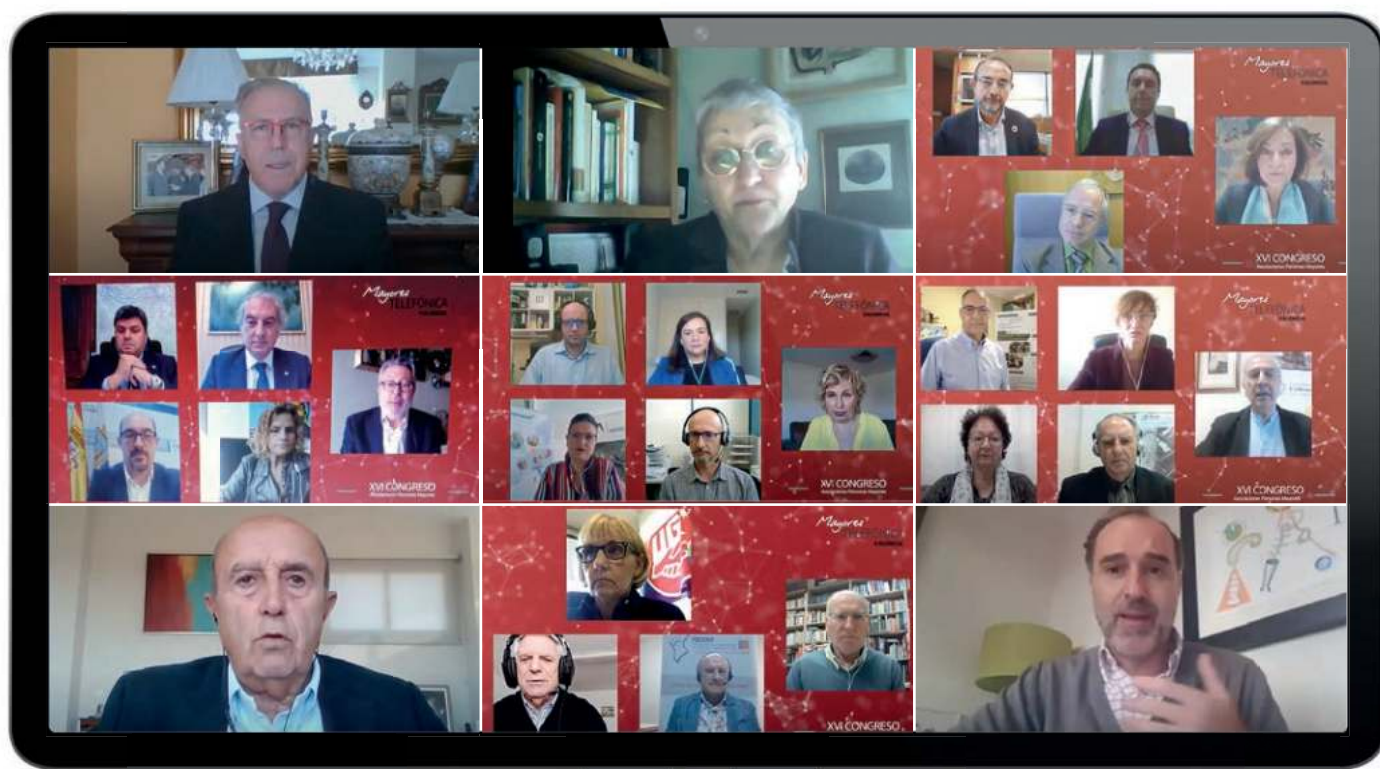


UN PASADO COMÚN, UN FUTURO JUNTOS

CONGRESO DE ASOCIACIONES DE PERSONAS MAYORES, ORGANIZADO POR GMT VALENCIA

Éxito telemático



NI SOLOS, NI DESATENDIDOS



VAMOS
CON LOS QUE
TIENEN SUEÑOS
Y LOS
PERSIGUEN

STAFF

AI habla

AÑO 26 - DICIEMBRE 2020 • Nº 101

Fundada en 1995

FUNDADOR

Ramón Sánchez-Horneros

EDITA

Consejo Gestor

CONSEJO EDITORIAL

Santiago G. Carrero (presidente)

José Luis Rodríguez Álvarez (vicepresidente)

Luis Álvarez Rodríguez (secretario general)

Pedro Jiménez Martín (editor)

Pilar Novo Morcillo (coordinadora contenidos)

MAQUETACIÓN

Reloj de Arena Comunicación

IMPRESIÓN

Rivadeneyra

Depósito Legal: M.16.942-1996

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

CONSEJO GESTOR

PRESIDENTE: Santiago González Carrero

PRESIDENTE DE HONOR: César Alierta Izuel

VICEPRESIDENTE: José Luis Rodríguez Álvarez

SECRETARIO GENERAL: Luis Álvarez Rodríguez

TESORERO: José Manuel Rodríguez Herencias

VOCALES: Pedro Jiménez

Alfonso Alejandro Loredó

Pedro Medina

COORDINADORAS REGIONALES

Andalucía: Luis Reina

Aragón: José Luis Valverde

Castilla-León: Pedro Medina

Cataluña: Encarna Gracia

Centro: Luis Álvarez

Levante: Antonio Limonge

Noroeste: José Luis Rodríguez

Norte: Alfonso Alejandro Loredó

AI habla

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

Donoso Cortés, 58 - 28015 MADRID
Telf.: 91 308 22 07

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

Mayores
TELEFÓNICA

CONTENIDOS

EDITORIAL	5
OPINIÓN	6
PÁGINA DEL PRESIDENTE	7

EN PORTADA

-Ni solos, ni desatendidos.....	8
-Congreso de Asociaciones de Personas Mayores, organizado por GMT Valencia	20

ACTUALIDAD

-A Coruña y Barcelona, Somos Solidarios.....	28
-La Rioja, Carrera de la Mujer por la Investigación 2020	30
-Congreso del Voluntariado 2021.....	30
-Las 10 recomendaciones que la SEGG hace llegar a la Secretaría de Estado de Derechos Sociales	31
-Audencia de S.M. el Rey a la Junta Directiva de Ceoma	32

65YMÁS AL HABLA

-Colaboración con el diario digital 65ymás.....	34
-65ymás, Punto de encuentro, por Fernando Ónega	34

ENTREVISTA

-Luis González, un “pequenu cachu” de Telefónica.....	36
---	----

REPORTAJE

-José María Ballester, parte de la historia de Telefónica	40
---	----

FUNDACIÓN TELEFÓNICA

-En Navidad y Año Nuevo llevamos ilusión a muchas personas que lo necesitan. ¿Te unes?	42
---	----

TELEFÓNICA

-Rafa Nadal refuerza su acuerdo con Telefónica	44
-Movistar incorpora la lengua de signos a su servicio de atención al cliente	46
-Resultados Telefónica Tercer Trimestre.....	48

PLÉYADE

-Seguros con ventajas exclusivas	50
--	----

ATAM

-Ejercicios para mejorar la salud en tiempos de pandemia.....	52
---	----

IBERCAJA

-Qué hacer antes de final de año ante la reforma fiscal	56
---	----

CARTA A LOS REYES MAGOS	58
-------------------------------	----

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

	NOMBRE	DOMICILIO	C.P.	TELÉFONO	E-MAIL
ANDALUCÍA coordinadorregional-andalucia@mayorestelefonica.es					
Malaga C.R.	Luis Reina Alcolea	Eugenio Gross, 1-C.T. Maldonado	29007	952611961	malaga@mayorestelefonica.es
Almería	Román Vicente Ramírez	Olula del Río, 2	04007	950268579	almeria@mayorestelefonica.es
Badajoz	Alfonso Vázquez De Agredos	Enrique Segura Otaño, 7-C.T. Alvarado	06004	924211261-62	badajoz@mayorestelefonica.es
Cádiz	Rosa Mª Muñoz Hernaz	Avda. Andalucía, 77-C.T. San José	11008	956241408	cadiz@mayorestelefonica.es
Córdoba	Luis Barrientos Jimenez	Almería, 11-C.T. Abderramán	14009	957434641	cordoba@mayorestelefonica.es
Granada	Carlos Castillo Álvarez	Garellano, 4 Bajo	18007	958123884	granada@mayorestelefonica.es
Huelva	Mª Teresa Muñoz Sanchez	Avda. Pío XII, 13 Ed. Onuba	21006	959270872	huelva@mayorestelefonica.es
Jaén	Luis Sánchez Morillas	Obispo Stufiña, 5. Pta. Baja	23007	953295068	jaen@mayorestelefonica.es
Sevilla	Antonio Martínez Ruiz	Beatriz de Suabia, 152-F Local	41005	954640185	sevilla@mayorestelefonica.es
ARAGÓN coordinadorregional-aragon@mayorestelefonica.es					
Zaragoza C.R.	Jose Luis Valverde Casaled	Lapuyade, 25-27-C.T. Torrero	50007	976707565	zaragoza@mayorestelefonica.es
Huesca	Ricardo Garicano Cebrian	Plz. de Navarra, 6-4ª planta	22002	974212561	huesca@mayorestelefonica.es
La Rioja	Luis Cámara Alarcía	Portales, 75	26001	941270385	larioja@mayorestelefonica.es
Teruel	Antonio Blas Rodríguez Pérez	Avda. de América, 1	44002	978646378	teruel@mayorestelefonica.es
CASTILLA Y LEÓN coordinadorregional-castillaleon@mayorestelefonica.es					
Valladolid C.R.	Pedro Medina Gil	Gondomar, 6-4ª-C.T. Prados	47011	983258221	valladolid@mayorestelefonica.es
Ávila	Emiliano Roman Fresnadillo	Alfonso de Montalvo, 24	05001	920225708	avila@mayorestelefonica.es
Burgos	Juan José Martínez Cuesta	Glorieta de Logroño, 1-2ª	09006	947227000	burgos@mayorestelefonica.es
León	E. R. Lorenzo Merino	Avda. Padre Isla, 26 Bajo-C.T. Torre	24002	987298150	leon@mayorestelefonica.es
Palencia	Manuel Rodríguez Burón	Pintor Oliva, 6-Bajo	34004	979717284	palencia@mayorestelefonica.es
Salamanca	José Luis Infante Sánchez	Pso. Torres Villarroel, 50	37005	923291846	salamanca@mayorestelefonica.es
Segovia	Nicolas Gonzalo Oliva	Plz. de los Huertos, 1-C.T. Los Huertos	40001	921416537	segovia@mayorestelefonica.es
Soria	Rosa María Alvaro Sanz	Cardenal Frías, 7-2ª	42002	975238885	soria@mayorestelefonica.es
Zamora	Manuela Ramos Martínez	Avda. Príncipe de Asturias, 18-3ª	49011	980546869	zamora@mayorestelefonica.es
CATALUNYA coordinadorregional-catalunya@mayorestelefonica.es					
Barcelona C.R.	Encarna Gracia Arias	Avella, 6-C.T. Mercaders	08042	932683651	barcelona@mayorestelefonica.es
Girona	Felipe Romera Gómez	Ctra. De Barcelona, 55-1ª Planta	17003	972185988	girona@mayorestelefonica.es
Lleida	Bernardo García Requejo	Alcalde Sol, 5-7	25003	973701166	lleida@mayorestelefonica.es
Tarragona	Andres Borrás Molledo	Avda. Ramón y Cajal, 47 Bajo	43005	977242424	tarragona@mayorestelefonica.es
CENTRO coordinadorregional-centro@mayorestelefonica.es					
Centro C.R.	Luis Álvarez Rodríguez	Donoso Cortés, 58-C.T. Argüelles	28015	913082207	coordinadorregional-centro@mayorestelefonica.es
Madrid	Pedro Jiménez Martín	Donoso Cortés, 58-C.T. Argüelles	28015	913197577	madrid@mayorestelefonica.es
Albacete	Miguel A. Magan Moreno	Iris, 4	02005	967595530	albacete@mayorestelefonica.es
Caceres	Alejandro Borrella Rey	A. Reyes Huertas, 28-C.T. Conquistador	10002	927250423	caceres@mayorestelefonica.es
Ciudad Real	Mª Luisa Ortega Martín	Echegaray, 1-C.T. Calatrava	13005	926298977	ciudadreal@mayorestelefonica.es
Guadalajara	Mª Teresa Yela Gómez	Plaza General Prim, 3-C.T. Santa María	19001	949889395	guadalajara@mayorestelefonica.es
Las Palmas	Andrés Pulido Hernández	Sor Simona, 42-C.T. Alta Vista	35012	928324503	laspalmas@mayorestelefonica.es
S. C. Tenerife	Juan Angel Martin Corvo	Ctra. El Tablero, 90	38017	922607197	tenerife@mayorestelefonica.es
Toledo	Luis Camino Muñoz	Río Marches, 81	45007	925210525	toledo@mayorestelefonica.es
LEVANTE coordinadorregional-levante@mayorestelefonica.es					
Levante C.R.	Antonio Limonge Melián	Músico Penella, 1-2ª-C.T. Valencia-Jesús	46017	963675941	coordinadorregional-levante@mayorestelefonica.es
Valencia	Ramón Biforcós Martí	Músico Penella, 1-2ª-C.T. Valencia-Jesús	46017	963675941	valencia@mayorestelefonica.es
Alacant	José Ferrández Noguera	Alona, 11 Bajo-C.T. Benalua	03007	965132444	alacant@mayorestelefonica.es
Baleares	Eduardo Dominguez Whyte	Agustí Boades, 4-C.T. Molina	07010	971174733	baleares@mayorestelefonica.es
Castellón	Rafael Gualart Blanco	Gran Vía Tarrega Montebanco, 28	12006	964202803	castellon@mayorestelefonica.es
Murcia	Margarita Alhambra de Orduña	Freenería, 8	30004	968360117	murcia@mayorestelefonica.es
NOROESTE coordinadorregional-noroeste@mayorestelefonica.es					
Lugo C.R.	Jose Luis Rodríguez Álvarez	Ciudad de Vigo, s/n	27002	982245100	lugo@mayorestelefonica.es
A Coruña	José Antonio López López	Santa Luisa de Marillac, s/n-C.T. Hércules	15002	981140055	acoruna@mayorestelefonica.es
Asturias (Gijón)	Jesus Candano Arrojo	Avda. Pablo Iglesias, 94	33204	985362597	asturies@mayorestelefonica.es
Ourense	Elisa Soria Montero	Marcelo Macías, 1	32005	988226718	ourense@mayorestelefonica.es
Pontevedra (Vigo)	Guillermo Trigo Trigo	Gran Vía, 64 Bajo	36204	986425234	pontevedra@mayorestelefonica.es
NORTE coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es					
Norte C.R.	Alfonso Alejandro Loredó	Loreto de Arriola, 1	01010	945253483	coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es
Araba	Ambrosio Santamaria Lucíañez	Loreto de Arriola, 1	01010	945253483	araba@mayorestelefonica.es
Bizkaia	Gloria Sánchez Heredero	Sabino Arana, 26-C.T. Telefónica	48013	944152277	bizkaia@mayorestelefonica.es
Cantabria (Santander)	Mario Díez Andrés	Arrabal, 23	39003	942230061	cantabria@mayorestelefonica.es
Gipuzkoa	José Juan Navarro	Avda. Pasajes de San Pedro, 1 Bajo-C.T. Bidebieta	20017	943395478	gipuzkoa@mayorestelefonica.es
Navarra	Manuel A. De Diego Saenz	Urzainqui, 10	31014	948428417	navarra@mayorestelefonica.es

(C.R.) COORDINADOR REGIONAL

PROYECTOS 2021

Parece claro que la situación en que podemos considerar los Proyectos para el próximo año es totalmente atípica. Hasta ahora todos nosotros contamos con informaciones derivadas de la prolongación de la pandemia que nos hacen ser conscientes de las limitaciones con las que llevaríamos adelante determinados proyectos para el próximo año. Pero también es verdad que el marco en el que se encuadra la actual situación de incertidumbre puede suponer variaciones a medio plazo.

En un marco de actuación tan impreciso, la voluntad del Consejo Gestor es mantener la convocatoria para hacer proyectos para 2021 que representen acciones positivas por y para nuestros socios y debe estar abierta al mismo tiempo a cubrir las necesidades sociales que podamos atender con nuestras acciones de Voluntariado.

En las circunstancias actuales, nuestra sensibilidad debe ser capaz de percibir planteamientos y opciones nuevas aun en el caso de prolongarse la presente situación de pandemia, aunque las acciones y actividades que hemos venido desarrollando hasta

ahora no puedan mantenerse en los mismos términos a corto plazo.

Esta difícil situación por la que estamos atravesando no puede hacernos dudar de la necesidad de continuar prestando a nuestros socios alternativas que nos permitan mantener vivo el espíritu de nuestro Grupo de Mayores de “ningún mayor solo ni desatendido” gracias a nuestro Voluntariado y a aquellas acciones y actividades que sigan haciendo realidad nuestro objetivo de envejecimiento activo y vida saludable.

La muestra palpable de que es posible lo antedicho está en las páginas de este número de la revista *Al habla*, en la que se recogen lo que muchas provincias han estado llevando a cabo a pesar de las dificultades que la larga pandemia ha impuesto.

No debemos desistir de seguir trabajando en pro de nuestros socios en los próximos meses. Que estos días de Navidad nos ayuden a ver con claridad el mejor camino para ir llenando de proyectos positivos nuestra gestión venidera.

Con todo, os deseamos una Feliz Navidad (dentro de lo posible) y un próspero 2021.

Criterios del Consejo Gestor sobre los Proyectos “Alternativos”

El pasado mes de mayo, el Consejo Gestor en el seguimiento que hace de la actividad de la Asociación, en sus reuniones telemáticas semanales, detectó que debido a la pandemia se había producido lógicamente una baja o nula ejecución de los numerosos proyectos que de distinta naturaleza habían sido aprobados en la convocatoria del presente año.

Ante esta excepcional situación, por las causas por todas conocidas, se decidió enviar un escrito a todas las coordinadoras provinciales, con el que se pretendía paliar sus efectos, por lo que

se requería el análisis de otros sustitutos de los que no se realizarían o la posible reformulación de los iniciados o por hacerlo de los que se consideraran ya inviables, con el fin de informar de las probabilidades de ejecución y previsible grado de cumplimiento cuantitativo y fecha estimada de realización, si la hubiere.

Por otra parte, se instaba a una conversión de los antiguos en los nuevos a los que llamaríamos alternativos, así como la forma y fechas de presentación 12/9 y prorrogada posteriormente hasta 25/9/20, con carácter extraordi-

nario y en base a las circunstancias tan especiales aducidas que concurrían.

Reunido el Consejo 16/10/20 y una vez analizados los proyectos presentados y en concordancia con los anteriores, se procedió a su adjudicación e importes, informándose a toda la organización territorial del resultado, e indicando los principios de adjudicación de homogeneidad, equidad, transparencia, y buena administración de los recursos que habían presidido las deliberaciones del Consejo.

JOSÉ MANUEL RODRÍGUEZ HERENCIAS
Tesorero AGMT

¿Sueño imposible u objetivo a medio plazo?

Seguro que muchos de vosotros habéis soñado con un mundo mejor para vuestros hijos en primer lugar y en general para todas las personas. Un mundo más justo, menos violento, trabajo para todos y sobre todo salud.

¿Pero qué hacemos nosotros, cada uno de nosotros, para conseguirlo?

Me viene a la memoria Martin Luther King y su famoso discurso de 1963, “tengo un sueño”, en referencia a las libertades y fin de la injusticia del racismo.

Salvando las distancias y con toda humildad, yo también digo “tengo un sueño” en relación con los telefónicos ¿Qué pasos habría que dar para que el trabajo y el esfuerzo de jubilados y prejubilados, de ambas asociaciones, repercuta en beneficio de todo el colectivo?

El primer paso siempre es el más difícil, eso lo sabemos bien los padres y abuelos que hemos ayudado a nuestros hijos y nietos a levantar-se del suelo una y otra vez. Nadie

se atreve a vaticinar el tiempo que tardamos, siendo bebés, en aprender a caminar, pero todos animamos a que empiecen y les aseguramos que lo van a conseguir.

Naturalmente lo primero es la mejora de relaciones mediante un acercamiento y el contacto previo al más alto nivel.

Ya sabemos que en la memoria de algunos se recuerdan “diferencias antiguas insalvables”... ¿insalvables?; o que los planteamientos de ambas asociaciones son distintos... ¿distintos?

Transcurridos 25 años, desde el nacimiento de ambas asociaciones ¿no es cierto que han desaparecido las diferencias y los objetivos se han aproximado?

Ambas asociaciones defienden los derechos de los mayores en sus estatutos, unos centrados en reclamar los agravios económicos de las pensiones, etc., y los otros la adecuada atención social frente a la soledad o el maltrato, la posición social ante

Telefónica y una oferta variada de actividades culturales y recreativas.

El liderazgo no es una cortesía que posee un nivel organizativo determinado, sino que es algo que debe ejercerse con valentía. ¿Estamos dispuestos los responsables de AGMT a plantearnos este objetivo en un breve plazo? ¿y los de Confedetel?

Tengo plena confianza en que nuestro Consejo Gestor, apoyado por la Coordinadora Nacional, tomará la iniciativa de ese primer contacto y dedicará todo su esfuerzo en conseguir el objetivo.

El sueño del Sr. King no ha llegado a cumplirse completamente después de casi 60 años. Yo quiero ser optimista y pensar que no tendremos que esperar tanto para que se cumpla el sueño de algunos telefónicos. Desde luego yo quiero trabajar, junto a los que piensen como yo, para conseguirlo.

