez, como la infantilización.

El **director técnico del programa 'Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer' de CEOMA, Dr. Antonio Burgueño Torijano**, habló sobre la marginación sanitaria por la edad - ageismo y salud- en la que indicó que *"la discriminación por razones de edad es muy frecuente en muchos ámbitos, incluido el médico"*. Y, como conclusiones destacó que *"los mayores relacionan dignidad con derecho a ser tratados como iguales al margen de la edad; elegir cómo quieren vivir, ser cuidados y morir; controlar las decisiones sobre la salud y mantener su autonomía e independencia sin sentirse solos o como una carga familiar"*.

El **catedrático en Psicología Clínica de la Universidad Rey Juan Carlos, Andrés Losada**, habló de la soledad y el aislamiento del cuidador, donde explicó que *"el proceso del cuidado favorece la aparición de la soledad e introduce vulnerabilidad y riesgo de problemas de salud"* y subrayó que *"la soledad no solo es una consecuencia, sino un punto de partida para un deterioro mayor"*.

La **presidenta de la Fundación HelpAge International España, Isabel Martínez Lozano**, habló de una *"revolución demográfica"* a nivel internacional, con 750 millones de personas de más de 60 años en todo el mundo. Alertó de que para 2050 se prevé que este número se triplique para llegar a los 2.000 millones, por lo que *"un quinto de las personas tendrá más de 60 años"*.

El **presidente de la Comisión de Relaciones Internacionales de CEOMA, José Luis Tejedor**, puso el ejemplo de iniciativas de otros países para evitar la soledad entre los mayores. En concreto, enfatizó en el proyecto *"Stadsdorp Zuid"* en Ámsterdam, barrios de la periferia donde se instalan los mayores para organizarse y compartir servicios y actividades, como si fuera *"un pueblo en la ciudad"*.

Para finalizar, el **jefe de servicio en el Área Internacional del IMSERSO, Manuel Montero**, indicó que *"el papel de España en las Naciones Unidas es el papel del IMSERSO, ya que es el organismo que tiene las competencias en materia de las personas mayores para todo el Estado"*.

El **ex-secretario general del IMSERSO José Carlos Baura** centró su exposición en el aislamiento en Iberoamérica, donde el envejecimiento es muy *"desigual"*. Indicó que en América Latina se estima que hay una población mayor de 60 años que llega a los 55 millones de personas, cifra que se triplicará en 2050. Asimismo, destacó que la cifra de aquellas que superan los 80 años va en aumento.

Álvarez-Pallete presenta un nuevo programa para Telefónica, con foco en el crecimiento



Dos momentos de la intervención de Álvarez-Pallete.

El presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, los pasados 29 y 30 de noviembre en Madrid presentó ante 900 directivos el nuevo programa de compañía para el período 2019-2021. Los más de 120.000 profesionales de Telefónica en todo el mundo han podido seguir el encuentro en directo vía streaming.

Su intervención se inició con un repaso a las cifras de la compañía que preside desde 2016. En ese sentido, destacó que Telefónica lleva tres años creciendo en las principales variables económicas, algo que *"no se daba desde hace nueve años"*.

Además, insistió una vez más como cada vez que tiene ocasión en **"el orgullo" y "el privilegio" que es trabajar en Telefónica. "Telefónico se es para toda la vida"**, ha asegurado en una comunicación interna a los emple-

ados Álvarez-Pallete, empresa en la que lleva trabajando 21 años en distintos cargos de responsabilidad.

El nuevo plan de compañía, denominado **'Reconecta'**, nace para dar un nuevo impulso a la compañía tras 'Elegimos todo', vigente los últimos tres años. *"Un programa que nos ha hecho más fuertes"*, señaló Álvarez-Pallete, ya que **la compañía ha crecido en ingresos, OIBDA, clientes y márgenes, invirtiendo cifras récord para desplegar y digitalizar una red de última generación**, a la vez que ha sido capaz de **reducir desde junio de 2016 la deuda de la compañía en cerca de 10.000 millones** y mantener una **atractiva remuneración para el accionista**.

"Y sin embargo", aseguró Álvarez-Pallete, *"no es suficiente y no nos conformamos. Debemos aspirar a capturar mayor crecimiento para todos nuestros stakeholders"*.



Explicó ante su equipo que el sector telco afronta retos como una regulación no adaptada al siglo XXI, la pérdida de relevancia del sector y la intensidad de inversión requerida para desplegar el 5G y fibra. *“Nosotros ya hemos hecho gran parte de los deberes. Hemos transformado y digitalizado nuestra red y aplicado Inteligencia Artificial a nuestras plataformas, que son y serán esenciales para capturar las oportunidades de crecimiento”*, explicó Álvarez-Pallete.

Cinco ejes clave

Oportunidades como los servicios sobre la **conectividad**, el **Big Data** y la nueva ola de **Inteligencia Cognitiva**, en las que Telefónica parte de una posición de ventaja para capturarlas, y que *“podrán acelerarse si la compañía se enfoca en la digitalización, en la simplificación con una gestión de activos con foco en aumentar el retorno del capital empleado (ROCE)”*. La compañía, aseguró Álvarez-Pallete, ha sido capaz de identificar para cada mercado donde opera, las oportunidades de crecimiento significativas en las que se enfocará durante los próximos años.

La ambición de crecimiento del programa **‘Reconecta’** de Telefónica se resume en cinco ejes clave que el presidente explicó a los directivos:

- **Crecimiento en relevancia para los clientes** a través de una **experiencia digital** excelente basada en la **simplicidad y personalización de la oferta**, a través de las plataformas tecnológicas de la compañía y la aplicación de la **Inteligencia Artificial**.
- **Crecimiento de los ingresos** con foco en **monetizar una propuesta de valor atractiva** que incluya tanto los **productos y servicios de Telefónica** como los **de terceros**, bajo un modelo de *“ecosistema abierto de partners”* que impulse a Telefónica como uno de los principales *“distribuidores de tecnología”* capaz de satisfacer de manera personalizada a cada cliente.

- **Crecimiento de los retornos** gracias al **crecimiento de ingresos**, a las eficiencias generadas por la digitalización, la simplificación y a una gestión basada en el retorno del capital empleado (ROCE).
- Todo lo anterior redoblando la apuesta de la compañía por un **crecimiento sostenible y responsable** con las sociedades donde opera la compañía, aumentando el **papel proactivo de Telefónica en temas regulatorios** y **garantizando la inclusión digital y el respeto de los derechos digitales de los ciudadanos**.
- Y, por último, la **motivación del equipo de profesionales de Telefónica como elemento clave** del mismo, capaz de multiplicar el crecimiento. El pre-



Santiago G. Carrero y Luis Álvarez en la presentación del programa 'Reconecta' en el encuentro de directivos de Telefónica.

sidente mostró su confianza en el equipo Telefónica y en la capacidad de la compañía para reinventarse cuando ha sido necesario. *“En nuestros casi 100 años de historia, Telefónica siempre ha encontrado nuevas vías para seguir creciendo. El gen del cambio está en el ADN del equipo Telefónica”*.

El presidente de Telefónica cerró su intervención mostrándose optimista, a pesar del complejo entorno que atraviesa el sector de las telecomunicaciones. *“No es importante si el vaso está medio lleno o medio vacío -dijo Álvarez-Pallete- lo único que importa es que puede rellenarse”*.

Aludió, además, a la importancia de los debates éticos que se presentan ante los retos y oportunidades que ofrece la tecnología. En este sentido recalcó que, el nuevo programa vuelve a incidir en las personas y subraya que deben ser éstas quienes den sentido a la tecnología y no al revés. Álvarez-Pallete concluyó su presentación destacando que *“queremos hacer nuestro mundo más humano, conectando la vida de las personas”*, como **misión de la compañía**.



Resultados 3T2018

"El beneficio neto de Telefónica crece el 11,6% y alcanza 2.721 millones de euros en los nueve primeros meses del año."

Ángel Vela - Chief Operating Officer (COO)

José María Álvarez-Pallete, presidente ejecutivo de Telefónica:

"Los resultados trimestrales reflejan la sólida ejecución de nuestras prioridades estratégicas. En primer lugar, siguen **creciendo los clientes de alto valor y su ingreso medio**, con un **fuerte nivel de altas netas en contrato móvil** (incluyendo **la mejor cifra de los últimos diez años en España**), **LTE, fibra y televisión de pago**. Más y mejores clientes, que unido a la estabilidad del churn, se traduce en una mayor sostenibilidad del negocio. Si añadimos la mayor cobertura en redes de alta velocidad, las eficiencias que ya estamos capturando en digitalización y simplificación o lanzamientos como Movistar Home a través de AURA, se refuerza nuestro posicionamiento futuro.

Por otro lado, los ingresos y la generación de caja operativa aceleran su crecimiento orgánico, el flujo de caja libre alcanza los 3.000 millones de euros, aumentando un 0,9% frente al año anterior excluyendo espectro y la deuda neta se reduce por sexto trimestre consecutivo.

Las mejores tendencias de crecimiento, la fortaleza y solidez del negocio en el tercer trimestre y el buen posicionamiento operativo en los principales mercados nos permiten **revisar al alza nuestro objetivo de crecimiento de ingresos para 2018 en torno al 2%**".

Telefónica España

Telefónica España registra en el tercer trimestre de 2018 una **excelente actividad comercial**, con **récord histórico en portabilidad fija y móvil**, la **mayor ganancia neta en contrato móvil de los últimos diez años**, y la **mayor ganancia neta en banda ancha fija**

desde el lanzamiento de "Fusión" en el año 2012. Esta intensa actividad comercial se produce sobre todo en **clientes de alto valor** y es consecuencia de nuestra oferta de valor diferencial en el inicio de la temporada de fútbol bajo un nuevo escenario competitivo.

En términos financieros, **los ingresos y la caja operativa se mantienen estables interanualmente** y el margen OIBDA supera el 40%, a pesar del fuerte esfuerzo comercial, el mayor gasto de contenidos en el trimestre, el impacto regulatorio y la pérdida del contrato mayorista con Yoigo/Pepephone.

Los ingresos del trimestre ascienden a 3.188M€ (+0,1% interanual) gracias a la **estabilidad de los ingresos de servicio** (3.090M€; +1,4% excluyendo el recorte de la tarifa de interconexión móvil y pérdida de OMV, en línea con el trimestre anterior) y a la **mayor venta de terminales** (+4,6% interanual, vs +7,5% en el 2T). En los nueve primeros meses del año, los ingresos totales (9.453M€) y los ingresos de servicio (9.176M€) crecen un 0,5% y un 0,3% interanual, respectivamente.

