Mayores TELEFÓNICA

# Al habla

AÑO 27 • Nº102 . MARZO 2021

UN PASADO COMÚN, UN FUTURO JUNTOS

1º Congreso Voluntariado - Salamanca, mayo 2006
2º Congreso Voluntariado - Barcelona, octubre 2008
3º Congreso Voluntariado - Benidorm, noviembre 2010
4º Congreso Voluntariado - Sevilla, junio 2012
5º Congreso Voluntariado - Madrid, mayo 2014

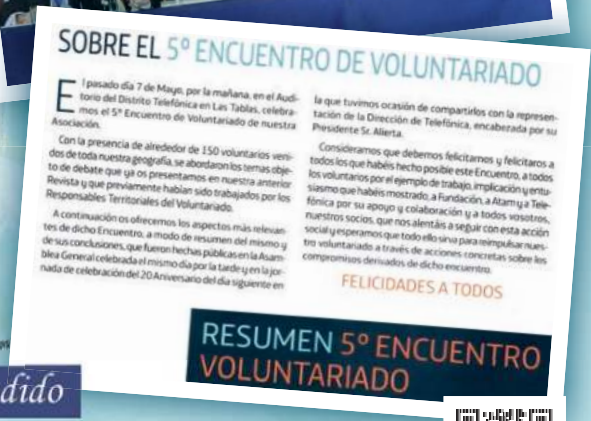
# 6º Congreso Voluntariado - Madrid, marzo 2021

EL 14 DE OCTUBRE SE HA CELEBRADO
EL II ENCUENTRO DEL VOLUNTARIADO DE MANOS AMIGAS DEL GRUPO DE MAYORES DE TELEFONICA EN BARCELONA

Esta información sobre el Encuentro es solo una reseña de lo que ha representado, porque su contenido se debe convertir en trabajo real de nuestros compañeros, que será difundido para conocimiento y aplicación de todos. En la página web del Grupo se ha incluido una reseña completa del Encuentro.
A lo largo del día, Luis Batlle, secretario del Grupo en Barcelona, fue llevando la presentación y participaron en la sesión

Ningún Mayor solo ni desatendido

III Encuentro Nacional
del Voluntariado del Grupo de Mayores


SOBRE EL 5º ENCUENTRO DE VOLUNTARIADO

El pasado día 7 de Mayo, por la mañana, en el Auditorio del Distrito Telefónica en Las Tablas, celebramos el 5º Encuentro de Voluntariado de nuestra Asociación.

Con la presencia de alrededor de 150 voluntarios venidos de toda nuestra geografía, se abordaron los temas objeto de debate que ya os presentamos en nuestra anterior Revista y que previamente habían sido trabajados por los Responsables Territoriales del Voluntariado.

A continuación os ofrecemos los aspectos más relevantes de dicho Encuentro, a modo de resumen del mismo y de sus conclusiones, que fueron hechas públicas en la Asamblea General celebrada el mismo día por la tarde y en la jornada de celebración del 20 Aniversario del día siguiente en la que tuvimos ocasión de compartirlos con la representación de la Dirección de Telefónica, encabezada por su Presidente Sr. Alierta.

Consideramos que debemos felicitarnos y felicitaros a todos los que habéis hecho posible este Encuentro, a todos los voluntarios por el ejemplo de trabajo, implicación y entusiasmo que habéis mostrado, a Fundación, a Atam y a Telefónica por su apoyo y colaboración y a todos vosotros, nuestros socios, que nos alentáis a seguir con esta acción social y esperamos que todo ello sirva para reimpulsar nuestro voluntariado a través de acciones concretas sobre los compromisos derivados de dicho encuentro.