ANTONIO LIMONGE MELIÁN

Coordinador Regional AGMT
Levante y socio APT Valencia

Actuación del Consejo en relación con Confedetel

En relación con el artículo de nuestro buen amigo y estrecho colaborador, Antonio Limonge, Coordinador Regional de Levante, quiero informaros que ya hemos tenido una primera reunión entre los Presidentes de ambas Organizaciones, para explorar un camino de acercamiento que pueda conducirnos a una mejora de las relaciones con nuestros compañeros del mismo origen, Telefónica.

No se os escapa que deberemos andar ese camino de manera sosegada, contando con una necesaria confluencia de posturas y especialmente en lo que concierne a las posiciones institucionales y públicas, que propicien un clima de entendimiento que todos deseamos.

Ya hace algo más de un año, tuvimos ocasión de plasmar en esta misma Revista los pensamientos que nos sugería la posición, claramente constructiva de Limonge, tratando de favorecer el acercamiento, por lo que lo que vuelve a manifestar Antonio como un sueño, tendremos que ver si entre todos podemos convertirlo

en realidad. Nosotros en el Consejo estamos dispuestos a trabajar para lograrlo con la ayuda de todos, por lo que ya hemos mantenido una primera conversación con el Presidente de Confedetel, en un clima muy cordial, y hemos pensado en establecer un Grupo de Trabajo, en el que hemos incluido a Antonio y otros responsables de la organización, para que inicien el proceso y vayan contemplando los distintos aspectos que debamos valorar en esa negociación.

Como ya decía entonces en nuestro AI habla de marzo de 2019, estamos seguros que con la ayuda de algunos y el compromiso de la mayoría, podremos ir dando pasos en la buena dirección que nos acerquen a ese objetivo común de caminar juntos como indica nuestro lema “Un pasado común, un futuro juntos”.

SANTIAGO G. CARRERO

Presidente AGMT



Página del presidente

SANTIAGO GONZÁLEZ CARRERO

presidente@mayorestelefonica.es

Estamos llegando al final de este año tan atípico y quiero compartir con vosotros algunas reflexiones sobre lo que hemos hecho, pero también extender la mirada hacia el futuro, esperando que el 2021 que va a comenzar, sea muy especial para los Mayores de Telefónica.

Cuando empezó 2020, lo iniciamos con toda la ilusión de un nuevo Consejo, en el que una de nuestras principales prioridades, era el acercamiento a todos los grupos locales y por ende a todos los socios. De hecho, desde nuestra toma de posesión, tuvimos ocasión de compartir con muchos de vosotros diversos momentos y reuniones amplias en Málaga, Benidorm y hasta el mes de febrero en Badajoz.

Pero, por desgracia, no pudimos continuar ese camino emprendido debido al maldito virus.

No obstante, en toda la Asociación, hemos demostrado que la voluntad y la generosidad no conocen obstáculos insalvables y por ello, creo que hemos sacado lo mejor de nosotros mismos para seguir conectados en toda la organización, con numerosas reuniones a través de plataformas como Teams que nos ha permitido realizar reuniones masivas, incluso celebrar así la Junta General Anual.

Pero si hay algo que destacar sobre todo lo demás, ha sido la labor de nuestros más de 500 voluntarios en toda España, que junto a los voluntarios del Programa de Fundación Telefónica, hemos estado llamando a miles de socios, ofreciéndoles compañía y ayuda en los momentos más difíciles de la pandemia. Como nos expresó el Presidente José María Álvarez-Pallete “*ORGULLO TELEFÓNICO*”

Y qué decir del Congreso Telemático de Benidorm, que ha sido todo un éxito por la riqueza de las ponencias y de los debates en torno a un tema tan importante y actual como “La Soledad no deseada”. Muchos de nosotros pensamos que ha sido el Congreso más importante de los 16 que llevan organizando nuestros compañeros de Valencia, a los que desde esta tribuna vuelvo a felicitarles efusivamente. ENHORABUENA

Así pues, no creo para nada, que este haya sido un año perdido, sino todo lo contrario. Nos hemos y os habéis superado frente a la adversidad y quiero reconocerlos a todos por ello. FELICIDADES

Y en 2021 vendrá lo mejor. Estamos preparando un Congreso de Voluntariado para el mes de Marzo, que, sea presencial en Madrid (cada vez más difícil) o telemático, va a ser extraordinario porque muchos de vosotros ya estáis participando en el trabajo previo que dará lugar a unas ponencias superinteresantes y que, estamos seguros, servirán de plataforma para la transformación y nuevo impulso del voluntariado que todos estamos deseando.

Ahora toca celebrar la Navidad, con nuestros seres queridos, probablemente con más intimidad y recogimiento de lo habitual y aprovechar para recordar con todo nuestro cariño a los que se han ido. Tenemos que cargar las pilas para conseguir con nuestro empuje, que el año venidero sea aún mejor que éste y llenemos de generosidad y calor a los que más lo necesitan y son más vulnerables.

FELICIDADES Y MIS MEJORES DESEOS PARA EL PRÓXIMO AÑO

NI SOLOS, NI DESATENDIDOS

La difícil situación por la que estamos atravesando debido a la pandemia no puede hacernos dudar de la necesidad de continuar prestando a nuestros socios alternativas que nos permitan mantener vivo el espíritu de nuestro Grupo de Mayores de “ningún mayor solo ni desatendido”

La muestra palpable de que es posible mantener la comunicación con los socios en cada provincia a pesar de los obstáculos propios de las circunstancias por todos nosotros sobradamente conocidas se encuentra en las siguientes páginas.

En ellas se recogen lo que muchas provincias han estado llevando a cabo en los últimos meses a pesar de las dificultades que el prolongado distanciamiento social ha impuesto.

Dedicándoles unas páginas a esta labor es un reconocimiento a quienes se han esforzado en mantener viva la comunicación con los socios vía revista o boletín provincial o por

cualquier otro medio (correo, emails, whatsapp...) que se haya utilizado para mantener la relación con ellos y saber de su vida y circunstancias.

El que nuestros socios hayan seguido teniendo noticias de nuestra Asociación habrá reducido el riesgo de que se pueda romper nuestro vínculo con ellos debido a la desagradable situación que nos está tocando vivir.

Con este despliegue informativo pretendemos exponer públicamente la vitalidad de nuestra Asociación y demostrar que no hemos estado cruzado de brazos sin hacer nada durante los últimos meses, sino todo lo contrario.

ALMERIA

Como una muestra más para intentar paliar los efectos del confinamiento forzoso a que nos vemos sometidos por culpa del maldito virus, hemos seguido editando nuestra revista cultural 'Agave'.

Dado que las circunstancias no permitían la opción impresa hasta poder volver al formato en papel al que muchos (entre los que me incluyo) somos aficionados, se realizó en PDF. A pesar de todo, no faltó a su cita.

Tomadlo como una muestra más de entretenimiento en estas largas horas del día. Esperamos que pronto pasen los efectos y podamos recobrar cuanto antes nuestra actividad normal. Ojalá pronto podamos estar juntos, abrazarnos, saludarnos y tomar algo. Mientras tanto, y ya que por edad o circunstancia no podemos estar al pie del cañón como tantos otros en estos días, lo mejor que podemos hacer es ser prudentes en nuestros contactos y en caso de duda o riesgo aplicar la sabiduría popular: “Hogar, dulce hogar” o “Como en casa, en ningún sitio”. Es nuestra forma de colaborar para que esto pase pronto.

MIGUEL ÁNGEL ROMERO

Grupo de Mayores Telefónicos de Almería



ÁVILA

En Ávila y ante el problema surgido por la pandemia y no olvidar a nuestros socios (compañeros y amigos), seguimos manteniendo contactos telefónicos al no poder hacerlo de otra forma.

Se fueron anulando proyectos aprobados de las excursiones programadas en la medida que se iban desarrollando los acontecimientos.

De conformidad con las iniciativas recibidas de la Coordinadora Nacional se establecieron llamadas programadas a nuestros socios que,

estimábamos podrían ser mas vulnerables y mayores de 75 años para establecer contactos frecuentes y apoyarles en lo que fuera preciso.

Se estableció una lista de socios, mayores de 75 años como fase 1 que, además de la propia Coordinadora Provincial eran llamados para interesarse por ellos por Voluntarios de Fundación Telefónica que, en el caso de Ávila, corrió a cargo de Ana-bel Sánchez Rico, que dejó una muy agradable estima de los propios llamados.

La propia Coordinadora Provincial asumió el ruego de la Nacional estableciendo una serie de llamadas programadas con frecuencia a los mayores de 75 años de forma periódica según puede comprobarse en Eureka.

El contacto con los socios no se ha olvidado y la fase 2 estaba preparada para actuar y sigue estando en pie.

Por otra parte, se sigue manteniendo las llamadas a los socios.

FELIZ ANIVERSARIO.



BALEARES

En esta ocasión nos gustaría enviar un cariñoso saludo a todos los compañeros/as del GMT, que durante estos últimos meses hemos sufrido y sufrimos la soledad del confinamiento, la angustia de la incertidumbre y la nostalgia con el recuerdo de tiempos pasados.

Supongo habrá sido tónica generalizada el pensar y reflexionar con lo que ocurría, sin encontrar una explicación a esta situación, creo que mucha gente siente como si estuviera viviendo un sueño, pero

sin la satisfacción de un despertar tranquilo.

La naturaleza nos ha dado una lección, pensábamos tener el control sobre ciertas enfermedades, que habíamos conseguido lo largo de los últimos cincuenta años, y vemos que la llegada de un bichito sin carnet de identidad, pone de rodillas a toda la humanidad. ¡¡¡¡Tremendo!!! y toda la legión de afamados científicos al servicio de los laboratorios y farmacéuticas mas importantes del mundo buscan una respuesta rápida y fiable que tranquilice a la sociedad.



BADAJOZ

¿Qué cómo hemos mantenido durante estos últimos meses de pandemia y confinamientos la comunicación con los socios para mantener vivo el espíritu de la Asociación?, preguntáis. Pues como esto de la pandemia no termina de arreglarse y la situación es similar a la del trimestre anterior (con las sedes permaneciendo cerradas, estado de alarma, etc), la directiva en pleno de esta Coordinadora Provincial de Badajoz, en este año tan singular y extraño que seguimos atravesando, hemos continuado con la actividad de principios del confinamiento, siendo esta aportación la continuación de nuestra reseña publicada en el número anterior como no puede ser de otra manera dadas las circunstancias.

Así pues, el último trimestre del año lo encaramos con el objetivo de finalizar los “Proyectos Al-

ternativos” y dando continuidad a la campaña para recabar de todos nuestros socios el modelo de afiliación adaptado a la Ley de Protección de Datos al mismo tiempo que aprovechamos para recopilar los datos faltantes en sus fichas de socios a fin de facilitar la comunicación entre ellos y el resto de la organización. Estamos consiguiendo muy buenos resultados, alcanzando ya un alto grado de actualización de la documentación y datos recogidos y subidos a la aplicación Eureka.

No ha sido menos activa la campaña de la venta de lotería para la que hemos tenido que plantear una singular logística, inhabitual pero adaptada a las circunstancias actuales: Comunicación masiva (email, SMS...), ingreso del importe en nuestra cuenta del banco y envío de las participaciones por correo postal. Curiosamente hemos

vendido más lotería y en menos tiempo que otros años.

Y por desgracia, activando el protocolo para los casos de fallecimiento que este año ha habido que hacerlo más veces que en otros, y encima viendo cómo algunos de nuestros socios y amigos se quedaban en el camino por culpa del dichoso virus.

La actividad que nos ha motivado especialmente es la aportación de víveres al Banco de Alimentos. Los **Bancos de Alimentos**, normalmente tienen que atender a multitud de personas que por una causa u otra necesitan de esta ayuda para subsistir. Pero, todos conocemos por las noticias de los medios de comunicación, que debido a la pandemia que estamos padeciendo, la economía en general y los pequeños negocios en particular, están sufriendo una crisis enorme que está generando



el cese de muchos de estos negocios y provocando que muchas personas hayan sido despedidas y pasen a ser peticionarios de ayudas, lo que hace que los Bancos de Alimentos estén desbordados y sin existencias para atender tanta demanda.

Por eso, cuando se nos ofreció hacer proyectos alternativos en los que se pedía, por las circunstancias, la realización de actividades en las que no tuviéramos contacto con los socios, se nos ocurrió hacer una Colaboración con el Banco de Alimentos de Badajoz. Con lo concedido por el Consejo Gestor a este Proyecto, más la aportación de nuestra tesorería provincial, hemos hecho una importante compra de productos de primera necesidad (aceite, leche, garbanzos, lentejas, galletas, etc.) por importe de unos 700 euros. El lunes 16 de noviembre materiali-

zamos el acto que hemos querido documentar mediante algunas fotos que acompañamos. Tanto la responsable del hipermercado donde hemos ido a comprar y expusimos la finalidad de nuestra visita, como la responsable del Banco de Alimentos, se mostraron sumamente agradecidas y nos pidieron que elevemos tal agradecimiento al resto de la Organización de nuestra Asociación por esta iniciativa y aportación.

Por lo demás, hemos puesto especial empeño en la culminación de la **nueva página Web**, por haber quedado obsoleta la anterior. La nueva página ya quedó totalmente operativa, con un diseño más moderno, práctico y seguro, y a la que se accede mediante la URL <https://www.agmtbadajoz.es>, por lo que nuestra actividad ahora se está centrando en la ardua

tarea de la carga de datos. Ya están actualizadas las informaciones de los años 2020, 2019 y 2018, estando trabajando en las del 2017. Además, muy recientemente hemos implementado una nueva sección que hemos dado en llamar **“Crónicas Sociales”** en la que los socios tienen oportunidad de publicar sus vivencias familiares, laborales y de cualquier índole que pueda ser del interés de nuestro colectivo, contando ya con dos reseñas de otros tantos amigos socios.

Todo lo anterior ha propiciado que mantengamos especialmente vivo el contacto con nuestros socios y que todos ellos hayan tenido noticias nuestras, sea por una causa o por otra, reduciendo así las posibilidades de que se pueda romper nuestro vínculo con ellos debido a la pandemia y el consiguiente confinamiento.



BARCELONA

La dualidad de nuestra asociación, entre el espacio en el que desarrollamos actividades para fortalecer el sentimiento de grupo por nuestro pasado común, fomentando el desarrollo de la vida activa y saludable con actividades culturales, recreativas, participativas e incluso deportivas y nuestra alma de voluntariado social más orientada a “echar una mano” a ayudar no solo a nuestros socios y compañeros en situación de debilidad, sino también a otros miembros de la sociedad a los que, solos o en colaboración con otras entidades, podíamos paliar dentro de nuestras posibilidades, quedó truncada por la pandemia del covid-19.

Todas las actividades quedaron en un principio paralizadas, excepto la de fomentar las llamadas que habitualmente hacen nuestros voluntarios a sus beneficiarios asignados. También se incrementó el nº de llamadas a los beneficiarios con el apoyo de voluntarios de Fundación Telefónica, lo que permitió ampliar la base de socios a llamar. Se estableció un protocolo de comunicación con el objetivo de generar empatía con los beneficiarios a la vez que detectar situaciones de necesidad primaria que pudiéramos satisfacer y consecuentemente desarrollar las acciones oportunas para conseguirlo.

La atención a los socios, se realiza actualmente mediante el desvío del teléfono de la sede social a un teléfono móvil en el que se recogen las llamadas y peticiones del resto de socios que no tienen voluntario asignado. El email de la asociación y el SMS, han sido dos herramientas fundamentales para comunicarnos también con nuestros socios, así como la revista Al habla-Barcelona que se ha seguido editando normalmente a pesar de las dificultades que ello comportaba.

También se han podido realizar algunos proyectos previstos previamente a la pandemia, con las modificaciones adecuadas y otros se han sustituido por actividades y soluciones paralelas (tal es el caso de celebración de homenaje a octogenarios, venta de lotería o la misa de difuntos).

Toda esta actividad de la Junta directiva, colaboradores y voluntarios, se ha realizado apoyándonos en las nuevas tecnologías de

video y multiconferencia que nos ha permitido estar en contacto permanente. Nos ha sorprendido las inmensas posibilidades de acercamiento que estas herramientas nos ofrecen, pues nos hemos reunido por videoconferencia en este periodo más que en todo el año anterior, pues llevamos ya 19 actas oficiales de reuniones sin contar las múltiples extraoficiales realizadas.

Como aún estamos inmersos en esta pandemia y no podemos hacer previsiones de futuro, es la atención en el día a día a nuestros socios más vulnerables, nuestra preocupación fundamental. Vamos realizando acciones e intentando solucionar problemas conforme se presentan.

Esperamos y confiamos en que esta situación pronto pasara, para poder retomar nuestras actividades habituales a las que aplicaremos las enseñanzas que esta pandemia indiscutiblemente nos ha enseñado.

MANUEL VICENTE

Coordinador Regional Voluntariado Catalunya



BURGOS

El pasado 13 de marzo la coordinadora del GMT de Burgos tenía programada una conferencia para nuestros socios, compañeros, familiares y público en general sobre el “VIII CENTENARIO DE LA CATEDRAL DE BURGOS” que hubo que suspender por la consabida pandemia.

El día 19 del presente mes íbamos a reunirnos la ‘familia telefónica’ y amigos para compartir y disfrutar del “DÍA DEL SOCIO”. Obviamente no se podrá celebrar y tendremos que conformarnos con el recuerdo de la obra de teatro, pintura en directo y el audiovisual resumen de los 25 años de nuestra asociación de Burgos que pudimos disfrutar el pasado año.

En estos meses en que no se han podido realizar las actividades programadas, nuestra asociación no ha parado su trabajo. Compañeros voluntarios han ido llamando a nuestros socios más veteranos para interesarse por su salud y la de sus familiares. Estos contactos

telefónicos se han repetido más veces con los socios que viven en residencias y comprobado que se encuentran bien de ánimo y salud y con ganas de abrazarse a sus familiares y amigos cuando pase esta pesadilla. Parecen personas vulnerables pero tienen tanta fuerza, posiblemente debido a su experiencia de la vida, que se lo contagian a los voluntarios.

Con el fin de estar en contacto con nuestros asociados para temas que pudieran surgir, las llamadas telefónicas dirigidas a nuestra sede se desviaron al móvil particular de nuestro coordinador.

Cuando ha habido que informar de cualquier tema, como desgraciadamente ha ocurrido con defunciones de socios, compañeros y familiares, se han enviado correos electrónicos para conocimiento de nuestros asociados. También se ha ido gestionando e informando de la situación de las devoluciones pendientes de los abonos realizados a las agencias de viajes para actividades que no llegaron a realizarse, todas ellas con resultado positivo.

Ya sólo queda esperar que, poco a poco con mascarillas, tomando todas las precauciones posibles y con las esperadas vacunas, superemos con éxito este virus.



GRANADA

Desde la vuelta de vacaciones hemos tenido abierta nuestra sede durante dos días a la semana (martes y jueves) en nuestro horario habitual de 10 a 13 horas. Es por ello que hemos tenido contacto presencial y telefónico con los socios.

Además de ello, se han realizado llamadas a los socios que creemos más lo necesitan. Se les ha informado de la venta de lotería tanto de Granada como la de Madrid y a alguno se les ha llevado a sus domicilios.

En estos momentos, para mantener contacto con los socios, estamos preparando el envío

de 3€ de lotería de Navidad, que todos los años regalamos a nuestros socios, así como el envío de un calendario de sobremesa que también enviamos todos los años. Con estas actividades procuramos que los socios tengan contacto con nosotros.

En estos momentos recibimos muchas visitas para compra de lotería. También hemos tenido mucha asistencia de socios, para recoger el impreso que les facilitamos para la reclamación a Hacienda por ITP, así como el rellenado del mismo y asesoramiento de los documentos necesarios a presentar.



CANTABRIA

El 14 de marzo/20, ante la crisis sanitaria provocada por el covid-19, el gobierno decretó un confinamiento total para España entera. Comenzaba así esta situación inédita y desconocida a nivel mundial. Algunos creímos que duraría unos dos o tres de meses. Otros vaticinaban que se alargaría hasta que la ansiada vacuna estuviera inoculada en toda la población, y que en el 2021 seguiríamos con muchos contagiados y más fallecimientos, a pesar de las medidas protectoras recomendadas de mascarillas, higiene y encierros.

Esta delicada situación que infectaba y afectaba en mayor medida a las personas mayores, y siendo nuestros socios un colectivo vulnerable por su edad, a nivel nacional se impulsó un programa de llamadas telefónicas para contactar con todos ellos durante este tiempo, a fin de que no se

sintieran solos ante la imposibilidad de realizar actividades presenciales en grupo.

Con estas premisas, por el GMT de Cantabria y de marzo a junio, se efectuaron de dos a tres llamadas telefónicas a cada socio para aliviar el obligado confinamiento, detectar posibles necesidades y estado de ánimo, que supieran que no estaban solos, que compartíamos preocupaciones y alegrías, en una conversación amigable y muy valorada por los contactados.

Por correo electrónico, el contacto lo hemos limitado a enviar informaciones generales diversas, pues este medio tiene escasa utilización entre los socios.

Por medio de nuestra revista trimestral "El Sardinero" que se distribuye a todos los socios, hemos mantenido contacto en lo esencial, informando de las actividades suspendidas, de buenas o malas noticias y que la Junta, desde casa, seguía en activo, como muchos trabajadores durante esta pandemia.

En los meses de verano las llamadas o visitas a enfermos han sido puntuales para aquellos que conocíamos se encontraban delicados con anterioridad.

El virus con nuestros socios no se ha mostrado muy duro, pero lamentamos el fallecimiento de tres socios y tres matrimonios que lo han superado.