El OIBDA en julio-septiembre asciende a 1.290M€ y el margen OIBDA se sitúa en el 40,5%, 0,6 p.p. menos interanual, fundamentalmente por el mayor crecimiento del coste neto de contenidos. En los nueve primeros meses de 2018, el OIBDA alcanza 3.797M€ (similar al del mismo periodo de 2017) y el margen OIBDA permanece prácticamente estable interanualmente (-0,2 p.p.).

El CapEx en los nueve primeros meses de 2018 asciende a 1.157M€ (+4,8% interanual), afectado por los diferentes calendarios de ejecución. El flujo de caja operativo se sitúa en 2.641M€ (-1,9% interanual excluyendo plusvalías).



Telefónica, entre los 100 pioneros digitales de Europa

El prestigioso periódico económico británico The Financial Times (FT), Google y un panel de destacadas autoridades europeas han elegido a Telefónica como una de las 100 empresas europeas pioneras en el ámbito digital. Telefónica ha sido incluida por el uso innovador de las nuevas tecnologías en un suplemento especial del Financial Times: "Europe's Road to Growth" y en la lista "Europe's 100 digital champions".

En concreto, **Telefónica es una de las 20 corporaciones europeas reconocidas por utilizar tecnologías digitales para cambiar su forma de operar.** Así, el esfuerzo realizado para **recoger y analizar datos, el uso de la Inteligencia Artificial aplicada al cliente** y las perspectivas de **generar ahorros gracias a la digitalización** son los factores que han servido para que la compañía forme parte de este grupo de organizaciones que son punta de lanza de la transformación digital del viejo continente.

Digitalización centrada en el cliente

Telefónica cuenta con una larga historia de anticipación y transformación. **La compañía ha invertido en su infraestructura global 56.000 mil millones de euros en el periodo 2012-2017** para garantizar una conectividad excelente a sus clientes y ha llevado la **banda ancha ultra-rápida a 49 millones de unidades inmobiliarias.**

Desde hace tiempo, Telefónica ha reforzado significativamente sus capacidades en el ámbito de la recolección, almacenamiento y análisis de los datos. También fue pionera con el lanzamiento de Aura, un asistente digital con inteligencia artificial incorporada que está transformando la forma en que los clientes se relacionan con Telefónica y cómo gestionan su vida digital con la compañía. Más recientemente, con el lanzamiento de Movistar Home, Aura se dispone a reinventar el hogar.

Luca, la unidad de Big Data de Telefónica, está creciendo y teniendo impacto en sus clientes. Por ejemplo, anali-

zando la combinación entre ciudadanos que utilizan transporte y los datos de movilidad, Luca ayuda a mejorar las infraestructuras de transporte público y la planificación de proyectos de transporte en las ciudades.

Además, los clientes de Telefónica están haciendo un uso más intensivo de los canales digitales que la Compañía ha puesto a su servicio. En España, el 68% de los clientes corporativos ya utiliza estos canales mientras que el uso de la app "Mi Movistar" creció el 43% a cierre de septiembre de 2018, comparado con el mismo periodo del año anterior.

Por último, **el proceso de digitalización que Telefónica está acometiendo se va a traducir en ahorros brutos por eficiencias de 300 millones de euros este año, y una proyección de más de 1.000 millones de euros a 2020.**





A todos los socios y a los que deseen incorporarse a Mayores Telefónica

Queridos amigos

Con motivo de la entrada en vigor del nuevo Reglamento sobre Protección de los Datos Personales, hemos modificado el Impreso para Inscripción como Socio de AGMT para adecuarlo a dicho Reglamento (se acompaña a continuación).

Sustancialmente, lo que se ha modificado es la incorporación de la autorización expresa por parte del socio, para la utilización de sus datos por la Asociación, únicamente a los efectos de gestión interna, información y comunicación con ellos.

Además y como podéis apreciar, la Asociación asume el compromiso de tratar de forma confidencial aquellos datos y no comunicar ni ceder dicha información a terceros, así como adoptar las medidas de seguridad que establece la normativa sobre protección de datos.

La idea es que este nuevo impreso se utilice a partir de ahora para los nuevos socios que se den de alta.

Pero además, consideramos que sería deseable obtener la firma y autorización de los que ya lo son. Para ello, os vamos a pedir a todos que aprovechéis los momentos en que acudís a los locales de la Asociación o a las diversas actividades que se desarrollan en cada localidad para cumplimentarlo. Por favor, atender las campañas de comunicación que se realizarán en vuestras ciudades para que entre todos podamos cumplir con lo que recoge la legislación vigente.

Para cualquier duda o requerimiento, quedamos a vuestra disposición.

Un abrazo,

Consejo Gestor



IMPRESO PARA INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

DATOS PERSONALES

APELLIDOS:		NOMBRE:		NIF:	
DOMICILIO:			Nº:	Escr./Blt./Portal:	
Piso:	Puerta:	TELÉFONO ¹ :		MÓVIL ¹ :	
LOCALIDAD:		PROVINCIA:		C.P.:	
e-mail ¹ :			@:	Socio de ATAM: (SI/NO)	
FECHA NACIMIENTO:		Si eres del Grupo Telefónica, MATRÍCULA:			

(¹) Si nos facilitas estos campos AGMT utilizará este medio para comunicarse contigo.

DATOS BANCARIOS

ENTIDAD:					
SUCURSAL (Domicilio):				LOCALIDAD:	
TITULAR:					
IBAN		ENTIDAD		OFICINA	
D.C.		C.T.A.			

Autorizo al cobro de los recibos de la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica

Fdo.:
en _____ a _____

De acuerdo con el Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679, le comunicamos que los datos que Vd. nos facilite quedarán incorporados en el Registro Interno de actividades de mantenimiento dotarinas AGMT, cuya finalidad es la gestión de socios y para transmitirle información sobre cuestiones relativas a la actividad y servicios que puedan resultar de interés.

Mediante la firma del presente documento Vd. da su consentimiento expreso para que AGMT pueda utilizar con este fin concreto los datos facilitados por Vd., comprometiéndose a tratar de forma confidencial los datos de carácter personal facilitados y a no comunicar o ceder dicha información a terceros, comprometiéndose a adoptar las medidas de seguridad que establece la normativa sobre protección de datos.

Además, le informamos de la posibilidad que tiene de ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación, limitación de tratamiento, olvido, portabilidad u oposición de sus datos de carácter personal mediante escrito dirigido al domicilio que consta en el pie del presente documento.

Dado que el derecho a la propia imagen está reconocido en la Constitución Española, así como en diversa normativa aplicable, la Dirección de AGMT informa que la actividad que la asociación desarrolla pueden ser grabadas en video, en el que será posible identificar a los asistentes a través de las imágenes.

A este respecto, salvo indicación en contrario por la persona interesada, AGMT entiende prestado consentimiento como fotográfico y/o video/fotográfico o sea como padre o tutor legal del menor en su caso, para proceder a la toma y posible publicación de imágenes y/o videos en los cuales aparezca usted, o niños menores a los que representa, toda su difusión en:

- www.mayorestelefonica.com
- Redes sociales y canales de difusión propios
- Revista Al Habla
- Himnarios destinados a difusión no comercial

ASOCIACIÓN GRUPO MAYORES DE TELEFONICA – NIF: G80992555
C/ Donoso Cortés, 58, 28015 – MADRID Telf.: 913 197 577 – FAX 915 500 250
<http://mayorestelefonica.es> e-mail: grupo@mayorestelefonica.es
 Está reconocida oficialmente por el Ministerio de Interior con el número nacional 134.358

RELLENAR CON LETRAS MAYÚSCULAS

Día Internacional del Voluntario Telefónica 2018

Cuando participas, algo cambia

En España, más de 7.200 Voluntarios Telefónica participaron durante la jornada en 206 actividades de impacto social en ámbitos tan diversos como la brecha digital, la educación y la infancia, la inclusión social, la atención a las personas con discapacidad, el cuidado del medio ambiente, la atención a la salud, la empleabilidad y el emprendimiento. Todo un récord tanto de participación como de acciones llevadas a cabo.

El programa Voluntarios Telefónica es actualmente una de las principales iniciativas de voluntariado corporativo en el mundo. El programa, gestionado por Fundación Telefónica, cuenta con casi 40.000 voluntarios activos en 32 países, que donan su tiempo y conocimiento colaborando en actividades solidarias con el objetivo de impulsar el lado social de la transformación digital. En este sentido, el programa se ha extendido a los más de treinta países en los que tiene presencia el Grupo Telefónica, desde EEUU a Chile, pasando por Alemania, Inglaterra, China o Israel.

El Voluntariado Digital como protagonista de la jornada

Este año más que nunca se ha apostado por las actividades de voluntariado digital, favoreciendo así el desarrollo social de los colectivos más desfavorecidos gracias a la tecnología.



El presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, participó activamente en las actividades realizadas en Distrito Telefónica.

Estas acciones, que se han realizado en los diferentes países donde se ha celebrado el Día Internacional del Voluntario Telefónica, han incluido proyectos tan diversos como taller de drones y realidad virtual con niños hospitalizados, creación de videojuegos con scratch, programa "Influencers que cambian vidas" para enseñar de forma lúdica a los jóvenes el papel de la mujer en el ámbito de la ciencia y tecnología o rutas de senderismo con apps de Geocaching, entre otras actividades.

Fundación Telefónica reconoce el valor de la solidaridad con los "Premios Fundación Telefónica al Voluntariado"

Sensibilizar e incentivar la acción voluntaria, así como servir de catalizadores de las iniciativas del voluntariado en España, son los objetivos de los "Premios Fundación Telefónica al Voluntariado", una iniciativa de Fundación Telefónica en su 20º aniversario que busca reconocer y agradecer el valor que el voluntariado aporta a la sociedad.

En esta primera edición se han recibido 339 propuestas en las categorías de Comunicación, Ámbito educativo, Entidad social, Voluntariado corporativo y Voluntariado inspirador, todas ellas con el denominador común de contribuir al progreso y bienestar social de una manera extraordinaria poniendo en valor la aportación del voluntariado en la sociedad.





Nuestra Asociación tuvo una especial presencia en el Espacio Telefónica en Madrid durante ese día de celebración, pues un grupo de nuestros socios tuvo la oportunidad de realizar una visita guiada exclusiva a la exposición "Nosotros robots".

Asimismo, el Distrito Telefónica de Madrid se llenó de voluntariado digital con todas las actividades que se han llevado a cabo en sus instalaciones. Entre ellas cabe destacar el taller de digitalización inclusiva y redes sociales para la búsqueda de empleo en jóvenes en situación de



Taller ayuda a personas mayores con la tecnología en asociación Cotlas en Valencia.



vulnerabilidad o los pintapijamas que han cobrado vida a través de realidad aumentada para niños hospitalizados.