FELICIDADES A TODOS

RESUMEN 5º ENCUENTRO VOLUNTARIADO

## CONVOCATORIA JUNTA GENERAL DE AGMT

# Promoción de la Autonomía Personal

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

**LLÁMANOS AL 900 20 20 30**

o visita nuestra web **www.vivelibre.es**

## Geolocalización y zonas seguras

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

## Botón verde

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

## Recordatorios de consultas y medicación

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

## Unidad de apoyo

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

# STAFF


**Al habla**

AÑO 27 - MARZO 2021 • Nº 102

**Fundada en 1995**

**FUNDADOR**
Ramón Sánchez-Horneros

**EDITA**
Consejo Gestor

**CONSEJO EDITORIAL**
Santiago G. Carrero (presidente)
José Luis Rodríguez Álvarez (vicepresidente)
Luís Álvarez Rodríguez (secretario general)
Pedro Jiménez Martín (editor)
Pilar Novo Morcillo (coordinadora contenidos)

**MAQUETACIÓN**
Reloj de Arena Comunicación

**IMPRESIÓN**
Rivadeneyra

**Depósito Legal: M.16.942-1996**
A.G.M.T. no se hace responsable de las opiniones manifestadas en esta revista.



**CONSEJO GESTOR**

**PRESIDENTE:** Santiago González Carrero
**PRESIDENTE DE HONOR:** César Alierta Izuel
**VICEPRESIDENTE:** José Luis Rodríguez Álvarez
**SECRETARIO GENERAL:** Luis Álvarez Rodríguez
**TESORERO:** José Manuel Rodríguez Herencias
**VOCALES:** Alfonso Alejandro Loredo
Pedro Medina

**COORDINADORAS REGIONALES**
Andalucía: Luis Reina
Aragón: José Luis Valverde
Castilla-León: Pedro Medina
Cataluña: Encarna Gracia
Centro: Luis Álvarez
Levante: Antonio Limonge
Noroeste: José Antonio López
Norte: Alfonso Alejandro Loredo



**Al 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**


# CONTENIDOS

Mayores TELEFÓNICA


**EDITORIAL** ..... 5
**PÁGINA DEL PRESIDENTE** ..... 6

**EN PORTADA**
-6º Congreso del Voluntariado ..... 7

**ACTUALIDAD**
-Convocatoria Junta General de AGMT ..... 10
-Segovia y Noroeste: Nuevos Coordinadores ..... 10
-Convención Nacional Lúdica de Andalucía ..... 11
-Aplazada la Xuntanza a 2022 ..... 11
-A Coruña, cena telemática con Down y adiós a nuestro amigo PARDO ..... 12
-Araba, lo que damos de corazón ..... 13
-Ávila, homenaje a octogenarios ..... 14
-Badajoz colabora con la "Operación Kilo" ..... 14
-VIII Centenario de la Catedral de Burgos, allí estaremos ..... 15
-Barcelona, una Navidad muy solidaria ..... 16
-Cantabria, alternativas frente al Covid-19 ..... 18
-Girona, activos frente a la pandemia ..... 18
-Granada, muchas actividades en los últimos meses ..... 19
-Guadalajara: José Ángel Gil, el artesano de la madera ..... 20
-La Rioja y Rodrigo Díaz de Vivar "el Cid Campeador" ..... 21
-Madrid, muchas actividades navideñas presenciales ..... 22
-Navarra y las Cestas Solidarias con la Fundación Telefónica ..... 23
-Valencia: "En Guinea Ecuatorial", el libro de la otra Telefónica ..... 24
-Jitsi Meet, confinamiento no es aislamiento ..... 24
-Palencia, una Navidad muy activa ..... 24

**REPORTAJES**
-Benidorm: 16 años de Congreso y Convención Lúdica ..... 26
-Enrique Santamaría investiga la pérdida de olfato y gusto por el Covid ..... 28

**65YMÁS AL HABLA**
-Cuida Tu Salud, plataforma digital para un envejecimiento saludable ..... 30

**COLABORACIONES**
-Vivir en un cohousing en Gran Canaria ..... 32
-Apoyo a la Declaración de la Renta 2020. Orientaciones 2021 ..... 34
-Planifica tu futuro de acuerdo con tu voluntad ..... 35