Puesto que la situación actual sigue siendo casi tan preocupante como al principio, en septiembre comenzamos una nueva ronda de llamadas con las mismas preocupaciones, previsiones de futuro, anulación de actividades y con mucha ilusión pensando en reuniones de grupo, viajes, celebraciones, ... con la sana esperanza de vernos pronto y salir de esta maldita realidad.

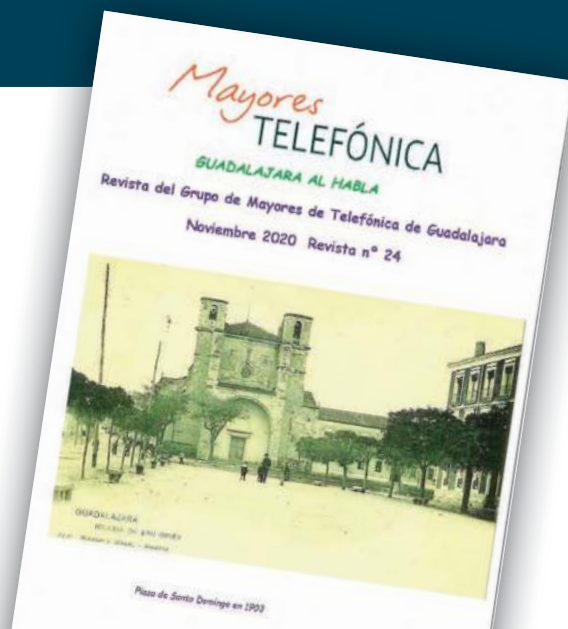
MARIO DIEZ

Coordinador Provincial



GUADALAJARA

Este año ha sido casi inexistente para nosotros, teníamos muchas expectativas para el 2020, viajes, excursiones, comidas, teatro, pero todo se nos fue volando cuando el coronavirus llegó a nosotros. o en colaboración con otras entidades, podíamos paliar dentro de nuestras posibilidades, quedó truncada por la pandemia del covid-19.



LA RIOJA

Como todos sabemos, este año 2020 ha sido un poco especial motivado por el coronavirus.

Hemos tenido que cerrar la sede al público y suspender las actividades programadas, incluso alguna que en marzo se estaba desarrollando, aunque pensábamos que esto duraría poco.

No obstante, desde casa se ha estado en contacto tanto con la central en Madrid como con todos aquellos socios que por algún motivo nos han precisado. La asociación sigue funcionando y hasta las dos revistas semestrales hemos conseguido sacarlas, (en la primera como no se podía ir a la sede, hasta los sobres se pidieron en casa y las direcciones se hicieron escritas a mano). No pasa nada, el caso es que entre todos venzamos al Covid-19.

Tal como va la pandemia, desconocemos cuando se podrá normalizar esto, pero cuando alguien necesita algo se ponen en contacto a través del teléfono móvil 676207026 o por correo electrónico gmtrioja@gmail.com como se ha estado realizando hasta ahora.

Ante este panorama, con un margen limitado de movilidad, decidimos regalar a cada socio una participación de 5€ de la lotería de Navidad de la Coordinadora Nacional (2 € de cada número y 1 € donativo), ya que sería complicado el acceso a la sede para su venta; si alguien quería más, se le ha facilitado llamando por teléfono al móvil

y proporcionándoselo en la calle (ante todo seguridad), de la misma manera la aportación de documentación necesaria como solicitud de devolución para Hacienda en la Declaración de la Renta sobre la reducción de "ITP" (art. 18.2 y 3 de la Ley), etc.

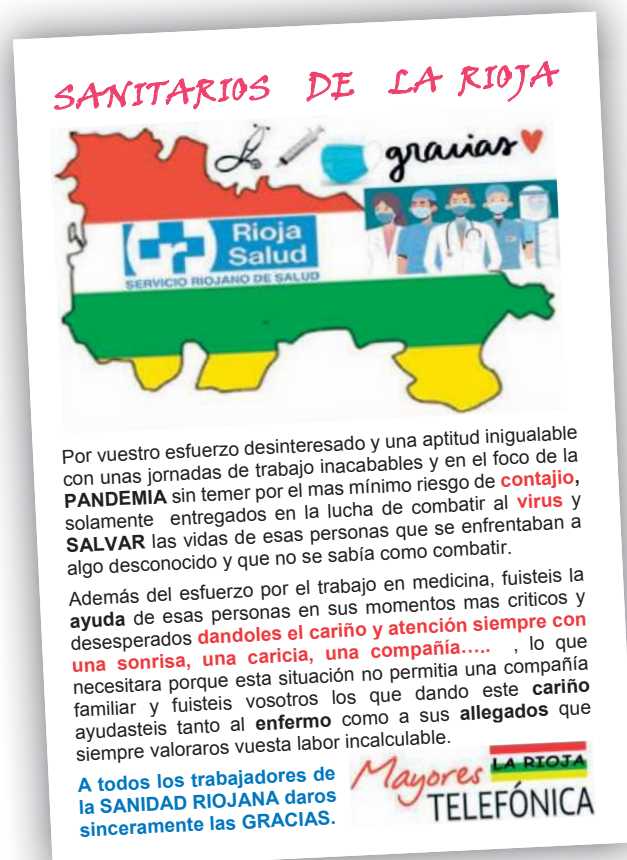
Al estar sin salir de casa y con ayuda de voluntarios de Fundación Telefónica hemos estado realizando llamadas por teléfono, el confinamiento es duro y largo. Lo cierto que entre nosotros al conocernos estamos en contacto y se apoya al que lo necesita y siempre el móvil de la asociación está conectado y atendido.

Además de estas llamadas, desde marzo (inicio del confinamiento) el día de cumpleaños de cada socio, aunque recibe un mensaje de felicitación, se le llama personalmente para poder hablar entre nosotros y recordar tiempos pasados o lo que tercie en la conversación, prácticamente todos nos acordamos de lo que nos une y es un momento de alegría.

Lo mas triste no poder despedirnos de algunos que nos dejaron en este periodo de tiempo.

Cuando pase esto, podremos hacerles un reconocimiento merecido en su recuerdo.

Comunicaremos con antelación cada evento que podamos retomar, así como la posibilidad de abrir la sede y cumplamos todas las medidas sanitarias; es la única solución mientras no tengamos mas medios (vacuna, medicamentos apropiados, etc.) para vencer al Covid-19.



LUGO

Vivimos el Proyecto Social “Ningún mayor solo ni desatendido” como la actividad más importante de la Asociación con “voluntarios GMT” y el resto de los asociados que participan en todos los proyectos. Para nosotros este Proyecto es el centro de la actividad voluntaria, y se fundamenta en los propios fines de la Asociación AGMT. Busca Promover, la Participación, Comunicación e Integración de todo el colectivo actividades de asistencia, previsión, culturales y recreativos.

En un principio surgió al observar en nuestro colectivo unas necesidades reales de atención, acompañamiento y asistencia, que inicialmente se venían atendiendo por un grupo de compañeros/as bajo la denominación de Autoayuda. Tomamos conciencia de que era una acción importante por ser bien recibida y valorada, pero necesitaba más apoyo de formación, recursos y organización para ampliar y potenciar la actividad, lo que nos llevó a la formulación de un Proyecto Social, instrumento que permitía definir las necesidades, planificar actividades, concretar recursos, hacer un seguimiento y validar los resultados.

Esta decisión de potenciar el voluntariado embarca y compromete a toda la Asociación GMT Desde los primeros encuentros de voluntariado celebrados a nivel nacional en Ciudad Rodrigo. Y posteriormente Barcelona, Sevilla o Benidorm sirvieron para compartir experiencias, cambiar criterios y analizar caminos emprendidos por los diversos grupos, manifestándose las necesidades, de los recursos, formación, apoyo, y organización, marcándose acciones y actividades de futuro que determinaron el progreso y beneficio para los grupos. El futuro se vería como lo que nosotros quisiéramos y fuésemos capaces de imaginar.

Concebido como un Proyecto Social que se presentaría a la Fundación Telefónica para que nos apoyara en el lanzamiento y en el progreso del voluntariado dentro del voluntariado corporativo.

Nos constituimos como voluntarios “Manos amigas” el 15 de marzo de 2007, En el 2010 pasamos a ser Voluntarios GMT. Nos dimos de alta como Asociación en la Xunta de Galicia, en el Concello y en la Diputación de Lugo.

La formación la consideramos fundamental para conseguir un voluntariado especializado, por eso estuvimos atentos a los cursos de formación de Fundación Telefónica, el que tuvo lugar en Orense y tres que nos convocó la Xunta de Galicia: Captación, permanencia y automotivación en la acción voluntariado, Diseño de proyectos y evaluación de los mismos.

Una vez descubierta nuestra realidad en Lugo y provincia, observamos que nuestros asociados no precisaban de ayuda al estar viviendo en familia y aunque seguimos pendientes de ellos, visitándolos periódicamente (a los mayores de 80 años), vimos la necesidad de abrirnos hacia la sociedad a través del voluntariado y poco a poco nos fuimos implicando con COGAMI, DOWN, EL Comedor San Froilán, una escuela en Bolivia, el Banco de Alimentos, Cuestación contra el Cáncer, ASPNAIS (Asociación de Padres o Tutores de Personas con Discapacidad Intelectual de Lugo), recogida de tapones, rastrillo en la Parroquia de Santiago A Nova, ...

Para que el proyecto sea eficaz es importante confeccionar un programa plasmando objetivos, medios y calendario, para poderlo revisar. La experiencia, los medios de Fundación Telefónica, los cursos de formación, los encuentros que nos proporciona GMT y las ayudas de profesionales de las distintas Entidades con las que trabajamos nos ayudan a seguir caminando y soñando.



MADRID

El pasado 14 de noviembre hizo un año que esta Coordinadora de Madrid tomó posesión de sus cargos. Un año que se vio truncado bruscamente cuando se decretó el estado de alarma y el consiguiente confinamiento por la pandemia. Cuatro meses, tan solo cuatro meses, de gestión ilusionante, con la Navidad por medio, en la que apenas pudimos dar los primeros pasos del proyecto a cuatro años que teníamos pensado desarrollar. Los proyectos iniciales los tuvimos que aparcar y reformularlos adaptándolos a la nueva situación sin contar ya actividades presenciales, al menos en nuestra sede.

¿Nos íbamos a quedar con los brazos cruzados? NO. Empezamos a llamar a nuestros socios para saber de ellos y sus necesidades y de qué manera podíamos ayudarles desde la Asociación en los casos de mayor edad, soledad o necesidad. Utilizamos el correo electrónico y un Boletín especial coronavirus para informar sobre una serie de recursos que iban desde apoyo psicológico al envío a casa de la compra o de comida preparada o la preparación de la declaración de la renta.

No obstante, no hemos dejado de realizar o vamos a hacerlo una serie de actividades manteniendo todas las medidas sanitarias obligatorias (siempre con mascarilla, distancia social, uso habitual de gel hidroalcohólico...): grupos de senderistas están quedando para dar paseos por los parques urbanos de Madrid, un grupo de melómanos están acudiendo a algunos conciertos de música clásica en el Auditorio Nacional, se ha realizado la misa en recuerdo a nuestros difuntos, se encuentra en fase de preparación el ya tradicional “belén de montaña” y el grupo de senderistas está pendiente de la situación sanitaria para, a partir de enero, plantearse de nuevo, en la medida de lo posible, salidas a la sierra y siempre

respetando las indicaciones que las autoridades realicen.

No ha sido menos activa la campaña de la venta de lotería para la que hemos tenido que plantear una singular logística adaptada a las circunstancias actuales: solicitud de participaciones por teléfono o email, ingreso del importe en nuestra cuenta del banco y envío de las participaciones por correo electrónico o whatsapp. Sorprendentemente hemos vendido más lotería y en menos tiempo que otros años.

Nuestras ganas de disfrutar de la vida no se han visto mermadas por la pandemia y ni el desánimo ni la tristeza ni la depresión ha calado en nosotros a pesar de todo. Aunque nada volverá a ser igual, nos queda mucho por compartir y disfrutar.



TENERIFE

Durante los meses de pandemia nuestros compañeros de Tenerife no han dejado de trabajar en pro de los socios. En su campaña de atención al socio han mantenido una gran cantidad de contactos telefónicos mediante los voluntarios de la AMTT para dar ánimos a los socios que se considera más necesitados de ello.

Motivos de contacto, información sobre:

- La doble fiscalidad IRPF en el rescate del Plan de Pensiones
- Idem, Seguro de Supervivencia (Colectivo)

- Legislación sobre jubilación anticipada en casos de PSI y ERE's
- IRPF, % de la Pensión exento de tributar por cotización a la ITP
- Felicitación por cumpleaños

También se han enviado varios emails a todos los socios con correo sobre todos estos asuntos...Y como podéis ver, han seguido publicando su revista provincial. Así que, a pesar de todo, lejos de cundir el desánimo han redoblado su esfuerzo de comunicación.



NAVARRA

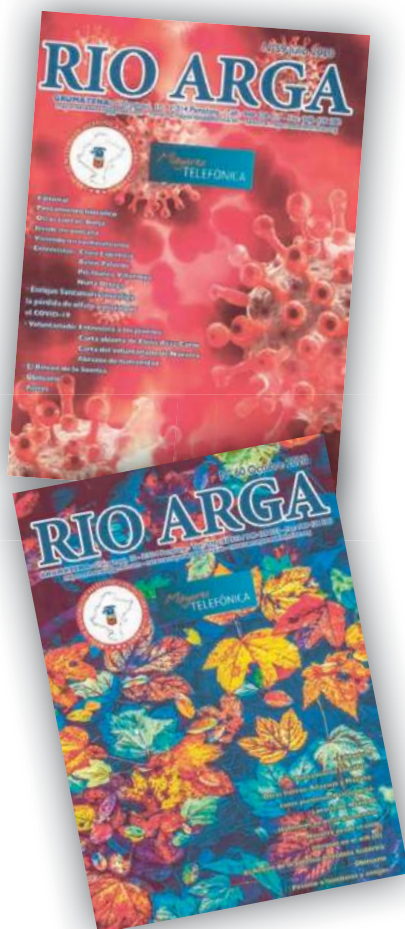
Estimados compañeros, queremos comentaros que el grupo de voluntariado de Navarra se siente agradecido y privilegiado por la labor que venimos realizando en estos tiempos difíciles de pandemia en la que tantos problemas se amontonan a nivel social, económico, familiar, etc.

Esta labor sencilla y humilde no es más que hacer un seguimiento, a través de llamadas telefónicas, de nuestros mayores de la Asociación para ver cómo se encuentran, su situación y necesidades. En estas ruedas de llamadas realizadas tanto en los meses de marzo, abril y mayo como ahora en octubre, noviembre y diciembre, hemos contado y esperamos seguir haciéndolo, con la colaboración de dos compañeras Voluntarias de Fundación Telefónica, tienen el sentido como ya he dicho anteriormente, de mantener contacto con nuestros mayores, un rato de charla, darnos ánimo mutuamente, ver sus necesidades y lo que es más importante ver si hay alguno que esté solo, sin ayuda y la necesite si así lo desea. "Ningún mayor solo ni desatendido".

El número de contactos telefónicos han sido a 171 compañeros con un total de 233 llamadas ya que a muchos repetimos para saber que siguen bien, y vemos que se alegran con este pequeño rato de conversación. Están repartidos por toda la comunidad, una inmensa mayoría están bien, en compañía, con los problemas normales pero con las necesidades cubiertas; Una minoría viven solos, unos bien y otros regular pero todos ellos con familia o personas que les ayudan y atienden y no hemos detectado ningún compañero o compañera con problemas de desatención pero eso sí con la mayor parte mantenemos una charla amena, nos reímos un rato, recordando alguna anécdota y siempre agradecen ese ratito y nuestra labor, cosa que nosotros como ya he dicho al principio también lo estamos.

Seguiremos en la brecha ahora, en estas circunstancias y en adelante.

Un abrazo esperanzador para todos y por qué no, UNA FELIZ NAVIDAD



VALLADOLID

En esta provincia desde que empezamos con el confinamiento, tomamos la decisión de llamar a nuestros socios mayores de 80 años y de los que sabíamos que tenían alguna dificultad, para poderse abastecer de alimentos.

En un principio esta labor la realizamos tres Voluntarios de la Asociación y después las llamadas fueron realizadas por Voluntarios de Fundación Telefónica (3 voluntarios), y que según nos han manifestado los beneficiarios fueron muy amables.

Una vez que ellos acabaron seguimos realizando las llamadas los Voluntarios provinciales, cuando nos hemos enterado de que algún socio había sido afectado por la pandemia también les hemos llamado para ver cómo se encontraban.

Cuando recibimos las papeletas de la lotería de Madrid, hemos enviado una carta a todos los socios para decirles que nos disculpasen por no poder haber realizado las actividades que habíamos proyectado y que podrían venir a comprar la lotería a la puerta de la central donde está ubicada la sede.

VALENCIA

Nuestros compañeros de Valencia no solo tuvieron tiempo para preparar el exitoso Congreso de Asociaciones de Personas Mayores y la Convención Lúdica recientemente celebrado y de los que nos hacemos extenso eco

en páginas de esta misma revista, también editaron una nueva revista provincial, tan amena e interesante como en ellos es habitual.

Enhorabuena y gracias por el esfuerzo y la dedicación mostradas.



ZARAGOZA

Desde Aragón queremos enviar una cordial felicitación navideña a todos los miembros de nuestra Asociación, al tiempo que les hacemos partícipes de la satisfacción que sentimos por lo realizado en este tiempo de pandemia, aunque renunciando a la línea de actividad cultural programada.

Desde nuestra Coordinadora seguimos estando en contacto con los que más necesitan nuestra compañía virtual y ayuda. Se ha potenciado la actividad del proyecto “Desarrollo del voluntariado” con la atención a nuestros Mayores mediante llamadas, además de las atenciones que habitualmente desarrollamos.

El amplio grupo de WhatsApp nos permite una comunicación rápida y eficaz, a la vez que interactiva entre sus miembros. Por correo electrónico se envía información sobre los proyectos y Actividades en desarrollo y mediante el blog se presentan otras informaciones de interés.

La comunicación interprovincial, que debemos fomentar, es muy importante para aprovechar las iniciativas que enriquecen a todos y engrandecen las expectativas culturales y creativas en un



tiempo en que es necesario el impulso creador de actividades.

El sistema de videoconferencia empleado en la preparación de la Convención Lúdica nos ha gustado, a todos nos puede servir de referente y queremos enviar a Valencia nuestra felicitación por la dedicación a ese evento.

ACTIVIDAD SOCIO ECONÓMICA

Podemos entrar en el blog <https://lapuyade27.blogspot.com.es> para ver lo último en materia del tratamiento a realizar en la gestión del Plan de Pensiones, que puede interesar por el hecho de que Hacienda tiene una retroactividad de cuatro años y esto es cuestión de tenerlo presente.

El conocido como 25% (reducción del IRPF en la Pensión) está bastante consolidado aunque las peticiones que hacemos a Hacienda falta que sean atendidas con mejoras en la tramitación de la declaración anual.

ACCIÓN SOCIAL SOLIDARIA

Esta actividad se ha desarrollado en Zaragoza mediante la aportación y ayuda al Centro Social San Antonio

(SERCADE), a la obra social de Nuestra Sra. Del Carmen y a la Hermandad del Refugio, en su entrega de alimentos para la infancia que vienen ejerciendo su labor a favor de los más necesitados. A estos grupos sociales se ha hecho una donación para que puedan seguir ayudando a personas en situación de vulnerabilidad. Hemos recibido cartas de agradecimiento de la que citamos, estas palabras (sic) de la carta del Centro social San Antonio (SERCADE). “La donación que hemos recibido a través de la Asociación Grupo de Mayores Telefónica de Zaragoza ha beneficiado a muchas personas en riesgo de exclusión que hoy carecen de los medios necesarios para vivir dignamente”

Nace la revista AGMT Noroeste

En su presentación, se justifica la necesidad de su existencia con las siguientes palabras: “La información que pretendemos hacer llegar a nuestro colectivo de asociados y entorno familiar o simpatizante debe contener aspectos culturales, sanitarios, o de entretenimiento, facilitando la inclusión, la participación y evitar la soledad no deseada. Es muy importante el tener la esperanza profunda de que esta comunicación e información sirva para transmitir las cuestiones que definen el carácter humano de las personas y sean la manifestación de sus sentimientos, anhelos, ilusiones y esperanzas.

Y si lo expresado anteriormente no fuera suficiente motivo, además, fuimos y seguimos siendo partícipes implicados en las actividades sociales compartidas con nuestra empresa Telefónica, lo que refuerza suficientemente la decisión de lanzar un medio nuevo de comunicación escrita, mediante la edición de la REVISTA AGMT NOROESTE.

Especialmente ahora, que con la aparición de Covid-19, las relaciones sociales y de información presenciales o directas, se ven afectadas muy negativamente”.



“La soledad no deseada”, lema del XVI Congreso de Asociaciones de Personas Mayores, organizado por GMT Valencia

La mañana del martes 10 de noviembre tuvo lugar la primera jornada del XVI Congreso de Asociaciones de Personas Mayores, en esta ocasión y por primera vez, de forma telemática, organizado por el Grupo de Mayores de Telefónica de Valencia, que ha tratado el tema de “La soledad no deseada”, resultando unas jornadas muy interesantes y participativas.