#DIVT, en el Espacio Fundación Telefónica

El Espacio es un lugar abierto a todos en el centro de Madrid, en la sede histórica de la Compañía, una mezcla de ideas y tendencias del que todos formamos parte. Por eso, se convirtió en una pieza muy importante en el Día Internacional del Voluntario Telefónica. Se desarrollaron seis actividades, en las que participaron 120 personas de diferentes colectivos y 104 voluntarios de Telefónica.

Con la tecnología como telón de fondo, destacó un taller denominado 'Humanos Digitales', con personas mayores y jóvenes en riesgo de exclusión social. Esta propuesta aborda temas digitales y explora inquietudes sobre el uso de la tecnología.



Envejecimiento activo con ANFAS en Pamplona.

Del total de candidaturas recibidas, el Jurado de los Premios seleccionó 15 proyectos, tres por cada categoría, de los cuales resultaron ganadores 5, que se dieron a conocer en la entrega de premios que tuvo lugar en el Espacio Fundación Telefónica de Madrid, coincidiendo con la víspera del Día Internacional del Voluntariado. Cada iniciativa ganadora ha recibido una dotación económica de 5.000€ y un trofeo conmemorativo.

Los ganadores en cada de las categorías son:

- Voluntariado inspirador: "Sé Esperanza" - Fundación Esperanza y Alegría
- Entidad social: "Down Madrid" - Fundación Síndrome de Down Madrid
- Ámbito educativo: "Inspira Steam" - Universidad de Deusto
- Voluntariado corporativo: "Infraestructuras sociales" - Ferrovial
- Comunicación: "Héroes anónimos" - RTV Castilla-La Mancha

Toda la información de los "Premios Fundación Telefónica al Voluntariado" está disponible en: <https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/premios/>

Nota del editor.- Desde el Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT) presentamos nuestra candidatura a través del proyecto de Voluntariado que estamos desarrollando desde AGMT, pero no conseguimos ser elegido finalista. En próximas convocatorias volveremos a presentar nuestra candidatura esperando alcanzar el reconocimiento a la labor que venimos desarrollando desde 2009.

XVII ENCUENTRO MULTIPROVINCIAL ZONA NORTE MAYORES TELEFÓNICA

Logroño 16 Mayo 2019



PROGRAMA

- 10:00 h. Recepción de asistentes, Plaza del Ayuntamiento.
- 10:30 h. Bienvenida a participantes, Auditorio del Ayuntamiento.
- 11:30 h. Visita guiada a la ciudad.
- 12:45 h. Tiempo libre.
- 14:00 h. Foto del grupo, Paseo del Espolón.
- 14:15 h. Actuación folclórica, jardines del restaurante.
- 14:30 h. Almuerzo en restaurante Delicatto
A los postres, entrega de obsequios baile para todos.
- 20:00 h. Fin del evento y despedida

INSCRIPCIONES: Hasta 15 Marzo 2019

Contacto: larioja@mayorestelefonica.es

ANA: 676-207026 SALGADO: 617-877758

MENÚ INDIVIDUAL

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

Precio por persona 60€

Araba



Durante el año 2018, la AGMT de Álava, en colaboración con el Banco de Alimentos de Álava, ha realizado, con la participación de más de 20 voluntarios, entregas de alimentos a las familias beneficiarias del programa *“para los que no pueden consumir ni lo necesario”*.

Nuestra labor ha consistido en actuar como Asociación de reparto, recibiendo los alimentos en las insta-

laciones del BAA y distribuyendo individualmente a cada familia según sus características. Reciben productos sobre todo básicos no perecederos y se les añade algunos perecederos. También verificamos y elaboramos la documentación que autentifica que una familia reúne los requisitos para ser beneficiario perceptor de alimentos del BAA. Precisan una valoración realizada por Profesionales Sociales, presentando una acreditación que certifica su situación. Asimismo efectuamos los correspondientes registros de entrada/salida de los alimentos. Han sido 11 repartos, en los que han intervenido 65 actuaciones de voluntarios de Telefónica Araba, asignando cerca de 6.500 kgs. de comestibles, a 54 familias alavesas.

La experiencia está siendo gratificante y positiva. Muchas gracias a los voluntarios que ayudan en esta actividad demostrando su cooperación, solidaridad y generosidad.



Comida anual octogenarios

El día 23 de noviembre celebramos en Álava la tradicional *“Comida anual de Octogenarios”*, en la que aprovechamos para reencontrarnos, hacer un pequeño homenaje y entregar un regalito a los compañeros que han cumplido 80 años. Este año hemos contado con Gonzalo Lázaro y Ricardo Yagüe.

Al igual que en otras ocasiones lo hemos celebrado en el Restaurante Olarizu, un lugar que empieza a ser tradicional para nuestras comidas, ni que decir tiene que además de comer bien, también nos lo pasamos muy bien, compartiendo, entre otras, historias y recuerdos de nuestra vida en Telefónica.

Ávila



Comida octogenarios

Dentro de nuestros proyectos se encuentra el homenaje a los compañeros que han cumplido los ochenta años de edad. Lo realizamos el pasado día 20 de octubre, haciéndoles entrega de un cariñoso recuerdo, además de invitarles a ellos y un acompañante, siendo acompañados por un nutrido grupo de socios y familiares.

Gipuzkoa



El pasado 23 de noviembre, celebramos en San Sebastián el tradicional "Homenaje a nuestros mayores". La jornada empezó con una misa por los compañeros que han fallecido en este año. Posteriormente nos trasladamos al restaurante para degustar un excelente menú y llevar a cabo el homenaje al jubilado mayor, que en esta ocasión correspondió a **M^a Asun Martín Rivero**, que estuvo acompañada de tres de sus hijos. La coordinadora del voluntariado, **María Goñi Gozalo**, le hizo entrega de unos obsequios y un ramo de flores. En la mesa estaba también **Blanca Mendiola Usandizaga**, que con sus 99 años, sigue asistiendo a esta comida de hermandad. A continuación se pasó al sorteo de los lotes de Navidad y, después de que el presidente agradeciera la asistencia a los 104 participantes, se dio paso a la música y al animado baile con el que terminó la fiesta.

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

Barna



Dentro del proyecto de Voluntariado "Nuestros Vecinos Telefónicos", encuentro de beneficiarios con sus voluntarios.



Cumpliendo con el proyecto "Jornada de Convivencia con Discapacitados", se visitó el parque temático "Catalunya en Minuaterra", en la localidad de Torrellas de Llobregat. Un total de 42 personas con discapacidad mental, integrantes del Centro Ocupacional PAIDEIA, entre los que se encuentran hijos de empleados de Telefónica, y en colaboración con Fundación Telefónica. Estuvieron acompañados por 6 monitores del centro, 6 Voluntarios de Fundación y 6 Voluntarios de la Asociación.

Cantabria



Para realizar el proyecto “*Día del Voluntariado*” por el Grupo de Mayores de Telefónica de Cantabria, consideramos que para nosotros esta fecha era la más idónea, aunque no coincidiera exactamente con la prevista del día 19 para la celebración conjunta del Día Internacional del Voluntariado de Telefónica, pero nos unimos a ella con este acto.

Ante la asistencia de 81 personas en el salón de CC.OO. se fue exponiendo que en el comienzo de nuestro Voluntariado teníamos bastantes situaciones en las que podíamos ejercer un variado abanico de posibles ayudas a compañeros con necesidades concretas y reales.

Hoy día tenemos algunos condicionantes, legales y personales, los cuales nos lo restringen grandemente, limitándonos a atenciones con llamadas telefónicas, visitas en hospitales o residencias, felicitaciones, viajes, excursiones, reuniones, encuentros, cursos, gestión o presentación de documentos ante Organismos Oficiales o privados y poco más podemos hacer.

Por ello tenemos que remodelar nuestro actual voluntariado, estando con entusiasmo preparando el próximo Congreso del Voluntariado del Grupo de Mayores de Telefónica a celebrar en el año 2019, teniendo en cuenta también que nuestra asociación y su voluntariado no solo es para jubilados y empleados de Telefónica, pues estamos abiertos a todas las personas que quieran unirse a nosotros para participar aportando ideas, sugerencias, actividades y disposición personal para ayudar a otras personas necesitadas.

A continuación, presenciamos la actuación teatral del Grupo de Mayores de Cañadío representando la obra “*El sueño dorado*”, despertando sonrisas y aplausos para terminar con una merienda saludable, todo ello con la colaboración de Telefónica, Pléyade y Atam.

Mario Díez

Castellón



El pasado 8 de junio el Grupo Mayores de Telefónica de Castellón ofreció el homenaje a los mayores de 80 años.

El evento consistió en la celebración de una misa, obra de teatro a cargo del grupo Mosca Blanca, reparto de obsequios a los homenajeados y un pisolabis para terminar.

Asistieron mas de 50 personas y resultó de lo mas agradable.

A Coruña

Mayores Telefónica A Coruña con el Banco de Alimentos

Como cada año, en fechas próximas a la Navidad, el Banco de Alimentos organiza la Gran Recogida de Alimentos en los supermercados de toda España.

En el año 2017 Mayores Telefónica A Coruña colaboró con esta entidad de carácter social sin ánimo de lucro entregando una aportación económica recogida entre todos nuestros socios.

Este año hemos decidido dar un paso más y para ello nos pusimos en contacto con la Organización del Banco de Alimentos que nos asignaron todos los turnos de recogida de un supermercado de la cadena Familia a Mayores Telefónica en la jornada del viernes 30 de noviembre de 2018.



La jornada fue exitosa por la gran cantidad de productos recogidos y por la excelente coordinación de nuestros compañeros Angel y Fernanda, que se encargaron de movilizar nuestros voluntarios, distribuir los tiempos de estancia en el supermercado y de repartir las tareas a realizar.

Contamos con la participación de **26 voluntarios de Mayores Telefónica A Coruña** que colaboraron en esta jornada de recogida de alimentos para aquellas familias y personas que cuentan con escasos recursos y están en situación de pobreza o en riesgo de caer en ella.

José Antonio López López
Coordinador Regional Voluntariado Noroeste

Homenaje anual a los Mayores de 80 años.

Los días 25 y 26 de octubre dentro de un proyecto de voluntariado, celebramos el Homenaje anual a los Mayores de 80 años.

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

En la celebración de A Coruña antes de la comida, se celebró una charla informativa sobre medidas de seguridad en el hogar y envejecimiento activo y saludable.

La charla corrió a cargo de la Dra. Camino, médico de empresa y que fué compañera de Telefónica, al finalizar la misma, en nombre de la Asociación se le hizo entrega de un obsequio.



Al término de la comida y como fin de fiesta tuvimos la actuación musical de la Tuna de Veteranos que gustó mucho a los asistentes con su variado repertorio.

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

Enero

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 Año Nuevo.

7 Lunes siguiente a Epifanía: Andalucía, Aragón, Asturias, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Madrid, Murcia, Navarra, Ceuta, Melilla.