**FUNDACIÓN TELEFÓNICA**
-Formación para el Voluntariado ..... 36

**ACTUALIDAD TELEFÓNICA**
-Telefónica consigue un beneficio de 1.582 millones en 2020 ..... 38
-Sergio Oslé, nuevo Consejero-Delegado de Telefónica España ..... 42

**PLÉYADE**
-Seguros con ventajas exclusivas ..... 44

**ATAM**
-Vivir con esclerosis lateral amiatrófica ..... 46

**IBERCAJA**
-Reforma Fiscal 2021, aspectos a considerar ..... 50



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

# Coordinadores provinciales

| | NOMBRE | DOMICILIO | C.P. | TELÉFONO | E-MAIL |
|---|---|---|---|---|---|
| **ANDALUCIA** | | | | | coordinadorregional-andalucia@mayorestelefonica.es |
| Malaga **C.R.** | Luis Reina Alcolea | Eugenio Gross, 1-C.T. Maldonado | 29007 | 952611961 | malaga@mayorestelefonica.es |
| Almeria | Román Vicente Ramírez | Olula del Rio, 2 | 04007 | 950268579 | almeria@mayorestelefonica.es |
| Badajoz | Alfonso Vázquez De Agredos | Enrique Segura Otaño, 7-C.T. Alvarado | 06004 | 924211261-62 | badajoz@mayorestelefonica.es |
| Cadiz | Rosa Mª Muñoz Hernaz | Avda. Andalucía, 77-C.T. San José | 11008 | 956241408 | cadiz@mayorestelefonica.es |
| Cordoba | 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. Pio XII, 13 Ed.Onuba | 21006 | 959270872 | huelva@mayorestelefonica.es |
| Jaen | Luis Sánchez Morillas | Obispo Stuñiga, 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 Alarcia | Portales, 75 | 26001 | 941270385 | larioja@mayorestelefonica.es |
| Teruel | Antonio Blas Rodríguez Pérez | Avda. de América, 1 | 44002 | 978646378 | teruel@mayorestelefonica.es |
| **CASTILLA Y LEON** | | | | | coordinadorregional-castillaleon@mayorestelefonica.es |
| Valladolid **C.R.** | Pedro Medina Gil | Gondomar, 6-4ª-C.T.Prados | 47011 | 983258221 | valladolid@mayorestelefonica.es |
| Avila | Emiliano Roman Fresnadillo | Alfonso de Montalvo, 24 | 05001 | 920225708 | avila@mayorestelefonica.es |
| Burgos | Juan José Martínez Cuesta | Glorieta de Logroño, 1-2ª | 09006 | 947227000 | burgos@mayorestelefonica.es |
| León | E. R. Lorenzo Merino | Avda. Padre Isla, 26 Bajo-C.T.Torre | 24002 | 987298150 | leon@mayorestelefonica.es |
| Palencia | Manuel Rodríguez Burón | Pintor Oliva, 6-Bajo | 34004 | 979717284 | palencia@mayorestelefonica.es |
| Salamanca | José Luis Infante Sánchez | Pso. Torres Villarroel, 50 | 37005 | 923291846 | salamanca@mayorestelefonica.es |
| Segovia | José María Segoviano | Plz. de los Huertos, 1-C.T.Los Huertos | 40001 | 921416537 | segovia@mayorestelefonica.es |
| Soria | Rosa Maria Alvaro Sanz | Cardenal Frías, 7-2ª | 42002 | 975238885 | soria@mayorestelefonica.es |
| Zamora | Manuela Ramos Martinez | 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 Borras Molledo | Avda. Ramón y Cajal, 47 Bajo | 43005 | 977242424 | tarragona@mayorestelefonica.es |
| **CENTRO** | | | | | |
| Centro **C.R.** | Luis Álvarez Rodríguez | Donoso Cortés, 58-C.T.Argüelles | 28015 | 913082207 | coordinadorregional-centro@mayorestelefonica.es |
| Madrid | Vacante | Donoso Cortés, 58-C.T.Argüelles | 28015 | 913197577 | madrid@mayorestelefonica.es |
| Albacete | Miguel A. Magan Moreno | Iris, 4 | 02005 | 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** | | | | | |
| Levante **C.R.** | Antonio Limonge Melián | Músico Penella, 1-2ª-C.T.Valencia-Jesús | 46017 | 963675941 | coordinadorregional-levante@mayorestelefonica.es |
| Valencia | Ramón Biforcos 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 |
| Castellon | Rafael Guallart Blanco | Gran Vía Tarrega Monteblanco, 28 | 12006 | 964202803 | castellon@mayorestelefonica.es |
| Murcia | Margarita Alhambra de Orduña | Freenería, 8 | 30004 | 968360117 | murcia@mayorestelefonica.es |
| **NOROESTE** | | | | | coordinadorregional-noroeste@mayorestelefonica.es |
| A Coruña **C.R.** | José Antonio López López | Santa Luisa de Marillac, s/n-C.T.Hércules | 15002 | 981140055 | acoruna@mayorestelefonica.es |
| Lugo | Jose Luis Rodríguez Álvarez | Ciudad de Vigo, s/n | 27002 | 982245100 | lugo@mayorestelefonica.es |
| Asturias (Gijon) | 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** | | | | | |
| Norte **C.R.** | Alfonso Alejandro Loredo | Loreto de Arriola, 1 | 01010 | 945253483 | coordinadorregional-norte@mayorestelefonica.es |
| Araba | Ambrosio Santamaria Luciañez | 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**