La jornada comenzó con un maravilloso concierto online ofrecido por la **Agrupación Musical Els Majors de l'Horta Sud**. A continuación, la presentación y bienvenida al Congreso corrió a cargo del **presidente de GMT Valencia, Ramón Biforcós**, que detalló cómo se gestó la iniciativa de embarcarse en “esta aventura telemática ante la posibilidad de celebrarlo de manera presencial” y señaló a **Fernando Francés** como “verdadero promotor e impulsor de este Congreso y Convención Lúdica porque sin él nada de esto que va a ocurrir hubiera sido posible”.



En su intervención denominó a la soledad no deseada (lema del Congreso) como “la verdadera pandemia del s.XXI” y apoyó esta afirmación en que según el Instituto Nacional de Estadística (INE) la mitad de los hogares españoles en los que viven una sola persona corresponden a personas mayores

de 65 años, aproximadamente, unos dos millones de personas, “situación que se ha agravado debido al confinamiento provocado por la crisis sanitaria del coronavirus”. Finalizó señalando que el Congreso pretende dar a conocer las medidas tomadas o que se van a tomar durante la pandemia para paliar la soledad de las personas mayores.

A continuación, intervino **Santiago González Carrero, presidente nacional de AGMT-Mayores Telefónica**, que, en primer lugar, agradeció “a los compañeros de Valencia, que a pesar de las circunstancias no hayan querido renunciar a la celebración, como en años anteriores, del Congreso y Convención que tradicionalmente se viene manteniendo en Benidorm desde hace 16 años”.



Posteriormente describió los tres pilares sobre los que se basa la actividad de la Asociación: el voluntariado de acción social para atender las necesidades de los más vulnerables bajo el lema “Ningún mayor solo ni desatendido”, poniendo como ejemplo la colaboración con los voluntarios de Fundación Telefónica durante el confinamiento por la pandemia; en segundo lugar el fomento de la vida activa y saludable “cuyo ejemplo más palpable es la organización de esta Convención Lúdica” en la que teatro y música de dan la mano; y tercero, “al tener suficiente ener-

XVI Congreso Asociaciones Personas Mayores

10 y 11 de noviembre de 2020

ENTIDADES COLABORADORAS

Pleyade Atam

Telefónica FUNDACIÓN

ENTIDADES PARTICIPANTES

GOBIERNO DE ESPAÑA, AGencias, Universidades, etc.

SOLEDAD NO DESEADA

Este Congreso está abierto a ayuntamientos y colectivos de personas que están realizando, o interesados en realizar, acciones para paliar el efecto negativo que tiene sobre las personas la soledad.

PARTICIPA
PARA ENSEÑAR A OTROS
PARA APRENDER DE OTROS

INSCRIPCIONES a través de la web
www.mayorestelefonica.es



XVI Congreso Asociaciones Personas Mayores

10 y 11 de noviembre de 2020

Congreso TELEMÁTICO

PROGRAMA

MARTES, 10 DE NOVIEMBRE DE 2020

8:45 Concierto Solidario Cáritas Aldaia
Agrupación Musical Els Majors de l'Horta Sud

9:30 Inauguración de la Jornada
Santiago González, Pte. Nacional Mayores Telefónica
Ramón Biforcós, Pte. Mayores Telefónica Valencia

9:45 Conferencia: La soledad no deseada
Matilde Fernández Sanz, Presidenta Asociación contra la Soledad no Deseada

10:15 Políticas para paliar la SOLEDAD NO DESEADA
Luis Barriga Martín, Dtor. Gral. IMSERSO
Juan Carlos Durán Alonso, Dtor. Gral. de Personas Mayores y Pensiones No Contributivos, I.A.
Pablo Rodríguez Hoyos, Dtor. Gral. de Personas Mayores, Personas con Discapacidad y Atención a la Dependencia, JCYL
Mercedes Santiago Lozano, Dtra. Gral. de Personas Mayores, G.V.
Presentadora: Matilde Pelegrí Torres, Presidenta Grupo Senda

11:45 Pausa café

12:00 Acciones de gobiernos municipales
Juan Ibarretxe Karetxe, Concejal de Acción Social Ayto. Bilbao
José Antonio Huertas Alarcón, Concejal Derechos Sociales, Familia, Infancia, Igualdad y Accesibilidad Ayto. Granada
Álvaro Lavín Muriente, Concejal de Familia, Servicios Sociales, Autonomía Personal e Igualdad Ayto. Santander
Mª Pilar Bernabé García, Regidora d'Envel·liment Actiu, Ayto. Valencia
Presentador: Pedro Jiménez Martín, Presidente Mayores Telefónica Madrid

13:30 Conclusiones de la Jornada por Alfonso Alejandro Loredo Machado, Coordinador Regional Norte AGMT (Araba)

MIÉRCOLES, 11 DE NOVIEMBRE DE 2020

9:00 Estudios de investigación
Vicente Traver, Dtor. Instituto Itaca Sabien de la UPV
Proyecto Healthy Loneliness
Inmaculada Luengo, Coordinadora Proyecto Wellico
Lucía González, Gerente Ageing Lab, Proyecto PHARAON
Óscar Belmonte Fernández, Coordinador Proyecto SERENA
Presentadora: Mª. José Vañó, Dtra. IUDESCOOP

10:15 Mesa de Experiencias
Vicente Zapata, Proyecto "Mayores en Comunidad"
Cristina Martín, Proyecto "Abordar las soledades desde un enfoque comunitario e interseccional"
Gloria Paradedell, Proyecto "Nou Horitzó"
José Luis Rodríguez, Proyecto "Ningún mayor solo ni desatendido"
Presentador: Prudencia López, Coord. Vida Sostenible

11:30 Pausa café

11:45 Propuestas de las organizaciones
Paca Tricio Gómez, Presidenta UDP
Adela Carrió Ibáñez, Secretaria Confederal de UGT
Antonio Miguel Fernández, Pte. Patronat d'Amics de la Gent Major
Vicent Diego, Presidente FECOVI
Presentador: Carlos Subiela, Presidente CEMUJ

13:00 Concierto Antología de la zarzuela
Banda Musical de Mayores UDP Liria - Camp de Turia - Serranos

13:50 Conclusiones de la jornada por Ramón Biforcós, Pte. Mayores Telefónica Valencia
Clausura
Carlos Palacios García, Dtor. Global Programa Voluntarios Telefónica.

XVIII Convención Lúdica GMT

De lunes 9 a viernes 13, por las tardes de 17 a 19 h. programas culturales y de entretenimiento ofrecidos por distintas asociaciones de mayores.

El Programa se elaborará con las actuaciones de todas las asociaciones que deseen participar y nos lo comuniquen antes del 30 de octubre.

Escribid a valencia@mayorestelefonica.es adjuntando un vídeo para su reproducción, un enlace si lo tenéis colgado en la red o indicando vuestro deseo de participar en directo.

A partir del 30 de octubre elaboraremos el programa en colaboración de todos los participantes, se publicará en la web antes del 7 de noviembre y se comunicará a los inscritos en el Congreso y/o Convención.

gía y compromiso social hemos creado un marco de relaciones con otras entidades tanto públicas como privadas con el objetivo de defender los intereses de los mayores y ayudar a la construcción de una sociedad más justa e integradora para beneficio de todos". Todo ello, añadió, "plasmado en proyectos, alrededor de 250 los últimos años".

Después de las presentaciones protocolarias y apertura del Congreso, a cargo del presidente de AGMT Valencia, Ramón Biforcós, y del presidente nacional de AGMT, Santiago G. Carrero, la presidenta de la "Asociación contra la Soledad No Deseada", la exministra Matilde Fernández, habló



de las causas que llevan a dicha soledad en las personas mayores, agravadas ahora por el Covid-19 y las acciones que, como asociación, han expuesto a los diferentes grupos políticos y ha señalado a las administraciones municipales, como las que más pueden hacer, por ser las más cercanas a los ciudadanos.

Acto seguido se abrió una mesa, presentada por la **presidenta del Grupo Senda, Matilde Pelegrí**, en la que intervinieron diversas personalidades. **Luis Alberto Barriga Martín, director general del Imsero**, trazó las estrategias actuales del Gobierno respecto a los mayores en colaboración con los agentes sociales implicados el Tercer Sector, que quedará plasmada próximamente en la denominada “Estrategia Nacional de Lucha contra la soledad no deseada de las Personas Mayores”, y que está previsto se desarrolle de acuerdo con las comunidades autónomas, las entidades locales y con la participación del Tercer Sector.

Por su parte, **Juan Carlos Durán Alonso, director general de Personas Mayores y Pensiones no Contributivas de la Junta de Andalucía**, que contó lo que se está haciendo en su región a raíz de la aprobación del 1er. Plan Estratégico Integral para Personas Mayores 2020-2023, un plan transversal en el que participan varias consejerías y cuyo uno de sus objetivos fundamentales es el apoyo e impulso del voluntariado para paliar la soledad no deseada.



Pablo Rodríguez Hoyos, director general de Personas Mayores Personas Dependientes y Atención a la Dependencia de la Junta de Castilla y León, que dijo que prefiere hablar de “soledad mal gestionada” en vez de no deseada; señaló que hay muchas personas que prefieren vivir solas y en su casa por lo que necesitan es contar con unas redes de apoyo y acompañamiento que se lo permita facilitadas por las Administraciones Públicas y en colaboración con el Tercer Sector.

Y, por último, **Rubén Sancho Martínez, Secretario Autonómico de Igualdad y Diversidad de la Generalitat Valenciana**, nos habló del Plan Valenciano de Inclusión y Cohesión Social 2017-2022 (VICS), que fomenta las relaciones intergeneracionales en el mundo rural y promueve la facilitación de los recursos necesarios sociales y sanitarios para que las personas puedan permanecer todo el tiempo posible en su caso con el apoyo institucional y social que requiera.

En un intermedio se presentó el proyecto del **Centro Socio-Asistencial Edeta Nova**, promocionado desde 2004 en Liria (Valencia), pero que aún no ha podido hacerse realidad, por diversas trabas administrativas.

A continuación, se abrió una segunda mesa de debate moderada por **Pedro Jiménez Martín, presidente de Mayores Telefónica Madrid**, en la que intervinieron **cuatro concejales** con responsabilidades en el ámbito de las personas mayores: **Mª Pilar Bernabé García (Valencia)**, **Juan Ibarreche Karetxe (Bilbao)**, **José Antonio Huertas Alarcón (Granada)** y **Álvaro Lavín Muriente (Santander)**. Los cuatro expusieron las acciones que han desarrollado en sus respectivos municipios en favor de los mayores, reforzadas y ampliadas siempre por causa del Covid-19, dejando todos ellos ver cómo las presentes circunstancias agudizan el ingenio y se implementan acciones novedosas y eficientes desde los ayuntamientos, que han servido para atender y en la medida de lo posible paliar los efectos más perjudiciales derivados de la pandemia, el confinamiento y las restricciones de la movilidad. Todos intercambiaron experiencias y atendieron a algunos temas expuestos vía chat por los oyentes.

Cerró esta primera jornada **Alfonso Alejandro Loredo Machado, coordinador regional Norte de AGMT**, con la exposición de conclusiones sobre lo tratado y emplazando a los asistentes virtuales a participar en la segunda jornada.



SEGUNDA JORNADA, IGUAL DE INTERESANTE

El miércoles 11 se habían convocado **tres mesas de debate**: la primera sobre **Estudios de Investigación**, la segunda sobre **Experiencias** y la tercera sobre **Propuestas de las Organizaciones**, cerrando con el concierto “Antología de la Zarzuela” a cargo de la **Banda Musical de Mayores de la UDP Lliria-Camp de Turia-Serranos**.

En la primera de ellas “Estudios de Investigación”, presentada y moderada por **María José Vañó, directora de IUDESCOOP**, participaron como ponentes **Vicente Traver, director del Instituto Itaca Sabien de la UPV que habló del “Proyecto Healthy Loneliness”**; **Inmaculada Luengo, coordinadora del Proyecto WellCO**; **Lucía González, gerente de Ageing Lab, que explicó el Proyecto PHARAON**; y **Óscar Belmonte Fernández, coordinador del Proyecto SERENA**. En todos los casos se subrayó que contaron con el obstáculo de la brecha digital que tienen las personas mayores, especialmente agudizado en nuestro país en comparación con el centro y norte de Europa.

A pesar de las carencias de digitalización señaladas, en los proyectos reseñados se pudo comprobar que gracias a las tecnologías se pueden solventar en buena medida determinados problemas de aislamiento y soledad en las personas mayores, primordialmente en el ámbito rural. Los ponentes también coincidieron en que, aunque el **uso de las tecnologías** no son la solución única y para todo, su contribución ha supuesto **un avance considerable para aminorar el aislamiento y la soledad, aunque no pueden suplir el trato cálido humano que proporcionan las relaciones sociales personales directas**. Finalmente se coincidió en abogar por la una **más estrecha colaboración público-privado**.



A continuación, se celebró la mesa de “Experiencias” en la que participaron **Vicente Zapata, de la Universidad de La Laguna (Tenerife)**, que habló de su **Proyecto “Mayores en Comunidad”**; **Cristina Martín, de la Cooperativa Tangentes de Madrid**, que trató de su **Proyecto “Abordar las soledades desde un enfoque comunitario e interseccional”**; **Gloria Paradell, tesorera de la Asociación “Nou Horitzó” de Barcelona**, que detalló su proyecto de acompañamiento; y **José Luís Rodríguez, vicepresidente y coordinador nacional de Voluntariado de AGMT**, que explicó el **proyecto “Ningún mayor solo ni desatendido” desarrollado en colaboración con Fundación Telefónica**. Actuó como presentador y moderador **Prudencio López, coordinador de Vida Sostenible Cohousing**.



En sus intervenciones, los ponentes subrayaron la **gran importancia que tiene la creación de redes sociales de apoyo comunitarias para aminorar la soledad no deseada** y coincidieron en destacar el **especial protagonismo que han tenido y tienen las mismas durante la crisis del Covid-19**, puesto que las medidas de confinamiento y sanitarias han incrementado el aislamiento de las personas mayores por ser una de las medidas preventivas más duras sufridas en su vida cotidiana por ser uno de los grupos de riesgo más afectados por la pandemia.

Otro de los temas que se suscitó en el coloquio entre los ponentes de esta mesa fue la **dificultad que encuentran las organizaciones de personas mayores para incrementar su afiliación** dado el bajo nivel del asociacionismo en nuestro país y por el escaso reconocimiento social que tienen los mayores todavía y que hace que muchos de ellos no quieran reconocerse como tales.

La tercera mesa del día trató de las “Propuestas de las organizaciones”, que contó con la participación de **Adela Carrió Ibáñez, secretaria confederal de UGT; Antonio Miguel Fernández, presidente del Patronat d'Amics de la Gent Major; Vicent Diego, presidente de FECOVI, interviniendo como presentador y moderador, Carles Subiela, presidente de CEMUJ.**

Adela Carrió reclamó en su exposición una mayor atención de las Administraciones Públicas a las

demandas y necesidades de las personas mayores. Por su parte, Antonio Miguel Fernández incidió en la importancia de las redes vecinales como instrumento fundamental de acompañamiento y detección de situaciones de riesgo y necesidad, y Vicent Diego expuso la importancia del cohousing como alternativa a las residencias para que los mayores puedan seguir disfrutando de su autonomía y privacidad sin renunciar a contar con los recursos sociales y sanitarios que les corresponden por su edad.

Manuel Fernández, secretario de Mayores Telefónica Valencia, fue el encargado de recopilar las conclusiones extraídas de los diversos temas tratados en el Congreso y que sintetizó en **el reconocimiento social que merecen las personas mayores, la necesidad de que las Administraciones Públicas escuchen sus demandas y faciliten tanto los recursos precisos para mantener su calidad de vida así como que instauren el establecimiento de cauces de participación y animó a que los mayores abandonen actitudes pasivas y procuren un envejecimiento activo y una vida saludable.**



El XVI Congreso de Asociaciones de Personas Mayores en 65ymas



La clausura corrió a cargo de **Carlos Palacios García, director global del Programa Voluntarios Telefónica**, felicitó en nombre de toda la familia Telefónica a los organizadores por atreverse a rea-



Carlos Palacios

lizar un Congreso telemático, “y salir bien” enfatizó, después de 15 años celebrándolo presencialmente. Asimismo, destacó la importancia que ha tenido la digitalización, obligada en muchos casos por las

circunstancias, de las personas mayores y que les ha permitido un acompañamiento, aunque sea telemático, para mitigar en la medida de lo posible el aislamiento social impuesto por la pandemia. También comentó la tarea emprendida por Fundación Telefónica y sus voluntarios para reducir la brecha digital. Concluyó con una frase que dijo oyó a su abuelo:

“La vejez no es la edad sino la falta de curiosidad”.

Las dos jornadas del Congreso están disponible en <https://youtu.be/EI72LNOGlpc>

Para más información:

<https://www.agmtvalencia.org/>

Noticia publicada en el diario digital 65ymas.com:

https://www.65ymas.com/sociedad/asociaciones-de-mayores/soledad-xvi-congreso-asociaciones-mayores-organizado-por-agmt_21241_102.html



65YMAS.COM

65ymas
Viernes 13 de noviembre de 2020
7 minutos

De forma telemática a causa de la **pandemia de covid-19**, el pasado martes ha tenido lugar la primera jornada del **XVI Congreso de Asociaciones de Personas Mayores**, organizado por el **Grupo de Mayores de Telefónica de Valencia**, que ha tratado el tema de “**La soledad no deseada**”.

Después de las presentaciones protocolarias y apertura del Congreso, a cargo del presidente de AGMT Valencia, **Ramón Biforcós**, y del presidente nacional de AGMT, **Santiago G. Carrero**, la presidenta de la “**Asociación contra la Soledad No Deseada**”, la exministra **Matilde Fernández**, habló de las causas que llevan a dicha soledad en las personas mayores, **agravadas ahora por la covid-19** y las acciones que, como asociación, han expuesto a los diferentes grupos políticos y ha señalado a las **administraciones municipales**, como las que más pueden hacer, por ser las más cercanas a los ciudadanos.

Estrategia Nacional

Acto seguido se abrió una mesa, presentada por la presidenta del **Grupo Senda**, **Matilde Pelegrí**, en la que intervinieron diversas personalidades. **Luis Barriga Martín**, director general del **Imserso**, trazó las estrategias actuales del Gobierno respecto a los mayores en colaboración con los agentes sociales implicados el **Tercer Sector**, que quedará plasmada próximamente en la denominada “**Estrategia Nacional de Lucha contra la soledad no deseada de las Personas Mayores**”, y que está previsto se desarrolle de acuerdo con las comunidades autónomas, las entidades locales y con la participación del Tercer Sector.

Por su parte, **Juan Carlos Durán Alonso**, director general de **Personas Mayores y Pensiones no Contributivas de la Junta de Andalucía**, que contó lo que se está haciendo en su región a raíz de la aprobación del **Primer Plan Estratégico Integral para Personas Mayores 2020-2023**, un plan transversal en el que participan varias consejerías y cuyo uno de sus objetivos fundamentales es el apoyo e impulso del voluntariado para paliar la soledad no deseada.

Pablo Rodríguez Hoyos, director general de **Personas Mayores Dependientes y Atención a la Dependencia de la Junta de Castilla y León**, que dijo que prefiere hablar de “**soledad mal gestionada**” en vez de no deseada; señaló que hay muchas personas que prefieren vivir solas y en su casa por lo que necesitan es contar con unas redes de apoyo y acompañamiento que se lo permita facilitadas por las Administraciones Públicas y en colaboración con el Tercer Sector.

CONVENCIÓN Y CONGRESO (desde Benidorm y para los mayores)

Podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que no pueden separarse el Congreso de la Convención de mayores que organizamos desde Valencia, año tras año, en Benidorm.

Este año 2020, con lo de la pandemia del “bichito dichoso” hemos tenido que reunirnos (vernos) en forma telemática pero no hemos podido resistirnos a recordar tiempos pasados en que nos reuníamos, cada tarde, en el salón Dalí del hotel de Benidorm y organizábamos actividades para pasarlo bien.

Hemos echado mano del archivo y rescatado algunos buenos momentos pasados en los últimos años y los hemos reproducido durante toda la semana del 9 al 13 de noviembre a través del canal Youtube.

Desde las actuaciones de grupos de teatro de compañeros de otras provincias como Castellón, Burgos, Cantabria y Valencia hasta la actuación de grupos corales internacionales como la de Alfaç del Pí, y los compañeros de Cantabria y Valencia.

Memorable fue la demostración de bailes de sevillanas de los amigos de GMT Sevilla.

Sin olvidar a la banda de músicos jubilados UDP Llíria-Camp de Turia-Serranos, perteneciente a la Confederación Europea de Músicos Jubilados que ha demostrado su fidelidad a lo largo de estos 16 años.

También las mañanas de la convención tenían su programa con los paseos por la playa, el pan con aceite que instituyeron los amigos de Jaén y que hemos seguido realizando con aceite de Enguera (Valencia).

Otro momento agradable era el de la degustación de la “horchata i fartons”, reservada para después del teatro. Y los miércoles por la mañana estaba la ruta de senderismo en la que siempre participan muchos asistentes a la convención.

Pero el momento más esperado siempre es el fin de fiesta del viernes, dónde la Comisión de Festejos sorprendía con alguna actuación de asistentes espontáneos que improvisaban canciones, chistes, bailes...

En fin, que lo de la entrega de premios por los concursos de parchís, domino y demás era una excusa para acudir al salón Dalí y disfrutar de las actividades y el aperitivo final en la discoteca del hotel, donde se bailaba y charlaba con todos los compañeros, aprovechando hasta el último momento la buena armonía del encuentro.