Febrero

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

28 Día de Andalucía.

Mayo

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 Fiesta del trabajo.

2 Día de la Comunidad de Madrid.

17 Día de las Letras Gallegas: Galicia

30 Día de Canarias.

31 Día de Castilla-La Mancha.

Junio

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10 Día de la Región de Murcia.

10 Día de La Rioja.

20 Corpus Christi: Castilla la Mancha.

24 San Juan: Cataluña, C. Valenciana.

Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2 Día de Ceuta.

9 Lunes siguiente al Día de Asturias: Asturias.

9 Lunes siguiente al Día de Extremadura: Extremadura.

11 Fiesta Nacional de Cataluña.

Octubre

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9 Día de la Comunidad Valenciana.

12 Fiesta Nacional de España.

2019

25
AÑOS
1994-2019

Marzo

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Día de Baleares.

19 San José: C. Valenciana, Galicia, Murcia, Navarra y P. Vasco.

Abril

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

18 Jueves Santo: Andalucía, Aragón, Asturias, I. Baleares, Canarias, Cantabria, Castilla la Mancha, Castilla León, Extremadura, Galicia, Madrid, Murcia, Navarra, P. Vasco, La Rioja, Ceuta, Melilla.

19 Viernes Santo.

22 Lunes de Pascua: I. Baleares, Cantabria, Castilla la Mancha, Cataluña, C. Valenciana, Navarra, P. Vasco, La Rioja.

23 San Jorge / Día de Aragón. Fiesta Castilla y León.

Julio

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

25 Santiago Apóstol / Día Nacional de Galicia: Cantabria, Galicia, P. Vasco.

Agosto

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12 Fiesta del Sacrificio - Eidul Adha: Ceuta.

12 Fiesta del Sacrificio - Aid El Kebir: Melilla.

15 Asunción de la Virgen.

Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

1 Todos los Santos.

Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6 Día de la Constitución Española.

9 Lunes siguiente a la Inmaculada Concepción: Andalucía, Aragón, Asturias, Cantabria, Castilla y León, Extremadura, Madrid, La Rioja, Melilla.

25 Natividad del Señor.

26 San Esteban: I. Baleares y Cataluña.

Nadie puede quitarnos el derecho a tomar nuestras propias decisiones

un futuro juntos

www.mayorestelefonica.es

Madrid



Excursión a Toledo en el Día Internacional del Voluntario de Telefónica

En este nuestro último trimestre del año, la tarea principal de los voluntarios, dentro del proyecto 'Atendidos y felicitaciones', es dedicar algo de nuestro tiempo a los mayores en sus domicilios y residencias al objeto de que se encuentren acompañados en las fechas, mitigando así un poquito su soledad.

En relación a estos temas hemos tenido la singular ocasión de asistir en Toledo, el día 18 de octubre, a una Actividad que se realiza cada año y en esta oportunidad se denominaba 'Aprendiendo a envejecer y Soledad'. Interesante intervención presentada por el que fuera médico de la Empresa en activo y ahora compañero de GMT, así como conferencia del doctor Madruga, afamado y querido geriatra en el hospital del Valle de Toledo, nacido en Extremadura, quien exponía una disertación sobre el tema. Se intervenía en el debate y estuvimos 4 voluntarios de Madrid. Terminada la mañana nos dirigíamos a reponer fuerzas y, tras el descanso se ofrecía un entrañable homenaje a los octogenarios compañeros.

De vuelta al salón de actos de la Escuela de Hostelería disfrutábamos como final de una exhibición de folklore típico y música.

Como conocéis, nuestro siguiente proyecto del año es el intergeneracional 'Nietos', dentro de las fiestas que se avecinan y que deseamos a todos sean muy felices y el 2019 cumpla nuestros deseos¡!

Un año más, nuestro proyecto de voluntariado 'Viaje Otoño' se ha hecho coincidir con el señalado día Internacional del Voluntario Telefónica.

El principal objetivo de éste consiste en invitar a nuestros mayores más longevos, comprendidos en edades de entre 83 a 96 años, generalmente con necesidad física de ayuda. Para ellos representa la salida de un día completo a algún lugar especial en su rutina diaria tan preocupante hoy por el incremento galopante de soledad en muchos casos, fruto de los cambios sociales que intensifica tanto esta lacra. La idea es sellar en su recuerdo este disfrute a lo largo del año.



Para la ocasión se ha elegido la ciudad Imperial de Toledo para lo cual, habida cuenta de las acentuadas cuestas de la urbe, había pedido previamente autorización al Ayuntamiento toledano para dejar a los ocupantes viajeros del autobús en el centro de la ciudad, hacia donde partíamos el día 19 bien de mañana desde el estadio Santiago Bernabéu.

El evento se preparó con ilusión y esmero en su itinerario. Las visitas se habían conformado para ser guiadas por compañeros de GMT, guías oficiales a la vez del patrimonio que gentilmente se habían ofrecido, mostrándonos, en primer lugar el museo sefardí de la Sinagoga del Tránsito, a la sazón la más bella y mejor conservada de las medievales donde, dado el gran turismo diario de la ciudad se veían grupos de judíos destacándose por su 'Kipá', habitual gorra que distingue el triunfo de la humildad sobre el ego.

Continuamos en la Casa del Greco, palacio vivienda del judío Samuel Levi, que donase para representación de la singular obra del pintor. Igualmente nos explicaron seguidamente los espectaculares detalles del barrio judío adjunto; impactante pensar en estas culturas que llegaban a convivir hasta tres de ellas juntas en perfecta armonía durante siglos.

Después de casi más de tres horas danzando por el recorrido, nuestro ramillete de longevos, se encontraba pleno y feliz contemplando la preciosa ciudad, pero tocaba reponer fuerzas, sin prisas, relajados saboreaban almuerzo y convivencia, resultando cada vez más bella la jornada.

Alrededor de las 17h., el autobús volvía al centro para recogernos y partir todos, tras habernos acompañado el grupo de Toledo. Nuestro querido compañero Luis tenía la genial idea de subir con los guías, quienes dirigieron una vuelta completa bordeando la ciudad que remataría el broche de la admirable excursión.

Al llegar al lugar de regreso, no hubo despedidas solo un... *"¡hasta el próximo!"*.

Mención y agradecimiento especial a la participación, ayuda y labor del grupo de voluntarios activos de Fundación Telefónica e igualmente a los de nuestra asociación, a la vez voluntarios también de Fundación, sin cuya ayuda no hubiera sido posible este entrañable evento ya que como dijera Abraham, los voluntarios salen de sus casas y sus parentelas para aliviar vidas.

María de las Mercedes Granero Villalobos
Coordinadora de Voluntariado Madrid y Regional Centro

Girona



Visitas de nuestros voluntarios.



Lugo



Para celebrar el Día internacional del Voluntariado Telefónica 2018, los Voluntarios de Telefónica en Lugo, junto a la Asociación Down Lugo, realizaron en la Plaza Mayor, varios talleres de creación de flores solidarias, con el título "Échame una mano". Con ello se pretende sensibilizar a la sociedad y poner en valor la importancia del voluntariado. La flores creadas se repartieron por el centro de la ciudad. Uno de los talleres fue visitado por la Alcaldesa Lara Méndez.

A Coruña

Amparado en un proyecto dentro de Fomento de las Relaciones, Los Mayores de Telefónica de A Coruña, realizamos una excursión de un día de duración los días 17 y repetido el día siguiente 18 de julio debido al número de asistentes, en total 170 personas.

La Ribeira Sacra es una tierra marcada por los ríos Miño y Sil que, a su paso entre las montañas, van moldeando su hermoso paisaje. Todo esto, unido a la fe y a la espiritualidad que aún envuelve los numerosos conventos diseminados por estas tierras, hace de este rincón de Galicia una apuesta segura para los sentidos.

Descubrimos las laderas del Cañón del Sil en la zona de Amandi y sus increíbles terrazas de viñedos. Nos narraron la historia de la zona desde la llegada de los romanos hasta nuestros días, realizamos un recorrido en el tren turístico, visitamos el Mirador de O Duque y apreciamos unas vistas del valle con una caída casi vertical. Visitamos la famosa bodega Regina Viarium y degustamos alguno de sus vinos. Después de la comida continuamos hasta el embarcadero de Doade para una ruta fluvial en catamarán por el río Sil hasta el Monasterio de Santa Cristina y regreso al embarcadero, desde donde tomamos los autobuses para el regreso de vuelta a casa.



Ávila



Con días desapacibles se acercaba la fecha de esta cita. La salida se inicia con ligera llovizna a través del valle Ambles y por el puerto de Menga, hace su aparición la niebla que iba a desaparecer algo mas adelante. Superado el puerto del Pico se presenta el Valle de las Cinco Villas con un día bastante agradable que nos acompañará durante toda la jornada.

Llegada a Candeleda, también conocida como la Andalucía de Avila por su agradable temperatura. Desayuno en la localidad y salida para visitar un centro de elaboración del Pimentón (principal objetivo del viaje) del que se pudo contemplar las explicaciones recibidas y la forma de actuar desde que se retira el fruto de la planta hasta que se convierte en pimentón para el uso cotidiano.

La comida y la visita al Santuario de Chilla y al castro Veton del Freillo, en las inmediaciones de la localidad del Raso, finalizaron con el regreso a Avila, tras pasar un buen día en agradable camaradería.



Burgos



El 8 de octubre, después de un cómodo viaje, llegamos a Bailén donde establecimos nuestro lugar de origen para visitar algunas ciudades andaluzas. Esa misma tarde empezamos en Canena, donde conocimos el Museo de las Telecomunicaciones y recordamos nuestros tiempos pasados.

Al día siguiente nos acercamos a Úbeda y Baeza, ambas Patrimonio de la Humanidad, donde admiramos sus distintas construcciones, reflejo de las diferentes épocas de nuestra historia cultural.

El día 10 fuimos a Córdoba para que la mayoría volviéramos a ver la maravilla monumental de la Mezqui-

ta-Catedral. En nuestro recorrido después por la ciudad, no faltó un paseo por las estrechas calles de su barrio judío.

Esa noche en el hotel hubo un tiempo de ocio en el que se demostró que el cantar y bailar no se olvida nunca.

El día 11, tras visitar una almazara, fuimos a Granada donde el tiempo que estuvimos en los Jardines del Generalife y La Alhambra nos dejó a todos un recuerdo imborrable.

En el regreso a Burgos el día del Pilar visitamos Ciudad Real, contemplando sus lugares más relevantes.



Burgos



Monumento a los fallecidos Ribadelago Viejo.



Senderismo, Lago de Sanabria.



Ermita Ntra. Sra. de la Anunciada.

VISITA CULTURAL Y SENDERISMO POR EL LAGO DE SANABRIA

Los días 27 a 29 de septiembre del año en curso fueron elegidos por el GMT de Burgos para visitar y practicar senderismo por los alrededores del lago zamorano de Sanabria. De esta guisa, 62 socios con unos días espléndidos, caminamos entre castaños, pinos, robles y varios tipos de arbustos, admirando los paisajes que nos deparó las riberas de este lago de origen glaciar.

Como todo no iba a ser andar y pegarnos resbalones, tuvimos tiempo para conocer las costumbres de esta zona y sus construcciones arquitectónicas. Acompañados por una entusiasta guía, nos adentramos en el castillo, la Iglesia de Santa María y el Museo de los Gigantes de la localidad de Puebla de Sanabria. En el Centro de Interpretación de San Martín de Castañeda nos entristecimos al ver las durísimas fotos de la tragedia del 9 de enero de

1959. Este fatídico día, la presa de Vega de Tera reventó, llevándose por delante al pueblo de Ribadelago. Ya en Ribadelago Viejo nos fotografiamos alrededor del monumento que homenajea a los fallecidos y desaparecidos de la mencionada catástrofe.

También nos trasladamos al término municipal de Robledo para conocer su Centro del Lobo Ibérico. En este centro hay lobos en semilibertad que por diversos motivos no están preparados para corretear en libertad por la Sierra de la Culebra.

De vuelta a Burgos, nos paramos en la localidad valli-
soletana de Urueña. En este amurallado pueblo nos enseñaron la ermita de Nuestra Señora de la Anunciada, pequeña joya templo del románico lombardo del s. XII.

Cádiz

UNA JORNADA CON NUESTROS MAYORES

El viernes 5 de Octubre realizamos una excursión a Ubrique a visitar el museo de la piel y dar un paseo por la historia de la marroquinería en Ubrique, su creación ha contribuido a reconocer el trabajo que, durante siglos, los ubriqueños han realizado con ahínco y perfección, características que han ido evolucionando hasta llegar en la actualidad a tener marca propia que avala la calidad en su producción.

Esta es una excursión pensada y preparada para los más mayores a la que están invitados los mayores de 80 años y especialmente subvencionados los mayores de 75; quizás sea por eso que el número de asistentes es elevado, el que pueden acoger dos autobuses, ciento once, y algunos que se acercan por sus propios medios.

Antes de comer tuvimos una ratito libre para recorrer sus tiendas y comprobar en persona los bellos trabajos que allí se realizan. Pocos fuimos los que salimos sin realizar alguna compra. Una vez finalizada la comida y tras una breve sobremesa iniciamos el regreso a casa sobre las 17,30 horas.

TARDES DE MERIENDA

Este proyecto es, de alguna manera, la forma mas sencilla de poder reunir a un buen grupo de compañeros, ya que el encuentro suele durar dos horas y es fácil encontrar un hueco en la agenda de cada uno para charlar y rememorar viejos tiempos. Dada la casuística de esta provincia, este proyecto se desarrolla en dos lugares, Cádiz y Jerez, para facilitar la asistencia a los socios de localidades próximas. Es una actividad muy bien recibida ya que son más de cien el número de asistentes que participan entre uno y otro lugar.



Ciudad Real



Proyecto "Conociendo otras culturales". Marruecos, viaje realizado del 4 al 9 de Octubre, visitando las ciudades de Casablanca con su impresionante Mezquita, Rabat, Fes, Volubilis y Marrakech, lugares donde pudimos disfrutar de su cultura, arquitectura y gastronomía.



Granada



Amparados por proyecto de "Fomento Relaciones", 50 componentes del Grupo Mayores Telefónica de Granada, hemos pasado 5 días de convivencia, disfrutando de bonitas ciudades de nuestro territorio. Comenzamos en Chinchón, en donde acompañados por Ana nuestra guía local, visitamos la ciudad con su Plaza Mayor y tuvimos el almuerzo en una bodega Cueva. "Mesón Cuevas del Vino".

Al día siguiente visitamos León con su impresionante Catedral, barrio húmedo, Casa Botín y su centro histórico. Continuamos hacia Astorga en donde nos gustó mucho su Catedral, Palacio de Gaudí, etc.. Para culminar tuvimos el Almuerzo en Castrillo de los Polvazares en donde degustamos el afamado "Cocido Maragato" nos pusimos puos.

Seguimos el viaje a Palencia, ciudad que nos pareció interesante con su bonita catedral. Por la tarde hicimos la visita de Valladolid, con su Plaza Mayor, Ayuntamiento, Catedral inacabada y centro histórico.

Para finalizar nos dirigimos a Zamora con su gran patrimonio de Románico. El almuerzo lo tuvimos en Miranda do Douro (Portugal) en donde degustamos una de sus variedades de bacalao. A continuación tomamos un Catamarán para recorrer los "Arribes del Duero" con su impresionante paisaje de naturaleza y acantilados.

Y de regreso a Granada, en La Mancha, saboreamos el queso y "Pisto Manchego". Regreso a casa pensando en el próximo encuentro.



Los 49 asistentes a la XIV Convención celebrada en Benidorm de los días 4 al 10 Noviembre de 2018 en nuestro regreso a casa.

Huelva



Homenaje a:

Mariquilla Hernández Romero
M^a del Carmen Ramos de la Rosa
Francisco Vázquez Ponce
Juan Martín Maya

DÍA DEL MAYOR

Juventud divino tesoro. ¡Ya te vas para no volver!. Cuánta razón tenía Rubén Darío, poeta nicaragüense que supo expresar el sentir de los seres humanos frente al paso de los años.

Haber pasado la barrera de los 80, no implica que no seamos activos, pero es muy importante tener el pensamiento lúcido para seguir enfrentándonos a la vida con la serenidad que nos da el paso de los años. Cuando contemplamos a estos cuatro compañeros, homenajeados en el Día Internacional del Mayor, pienso si es verdad todo el tiempo transcurrido, y sin embargo, tenemos aún alegría y deseos de pasarlo bien, de estar reunidos como si el tiempo se hubiera detenido.

Creer en humanidad es también hacer la vida agradable a los demás y nuestra Asociación ha querido aportar su granito de arena, para compartir con estos compañeros homenajeados el obsequio de un Colón símbolo de nuestra

tierra. Nuestro reconocimiento a su trabajo, a la convivencia serena y estable que nos aportaron por su compañerismo, por su lealtad y por estar dispuestos a ser útiles a los demás.

No debemos engañarnos, un buen compañero no se olvida jamás, le llevamos dentro de nuestros corazones y este pequeño homenaje sirve de reconocimiento a todos esos años transcurridos y que mientras vivamos nunca podremos olvidar.

Es muy importante la autoestima; es decir, el aprecio y la valoración que hacemos de nosotros mismos y de los demás, la Asociación pretende ser una especie de hilo conductor entre el pasado, el presente y el futuro de todos los compañeros que un día compartimos unos años de convivencia y que por ello debemos dar Gracias a Dios, porque podemos reencontrarnos cada año.

Recibid nuestro cariño y respeto de todos vuestros compañeros

M^a Teresa Muñoz



JORNADA INFANTIL 2018

Un año más hemos llevado a cabo el Proyecto Provincial de la Jornada Infantil, y un año más los peques han participado de una jornada llena de ilusión y muy divertida. También los abuelos tuvieron una parte muy activa en el control de los juegos de los pequeños, en una palabra fue una tarde fantástica

Además de los juegos, disfrutaron de una merienda-cena en donde dieron buena cuenta de ella, los acompañantes de los niños también tuvieron una merienda que sirvió de punto de encuentro entre todos los compañeros que asistieron.

Al final de la jornada, les obsequiamos a todos los peques con un regalo, dependiendo de la edad que tuvieran, que les hizo mucha ilusión como sólo los niños saben expresar, con los ojos de sorpresa y alegría creyendo que habíamos equivocado la fecha de los Reyes Magos. Esperamos poder seguir disfrutando de una tarde de alegría compartida y que el Proyecto de años venideros sea remunerado en consonancia a la calidad del encuentro y que no sea tan raquíutico como hasta ahora, pues la Asociación triplica la cantidad concedida, porque hemos querido que esta jornada Infantil siga siendo un éxito de participación por la felicidad de peques y abuelos.

Las Palmas



El día 17/10/2018 fueron homenajeados en Las Palmas los socios, con un picoteo cena, donde estábamos acompañándolos 72 personas y se les hizo entrega de una placa conmemorativa a los presentes en el acto: Guillermo Diaz Pereira, Purificación Casas Rodríguez, Antonio Marin García, Vicente Rodríguez Medina, Domingo Ramirez Hernández y

Manuel Rodríguez Otero. Ausentes por diferentes motivos: Luis Rodríguez Felipe, José Pulido Hernández, Francisco Valido y BlasMiguel Fleitas Santana.

Y en nuestra memoria Juana Santana Lopez y Francisco Valido Hernandez, recientemente fallecidos. Nuestro mas sentido pésame a su familia y amigos.

Navarra

Tres residencias de mayores de Amavir reciben la acreditación de CEOMA como "centros libres de sujeciones"

Se trata de los centros Amavir Mutilva, Amavir Oblatas y Amavir Betelu, que obtienen este sello de calidad tras tres años de trabajo para mejorar la dignidad y calidad de vida de las personas mayores que atienden.

El acto de entrega, celebrado esta mañana en la residencia Amavir Oblatas, ha contado con la asistencia de la Directora Gerente de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas del Gobierno de Navarra, Inés Francés; del **Coordinador de la Asociación de Mayores de Telefónica, Manuel de Diego**, en representación del Presidente de CEOMA; del Director Técnico



del programa "Desatar" de CEOMA, Antonio Burgueño; y de la Directora General Adjunta de Amavir, Lourdes Rivera.

La acreditación como "*centros libres de sujeciones*" se consigue tras tres años trabajando en el marco del programa "Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer" de CEOMA, y certifica que en estos centros se trabaja sin ninguna sujeción física o farmacológica que limite a sus residentes. El programa "Desatar" recibió en 2010 el Premio Príncipe de Viana de Atención a la Dependencia en su primera convocatoria.

La Rioja



En noviembre los días 6,7 y 8; 25 socios de GMTRIOJA, realizamos un viaje a Madrid para ver una obra musical. Algunos nos decidimos por: ANASTASIA, otros BILLY ELLIOT y el resto WEST SIDE STORY. Las tres estuvieron muy bien.

Como todos los años, además de disfrutar de la ciudad de Madrid visitamos: El Castillo de Manzanares el Real, y las localidades de Ocaña, una bella ciudad de la provincia de Toledo; Pastrana en Guadalajara, ubicada en la comarca de La Alcarria y declarada conjunto histórico-artístico en 1966. Pasamos tres bonitos días con buena armonía y ganas de pasarlo bien.