Todo esto o mejor dicho una selección de estas actividades realizadas durante estos 16 años os lo hemos recordado durante esta edición telemática de las tardes. Esperamos que os hayan resultado entretenidas, pero hemos de repetirlas en vivo y en directo la próxima vez.

¡Vamos a poder con la pandemia y ya estamos preparando el próximo encuentro presencial en Benidorm 2021!

Os esperamos.

Un abrazo “virtual”

**COMISIÓN GESTORA
GMT VALENCIA**



ACTA DE ACUERDOS
DE LA COMISIÓN GESTORA DE AGMT VALENCIA
DE FECHA 12 DE NOVIEMBRE DE 2020

Reunida la Comisión Gestora de la Asociación Grupo de Mayores Telefónica de Valencia, en videoconferencia, el día 12 de noviembre de 2020, para tratar las ayudas a las entidades participantes en el XVI Congreso de Asociaciones de Personas Mayores, adopta los siguientes acuerdos:

La celebración del XVI Congreso de Asociaciones y Convención Lúdica de 2020, ambos telemáticos, supone un reto para nuestra asociación de Valencia por lo que queremos reconocer las aportaciones y colaboraciones del resto de Grupos Provinciales de GGMMTT.

Por este motivo, esta Comisión Gestora aprueba la concesión de las siguientes subvenciones a las provincias que han participado:

- a) Subvención a las provincias que han demostrado su fidelidad durante estos años y han asistido con regularidad al encuentro anual de Benidorm. Concesión de un **bono de descuento de 200,- €** para el primer encuentro presencial que se celebre en Benidorm en el futuro.
- b) Subvención a las provincias que han participado en la Convención Lúdica de 2020 con aportación de videos de sus actividades realizadas para la ocasión o anteriores. **Concesión de 200,- €** que serán transferidos a la cuenta de la asociación al recibir la subvención del Consejo Gestor de AGMT.

A continuación se detallan las asociaciones provinciales acreedoras de estos premios:

1.- Provincias perceptoras del Bono de Fidelidad:

Alicante, Barcelona, Burgos, Castellón, Cantabria, Girona, Granada, Jaén, Lleida, Lugo, Sevilla y Valencia.

2.- Provincias acreedoras de la subvención en metálico por participar con videos:

Cantabria, Huelva y Valencia

En Valencia, a 12 de noviembre de 2020



Vº. Bueno el Presidente
Ramón Biforcós Martí



Fdo.: el Secretario
Manuel Fernández Feijoo

A CORUÑA

Colaboramos en la cuestación organizada por la asociación Parkinson Galicia-Coruña

En los últimos años, la Asociación Parkinson Galicia-Coruña organiza en esta ciudad su jornada de cuestación anual en el mes de abril.

Esta Asociación fue fundada en 1996 por un grupo de enfermos y familiares, y desde entonces trabaja para apoyar y mejorar la calidad de vida de las personas con la enfermedad de Parkinson y las de sus familias, poniendo a su disposición aquellos recursos que son necesarios, tales como: información, terapias rehabilitadoras y sensibilización a la sociedad.

En 2020, con la población confinada en abril por culpa de la pandemia tuvieron que posponer su jornada de cuestación hasta el mes de octubre. Además, como la mayoría de sus colaboradores son personas mayores de 65 años, y por lo tanto de alto riesgo frente al covid-19, no disponían de personal suficiente para atender la totalidad de las mesas, lo que les llevó a pedir la ayuda de los más “jóvenes” de nuestra Asociación.

Por otra parte, dentro del proyecto ‘euro solidario’, que consiste en añadir un pequeño sobrecoste de entre 1 y 3 € al precio de alguna de las actividades con mayor participación de nuestros asociados, la Asamblea General Ordinaria de este año celebrada el pasado 5 de febrero aprobó la entrega de la recaudación anual a la Asociación de Parkinson.

Esta donación económica que en sus primeros años se hacía en efectivo, pasó a realizarse en bienes o servicios, es decir, financiando la compra de algún producto o colaborando en el pago de alguna prestación. Pero la pandemia trajo consigo la cancelación de todas las actividades a partir del mes de marzo y ello supuso a su vez una merma en la recaudación. Por este motivo, la Junta Directiva optó por entregar el importe conseguido a la Asociación de Parkinson en la jornada de su cuestación del pasado 8 de octubre de 2020.



Voluntarios de Mayores Telefónica en una de las mesas en la jornada de cuestación.



Entrega de la donación por parte del Coordinador de Mayores Telefónica A Coruña al Presidente de la Asociación Parkinson Galicia-Coruña D. Antonio Ferreiro Campelo.



Agradecimiento de Parkinson publicado en Facebook



BARCELONA

Ayudando a los que más lo necesitan

Durante esta etapa, en nuestra asociación, hemos hecho dos actividades muy emotivas. Una de ellas ha sido la colaboración entre nuestros participantes en el taller de yoga, y la otra con **la escuela especializada en niños con necesidades especiales La Sagrera**.

Nuestra colaboración ha sido de una donación de material para la educación física y de una clase conjunta de inicio al yoga, entre los alumnos y miembros de nuestra asociación.

El material entregado ha sido aros, gomas, steps, vallas de entrenamiento, cuerdas para saltar, conos, etc.... Fue muy emocionante, solo había que ver las caras de asombro de los niños cuando abrían las cajas, no se podían creer todo lo que allí había.

Laura, la profesora que da clases de yoga en la Asociación, fue la encargada de dirigir la clase, en el patio, con mascarillas, nosotros y los niños siguiendo sus directrices. Y lo mejor, los profesores sin creerse lo que estaban viendo.

Por otra parte, también tuvimos un encuentro emotivo con el **Padre Josep**, nuestro interlocutor con el **Convento de los Capuchinos del Santuario de Nuestra Señora de la Ayuda**, donde destinamos lo que nuestros socios aportan para la Operación Kilo y que este año tiene una importancia especial.

El trabajo que realiza esta comunidad en el **barrio de Sant Pere del Raval** de Barcelona es un trabajo intenso. Tienen un frente común entre los diferentes esfuerzos individuales y colectivos para asegurar la eficacia y continuidad de las acciones. Hacen lotes de comida, alrededor de 65 cada semana y los distribuyen el sábado por la mañana entre las familias más necesitadas. También atienden a necesidades básicas y urgentes como la compra de bombonas de gas butano, medicamentos que no subvencionan la seguridad social, pagos de alquiler, la compra de gafas, la compra de productos de limpieza personal...

LA RIOJA

Carrera de la Mujer 2020

Este año dada la circunstancia de las medidas tras el COVID-19, la V Carrera de la Mujer por la Investigación se realizó de forma virtual y dispersa durante toda la semana 7 al 13 de septiembre 2020 (máximo grupos de cinco personas con mascarilla).

Como siempre, nuestras compañeras del GRUPO DE MAYORES TELEFÓNICA LA RIOJA participaron en este evento que tanto hace para conseguir un día erradicar este mal.

Se juntaron varias en grupos con un máximo de 5 y cumplieron como siempre con esta ilusión.

Estos días por donde quisieras pasear te encontrabas infinidad de participantes corriendo y siempre con su mascarilla puesta; cada persona buscaba su recorrido y lógicamente entre saludos, ya que, aunque no juntas, todas estaban en la misma carrera con el mismo fin.

Agradecer a todas las participantes en general, porque sin vosotras esto no sería posible, pero...

TOMEMOS MEDIDAS NECESARIAS para que esta PANDEMIA del CORONAVIRUS termine lo más pronto posible y los próximos años podamos celebrarlo juntas como las anteriores por el bien de todos.



CONGRESO VOLUNTARIADO 2021

El Congreso de Voluntariado programado inicialmente para realizar en Huelva durante el año 2020 y que tuvo que suspenderse a causa de declararse la pandemia del Covid-19, se ha reprogramado para celebrarlo en Madrid en la segunda quincena del próximo mes de marzo. Previsto inicialmente de forma presencial, si ello no fuera posible lo haríamos de forma telemática, a través de las plataformas telemáticas de comunicación.

Estará dirigido principalmente a los aproximadamente 500 Voluntarios que tenemos en nuestra asociación, cuya participación consideramos fundamental para debatir sobre presente y futuro de

nuestro Voluntariado, tomando como base las conclusiones alcanzadas en el Libro Blanco del Voluntariado y el Manual del Voluntariado, formulados en el presente año 2020 por las distintas Comisiones de Trabajo que se han formado.

Como consecuencia de la labor que vienen desarrollando las mismas y como planteamiento general, se van a analizar durante el Congreso, entre otras cuestiones que afectan a nuestra asociación, temas relativos a Organización, Relaciones Externas, Eureka y Formación.

Se tiene previsto conformar mesas de trabajo con diversos contenidos, en la que participaran expertos y especialistas

de los temas propuestos y las aportaciones de todos convocados presentes, cuyas conclusiones conjuntas determinarían el futuro de la actividad de nuestra asociación a medio y largo plazo.

Las cuestiones organizativas sobre lugar, fechas, logística, contenidos, participantes, divulgación y otros, estarán encargadas a una comisión dirigida por nuestra compañera **Ana M^a Ortega, responsable de Voluntariado de Tenerife.**

Podéis dirigir al correo grupo@mayorestelefonica.es cualquier propuesta o sugerencia en relación al Congreso de Voluntariado.

CONSEJO GESTOR

Las diez recomendaciones que la SEGG hace llegar a la Secretaría de Estado de Derechos Sociales

Sugerencias sobre epis, terapias, planes de contingencia, derivaciones, test diagnósticos, recursos humanos y formación en las residencias son algunos de los aspectos que se incluyen en el documento emitido por la sociedad científica.

Indicar las reservas de equipos de protección individual (epis), establecer el intervalo mínimo de tiempo para hacer test diagnósticos, hacer públicos los planes de contingencia, planes de terapia física y ocupacional y que se categoricen los tipos de centro en cada territorio son algunas de las diez sugerencias que la SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA (SEGG) ha enviado a la Secretaría de Estado de Derechos Sociales para afrontar esta segunda oleada de Covid-19 en las residencias.

Son recomendaciones referidas al Documento 'Informe del Grupo de Trabajo Covid-19 y Residencias' y al que se refieren las siguientes recomendaciones:

1 Que se indique claramente el intervalo mínimo de tiempo para hacer test diagnósticos, y su tipología (antigénicos o PCR) a los residentes (tanto a los que ya están dentro de la residencia como a los nuevos ingresos) y a los profesionales (a los estables y a las nuevas incorporaciones). Esta debería ser una responsabilidad de los servicios de salud pública de cada comunidad autónoma y sugerimos que el documento, al menos, recoja que se deben seguir en este sentido las indicaciones ofrecidas por estos servicios.

2 Que se indiquen las reservas estratégicas mínimas de equipos de protección individual que debería tener cada residencia. Sugerimos que la reserva recomendable es el equivalente al consumo de tres meses, tomando como referencia el consumo medio del mes de mayor incidencia de la primera oleada epidémica.

3 Que se hagan públicos los planes de contingencia de cada residencia para todos los usuarios y/o sus familiares.

4 Que los planes de contingencia recojan de forma clara los planes que se pondrán en marcha durante los periodos de confinamiento de los residentes para paliar los efectos del aislamiento. Especialmente cómo se reforzará la terapia física, ocupacional y recreacional para evitar los efectos secundarios del confinamiento.

5 Que se incremente el número de recursos humanos (especialmente de gerocultores y de enfermeras) durante los periodos en los que haya afectación por el coronavirus. El incremento en el número de personal de Enfermería ha demostrado que disminuye la progresión de la infección en los centros residenciales.

6 Que se categoricen, como ya sugiere el documento, y se hagan públicos los tipos de centro en cada territorio. "Les enviamos protocolos de actuación y clasificación de centros de la SEGG, donde sugerimos la clasificación en tres grupos, por si tienen a bien considerarlos", destacan desde la entidad.

7 Que los centros que no puedan aislar a personas con la infección tengan claramente establecidos los centros de derivación (centros de atención intermedia u hospitales) y los circuitos asistenciales. Y que estos circuitos de derivación sean públicos.

8 Que se haga obligatoria la formación en la correcta utilización de equipos de protección individual y circuitos de aislamiento de todos los profesionales que trabajan en residencias de mayores. Esta formación se debería repetir periódicamente.

9 En la recogida de datos, sugerimos incluir también las derivaciones que se han producido al hospital y los contactos/residente que se han tenido con las familias.

10 Cuando un centro residencial lleve a una situación crítica, se debe establecer que el soporte de personal (si éste es el elemento que lo hace estar en situación crítica) debe prestarse desde el hospital y los servicios de atención primaria del área correspondiente. La SEGG ha transmitido el agradecimiento por la iniciativa de la Secretaría de Estado al elaborar el documento, "que debería ser de gran ayuda para afrontar la segunda ola y sucesivas en las residencias de mayores de nuestro país". También ha reiterado su ofrecimiento de apoyo en la elaboración de otros protocolos que tengan previstos, o en cualquier iniciativa en la que puedan pensar que les pueda ser de apoyo la SEGG. "Ya saben que en nuestra sociedad existen múltiples profesionales que están luchando día a día con el SARS-CoV-2 en las residencias de mayores y en los hospitales, y pueden contrastar con ellos cualquier nueva iniciativa o idea", concluye el comunicado de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.

CON MOTIVO DEL XX ANIVERSARIO DE CEOMA

Audiencia por parte de S.M. el Rey a la Junta Directiva de CEOMA

La Junta Directiva de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) ha sido recibida en Audiencia por Su Majestad el Rey el pasado 13 de noviembre con motivo del XX aniversario de su constitución. En representación de nuestro Grupo de Mayores acudió Luis Álvarez, secretario general de AGMT y miembro de la Junta Directiva de CEOMA.

Durante la Audiencia con Don Felipe, CEOMA, entidad de referencia del colectivo de las personas mayores, ha expuesto que la misión de la Confederación, y más en esta situación de pandemia por el COVID-19 que estamos viviendo, es exigir la dignidad de las personas mayores y perseguir el edadismo, dos temas que en estas fechas se están especialmente infringiendo con mucha frecuencia.

Por otro lado, y ante la situación vivida en las residencias, donde más de 20.000 personas mayores han fallecido, CEOMA, representada por su presidente, el Dr. Juan Manuel Martínez Gómez, ha expuesto que hemos intentado, por todos los medios posibles, incluido en reuniones

con políticos de alta responsabilidad, proponer hacer más test en las residencias y dotar de más EPIs al personal dándoles la formación adecuada. También, hemos recomendado facilitar sistemas informáticos a los médicos de las residencias para comunicarse con los médicos de atención primaria e incluso que estos pertenecieran al Servicio Nacional de Salud, de forma que la coordinación sociosanitaria fuera más eficiente y eficaz.

Asimismo, y en colaboración con otras instituciones hemos llevado a algunas residencias equipamiento que les pudiera ayudar tanto a los mayores como a los trabajadores a hacer mejor su trabajo.

CEOMA ha recordado a S.M. los 2 millones de personas mayores que viven solas, y que desde la Confederación hemos conseguido con voluntarios de diferentes federaciones pertenecientes a CEOMA y con las subvenciones de Fundaciones como Mapfre llevar comida a unos 50.000 mayores. También los hemos acompañado mediante teléfonos gratuitos y

personal formado por la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC), Edad Dorada Mensajeros de la Paz y Federación de Asociaciones Nagusilan de Euzkadi – NAGUSILAN, **la Asociación Grupo Mayores de Telefónica (AGMT)**, la Confederación Nacional de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de



los Programas Universitarios para Mayores (CAUMAS), la Sección de la Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE – SUPPO-ONCE y la Asociación Internet de las Personas Emancipatic.

Estas son acciones hechas con motivo de la pandemia, pero CEOMA hace mucho más.

Por otra parte, CEOMA aboga por un envejecimiento activo y saludable, defendiendo que los mayores tengan una mayor presencia activa en la sociedad y que su experiencia sea fuente de sabiduría para los más jóvenes.

Para finalizar la Junta Directiva de CEOMA ha dado las gracias a S.M. por habernos recibido en Audiencia en el marco del XX Aniversario de CEOMA, promovida por la Fundación Independiente, así como, expresar que ha sido un honor para la Confederación el haber contado con el apoyo de la Casa Real en todas las ocasiones en las se ha solicitado. Asimismo, que CEOMA tuvo el honor de ser galardonada con el I Premio Príncipe de Viana de Atención a la Dependencia, en el año 2010 por el programa

‘Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer’.

La **Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)** es una organización sin ánimo de lucro creada para la defensa de los derechos de las personas mayores. Representa a 25 organizaciones de mayores de las distintas Comunidades Autónomas, con más de 800.000 socios de base y más de 1.500 asociaciones. Más información: www.ceoma.org



En la fotografía S.M. el Rey, D. Luis Álvarez Rodríguez, D. Francisco Sigüenza, D. Rafael Baixauli, D. Javier García Pérez, D^a. Manoli Carrión, Almirante D. Salvador Paz, D. Eduardo Rodríguez Rovira, D. Ignacio Buqueras, D^a. Elvira Nuez, D. José Luis Elosúa, D^a. Celia Moreno, D^a. Gloria Veiga y D. José Manuel Azorín.

Colaboración con el diario digital '65 y más'

Hace algo más de un año, se creó el diario digital '65 y más', con la vocación de ser la voz de los mayores.

Durante este período tan corto de tiempo, ha logrado consolidarse como un diario de información muy importante en

nuestro país. Con más de 6 millones de lectores habituales, ha roto hasta los pronósticos más optimistas y ha trascendido de interesar únicamente a las personas mayores, consolidándose como un referente de información general.

En su nacimiento, además de profesionales de reconocido prestigio encabezados por su presidente Fernando Ónega, tuvimos también mucho que ver las Asociaciones de Mayores. Por ello, se creó un Comité Asesor en el que los Mayores de



65ymás, PUNTO DE ENCUENTRO

Por Fernando Ónega

Cuenta la leyenda –vaya usted a saber si inventada—que un día José Ortega y Gasset y Miguel de Unamuno paseaban por el claustro de la Universidad de Salamanca. De pronto uno de ellos se puso reflexivo y le preguntó al otro:

*¿Te das cuenta? Debemos estar muy mayores porque las chicas ya no nos miran.
No es que no nos miren, profesor.
Es que no nos ven.*

Sin darse cuenta, los dos maestros habían descubierto uno de los grandes problemas sociales de las personas mayores: la invisibilidad. Pasados cien años de aquella conversación, el mundo ha cambiado de forma radical. Y uno de los cambios fundamentales, probablemente el más sugestivo, lo describe así **Rojas Marcos**: “**el siglo se caracteriza por el aumento triunfante de la duración de la vida**”. Las estadísticas de envejecimiento lo confirman. Hay tantos

mayores, que las jubilaciones empiezan a ser uno de los grandes problemas del Estado de Bienestar. Sin embargo, ese alto porcentaje de población está plagado de agujeros negros. Uno de ellos, quizá el más sensible, sigue respondiendo al retrato de Unamuno y Ortega: no es que no nos miren; es que no nos ven.

Todo eso tiene profundas raíces culturales en la historia de nuestro país. Digamos que lo viejo ha sido teóricamente muy querido, pero también menospreciado en la literatura, española y universal. “**No podemos arrancar un suspiro de lo viejo**”, dice un poema de **García Lorca**. “La enfermedad y la vejez, esas dos humillaciones del hombre”, calificó Remy de Gourmont. “El marqués de Bradomín había descubierto que el frío de la vejez era más triste que el de la muerte”, narra Manuel Rivas. Y Antonio Machado: “**Soy viejo porque tengo más de 60 años, que es mucha edad para un español**”.

Telefónica participamos desde el principio.

En ocasiones os hemos dado cuenta de la presencia de noticias de nuestra Asociación en este diario, pero hemos querido presentároslo formalmente y animaros a seguirlo diariamente. Veréis que es de lo más interesante y actual y además los contenidos se renuevan constantemente. De ahí su indudable éxito.

No tenéis más que acceder a www.65ymas.com

También estará accesible desde nuestra web que estamos remozando y actualizando con la ayuda de Pilar Novo

www.mayorestelefonica.es

Pero para formalizar mejor nuestra relación con ellos, les hemos pedido que se presentaran en nuestra revista 'Al habla' y nos saludaran desde la misma

y a partir de ahora, nos honrarán con su presencia de manera habitual, así que os invito a leer el artículo que nos ha dedicado el propio Fernando Ónega, a quien le agradezco personalmente esta deferencia.



Y ahora, como factor agravante, la civilización de la imagen ha producido un fenómeno nuevo: el culto a lo joven. Ser joven se ha convertido un mérito en sí mismo, es un espeluznante desprecio a la sabiduría y a la experiencia. El relevo generacional ha servido para que haya una invasión de lo joven en todos los ámbitos: en el político, donde **el más "viejo" de los líderes, Pedro Sánchez, tiene 46 años**; en el cultural, donde los nuevos triunfadores son imberbes "influencers" que dominan las redes; en el informativo, donde la televisión expulsó literalmente de sus pantallas a los más adultos; o en el tecnológico, donde se ha decidido que las nuevas tecnologías son cosas de los nietos.

Este medio informativo, **65Ymás**, que asoma con toda humildad, pero con toda ambición, **nace con muchas vocaciones: romper la invisibilidad de los mayores; terminar con ese complejo y luchar contra sus causas**; llamar cada mañana a las puertas del poder

para recordarle las necesidades, pero también las inmensas utilidades, de los mayores; crear un vínculo entre esas personas y las asociaciones y entidades que las representan, y poner en valor las capacidades de un sector creciente que entendemos que ninguna sociedad se puede permitir el lujo de desaprovechar.