Soria



Del 1 al 3 de octubre los compañeros de Soria hemos estado en Albarracín, Teruel capital y las comarcas del Maestrazgo y Matarrañas pasando unos días preciosos.

Teruel



VISITA A TERRITORIO-DINÓPOLIS.



Visita de un grupo de Mayores pertenecientes a la Asociación de Teruel a las Cuevas de Cristal de Molinos y al Museo Minero de Escucha.



Zaragoza

El 6 de septiembre celebramos la jornada de convivencia intergeneracional en un marco incomparable como es la Base Aérea de Zaragoza. Sobre todo los niños gozaron entre los aviones viendo la multitud de aparatos de medida de las cabinas, subieron al Hércules que es un gigante avión para el transporte y vieron los nuevos aviones de caza que están en dos estamentos distintos (Alas) dependiendo de la misión especial que desarrollan en España y a nivel internacional.

Fuimos recibidos por el jefe de protocolo, nos dieron todo tipo de explicaciones además de ver los vídeos que nos proyectaron. Toda una mañana para vivir las emociones de lo que es una acti-

vidad poco conocida entre los socios y menos aún entre los niños.

Para recuerdo dejamos aquí la foto del grupo ante un avión de caza antiguo que está instalado como museo.



El Grupo provincial de Zaragoza ha programado un excursión cultural por Jaén con base en Úbeda desde el 17 al 23 de septiembre.

Toda la provincia es impresionante tanto por su rica cultura como por el espectáculo natural de sus inmensos Parques Naturales y lo que llamamos "el mar de olivos" entre los que cuenta el de la Sierra de Cazorla donde pasamos un día estupendo. La capital Jaén con su castillo y vistas bellísimas, Baeza es otra de las poblaciones que encantan, Linares y Úbeda que impresiona por la riqueza monumental. Diremos que es muy recomendable visitar esta provincia en la seguridad de que volverán encantados.

EN SALUD A VECES MENOS ES MÁS

Los riesgos del sobrediagnóstico y del sobretratamiento

Ramón Rubio Lucio

Psicólogo Gerontólogo - Director del Equipo Clínico de ATAM



¿Te has planteado alguna vez cuánto puede alargar la vida de una persona la pastilla del colesterol? ¿Qué riesgo asume una mujer que no se realiza mamografías? ¿Te enfadas si tu médico no te receta ese tratamiento que le ha ido muy bien a tu amigo? ¿Confías en la efectividad de los medicamentos que has tomado últimamente?

La medicina clásica se ha basado en aislar aspectos biológicos o psíquicos que suceden cuando alguien enferma para poder tratarlos. Tradicionalmente la ciencia médica, junto con otras disciplinas que estudian la vida y el ser humano, han considerado a éste como una “máquina” compuesta de piezas. Cuando alguna de ellas se estropea, se intenta reparar de forma independiente para que el mecanismo vuelva a funcionar. Estos planteamientos han influido en la metodología médica desde el siglo XVII hasta nuestros días. Simplificando mucho, este abordaje ha supuesto diagnosticar enfermedades a través de sus manifestaciones sintomáticas y dirigir las intervenciones a paliarlas. En la mayoría de las enfermedades graves la aparición de ciertos síntomas indica que existen procesos patológicos que se llevan desarrollando durante algún tiempo; por tanto, la medicina ha ido consiguiendo importantes avances con la presunción de que, cuanto antes se detectaran esos procesos en marcha, antes se podría actuar y, en consecuencia, el pronóstico sería mejor. Pero este enfoque entraña algunos problemas. Muchos estudios están demostrando que en salud el criterio de “cuanto antes mejor y cuanto más mejor” no es algo que pueda aplicarse de forma generalizada. Se puede afirmar que gracias al avance de las técnicas de diagnóstico y a los programas de detección precoz de ciertas enfermedades, como el cáncer, se han mejorado los pronósticos, es decir, la evolución de la enfermedad, pero no siempre la mortalidad. Esto significa que el resultado de haber

detectado antes la patología y haberse sometido a tratamiento no resulta en una vida más larga, respecto a las personas a las que no se les detectó precozmente.

Existe mucha controversia en este asunto. La necesidad de encontrar “cuanto antes” los marcadores biológicos de una enfermedad conlleva, en la mayoría de los casos, comenzar su tratamiento antes de que suponga un problema para el paciente, y ello habitualmente deriva en una pérdida de calidad de vida. Meramente, la alarma generada por el hallazgo les puede ocasionar consecuencias indeseables, tanto en el plano psicológico como en el social, además de secuelas debidas a tratamientos desproporcionados e inapropiados. Todo esto tendría sentido si sometiéndose a las intervenciones que sean precisas se consigue alargar la vida de la persona afectada o mejorar su bienestar. Sin embargo, hay múltiples evidencias de que estas premisas no siempre se cumplen:

En estudios realizados a partir de autopsias de hombres se ha observado que el cáncer de próstata está presente en un porcentaje muy significativo de ellos, que llega hasta el 59% en los que fallecieron después de los 79 años de edad. Sin embargo, esta afección es la causa de muerte únicamente en el 2,3% de los hombres en el global de países de la OCDE. Esto significa que este tipo de cáncer es relativamente fácil de detectar con las técnicas diagnósticas actuales, pero que en realidad progresa muy lentamente y en la mayoría de los casos conlleva consecuencias de

moderada gravedad que no llevan a la muerte. Se trata de una patología que propicia diagnósticos que justificarán intervenciones terapéuticas agresivas con secuelas que afectarán la calidad de vida de las personas, sin haberles aportado grandes beneficios.

Importantes grupos de expertos están comenzando a alertar del sobrediagnóstico y sobretratamiento que puede estar produciendo con el cáncer de mama. Realizando los cribajes más rigurosos de este tipo de cáncer, de cada 100 mujeres, en 20 se encontrarían lesiones cancerosas de mama, mientras que la mortalidad femenina por este cáncer es del 3,8% en el entorno de los países desarrollados. En un estudio realizado con 16 millones de mujeres mayores de 40 años en Estados Unidos y tras un seguimiento de 10 años, se ha observado que los territorios más activos con los programas preventivos, obviamente detectan más cáncer de mama, pero no ayudan a reducir la mortalidad causada por esta enfermedad, que se mantiene igual que en los territorios que no aplican este cribaje precoz. Cabe preguntarse si algunos programas preventivos que fomentan la realización de mamografías en edades cada vez más tempranas pueden llevar a un sobrediagnóstico. Existen estudios en esta dirección, por ejemplo, al valorar la efectividad en 24 años del programa de prevención del cáncer de mama en Holanda (basado en la realización de mamografías cada 2 años a todas las mujeres de 50-75 años) se concluyó que tenía un impacto muy pequeño en reducir la mortalidad por esta causa (tan solo un 5%), pero se calculó que del 30-50% de los casos detectados habían sido tratados sin que realmente fuera necesario, ya que en esos casos de cáncer nunca hubieran llegado a estadios avanzados.

El **sobrediagnóstico** es lo que ocurre cuando las personas son diagnosticadas de enfermedades que nunca les causarían síntomas ni les acortarían la vida.

El **sobretratamiento** puede ocurrir como consecuencia del sobrediagnóstico, pero también por actuaciones terapéuticas inútiles, con escasa evidencia de causar beneficios, con indicaciones forzadas o por acciones claramente excesivas para las expectativas de un paciente en concreto.

La **sobreactuación clínica** (Medical Overuse) es la provisión de servicios clínicos cuando los riesgos de causar efectos indeseables exceden los de sus beneficios, cuando las mejoras que se pueden aportar son inapreciables o cuando se cree que los pacientes rechazarían la actuación si estuvieran bien informados. El concepto Medical Overuse incluye tanto el sobrediagnóstico como el sobretratamiento

Esto no quiere decir que todos los programas preventivos lleven a un sobrediagnóstico, pero cada vez más estudios alertan de que se está dando la situación perfecta para que se produzca. La realidad demuestra que cada vez acuden más personas al médico, no porque estén enfermas, sino porque tienen miedo de enfermarse. Habitualmente los pacientes rechazamos las opciones más conservadoras, especialmente cuando se ofrece como mejor tratamiento el “de momento no hacer nada y esperar”. En un informe de los National Institutes of Health (NIH) de Estados Unidos, se documenta que 100.000 hombres con cáncer de próstata, en estadio leve, recibieron el consejo de adoptar una actitud expectante, pero sólo un 10% aceptó este consejo y, además, una cuarta parte de ellos pidió la intervención poco tiempo después. Por otro lado, entre el clima consumista de la sociedad actual, el sesgo de la industria respecto a las investigaciones científicas, la práctica de la medicina defensiva, el optimismo excesivo -tanto de pacientes como de los profesionales sanitarios- respecto a la eficiencia de los tratamientos, hacen que se forme la tormenta perfecta para el sobrediagnóstico y el sobretratamiento.

Nos encanta saber nuestro peso, la tensión, los chequeos periódicos y todo aquello que proporcione información de nosotros mismos. Por eso la medición de parámetros de salud que ahora está tan en boga



por el uso de “wearables” es tan buen negocio. Por ejemplo, los nuevos relojes inteligentes permiten realizar un electrocardiograma simple y los usuarios suelen estar convencidos de que disponer de esa información les proporcionará una ventaja en términos de salud. Sin embargo, tal como ha pasado con el uso doméstico de otros dispositivos, muchos usuarios tienden a hacer una “sobre utilización” de estos aparatos y la ansiedad de no saber interpretar los resultados, puede impulsar a solicitar atención sanitaria, que puede derivar en realizar pruebas y que finalmente puede llevar a una sobreactuación.

Sobrediagnóstico y sobretratamiento del colesterol: la estatinización de la sociedad

En 2011 las principales guías clínicas (principal referencia para los médicos) aconsejaban el tratamiento con estatinas (las pastillas del colesterol) a personas con riesgo cardiovascular superior al 20% en 10 años. Dos años después se cambió de parecer rebajando este criterio al riesgo del 10% a 10 años. Esta modificación iba a suponer la prescripción de estos medicamentos a prácticamente toda la población de personas mayores de 60 años, dado que la edad es la variable de riesgo cardiovascular más influyente. Varios grupos de científicos realizaron una revisión crítica de los trabajos que habían llevado al cambio de criterio y obtuvieron conclusiones interesantes:

- ✓ Solo 1 de cada 140 personas de bajo riesgo que toman estatinas durante 5 años, se verá beneficiada por haber evitado un infarto de miocardio o un ictus.
- ✓ El 20% de las personas que toman estatinas tienen efectos adversos.
- ✓ En personas de bajo riesgo, el uso de estos medicamentos conlleva una pequeña mejora en la reducción de complicaciones vasculares, sin que ello repercuta en la mortalidad.