Dicho en otras palabras dirigidas personalmente a nuestros primeros lectores: **aquí estamos buscando serte útil**. Nos guía el afán de utilidad. Si estás sola o solo, queremos ser tu compañía. Si tienes algún problema personal o de grupo, nos encantará asesorarte y orientarte. Y, como medio informativo, **65Ymás** quiere que en sus páginas estén cada día los contenidos que te interesan: las últimas noticias en tiempo real, los servicios, los reportajes humanos, los informes de situación tan necesarios en estos tiempos marcados por la volatilidad y la pérdida de contexto, la orientación de ocio y la cultural... Todo lo que cabe en un diario. Todo lo que

una persona puede esperar de un diario pensado para ella, pero con la aspiración de un periodista: el interés general. Un excelente equipo trabaja a diario para hacer de **65Ymás** tu periódico. **Y déjame decirlo así: tu costumbre de cada día.**

¿Somos un medio reivindicativo? Sí, con todas las letras, porque hay mucho que reclamar a los poderes públicos. **Pero queremos ser mucho más: tu voz y tu eco.** Queremos comunicarte y que tú nos comuniques. Te abrimos estas páginas para que estés informado, porque esa es nuestra vocación, pero también para que tú nos informes, porque esa es nuestra ilusión; para que nos cuentes tus alegrías y tus pesares; para que opines de tu situación y de cómo ves este país; para echar broncas al poderoso y para enseñarle desde tu sabiduría y desde tu experiencia; para que tengas, en fin, un altavoz de tus iniciativas y tus inquietudes.

Lo dicho: tu eco y tu voz.

Luis González, un “*pequenu cachu*” de Telefónica

“Corría el año 1933 y en un pueblecito de Asturias muy pequeñito que se llama Prahúa de Candamo, el día 10 de febrero me trajo mi madre a este mundo. Ya tenía otro hermano de tres años que se llamaba José Antonio”.

Así comienza Luis a leer-nos su resumida vida que ha escrito de puño y letra en dos folios cuadriculados. Letra que, por cierto, merece un halago por su estilo y cuidada caligrafía de trazo antiguo adornado, como puede verse. Nos dice que la letra se la copió a una maestra (Manolita) que tenía en el Hogar de Avilés. *“Yo tenía buena habilidad para el dibujo y me gustó su letra”*. Y cuenta la anécdota de que años más tarde, con ocasión de presentar un formulario en una dependencia oficial, le requirieron que justificase como había *“usurpado”* aquella escritura. De las aclaraciones oportunas resultó que, casualidad, quien le pedía explicaciones era hija de la profesora copiada.

Una buena tarde de octubre, José Díez y yo nos presentamos en su domicilio de Torrelavega como habíamos convenido, para hacerle una entrevista en la que nos contara sus vivencias. Nos

recibe emocionado, con su cordialidad de siempre, con la mascarilla puesta, en muy buen estado físico, igual que su memoria, como demostrará luego a lo largo de las tres horas de charla distendida en la que se mostró vivaz, risueño y contento, a pesar de que a su único hijo varón que ahora tiene 56 años, con 18 meses le ingresaron en Santa Clotilde para una operación en el cuello. Un fallo con la anestesia le produjo una parada cardíaca de la que se recuperó y la operación se pospuso a meses más tarde. Le quedó cierta discapacidad general que le obligan a estar en una residencia (AMICA) de la que él fue uno de los fundadores y sigue haciendo voluntariado.

Dada su jovial espontaneidad, a sus 88 años, enseguida nos metemos en conversación, pero viendo que yo tomaba notas, me dice: *“Espera, espera un poco que tengo algo aquí preparado y os lo voy a leer”*. Y de

un sobre grande saca encuadernados un par de folios de papel cuadriculado en el que ha resumido su vida y que luego, en el dialogar, irá ampliado de viva voz con detalles y mezclando anécdotas y pormenores.

Prahúa es una parroquia del Concejo de Candamo, del Principado de Asturias, donde vivían en una casa de propiedad familiar con terreno fértil de 37 áreas y media, en el que para su consumo cultivaban patatas, maíz y alubias, aparte de existir árboles frutales como manzanos, castaños y ciruelos, también tres vacas de leche, gallinas y perro.

La casa no tenía luz eléctrica y se alumbraban con velas o lámparas de carburo. Tampoco disponían de agua corriente y se servían de una fuente pública existente a unos 50 metros de la casa.

“En el año 1936, continúa, fallecía mi madre en un hospital de Oviedo, quedando mi padre para cuidar de



nosotros. En 1941 fallecía mi padre y quedamos los dos hermanos huérfanos, uno con once años y yo con ocho. Se hizo cargo de nosotros un hermano de mi padre, cartero del pueblo, que se llamaba Baldomero y vivía cerca, en una casa alquilada. Tenía 11 hijos. Se pasaron a vivir a la nuestra. Era pequeña y con cuadra para cuatro vacas”.

Una dificultad era arréglaselas para posibilitar que en tan reducido espacio pudieran dormir tanta gente. Reacondicionando el salón, se pusieron tres camas grandes y ahí dormían las mujeres. “En un hórreo grande que estaba pegado a la casa, allí se instalaron cuatro camas para dormir los hombres: Baldomero, sus hijos y mi hermano José Antonio.

Estas incomodidades no se soportaban mal teniendo la ventaja de que tenían disponible una buena finca donde sembraban maíz, alubias y patatas para sobrevivir”.

“A mí me internó Baldomero en un hogar de Auxilio Social situado en Colloto (Oviedo), al lado de ‘la Cabellada’. Nunca me visitó y lo pasé muy mal en aquellos domingos de fin de mes que eran días de visita de familiares y que yo nunca tuve. Al contemplar aquello me escondía en un rincón a llorar”.

Corría el Año 1933 y en un pueblecito de Asturias muy
pequeñito que se llama Práchar de Candamo el día 10
de Febrero me trajo mi madre a este mundo. Yo tenía otro
hermano de 3 años que se llamaba José Antonio.
En el Año 1936 falleció mi madre en un hospital
de Oviedo. Así quedé mi padre para cuidar de mí solo.
En el Año 1941 falleció mi padre, por lo tanto quedamos 2
hermanos huérfanos, uno con 11 años y yo con 8 años.
Se hizo cargo de nosotros un hermano de mi padre
que se llamaba Baldomero. Dicho tío que tenía 11 hijos se pasó a
vivir en la nuestra, una casa pequeña que tenía una cuadra para 4
vacas, pero como se arreglaban para dormir tanta gente? Solución:
En el salón de la casa pusieron 3 camas grandes y ahí dormían todas
las mujeres y en un hórreo grande que estaba pegado a la casa allí
pusieron 4 camas y allí dormían los hombres, los hijos de Baldomero
el propio Baldomero y mi hermano José Antonio. Como todo iba

Y añade “sin embargo, de los hogares que estuve, tengo pocas quejas. Había una férrea disciplina, pero me dieron estudios, educación, respeto y cierta formación que me ayudó a formar mi carácter y preparación para la vida”.

Pregunta.- ¿Cómo se desarrolló tu vida durante los años que pasaste en varios hogares de Auxilio Social en Asturias?

“Mi vida en Auxilio Social durante 12 años comienza en el año 1941 ingresando en el Hogar habilitado en Colloto, donde estuve año y medio. Luego me enviaron a otro en Gijón donde permanecí dos años y de aquí al ‘Hogar Pedro Menéndez’, en Avilés. Éramos 25 niños. Allí trabajé en la Casa de España o Falange Española, donde mi misión consistía en repartir periódicos de la “Nueva España” a gente importante del Régimen.

Contando con 14 años y buen comportamiento, de entre los residentes me eligieron para hacer un examen para la Telefónica, como repartidor de ‘Avisos de Conferencia’, pues en Avilés todavía no existía el Servicio Automático. Aprobé el examen, comencé tal trabajo y desde julio de 1948 figuro como empleado de la CTNE con la Matricula 18.132”.

“Tras 48 años trabajando en Telefónica, me jubilé con 65 años en 1995. Fui muy feliz”

Y Luis continúa narrando su apasionante historia: “A los 16 años cambié del Hogar de Auxilio Social de Avilés a otro de Gijón (Hogar Enrique Cangas), en el Barrio de La Calzada, donde pasé otros dos años, volviendo de nuevo al Hogar de Gijón incorporándome en la Central Telefónica de Gijón con el mismo trabajo que tenía en Avilés, dando así comienzo a mi periplo por Telefónica. Aquí pasaría otros dos años.

A los 18 años tuve que hacer un curso por correspondencia con la Escuela Técnica de Telefonía, y al poco tiempo de haberlo aprobado fui llamado para que me presentase en Madrid a fin de trabajar en el inicio de la canalización del cable coaxial Madrid-Barcelona. Llegado a esta ciudad me envían, junto a otros 12 repartidores, a la Escuela de Empalmadores para hacer un curso de empalmador que duraría ocho meses y a cuyo término me destinan a Barcelona, Brigada 681 que mandaba el capataz Sr. Renuncio, con quien coincidiría años más tarde en Santander. Durante mi estancia en Madrid me hice ‘hincha’ del Madrid. Recuerdo a José Costas Mira y Leonardo Rodríguez Losada como unos de los buenos compañeros de trabajo, de aventuras y andanzas propias de unos jóvenes llenos

de una vitalidad que nos salía a borbotones; hechos que se reproducirían en todas las ciudades que nos movíamos por motivos de trabajo”.

Es impresionante la memoria de Luis González a sus 88 años y como recuerda hasta los más ínfimos detalles de aquella pretérita época. “Con la maleta auestas, fui de Barcelona a Cuenca para poner en marcha el servicio automático. De Cuenca a León para un proyecto de ampliación, y de aquí a Torrelavega para poner el servicio automático en el año 1954, ciudad donde conocí a la que luego sería mi esposa.

De Torrelavega a Oviedo y el 16 de marzo de 1955 a cumplir el Servicio Militar en Sabiná-

nigo (Huesca) hasta mediados de 1956 que me incorporo en Oviedo a la vida telefónica y cojo de nuevo la maleta para Valencia para reparar los tremendos destrozos por el desbordamiento del río Turia”.

Y como no, tiene un recuerdo para la familia: “El 4 de enero de 1958 contraí matrimonio, tengo dos hijas y un hijo, y el día 21 de enero de 2019, desgraciadamente, perdí a mi esposa, con la que viví durante 60 años completamente feliz”.

Y concluye poniendo punto final a una historia parecida a la de tantos compañeros, pero que su lucidez y ganas de compartir vivencias le han permitido hacerlo de manera tan maravillosa. “Mis últimos años en Telefónica discurren

entre Torrelavega y Santander, como asignador, teniendo de compañero asignador a Valentín Mantecón Mediavilla y de encargado a mi antiguo capataz Eliseo Renuncio de la Fuente. En Torrelavega, donde sigo residiendo, termina mi vida laboral después de 48 años en esta gran Telefónica, jubilándome con 65 años en el 1995. Durante este tiempo fui muy feliz junto a todos aquellos que fueron mis compañeros de trabajo a los que recuerdo y envío un cordial abrazo”.

MARIO DíEZ

Coordinador Provincial de Cantabria

Luis González, en el centro, con los autores de la entrevista, Mario Díez (izq.) y José Díez (dcha.)



CELEBRACIÓN DEL 50º ANIVERSARIO DEL INGRESO EN LA COMPAÑÍA

José María Ballester Olivera, parte de la historia de Telefónica

Ante la falta de actividades al uso que publicar debido a las circunstancias actuales que estamos atravesando, he pensado que podríamos rememorar nuestras vivencias en Telefónica y he creído interesante y oportuno comentaros que en 1994 con motivo del 25 aniversario, los compañeros que ingresamos en Telefónica como empalmadores y celadores en el año 1969, después de pasar un duro curso eliminatorio de más de 6 meses en Sevilla, organizamos una cena en el restaurante La Toja

que resultó muy emocionante ya que hacía años que algunos no nos veíamos, comentamos hechos acaecidos durante esos tiempo, los hijos que teníamos etc. y prometimos juntarnos más a menudo..., pero tardamos 25 años.

El pasado año, enero de 2019, esta vez en Badajoz, nos congregamos los mismos compañeros para celebrar nada menos que 50 años en Telefónica, con la ausencia de nuestro buen amigo Antonio Mancera Carvajal D.E.P. Fuimos acompañados de

nuestras respectivas esposas y comentamos nuestros años de trabajo, convivencia y amistad.

En esta ocasión no sólo preguntábamos por los hijos, sino también por los nietos..., cosas de las canas ..., y como la vez anterior, fue muy emotivo, comentando vivencias y momentos inolvidables, ya que algunos llevábamos muchos años sin vernos.

Nuestro poeta Eduardo López Gallego nos deleitó con unos poemas alegóricos a los momentos vividos en la Compañía.





*Medio siglo ha pasado
con tristezas y alegrías
con el deber conquistado
en muy buenas compañías*

*Compañeros de fatigas
medio país recorrido
nos jugábamos la vida
y hacíamos buenos amigos*

*La vida es caminar
que se aprende caminando
al echar la vista atrás
se aprecia bien lo pasado*

*Recuerdos de juventud
nadie los puede olvidar
sería una ingratitud
difícil de perdonar*

*Pero nada de tristeza
que nos pueda derrotar
lo positivo es grandeza
para la vida encarar*

*Brindemos por el pasado
por el futuro y presente
terminemos abrazados
como don de buena gente*

Acudió a la cita el director de Telefónica en Extremadura, Guillermo Santamaría, quien nos

entregó un pequeño obsequio de recuerdo con la siguiente leyenda "TUS 50 AÑOS DE COMPROMISO SON PARTE DE LA HISTORIA DE NUESTRA COMPAÑÍA".

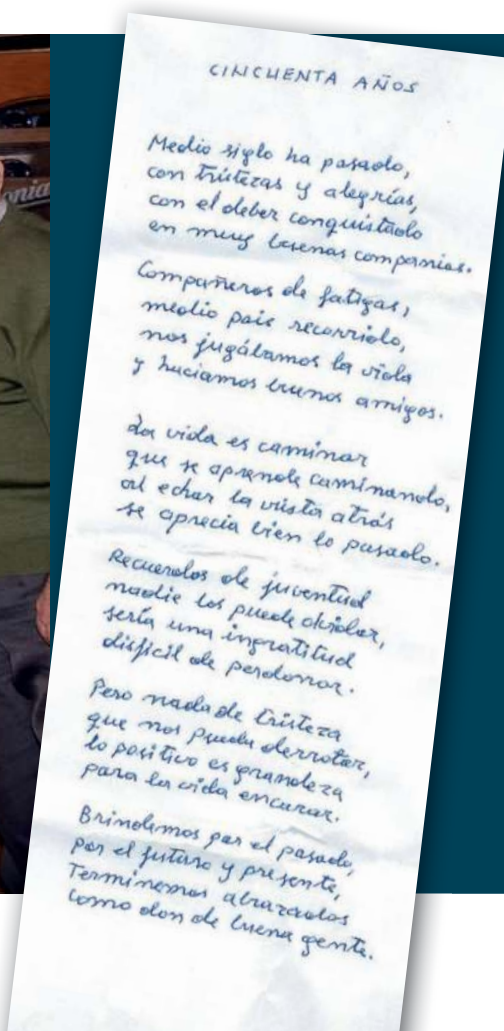


De momento no ha habido ocasión de retomar la costumbre de celebrar no ya otros 25 años que lo veo muy difícil, si no otro año más, pero nos lo ha impedido el joío Covid. Esperemos que salgamos de ésta y podamos seguir compartiendo buenos momentos.

Estos fuimos los que nos reunimos:

Angel Nevado, Antonio Márquez y Manoli González (que también cumplía años en Telefónica), Cándido Montero, Eduardo López Gallego, Fernando Lima, José María Ballester, Juan Hernández, Montero Cortés y Paco Morcillo Romo. Con nuestro emocionado recuerdo para Felipe Cordero Rolo fallecido recientemente.

JOSE MARÍA BALLESTER OLIVERA
Socio del Grupo de Mayores de Telefónica de Badajoz con el número 06-0190 desde el año 2001



EN NAVIDAD Y AÑO NUEVO QUEREMOS LLEVAR ALEGRÍA E ILUSIÓN A MUCHAS PERSONAS QUE NOS NECESITAN ¿TE UNES?

Esta Navidad y Año Nuevo no queremos que nadie se sienta solo, que ningún niño o niña se quede sin su regalo de Reyes o que alguna familia no tenga para comer.

Por eso, te animamos a unirte a la “Campana de Navidad” del Programa de Voluntarios Telefónica para preparar junto a tus seres queridos una cesta de alimentos para una familia que lo necesita, regalar un juguete que llevará ilusión y alegría a un niño o niña sin recursos, colaborar en diferentes actividades para que ningún mayor se sienta solo o a dedicar unas horas a hacer visible la situación de muchos menores que viven en la pobreza en España, entre otras actividades.

Estas son algunas de las iniciativas a las que te puedes sumar junto con la gran marea de Voluntarios Telefónica en estas fechas, unos días en los que muchas personas van a necesitar de nuestra ayuda, solidaridad y compañía para así comenzar el año 2021 en mejor situación.

Te proponemos participar en alguna de las acciones de solidaridad que hemos preparado, en las que podrás colaborar junto a tu familia, hijos, compañeros, amigos...

¡Gracias por ayudarnos en esta labor tan importante!

<https://voluntarios.telefonica.com/es/noticias/landing-navidad-2>

UN REGALO POR REYES, UNA ILUSIÓN

Tenemos un objetivo que queremos que nos ayudes a cumplir: que todos los niños puedan disfrutar de la ilusión de abrir un regalo el día de Reyes. Para ello cuentas con la ayuda de Salva, nuestro asistente virtual.

<https://www.unasonrisapornavidad.fundaciontelefonica.com/>

ELABORA UNA CESTA CON COMIDA PARA PERSONAS QUE LO NECESITAN

Este año que, por las circunstancias no podemos celebrar nuestra tradicional Comida Solidaria de Navidad, te proponemos que nos ayudes a llevar alimentos a familias en situación de vulnerabilidad de la mano de Cruz Roja Española y Cáritas España. Te animamos a preparar cestas de alimentos que se entregarán durante el mes de enero.

EL MUNDO NECESITA MÁS NAVIDAD QUE NUNCA

APÚNTATE
voluntarios.telefonica.com



Fundación Telefónica realizará un donativo por cada cesta recibida, que se destinarán a Cruz Roja Española y Cáritas España.

<https://voluntarios.telefonica.com/es/actividades/cestas-de-alimentos-solidarias>

ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES

Para que ningún mayor se sienta solo en las fechas de la unidad y la familia, te proponemos participar en una serie de actividades dedicadas a ellos.

<https://voluntarios.telefonica.com/es/noticias/landing-navidad-2>

ESCRIBE UN CUENTO JUNTO A

TUS HIJOS Y COMPARTE TU ESPÍRITU SOLIDARIO

Te proponemos disfrutar de la compañía de tus hijos y escribir un cuento juntos en estos días tan especiales y poder compartirlos con otros niños a través de la plataforma Chatbooks.

<https://voluntarios.telefonica.com/es/actividades/crea-un-cuento-historias-del-hogar/>

PARTICIPA DE LA GALA INOCENTE INOCENTE

En esta ocasión la Gala Inocente Inocente va a estar dedicada a la pobreza y la exclusión social en la infancia. Debido a la situación actual, nuestra participación será doble y virtual: colaborando como “Influencers Solida-

rios” antes y durante la Gala y apoyando la gestión de Redes Sociales de Fundación Inocente la noche del 28 de diciembre.

<https://voluntarios.telefonica.com/es/actividades/participa-en-la-gala-inocente-2020>

TUS HORAS VALEN

Queremos poner en valor el tiempo dedicado a las actividades solidarias que los empleados/as del Grupo Telefónica realizáis fuera del programa de voluntariado corporativo. Es muy fácil, inscríbete en la actividad y cuéntanos cuántas horas has dedicado a los demás, así como la historia que hay detrás de dicha experiencia de voluntariado. ¡Vuestras horas se transformarán en meriendas que recibirán los menores del proyecto “Éxito escolar” de Cruz Roja!

<https://voluntarios.telefonica.com/es/actividades/ayudanos-a-hacer-visible-tu-espiritu-solidario-mostrandonos-que-tus-horas-valen>

JUEGOS DEL BIEN

En estas fechas tan especiales te proponemos participar en las misiones que hemos preparado en la plataforma Los Juegos del Bien, apoyando diferentes causas sociales.

<https://www.losjuegosdelbien.com/#/welcome>



LA COMPAÑÍA Y EL CAMPEÓN MALLORQUÍN EMPEZARON A COLABORAR EN 2014

Rafa Nadal refuerza su acuerdo con Telefónica y seguirá siendo su embajador cinco años más

- A lo largo de estos seis años, el tenista ha puesto en marcha “su sueño”, la *Rafa Nadal Academy by Movistar* en Mallorca, y ha sido imagen de campañas publicitarias en España, Brasil y Reino Unido.
- Rafa Nadal ha sido imagen de la propuesta de contenidos deportivos de Movistar+, destacando un Informe Robinson y el reciente “Nadal visto por Nadal”.
- El tenista apadrina el programa de becas *Podium*, por el que Telefónica y el Comité Olímpico Español (COE) apoyan a jóvenes deportistas españoles en su sueño olímpico.



El mejor deportista español de todos los tiempos, Rafa Nadal, y Telefónica han firmado el acuerdo por el que se prorrogará su colaboración como embajador de la compañía por un período de cinco años más.