A la vista de los resultados parece lógico plantear que para pacientes que no presentan un alto riesgo a padecer problemas cardiovasculares se debería intentar impulsar campañas de prevención que traten de fomentar de forma estable hábitos de vida saludable como el ejercicio físico o la dieta antes de “estatinizarles”. La **Campaña de Prevención de Situaciones de Dependencia** que está desarrollando ATAM va en esta dirección.

La práctica clínica requiere conocimiento y experiencia para diagnosticar y ofrecer tratamiento a personas con problemas de salud, pasos que deberían realizarse con la mejor evidencia disponible y ser llevados a cabo con proporcionalidad. Pero cuando, fruto de la necesidad de prevenir, las pruebas ponen al descubierto diagnósticos en fases muy precoces se pueden dan situaciones que entrañan riesgos como el realizar tratamientos desproporcionados. Existen cada vez más sociedades científicas, entidades, iniciativas y programas que consideran que es posible cambiar el abordaje sanitario para pasar del modelo bio-médico actual hacia uno más sistémico, ecológico y holístico, que entienda la complejidad de cada persona y que resulte más reflexivo en el consumo de pruebas y tratamientos.

¿Se puede hacer algo?

Desde el universo del paciente hay algunas precauciones que resultan útiles:

- a) Ser conscientes de que la prevención más efectiva es el mantenimiento constante de hábitos de vida saludable relacionados con la realización de ejercicio físico, la nutrición, la reducción de hábitos tóxicos, etc. Esto no conlleva riesgos secundarios.
- b) El paciente debe implicarse como sujeto activo, protagonista e informado. Y tratar de conocer los riesgos que entrañan las actuaciones médicas.
- c) Realizar los controles, chequeos y pruebas que sean adecuadas para cada caso particular, ni más ni menos.
- d) Conocer los riesgos que entrañan las pruebas e intervenciones. Las preguntas que pueden hacer-



se antes de someterse a una prueba podrían ir en esta dirección:

- ✓ ¿Necesito de verdad la prueba o el procedimiento que me han prescrito?
 - ✓ ¿Cuáles son sus riesgos?
 - ✓ ¿Hay otras opciones más sencillas o con menos riesgos?
 - ✓ ¿Qué me pasará si no doy el consentimiento?
- e) Tratar de comprender los porcentajes de efectividad de los tratamientos o las pruebas que se han recomendado.

Desde el punto de vista de la atención sanitaria:

- a) El cambio más complicado de todos es el cambio de paradigma médico, que simplificando muchísimo podría resumirse en:
- Atender personas y no enfermedades.
 - Valorar la complejidad de cada caso entendiendo a cada persona dentro de su contexto y del conjunto de factores que le afectan y con los que interacciona.
 - Empoderar al paciente, utilizando todas las herramientas disponibles para aportarle la suficiente información para que tome sus propias decisiones teniendo en cuenta preferencias y los riesgos que se derivan de las pruebas diagnósticas y tratamientos que se le propongan.
- b) Reducir los planteamientos generalistas o poblacionales y atender a las diferencias individuales. Por ejemplo, analizando profundamente las consecuencias de los cribajes o pruebas diagnósticas

preventivas por edad y revisando continuamente los criterios que delimitan poblaciones diana para la realización de pruebas.

- c) Dedicar más tiempo a diagnosticar, valorar y conocer a cada paciente, incluyendo en estos procesos la valoración psicológica y social de cada persona.
- d) Recabar la máxima evidencia posible sobre las prácticas clínicas que aportan valor. Existen iniciativas muy interesantes como *“Right Care”*, *“Choosing Wisely”*, *“Do Not Do”*, *“Essential”* o *“Dianasalud”* que facilitan mucho esta labor a los profesionales sanitarios.
- e) Realizar revisiones sistemáticas de los estudios científicos existentes, impulsar y financiar la realización de meta-análisis independientes, en los que no participen partes implicadas como la industria sanitaria.
- f) Plantear los objetivos de la prevención (secundaria) en términos de reducción de los índices de mortalidad.
- g) Valorar a conciencia la proporcionalidad de las intervenciones, tratando de poner en la balanza beneficios y perjuicios para la calidad de vida del paciente.
- h) Avisar a los pacientes de los riesgos del sobre-diagnóstico, y de la probabilidad de los falsos positivos.
- i) Obligar a los proveedores de pruebas diagnósticas y preventivas a dar a conocer a los pacientes la información conocida (indicaciones y contraindicaciones) sobre su utilización y sus consecuencias, tal como se hace con los tratamientos farmacológicos.

Para prescribir un tratamiento o indicar una prueba diagnóstica a un paciente hace falta formación, experiencia, empatía, estar suficientemente actualizado y contar con la mayor evidencia científica posible. Del mismo modo, para aceptar y consentir una indicación terapéutica o un cribaje diagnóstico un paciente debe estar informado, preparado, ser consciente de lo que va a suponer y tener confianza en los profesionales y en los recursos que se le ofrecen. El paciente ya no se “somete” a un proceso terapéutico o a una prueba, sino que debería “participar” de forma activa, porque él será quien supere el problema que le afecta.

En la sociedad actual resulta difícil explicar que *“más no es siempre mejor”* en el ámbito de la salud, donde las cosas son habitualmente muy complejas.

RED DE PUNTOS DE ATENCIÓN A FAMILIAS

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



LA CLÍNICA IMPLAN-T Y LA IMPLANTOLOGÍA DE ÚLTIMA GENERACIÓN:

Los navegadores virtuales en quirófano permiten una mayor seguridad en la colocación de implantes dentales.

Los malos hábitos de vida, infecciones, traumatismos o a veces los años, precipitan la pérdida de dientes. Este proceso, lleva asociado la reabsorción del hueso maxilar de forma progresiva. Pudiendo producirse una ausencia del mismo, suficiente para no poder colocar implantes dentales convencionales y, por tanto, tener que acudir a los injertos óseos o implantes cigomáticos.

Los implantes cigomáticos son fijados al hueso malar (situado en el pómulo o cigoma), permitiendo su colocación en **pacientes con casi total ausencia de hueso maxilar**, ofreciéndole de esta manera una nueva alternativa.

Lógicamente, es importante destacar, según explica el Dr. Martínez Orcajo, que el hueso sobre el cual, estos implantes, van anclados, tiene estructuras anatómicas adyacentes que se han de respetar. **La técnica quirúrgica debe ser minuciosa y controlada.**

Para conseguir la mayor seguridad y precisión, la **Clínica Implan-T** trabaja con un **navegador quirúrgico con apoyo de un escáner**

O-arm de última generación ubicado en el Hospital La Milagrosa, C/Fernández de la Hoz 45-3, Madrid, Tel. 914457539.

El sistema actúa a modo de GPS. El especialista sabe, en todo momento, de forma precisa dónde está trabajando mientras coloca los implantes y dónde se encuentran las estructuras anatómicas vitales para protegerlas y evitarlas. **“Éste sistema no sólo nos ha permitido operar con mayor exactitud en los casos de implantes zigomáticos, sino también, en los casos más simples en los que -dado el área tan pequeña en el que se trabaja- podemos estar seguros que el implante se coloca en el sitio exacto donde hemos planificado”** asegura el Dr. Martínez Orcajo.

Más Información en clínicas implan-T :

Madrid: HOSPITAL LA MILAGROSA. CONSULTAS EXTERNAS.

C/Fernández de la Hoz Nº45-3 28010 MADRID.

Tel.: 91 445 75 39

Burgos:

C/Almirante Bonifaz Nº1 1. 09003 BURGOS.

Tel.: 947 27 46 55

A Coruña

*Siracusa, teatro griego.*

Los Mayores de Telefónica de A Coruña en el viaje anual que realizamos al extranjero, este año visitamos la isla de Sicilia.

Viajaron 87 personas organizados en dos grupos del 6 al 13 y del 13 al 20 de septiembre, en el que pudimos descubrir una serie de contrastes en sus ciudades con sus innumerables monumentos y restos arqueológicos, así como la naturaleza nos sorprende con sus montañas, sus volcanes y sus mares con variedad de colores.

Visitamos Catania, Monte Etna, Taormina, Siracusa, Piazza Armerina, Agrigento, Marsala, Erice, Cefalú y Palermo, al final resultó un viaje para guardar en el recuerdo y quedando satisfechos del mismo.

*Agrigento, Templo de la Concordia.**Monte Etna*

GRUPOS PROVINCIALES

Cáceres

El 30 de septiembre hicimos un viaje de 5 días a Gandía, Valencia. Tuvi- mos un intervalo de muy buen tiempo. Días atrás había habido un amago de gota fría y después de terminar nuestro viaje vino la gran gota. Así que pudimos disfrutar en todo nuestro recorrido de buen tiempo. Llegamos a la hora de comer y por la tarde visitamos Gandía, el 2º día nos fuimos por todo el día al Oceanográfico + Museo de las Artes y la Ciencia + L Hemisférico, y el 3º día hasta medio día en Valencia recorrimos el centro histórico de la ciudad. El resto del tiempo lo dedicamos a visitar Denia, Játiva, Cullera y Bocairent, menos algu- nos que prefirieron la playa. El 5º día regreso a casa pasando a comer en Tole- do y visitar por unas horas esta bonita ciudad. El viaje fue muy agradable en todos los sentidos que es lo único que pretendemos los organizadores.



Palencia



El 27 de setiembre y dentro del Proyecto Conoz- camos nuestra provincia, fuimos a la Villa Romana de La Olmeda del S.IV, tiene 4400 metros cuadrados, de los cuales están decorados 1450 metros con mosaicos policromados. También nos acercamos a la villa Romana de La Tejada que aun- que menos conocida es también muy interesante.

Continuamos viaje hasta Aguilar de Campoo, don- de después de comer en el Hotel Valentín, visita- mos la XXIII edición de Las Edades del Hombre, MONS DEI, la exposición está en 2 templos donde pudimos ver obras de autores como El Greco, Pedro Berruguete, Goya.... Fue un buen día donde 53 socios pasamos una jornada muy agradable.

Araba



El día 4 de Octubre, un buen grupo de socios de la AGMT de Álava viajamos a tierras palentinas para disfrutar de un bonito día, dando primero un paseo en barco por el Canal de Castilla pasando por la experiencia de subir y bajar una esclusa de las 49 existentes en el recorrido del canal, de las cuales solo funcionan 4.

Nos acercamos a comer al bonito pueblo de Saldaña, para después visitar la Villa Romana de La Olmeda, que datan del siglo IV, para finalmente regresar a nuestra residencia.



Barna



EXPOSICIÓN DE CARICATURAS

Durante el mes de Junio se realizó una exposición de Caricaturas de nuestro compañero Miguel Ángel Jiménez Leal.



GRUPOS PROVINCIALES



PICA PICA DE SANT JOAN

El pasado 21 de Junio se celebró el tradicional verbena de Sant Joan.