Esta colaboración empezó en 2014 y se ha traducido en campañas de publicidad con el campeón mallorquín como imagen de la marca, participación en eventos internos y externos, y, muy especialmente, en el desarrollo conjunto de la ‘*Rafa Nadal Academy by Movistar*’, inaugurada en Manacor (Mallorca) el 19 de octubre de 2016 con la presencia destacada del propio Nadal, Roger Federer y el presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete.

“Me ilusiona muy especialmente seguir contando con Rafa Nadal como embajador de Telefónica, sin duda es algo muy especial para nosotros. Es un privilegio ver cómo trabaja, cómo se prepara, como se supe- ra, cómo conecta con su equipo... y aunque casi nos hemos acostumbrado a que lo suyo es normal, es una gran fuente de inspiración para todos. Rafa nos ayuda a recordar que lo importante no es la tecnología en sí misma, si no con qué valores humanos queremos crearla en este nuevo mundo digital”, señaló José María Álvarez-Pallete celebrando la prolongación de esta colaboración.

Por su parte, Rafa Nadal, que acaba de conquistar su 13º título

lo en Roland Garros, agradeció a Telefónica “su confianza en mí para seguir apoyando iniciativas como la ‘*Rafa Nadal Academy by Movistar*’, uno de los grandes proyectos de mi vida. Es muy importante la calidad de la gente que tienes al lado, que la gente que tienes alrededor no solo que sean buenos profesionales, sino que sean buenas personas. Cuando tienes un equipo fuerte, las cosas son menos complicadas”.

ESTRECHA COLABORACIÓN PERSONAL Y TECNOLÓGICA

A lo largo de estos años, la colaboración de Nadal con Telefónica se ha materializado de muy diversas formas. Uno de los proyectos más relevantes



ha sido la ya mencionada *'Rafa Nadal Academy by Movistar'* en la que, el papel de Telefónica ha sido aportar todo su conocimiento tecnológico para poner al servicio de los deportistas profesionales y los que están formándose en la Academia todo lo que

la innovación puede aportarles. Una tecnología que combina los dispositivos inteligentes, la conectividad, la gestión de los datos con big data y la Inteligencia Artificial.

También Rafa Nadal presentó la primera convocatoria internacional en el *hub* de Wayra Madrid, enfocada a encontrar *startups* que desarrollaran soluciones tecnológicas aplicables a la *'Rafa Nadal Academy by Movistar'*. Los ganadores fueron seleccionados entre más de 160 candidatos de Asia, Europa, América del Norte, América Latina y Oceanía.

La implicación de Rafa Nadal con la compañía ha sido tan estrecha que incluso ha llegado a participar como 'comercial' en la *Telefónica Flagship Store* de Madrid durante un día para poder conocer mejor los servicios que ofrece Movistar y estar más cerca de las necesidades de los clientes.

Otra de las iniciativas fue el desarrollo de un juego de realidad virtual, *'Movistar Nadal'*, en el que se convertía en real la posibilidad de jugar al tenis con Rafa

utilizando todo el potencial de la tecnología. Desde que se presentó, en diciembre de 2018, con un disputado partido de Rafa Nadal vs Rafa Nadal, el *#VRMovistarNadal* ha estado de gira por todas las tiendas de Movistar de España, triplicando el tráfico normal de la tienda.

Rafa Nadal ha sido también imagen de la propuesta de contenidos deportivos de Movistar+, destacando su participación en Informe Robinson y el reciente "Nadal visto por Nadal". El tenista es, además, padrino del programa de becas *Podium*, por el que Telefónica y el Comité Olímpico Español (COE) apoyan a jóvenes deportistas españoles en su sueño olímpico.

En estos seis años, Rafa ha visitado en numerosas ocasiones la sede operativa de la Compañía en Madrid (Distrito Telefónica) para saludar a los profesionales de la compañía, compartir tiempo con sus familias, jugar al tenis con ellos o conocer el Campus 42 Madrid, la innovadora escuela de programación de Fundación Telefónica.

Lo que fluye por la red no son datos es la
VIDA DE LAS PERSONAS

#SeguimosCumpliendo



SON MÁS DE UN MILLÓN LAS PERSONAS QUE NO OYEN U OYEN CON DIFICULTADES EN ESPAÑA

Movistar incorpora la lengua de signos a su servicio de atención al cliente

- El 1004 reconoce al videointérprete la capacidad total de la gestión de la incidencia del cliente con discapacidad auditiva.
- Este avance responde al acuerdo de Movistar con la Fundación CNSE (Confederación Estatal de Personas Sordas) según el cual la operadora elige SVisual como su servicio autorizado para intermediar en lengua de signos.

Las personas sordas que necesiten información o hacer cualquier gestión de Movistar ya pueden ser atendidas en lengua de signos en el 1004 gracias a la colaboración entre la Fundación CNSE y Telefónica.

Son más de un millón las personas que no oyen u oyen con dificultades en España. Ante esta situación y en un momento en el que evitar desplazamientos puede ser de gran ayuda, Movistar quiere garantizar que todos sus clientes puedan disfrutar de los mismos productos y servicios y, por ello, su servicio de *Call Center* (telefónico) ya es accesible para personas con discapacidad auditiva.

Movistar ha elegido a SVisual como el servicio autorizado para intermediar en lengua de signos entre sus clientes y su call center. A través de este acuerdo los videosintérpretes representan a los usuarios eliminando el impedimento para contratar a través de la voz y dando la posibilidad de hacer cualquier gestión con autonomía en tiempo real sin moverse de casa.

Desde la página **www.svisual.org** o la **app SVisual** (solución desarrollada por CNSE), cualquier persona sorda puede conectar con el 1004, a través de un videointérprete que realiza las labores de interpretación solicitada. La utilización de este servicio, en

marcha desde hace unos meses, permite a sus usuarios realizar gestiones con el call center de Movistar relativas a facturación, consultas técnicas, contratación de servicios de forma totalmente autónoma.

Movistar ha formado a un equipo de teleoperadores del 1004 para que atiendan estas consultas de lunes a domingo de 9 a 22 horas y a partir de esa hora, gestiones urgentes como robo, PUK, roaming, acceso internacional y transferencias serán atendidas a través del 1002.

Este avance responde al compromiso que Movistar mantiene con la Fundación CNSE (Confederación Estatal de Personas Sordas) y por el cual la operadora apuesta por garantizar la calidad y validez del servicio, en cada videollamada al 1004 (teléfono gratuito de atención al cliente).

Movistar es la primera compañía de telecomunicaciones que da este paso, sumándose a las entidades de otros sectores (salud, agua, electricidad, seguros...) y organismos públicos que también confían en SVisual.

COMPROMISO CON LA ACCESIBILIDAD

Movistar sigue avanzando para que el millón de personas sordas que reside en España pueda superar las limitaciones comunicativas. En esta



De esta forma, las personas sordas o con discapacidad auditiva podrán ponerse en contacto y realizar sus gestiones con la empresa a través de intérpretes de lengua de signos.

línea, también cuenta en cada capital de provincia con al menos una tienda con bucle magnético, en las cuales un sistema capta la voz del comercial desde un micrófono y la transforma en un campo magnético que captan los audífonos en posición “T”, de forma que la persona con problemas auditivos recibe el sonido sin interferencias, nítido y a un volumen adecuado.

En este sentido también se están incorporando criterios de accesibilidad en el proceso de remodelación de las tiendas y se están catalogando los terminales móviles en función de su adecuación a los distintos tipos de discapacidad.

Otro de los grandes avances en este sentido es Movistar+ 5S (consultar www.movistar.es/particulares/movistar-plus/guia-rapida/5s-plataforma-contenidos-accesibles/), una funcionalidad gratuita que permite acceder a contenidos tanto en lengua de signos como con subtítulos para personas sordas (con acotaciones sonoras y colores para diferenciar el diálogo entre personajes) o audiodescripción (mezclando el audio original con la narrativa descriptiva en los silencios).

Más allá de incorporar la accesibilidad en contenidos de terceros, toda la producción propia de Movistar+ es accesible y está disponible desde su estreno con las tres accesibilidades.

Tras las mejoras de accesibilidad implementadas durante 2018 y 2019 en la app de Movistar+, el usuario puede navegar con audioguía desde su móvil y lanzar cualquier contenido directamente a la televisión de forma autónoma. Del mismo modo, el nuevo mando vocal de Movistar posibilita la interacción con la televisión por medio de la voz y de una forma sencilla.

Todos estos avances hacen tangible el compromiso de Telefónica de poner la tecnología al servicio de las personas

“Nuestra red siempre ha sido un activo diferencial. Por ella transcurre la vida de las personas y ha demostrado una fortaleza inigualable cuando más se la ha necesitado”

José María Álvarez-Pallete, presidente ejecutivo

TELEFÓNICA ENCIENDE EL 5G



Telefónica muestra su resistencia al Covid-19 y aumenta sus ingresos en el tercer trimestre

Telefónica muestra su resistencia a la pandemia. En el tercer trimestre de 2020, la compañía experimenta una mejoría en la actividad comercial y operativa, fundamentalmente en sus cuatro mercados principales (España, Brasil, Alemania y Reino Unido), y gracias a una gestión dinámica y eficiente amortigua el impacto de la Covid-19 en los ingresos y en el resultado operativo antes de amortizaciones (OIBDA).

Entre julio y septiembre, el Grupo obtiene **unos ingresos de 10.461 millones de euros, un 1,2% más que en el segundo trimestre de 2020**. Con respecto al tercer trimestre de 2019, supone una reducción del 12,1%, provocada por la pandemia y el comportamiento de los tipos de cambio.

En el conjunto de los nueve primeros meses, los ingresos suman 32.167 millones de euros (-10,7%). De manera orgánica el descenso se limita al 3,7% para toda la compañía y al 2,5% en los cuatro mercados estratégicos.

Por países, **España proporciona el 29% de los ingresos acumulados en los nueve primeros meses, con 9.209 millones de euros**. Brasil aporta el 18%, con 5.674 millones; Alemania, el 17%, con 5.509 millones; Reino Unido, el 15%, con 4.966 millones; e Hispam, el 19%, con 5.988 millones. Telefónica Infra, con 609 millones, suma el 2% restante.

Otra señal de la mejora registrada entre julio y septiembre se observa en la evolución del beneficio neto excluyendo extraordinarios. **Alcanza los 734 millones de euros, un 5% más que en el segundo trimestre de 2020**. En el acumulado de los nueve primeros meses se sitúa en los 2.052 millones de euros, un 20,7% menos que en el mismo periodo de 2019.

MAYOR GENERACIÓN DE CAJA Y SÓLIDA POSICIÓN DE LIQUIDEZ
La generación de caja evidencia la capacidad de resistencia y de gestión

de la compañía, confirmando la validez y la eficacia de la estrategia anunciada en noviembre de 2019, al crecer hasta los 1.579 millones de euros entre julio y septiembre.

Este incremento permite elevar la suma de los nueve primeros meses hasta los **2.801 millones de euros, más del doble que el flujo de caja generado hasta junio**. Esta progresión representa otra muestra de la fortaleza de la compañía y de su capacidad de gestión para encarar la situación actual.

Las decisiones de gestión adoptadas en los últimos meses también conducen a una sólida posición de liquidez con la que contar en el imprevisible escenario provocado por la pandemia. **Al cierre de septiembre, el Grupo posee una posición de liquidez de 22.425 millones de euros, suficiente para cubrir los vencimientos por encima de los dos próximos ejercicios.**

Estas cifras refuerzan la validez y la oportunidad de la nueva estrategia anunciada por la compañía un año atrás, cuando presentó una hoja de ruta, basada en cinco pilares, para construir la Nueva Telefónica.

CLIENTES MÁS FIELES Y DE ALTO VALOR

En el tercer trimestre, Telefónica también se ha volcado en atraer y retener a los clientes de alto valor y en mejorar la experiencia de todos ellos gracias a la calidad de las infraestructuras y los servicios ofrecidos.

Este trabajo se ha traducido en un **descenso de la tasa de abandono** (churn) de los clientes, que baja hasta el 2,4%, frente al 2,7% de septiembre de 2019. También **mejora la satisfacción de los clientes**, con una subida en el indicador NPS ('Net Promoter Score') hasta el 23%, tres puntos porcentuales más que hace un año.

La base total de accesos del Grupo cerró septiembre en los 341,5 millones, por encima de los 337,3 millones de junio de 2020.

AMORTIZACIÓN DE ACCIONES

Durante el tercer trimestre, Telefónica ha avanzado en el cumplimiento de las prioridades estratégicas establecidas en noviembre de 2019. Además de progresar en la operación en Reino Unido para crear un operador convergente líder con la fusión entre O2 y Virgin Media, las redes 5G están ya encendidas en los cuatro mercados principales del Grupo. Brasil, España y Alemania se han unido a Reino Unido, donde la quinta generación de telefonía móvil se puso ya en marcha a finales de 2019.

Además, **Telefónica ha tomado la decisión de proponer a la Junta General de Accionistas la adopción de los acuerdos societarios oportunos para amortizar del 1,5% de su capital a través de las acciones que tiene en autocartera**. En la actualidad, tal y como recogen los registros de la Comisión Nacional del Mercado de Valores (CNMV), la posición de autocartera de Telefónica alcanza el 1,54% del capital, con 82,32 millones de acciones.



Resultados 3T 2020

"Telefónica continúa mostrando su fortaleza ante la situación insólita que estamos viviendo, en la que la digitalización y la conectividad seguirán siendo claves para la recuperación económica".

José María Álvarez-Pallete
Presidente Ejecutivo de Telefónica

Nuestras principales magnitudes



4 Mercados clave: OIBDA-CapEx +5,2% y-o-y; (OIBDA-CapEx)/Ingresos +2,1 p.p. y-o-y



Nuestra remuneración al accionista



Amortización del 1,5% de acciones en autocartera

ASPECTOS MÁS DESTACADOS

- Los ingresos de la compañía suben hasta los 10.461 millones entre julio y septiembre, un 1,2% más que en el trimestre anterior, impulsados por la mayor actividad comercial y operativa en sus cuatro principales mercados
- El beneficio neto sin extraordinarios del tercer trimestre crece un 5% frente al segundo, hasta los 734 millones de euros, y en el conjunto de los nueve primeros meses se sitúa en los 2.052 millones
- La generación de flujo de caja alcanza los 1.579 millones de euros, un 59,8% superior a la del segundo trimestre de 2020 y un 13,2% mayor que la del tercer trimestre de 2019
- La deuda disminuye otros 525 millones de euros, hasta los 36.676 millones
- El Grupo cuenta con una posición de liquidez de 22.425 millones de euros, suficiente para cubrir los vencimientos por encima de los dos próximos ejercicios
- La compañía propondrá a la Junta General de Accionistas amortizar el 1,5% del capital con los títulos que tiene en autocartera

José María Álvarez-Pallete, Presidente Ejecutivo de Telefónica:

"Telefónica continúa mostrando su fortaleza ante la situación insólita que estamos viviendo, en la que la digitalización y la conectividad seguirán siendo claves para la recuperación económica. Gracias a la ejecución de la estrategia presentada hace un año y a la solidez de nuestro negocio, en el tercer trimestre mejoran las tendencias, con una clara recuperación de la actividad comercial en nuestros mercados clave. Crecemos en ingresos respecto al trimestre anterior. Además, seguimos optimizando la caja operativa y avanzando en línea con nuestro objetivo.

Otra demostración de esta fortaleza es la fuerte generación de caja en el tercer trimestre, que alcanza los 1.579 millones de euros y supera tanto la registrada en el segundo trimestre de 2020 como la obtenida en el mismo periodo del año anterior. Esto nos permite seguir reduciendo la deuda, que baja en otros 525 millones de euros en el trimestre, y en más de 1.000 millones en lo que va de año.

Afrontamos el escenario actual con una sólida posición de liquidez, que supera los 22.400 millones de euros, y permite cubrir los vencimientos de los dos próximos años.

En Telefónica reafirmamos nuestros compromisos con una digitalización justa, inclusiva y sostenible. Prueba de ello es el adelanto de nuestro objetivo de cero emisiones netas a 2025





Mereces una
vida más
tranquila

¿Sabes qué es **Pléyade?**

Somos la Correduría de Seguros y Reaseguros del Grupo Telefónica. Ofrecemos ventajas exclusivas para todas las personas que sean o hayan sido empleadas del Grupo, así como para sus allegados y amigos. En Pléyade seguimos trabajando con el fin de ofrecer los mejores productos en materia de seguros, siempre con las coberturas que mejor se adecuen a las necesidades de nuestros clientes y al mejor precio posible. Disponemos de una gran variedad de seguros y, para poder presentarlos mejor, hemos desarrollado una nueva web, más cercana, más sencilla y más completa. Queremos que todos nuestros clientes tengan toda la información que necesitan al alcance de su mano.

¿Qué ofrece **la nueva web de pléyade?**

En un momento en el que la situación actual cada vez nos marca más distancia, en Pléyade, queremos estar más cerca de ti y para ti y por eso lanzamos nuestra nueva web, para hacerte la vida un poquito más sencilla.

La realidad es que cada vez más nuestra manera de trabajar, estudiar, comprar, sociabilizar, está cambiado y los seguros no pueden quedarse atrás. Por eso, nos hemos reinventado para ofrecer un mejor servicio y hacer que la contratación y gestión de todos los seguros de nuestros clientes sea un proceso mucho más sencillo, transparente y digital, al alcance de todos.

¿Qué ventajas **tiene la nueva web?**

Algunas de las cosas que encontrarás y podrás hacer dentro de nuestra nueva web son:

- Comparar las coberturas de cada producto, entre las distintas aseguradoras.
- Calcular el seguro que más te interese y ver los distintos precios de las compañías de seguros con nuestros tarificadores digitales.
- Contratar tu nuevo seguro directamente a través de nuestra web o con la ayuda de uno de nuestros asesores expertos en seguros.
- Gestionar todos tus seguros directamente desde tu área cliente, para que tengas toda la información que necesitas en un mismo lugar.

Por supuesto, además de estas opciones, en la nueva web también tienes a tu disposición toda la información que quieras sobre cada uno de los tipos de seguros que tenemos disponibles en Pléyade. No te olvides de visitar nuestra nueva web: www.pleyade.es

¿Y tú, te identificas con estos casos?

"Quiero saber cuáles son las coberturas que tiene mi seguro, pero no sé dónde hacer la consulta."

Para que puedas consultar toda la información que necesites sobre tu seguro, hemos desarrollado una web completa y transparente. Visita www.pleyade.es o entra en tu Área Cliente, para ver el detalle de cada seguro que tengas contratado.

"La nueva web parece muy sencilla, pero yo quiero hablar con alguien directamente."

En Pléyade tenemos el objetivo de estar siempre cerca de ti, para lo que necesites. Por eso nuestra nueva web es solo una opción más de las muchas que tienes para comunicarte con nosotros. Para hablar con uno de nuestros profesionales, puedes llamarnos al 91 344 66 91 y resolveremos cualquier duda que tengas.

"He visto que hay una sección de Promociones, ¿en qué consiste?"

Porque ser cliente Pléyade es mucho más que seguros, hemos preparado una sección especial de promociones y ofertas, donde nuestros clientes tendrán acceso a toda la información relativa a nuestros descuentos, sorteos y premios en vigor.



Telf. 913 446 691

www.pleyade.es

Pleyade

*En función de la modalidad contratada. Pléyade Peninsular, Correduría de Seguros y Reaseguros del Grupo Telefónica, S.A. Una compañía de Telefónica – Sede Social C/Ronda de la Comunicación, S/N Edificio Oeste 2 – planta 2ª 28050 Madrid. C.I.F.: A80157795. Registro Mercantil Provincia de Madrid, Hoja M 31419. 1/ A, Folio 168, Tomo 1735 del Libro de Sociedades. Nº Registro Corredor de Seguros D.G.S.: J 196. Nº Registro Corredor de Reaseguros D.G.S.: RJ 0020 (<http://www.dgsfp.mineco.es/es/Paginas/Iniciocarrousel.aspx>). Concertados Seguro de Responsabilidad Civil y Caución y Certificación de Capacidad Financiera según Ley 26/ 2006 de 17 de Julio. Aplicación de la Legislación vigente en la resolución de quejas y resolución de quejas y reclamaciones por el servicio de mediación (Dpto. de Atención al Cliente: reclamaciones.pleyade@telefonica.com) y en materia de Protección de Datos le recordamos que puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, así como otros derechos de los interesados a través del email: privacidad.pleyade@telefonica.com. Para consultar información adicional y detallada sobre Protección de Datos visite nuestra página web www.pleyade.es. Atento actúa como asesor auxiliar.

EJERCICIO PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



La realización de ejercicio físico de forma regular contribuye no solo a un buen mantenimiento de nuestro cuerpo, especialmente de nuestros huesos y articulaciones, sino que también es fundamental para la salud de nuestro cerebro.

Desde siempre se ha hecho referencia a la importancia de realizar ejercicio de forma habitual para poder mantener una adecuada salud física. Lo sorprendente es que hasta hace un par de décadas no se sabía de su importancia para mantener y mejorar la actividad cognitiva cerebral.

En estos momentos tan difíciles que estamos viviendo

es imprescindible destacar aún más la importancia de la práctica regular de ejercicio físico para ayudar a mantener una adecuada salud cerebral y cognitiva.

La pandemia ha cambiado nuestra forma de relacionarnos y

nuestros hábitos, ha hecho que no podamos salir tanto de casa y que además tengamos cada vez menos relación con familiares y amigos. Esta falta de relaciones sociales hace que nuestro cerebro disminuya su actividad y sus

EL EJERCICIO FÍSICO PRODUCE UN AUMENTO DE NEURONAS Y DE CONEXIONES NEURONALES A TRAVÉS DEL INCREMENTO DE LOS NIVELES DE HORMONAS Y FACTORES DE CRECIMIENTO

conexiones cerebrales, por lo que ahora más que nunca es necesario estimularlo de forma adecuada.

Antes salíamos mucho más de paseo, a hacer recados, a pasar tiempo con familia y amigos... y hacíamos ejercicio casi sin darnos cuenta. Ahora, dado que cada vez salimos menos, es importante “movernos” de forma regular y reglada, y organizarlo como si fuese una tarea más de nuestro día a día, para evitar que nuestras articulaciones se resientan o perdamos agilidad. De este modo, nos beneficiaremos también a nivel cognitivo.

¿Qué beneficios nos aporta?

El ejercicio siempre es bueno. Para nuestro cerebro resulta esencial porque depende en gran medida del sistema cardiovascular. Este, a su vez, funciona mucho mejor cuando se practican actividades físicas de forma recurrente. La salud cardiovascular impacta directamente en la salud de nuestra mente.

Por todo ello, el deporte, o cualquier actividad física, como caminar o bailar, es recomendable para controlar el riesgo de padecer algunas enfermedades, sobre todo, aquellas que tienen un componente vascular. Estas son las que dependen de una adecuada irrigación sanguínea, como ocurre en el caso de algunos tipos de deterioro cognitivo. Lo deseable es poder realizar estas actividades en grupo, pero dado que ahora no es posible, hay que tener en cuenta que podemos seguir saliendo a caminar o incluso bailar por casa.

Practicar un deporte puede ayudarnos a ganar fuerza,

REALIZAR EJERCICIO MEJORA LA AUTOESTIMA, LA IMAGEN CORPORAL Y EL ESTADO DE ÁNIMO, AL IGUAL QUE FACILITA LA CONCILIACIÓN DEL SUEÑO NOCTURNO

agilidad, flexibilidad y resistencia cardiovascular. Esto último nos ayuda a mantener alejadas enfermedades como la hipertensión, la diabetes, la hipercolesterolemia y la obesidad, lo cual también repercutirá en una mejora de la salud cardiovascular.

Pero no solo mejora la salud cardiovascular, sino que el ejercicio físico también produce un aumento de nuevas neuronas y de conexiones neuronales a través del aumento de los niveles de hormonas y factores de crecimiento. Esto disminuye el riesgo de padecer ciertas enfermedades, particularmente las de origen neurodegenerativo, como son la enfermedad de Alzheimer o la enfermedad de Parkinson.

¿Qué dice la ciencia sobre esto?

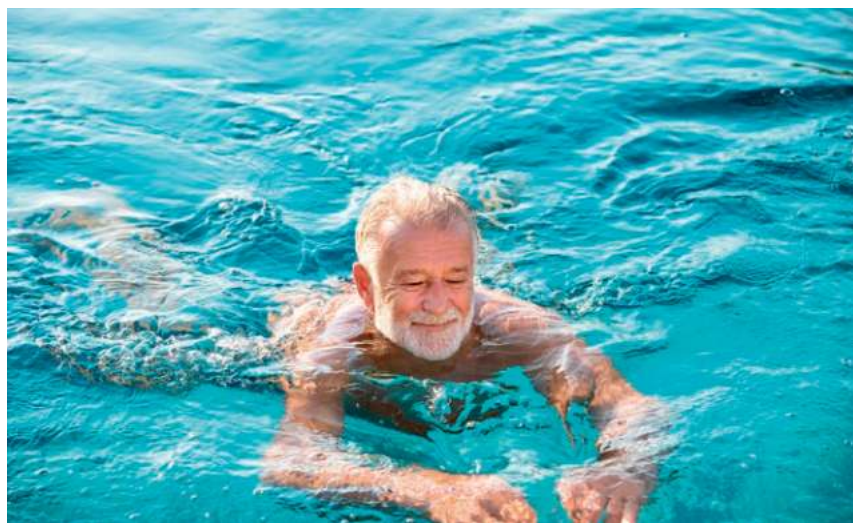
Se han realizado diversos estudios que evidencian una relación entre la práctica frecuente de ejercicio y un menor riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas. Así mismo, se ha comprobado que la actividad física mejora algunas funciones cognitivas y trae beneficios psicológicos. La salud mental es uno de los componentes más importantes del buen funcionamiento cerebral y la actividad física ayuda a mantenerla.

La práctica de ejercicio libera endorfinas, que son neurotrans-

misores endógenos con efecto relajante y que inducen sensación de satisfacción y bienestar, tanto físico como emocional. Asimismo, mejora la autoestima, la imagen corporal y el estado de ánimo, al igual que facilita la conciliación del sueño. El ejercicio físico incrementa la capacidad de concentración, la motivación, la memoria y la capacidad cognitiva. No podemos olvidar que también contribuye a mejorar la disciplina y facilita la socialización.

Algunos estudios afirman que las personas mayores de 65 años que hacen ejercicio como mínimo tres veces por semana tienen entre un 30 y un 40 por ciento menos de probabilidades de padecer demencia y enfermedad de Alzheimer, respecto a aquellas que sólo practican algún tipo de actividad física con menor frecuencia. Se ha demostrado una relación entre niveles bajos de rendimiento físico y un mayor riesgo de demencia y enfermedad de Alzheimer.

Por ello, nunca es tarde para comenzar con la realización de ejercicio físico. Se recomienda dedicar dos horas y media semanales a la realización de algún tipo de actividad física moderada (por ejemplo, durante media hora, cinco o más días a la semana). Algunos buenos ejemplos pueden ser caminar a buen ritmo, realizar labores de jardinería, ejercicios



aeróbicos en el agua o bailar. Otra opción es hacer una hora y cuarto semanal si la actividad es más intensa, como por ejemplo correr, subir escaleras o nadar.

Cómo integrar el ejercicio en tu rutina

Es importante elegir una actividad que nos motive a hacer ejercicio y nos resulte agradable, ya que, si no, corremos el riesgo de abandonarla de forma precoz. Hay que empezar de forma progresiva, adaptándola a las necesidades individuales de cada uno y siendo conscientes de que hay que ir poco a poco. Por ello, ante cualquier dolencia, si hemos tenido un largo periodo de poca o ninguna actividad física, o por cuestión de edad, se debe consultar con el médico de familia antes de ponerse a practicar la actividad y seguir sus consejos.

No hay que olvidar el uso de ropa y calzado adecuado. En exteriores es recomendable el uso de protección solar, y mantener una correcta hidratación en todo momento evitando las horas de más calor del día.

Desde el Equipo Clínico, recomendamos tratar de sacar un rato todos los días para aumentar nuestra actividad física con pequeñas actividades cotidianas del día a día. Dar un paseo, intentar bajarnos una parada antes del transporte público para hacer el resto a pie o subir y bajar escaleras en vez de usar siempre el ascensor. También podemos caminar mientras hablamos por teléfono o bien levantarnos y caminar un poco por casa cuando llevemos más de dos horas sentados.

Como ya se ha mencionado antes, es importante asignarle un tiempo todos los días como si fuese una más de nuestras tareas diarias. De hecho, debemos incorporarlo como una actividad

necesaria y obligatoria para no retrasarla por falta de tiempo o pereza. Tenemos que tomarlo como si fuese uno de nuestros quehaceres, pero sabiendo a la vez que vamos a disfrutar con esa actividad y que vamos a pasar un rato agradable que contribuirá a mejorar nuestra salud física y mental.

Nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicio. Este ejercicio no solo va a mejorar nuestra salud física y a disminuir los factores de riesgo cardiovascular, como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus o la hipercolesterolemia, sino que también va a despertar nuestro cerebro y mantenerlo joven. Vamos a poder aumentar nuestra sensación de bienestar, a mejorar nuestras conexiones cerebrales y a disminuir o retrasar la posibilidad de sufrir una enfermedad neurodegenerativa.

Así que ¡manos a la obra! Porque cuando pase la pandemia tendremos ya incorporadas todas estas rutinas que ya hemos integrado en nuestra actividad diaria, con la ventaja de que podremos realizarlas en grupo y disfrutar aún más de ese tiempo en compañía.

Un poco de ejercicio y movimiento para nuestro corazón y cerebro nos va a sentar de maravilla.

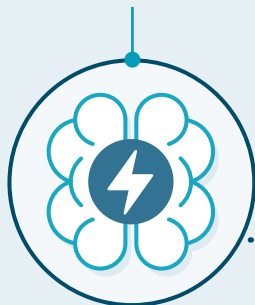
LOS MAYORES DE 65 AÑOS QUE HACEN EJERCICIO COMO MÍNIMO TRES VECES POR SEMANA TIENEN ENTRE UN 30 Y 40% MENOS DE PROBABILIDADES DE PADECER DEMENCIA Y ALZHEIMER

Beneficios del ejercicio en la salud cognitiva

Disminución de riesgo de **enfermedades neurodegenerativas**



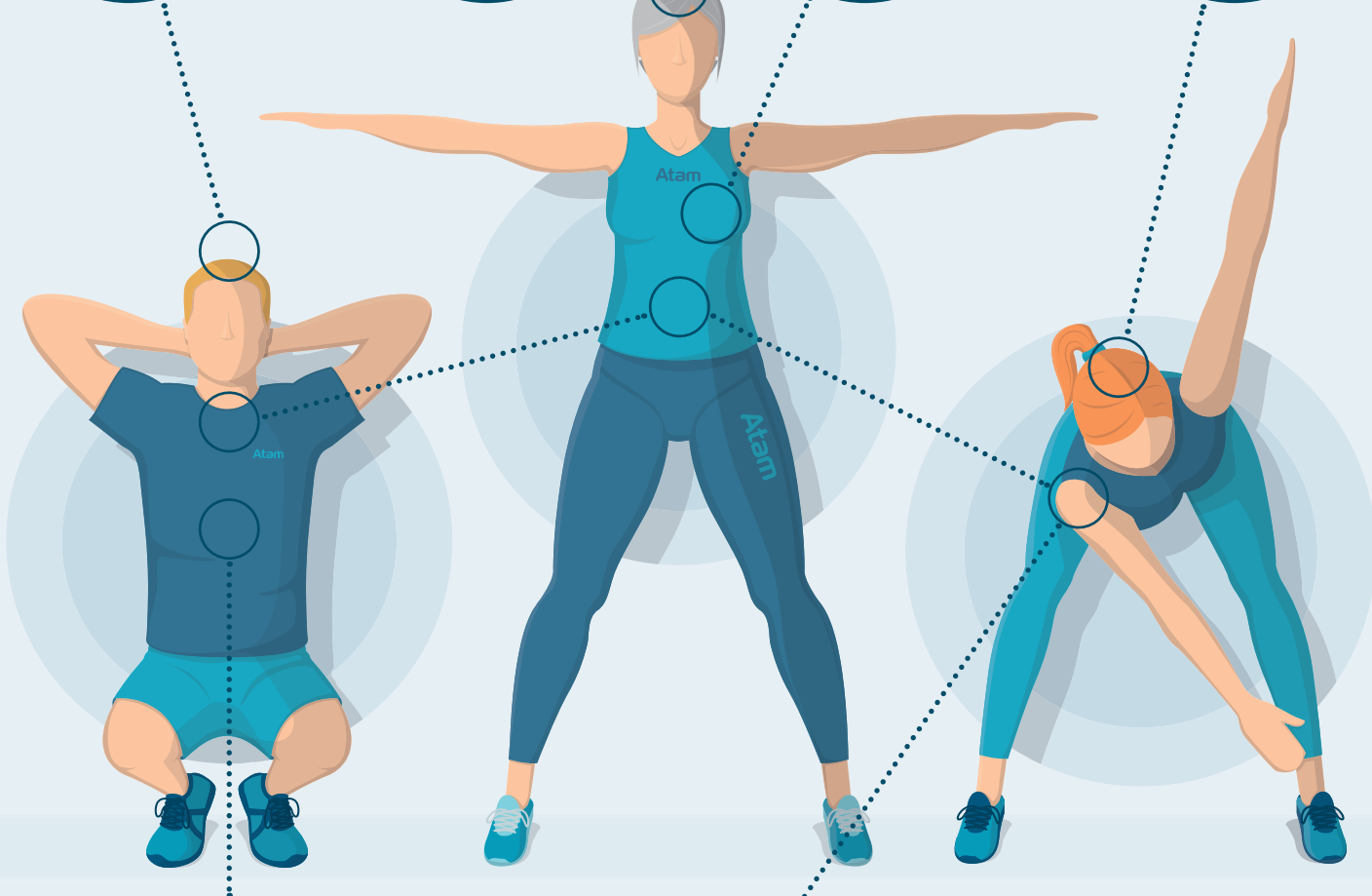
Aumenta la **concentración**, capacidad cognitiva y memoria



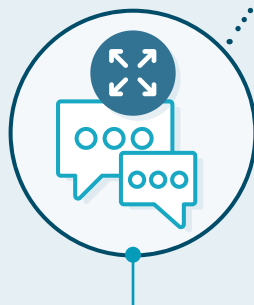
Mejora de la **salud cardiovascular** y por ello de la salud del cerebro



Aumento de **nuevas neuronas** y de conexiones cerebrales



Liberación de endorfinas, mejora de la **autoestima**, **imagen** corporal, **estado de ánimo** y ayuda a la **conciliación del sueño**



Facilita la **socialización**

Aprovecha ahora para disfrutar de todas las consultas y videoconsultas gratuitas con el Equipo Clínico de ATAM
91 709 80 91

QUÉ SE PUEDE HACER ANTES DE FINAL DE AÑO ANTE LA INMINENTE REFORMA FISCAL

Como cada año, es el momento de echar un vistazo a atrás, revisar el ejercicio fiscal que está a punto de terminar y analizar si se pueden tomar medidas para reducir el impacto de nuestra declaración de la renta de 2020. Como esperemos a la campaña de presentación de la renta (de abril a junio de 2021) ya iremos tarde, porque cualquier actuación de las que os vamos a proponer se tiene que haber realizado antes de 31 de diciembre.

Este año es especialmente importante, ya que se acaba de publicar el Proyecto de la Ley de Presupuestos para 2021 y el Proyecto de medidas contra el fraude fiscal que incluyen una subida generalizada de impuestos para 2021.

Una de las medidas más importantes propuestas es la subida de tipos impositivos de la base general del IRPF, que es la parte cara de la renta, en la que se incluyen la nómina, la pensión o los alquileres de inmuebles. En principio esta subida sólo influirá a aquellas personas con ingresos muy altos, ya que el incremento de 2 puntos de la base general se aplicará a partir de 300.000 euros. En cuanto a la base del ahorro, que es la parte barata de la renta, en la que se incluyen tanto las ganancias patrimoniales por la venta de cualquier activo, como los dividendos, intereses y otros rendimientos de capital mobiliario, la subida será de 3 puntos a partir de 200.000 euros, pasando de un tipo máximo del 23% al 26%.

Por ejemplo, esta medida nos puede influir si estamos pensando en vender un inmueble o cualquier otro activo con muchas plusvalías. Tendremos que analizar si merece la pena adelantar la venta antes del 31 de diciembre de 2020 para asegurarme la tributación al tipo actual de hasta el 23 por 100 o si es mejor esperar al 2021 con

una previsible subida de tipos impositivos de las ganancias patrimoniales hasta el 26 por 100.

Recordad que hay muchos factores que pueden influir en mi decisión y que dependerá de la situación patrimonial de cada uno, como por ejemplo si tengo otros activos con minusvalías que me interese vender para compensar esa ganancia, de pérdidas de años anteriores pendientes de compensar, de la antigüedad del activo por si puedo aplicar coeficientes de abatimiento, si en 2021 voy a cumplir 65 años y así podré disfrutar de la ventaja fiscal prevista para la venta de mi vivienda habitual o si puedo reinvertir la ganancia de ese activo en un seguro de renta vitalicia.

En cuanto a los Planes de pensiones, el Proyecto de la Ley de Presupuestos incluye una reducción de la aportación máxima de los planes de pensiones, de los 8.000 euros actuales a 2.000 euros, por lo que puede ser nuestra última oportunidad de reducirnos el importe máximo de 8.000 euros con las ventajas comentadas. Este límite será de 8.000 euros para las contribuciones empresariales en los Planes de empresa. En el caso de las aportaciones a favor del cónyuge la propuesta reduce la aportación de los 2.500 euros actuales a 1.000 euros.

El resto de propuestas de reforma fiscal que afectan a las personas físicas se incluyen en el Proyecto de medidas contra el fraude fiscal, en el que se plantean principalmente un cambio en la valoración en el Impuesto sobre Patrimonio de los seguros de vida con “beneficiario irrevocable”, las rentas vitalicias y en la valoración de los inmuebles.

Los seguros de vida con “beneficiario irrevocable” son aquellos en los que el tomador no tiene la



facultad de ejercer el derecho de rescate total en la fecha de devengo del impuesto, lo que servía de argumento en algunos casos para no incluirlo en su Impuesto sobre Patrimonio, la propuesta de reforma establece que el tomador tendrá que computar en su Impuesto sobre Patrimonio el valor de la provisión matemática a 31 de diciembre. Y respecto de las rentas, temporales o vitalicias, procedentes de un seguro de vida, proponen que pasen a valorarse por su valor de rescate.

Los patrimonios con muchos inmuebles también van a tener que analizar el impacto fiscal que les puede suponer la nueva regla de valoración de inmuebles propuesta por el Gobierno en el Proyecto de Ley de Medidas contra el fraude fiscal.

En concreto, proponen usar el valor de referencia del Catastro en todos los tributos patrimoniales (ITP, Impuesto sobre Patrimonio y Sucesiones y

Donaciones). Este valor se publicará en octubre de cada año, fijando el valor de mercado de los inmuebles en función de las últimas transacciones realizadas en esa zona.

Este valor puede ser muy superior al valor de adquisición o al valor catastral que son los valores de referencia que se usan hasta la fecha en el Impuesto sobre Patrimonio, sobre todo en inmuebles con cierta antigüedad, por lo que puede suponer un incremento importante de la cuota a pagar.

Por lo tanto, puede ser un buen momento para calcular el impacto fiscal y replantearnos la composición de nuestro patrimonio si está excesivamente “enladrillado”.

JUAN LINARES MUÑAGORRI
Responsable de Asesoría Fiscal
para Banca Privada en Ibercaja Banco

Ahora que nadie nos ve, escribe aquí tu carta a los Reyes Mayos. Nunca se es demasiado mayor para hacerlo. Aprovecha esta oportunidad que te ofrecemos. Ponla en tu armario para recordarla cada día y seguir deseando que se cumplan tus deseos o ayuda a ello entregándosela a uno de tus seres queridos para que la haga llegar a sus Majestades. FELIZ 2021. Nuestro Grupo de Mayores hará todo lo posible para que así sea.



Queridos Reyes Magos:

Firmado:

EL MEJOR SEGURO DE SALUD EN CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA TI

OFERTA EXCLUSIVA PARA

Miembros de la asociación Grupo Mayores de Telefónica y sus familiares directos (cónyuge, pareja de hecho e hijos)

CONDICIONES EXCLUSIVAS DE CONTRATACIÓN

- Periodo promocional **sin carencias** (excepto hospitalizaciones) para nuevas altas presentadas entre el 1 de diciembre de 2020 y el 31 de enero de 2021
- Copagos 2 € excepto psicoterapia, 9 €/sesión ATS, 0,27 € y 0,75 €/sesión para rehabilitación
- Edad máxima de contratación: 69 años

LO QUE SOLO ASISA PUEDE OFRECERTE



- ASISA es la compañía con más recursos propios: 15 Clínicas y 28 Centros Médicos.
- Entre más de 40.000 médicos a tu disposición seguro que encuentras el tuyo.
- Con más de 600 Centros Asistenciales concertados en todo el país.
- Y más de 100 puntos de atención al cliente para estar más cerca de ti.
- Más de 600 pruebas diagnósticas libres de autorización y segunda opinión médica
- Asistencia Médica 24 horas

ASISA SALUD

PRIMAS NETAS 2021

Nº de Colectivo: 20.295

De 0 a 20 años	46,04 €
De 21 a 54 años	57,60 €
De 55 a 65 años	89,72 €
De 66 a 69 años	136,19 €

Al ser primas netas no incluyen 0,15% recargo en concepto de CCS

SEGURO DENTAL

asisa dental +

6,72 €* persona /mes

Asegurados en Salud

8,53 €* persona /mes

No asegurados en Salud

[* para forma de pago anual]

INFORMACIÓN Y CONTRATACIÓN

Jose Antonio Martín González
antonio.martin@asisa.es

91 595 76 31



Siempre conectado con un médico



El nuevo servicio de telemedicina de Movistar que cuida de tu salud y la de los tuyos en cualquier momento y en cualquier lugar.

5,50€ /mes
~~10,95€~~
3 primeros meses

Consultas médicas para
TODA LA FAMILIA

24 HORAS
7 días a la semana

Servicio sanitario prestado por

TELADOC
Referente mundial en telemedicina

Contrátalo en Tiendas Movistar o en movistar.es/salud

Promoción válida para nuevas altas hasta el 15/1/2021. Precio después de promoción: 10,95€/mes. Permanencia de 3 meses que, en caso de incumplimiento, conlleva el pago de una cuota de 10€ prorrateada en función del tiempo disfrutado. Consulta condiciones en movistar.es/salud. Los Servicios Sanitarios, incluidos en Movistar Salud, son prestados por Teladoc Health International, S.A.U. (código sanitario E08680878).