EXPOSICIÓN DE TRABAJOS DEL TALLER DE MANUALIDADES



*Grupo en Priego.**Grupo en Cueva Murciélagos.*

El fin de semana del 28 al 30 de Septiembre, un grupo de 25 socios, visitamos algunas localidades de la Provincia de Córdoba; la primera parada fue en Priego, un bello y acogedor pueblo situado en un enclave privilegiado, con un impresionante entorno natural de profundas hoces, sierras abruptas y cristalinas aguas. Allí visitamos entre otros monumentos la Iglesia de la Asunción, edificio gótico mudéjar en el que cabe reseñar el Sagrario, una de las obras maestras del barroco español, realizada entre 1772 y 1784 y es Monumento Nacional desde 1932. Tras el almuerzo partimos para Córdoba ya que teníamos prevista una visita Nocturna a la mezquita lo que nos permitió ver este monumento desde una nueva óptica, gracias al uso de nuevas tecnologías avanzadas en materia de iluminación, sonido y proyecciones.

Al día siguiente en Puente Genil visitamos la Villa Romana de Fuente Álamo, el Santuario de la Concepción, la Iglesia de la asunción y el museo arqueológico. Por la tarde visitamos Zuheros, uno de esos pueblos que han sabido mantener el encanto de otra época a través del tiempo; multitud de placitas y rincones llenos de sabor tradicional. De fondo la sierra con sus crestas y tajos salpicados de olivares. Es por esto que en su día fue declarado Bien de Interés Cultural en la modalidad de Conjunto Histórico Artístico (2003). Allí visitamos también la Cueva de los Murciélagos, uno de los yacimientos Neolíticos mas importantes de Andalucía.

El Domingo 28 lo dedicamos a recorrer todo el casco histórico de la ciudad de Córdoba y conocer el Palacio de Viana, también declarado Bien de interés cultural en 2016. Tras la comida iniciamos el regreso a casa.



Cantabria en el Congreso Asociaciones de Mayores Ciudad de Benidorm

Un año más desde Cantabria acudimos a este importante Congreso en el que se tratan temas que afectan y conciernen a las personas mayores, entrando ya nosotros de lleno en este capítulo.

La asistencia, tanto de representantes oficiales de la propia Generalitat Valenciana como responsables de otras organizaciones nacionales de mayores, dieron calidad a los actos programados: Responsabilidad Social Compartida, el Buen Trato hacia los Mayores, un Proyecto Social Cooperativo y propuesta de creación de Red Pública de Viviendas para Mayores, todo ello enmarcado en un debate serio y a la vez ameno.

En el apartado lúdico del Congreso, en agradecimiento al esmerado trato recibido, los asistentes del Grupo de Mayores de Cantabria y de forma espontánea, improvisamos un coro de voces que interpretamos, “a nuestro aire”, en el salón del Hotel Palm Beach, tres canciones montañesas como prólogo a la exhibición de baile de Tango por Rafael López y Marisol Arenal, recibiendo de los presentes cálidos y largos aplausos.

Muchas gracias a los compañeros de Valencia por seguir manteniendo alta la calidad de este Congreso anual, tanto en la parte lúdica como en lo que afecta a los mayores.

Mario Diez

*El grupo ante la Colegiata de S. Miguel.*

EXCURSION CULTURAL A LA EXPOSICION "LAS EDADES DEL HOMBRE" 18-X-18.

Este año la anual exposición religiosa se celebra en la localidad palentina de Aguilar de Campoo y se reparte en dos iglesias del municipio: la de Santa Cecilia, situada a media altura del monte donde se conservan las ruinas de un castillo, y la Colegiata de San Miguel, en el centro de la población. La exposición de los objetos, pinturas, imágenes y visuales están ubicados en perfecta armonía dentro de estos románicos templos, consiguiendo en los visitantes que las explicaciones y contemplación de lo expuesto en todo su recorrido, resulte muy ameno al no estar recargado en su conjunto; además de haber representaciones museísticas de culto de las principales religiones.

Por la mañana, la visita al Monasterio de Santa María la Real, datándose sus

comienzos acreditados allá por los confines del año mil con la presencia de un pequeño cenobio de patronato familiar, que fue ampliándose hasta convertirse en abadía. En 1169 el rey Alfonso VIII la entrega a los monjes de la Oren de los Premostratenses que comenzaron su expansión y progreso, lo cual les permitió la construcción de un gran monasterio hasta mediados del Siglo XIII. Con la desamortización del ministro Mendizábal, la abadía cae en el abandono, ruina y expolio. En 1977, el arquitecto y dibujante José María González Pérez (Peridis), funda la Asociación Amigos del Monasterio para su real recuperación.

Mereció bien el tiempo que le dedicamos a admirar su cuidada reconstrucción. Hasta la hora de la apetitosa comida, el grupo de 43 personas, seguimos visitando el muy importante patrimonio artístico y cultural de esta villa, que fue declarado Conjunto Histórico-Artístico el 20 de enero de 1966.



GRUPOS PROVINCIALES



Alemania - Colmar 14-09-2018.



VIAJE POR LA SELVA NEGRA Y ALSACIA (DEL 11 AL 18 DE SEPTIEMBRE DE 2018)

En este viaje recorrimos parajes y ciudades situados en diferentes países: Alemania, Francia y Suiza. Comenzamos en Friburgo, capital de la Selva Negra, pateando el curioso empedrado de las calles y admirando su hermosa catedral. En Triberg el museo del reloj de cuco y las visitadas cataratas del río Gutach, en nada parecidas a las cataratas del Rin en el lago Titisee. Colmar es la capital del vino alsaciano, región montañosa y arquitectura típica bien conservada y adaptada al turismo. Estrasburgo, capital de la Alsacia francesa y sede del Parlamento Europeo. La ciudad industrial de Stuttgart, en la región de Baviera, es donde se asientan varias fábricas de coches de la más alta calidad reconocida, grandes parques, plazas y museos. La capital de la Ruta Romántica es Rothenburg, calles típicas y un curioso reloj en el Ayuntamiento y ligado a la historia de la ciudad. Heidelberg, ciudad romántica y turística. Su bello castillo histórico alberga en su bodega un tonel para vino de 45.000 litros. Finalizamos en Frankfurt, una de las tres grandes ciudades de Alemania, sede mundial de numerosos bancos, muy alto nivel de vida, grandes rascacielos, multicultural y su histórica y horrificadora catedral de S. Bartolomé. Entre medias de esta breve exposición, se queda mucho paisaje interesante que es muy útil visitar en el cual, cada uno, aprecia diferencias y singularidades para comparar.

Ciudad Real



De nuevo este año hemos viajado a Mérida, para asistir al Festival de Teatro Clásico, donde disfrutamos de la obra "Nerón", magnífica obra protagonizada por Raúl Arévalo y visitar la ciudad de Plasencia.

Córdoba



Inicio en este año 2018 de las salidas semanales del grupo de senderismo de Mayores de Córdoba bajo la dirección de nuestro vocal de actividades Juan Ruíz Lopera.

GRUPOS PROVINCIALES

Guadalajara



VIAJE A LISBOA Y ALREDEDORES

Del 9 al 14 de octubre, cerca de 50 socios realizamos un viaje por Lisboa y alrededores. Ha sido un viaje muy bonito en el que pudimos ver los monumentos más importantes de la capital lisboeta, así como los palacios de Queluz, antigua residencia de los reyes portugueses, el precioso Palacio da Pena en Sintra, el palacio convento de Mafra, que también retrató José Saramago en su libro *"El memorial del convento"* y que contiene una de las mejores bibliotecas de Portugal, la ciudad de Évora, la aldea de Sobreiro, Estoril, y la bella ciudad de Cascais, la Boca del Infierno y el Cabo de Roca.

Hay una canción portuguesa que dice *"Ay Portugal por qué te quiero tanto"*, y es verdad por muchas razones: sus paisajes, sus gentes, su gastronomía, sus monumentos, etc. Por ello merece la pena ir de vez en cuando, aunque últimamente se ha incrementado mucho el turismo y nos quita algo de magia.

Castellón

La Plaza de España de Sevilla.



En el castillo de Santa Catalina de Jaen.



El pasado mes de octubre el Grupo de Mayores de Telefónica de Castellón organizó un Viaje a Andalucía con el fin de disfrutar de su gastronomía, de sus gentes y poder visitar algunos de sus lugares emblemáticos.

Huelva



Viaje a la Ciudad Encantada (Cuenca).

GRUPOS PROVINCIALES

Girona



Visita cultural a Mon Sant Benet en la provincia de Barcelona.



Senderismo, salidas semanales a hermosos lugares.

Madrid



En octubre estuvimos de excursión en Olmedo y Castillo de la Mota.



Senderismo. En otoño Hayedos de Urbasa, El Bosque Encantado y El Nacedero del Utederra.



Valladolid



EXCURSIÓN A AGUILAR DE CAMPOO "EXPOSICIÓN EDADES DEL HOMBRE"

El 29 de septiembre, la Coordinadora de Valladolid, organizó una excursión de un día a visitar la exposición "Edades del Hombre – Mons Dei" que organiza

anualmente la Fundación Edades del Hombre por localidades de Castilla y León, en la que se pueden ver imágenes y objetos de carácter religioso, este año ha sido en Aguilar de Campoo (Palencia).

Después de la visita a la exposición en la Iglesia de Santa Cecilia y en la Colegiata de S. Miguel, vimos el museo de la madera de Ursi en la misma ciudad, (figuras esculpidas sobre álamos sin cortes ni pegados). Comimos y por la tarde visitamos la cueva de los Franceses en el pueblo de Revilla de Pomar (Palencia), muy bonitas por sus estalactitas y estalagmitas de color del óxido de hierro, que sugiero visitar.



VIAJE A LOS PUEBLOS BLANCOS DE CÁDIZ

La Coordinadora Provincial de Valladolid, ha organizado una excursión de siete días (del 15 al 21 de octubre) para visitar los pueblos Blancos de Cádiz, donde hemos visto sus monumentos y sus estrechas calles en Arcos de la Frontera, Ubrique, Grazalema, Medina Sidonia, Conil, Chipiona, Vejer de la Frontera, Tarifa Sanlúcar de Barrameda, Jerez de la Frontera, Chiclana y Cádiz capital.

Además de ver los pueblos, en Jerez pudimos asistir al espectáculo de la Real Escuela ecuestre, ¡cómo bailan los caballos andaluces!, visitamos las bodegas de González Byas famosa por el fino "Tío Pepe", la Catedral y muralla. En Cádiz el monumento a la Constitución de 1812 y el Teatro de Falla, En Medina Sidonia la calzada y las cloacas romanas y el museo etnográfico.

Ha sido un viaje interesante y bonito en el que hemos participado 48 socios que merece la pena realizar.