# *Editorial*

## CONGRESO DE VOLUNTARIADO, de todos y para todos

Los días 25 y 26 de marzo son grandes días para nuestra Asociación, Mayores Telefónica. Son días en que vamos a hablar de temas muy importantes para nosotros y para la sociedad. Temas sobre los que han estado volcados muchos compañeros de la Asociación, que han estado profundizando en qué significan para nosotros determinadas posturas, determinados pensamientos, qué compromisos de los que teníamos asumidos consideramos debemos mantener, cuáles otros deberíamos matizar, darles unas pinceladas , unos retoques que los dejaran más acordes, más a tono con los tiempos y las circunstancias en que vamos a convivir con ellos.

Y ese repaso no lo hemos hecho en una isla desierta, ha sido compartiendo tiempo, espacio y pensamientos con la sociedad en que vivimos. Y ahora nos queda agradecer la ayuda que hemos recibido en este camino y en estas jornadas: a Telefónica, a las Asociaciones de Mayores, a quienes han aportado sus experiencias y sobre todo a los ponentes que han trabajado para facilitarnos el camino a los demás.

Yo creo que falta el broche final, el compromiso que debemos poner todos: vamos a aplicar en nuestra vida y en nuestra sociedad las conclusiones a que han llegado. Muchas gracias a todos.

## RELACIÓN CON CONFEDETEL

**Como os informábamos en 'Al habla' de diciembre, tenemos la intención de iniciar un camino de comunicación con nuestros compañeros de Confedetel.**

Con fecha 21 de diciembre, le enviamos el siguiente correo al Presidente de Confedetel sin que hasta el momento hayamos recibido respuesta, debido a que están preparando numerosa documentación para sustentar la propuesta que están haciendo junto a otras Organizaciones, de NO penalizar las jubilaciones anticipadas por ERES con muchos años de cotización:

*Estimado Francisco,*
*Recibido tu escrito del pasado día 15, no tenemos ningún inconveniente en tener la 1ª reunión de la Mesa de Trabajo a lo largo del mes de enero.*

*Dada la evolución de la pandemia, no quedará más remedio que hacerla por medios telemáticos, para lo que buscaremos agendarla y organizarla a la vuelta de las fiestas.*

*En cuanto al orden del día de esa 1ª reunión, ya te comenté que no veía necesario que fuera muy específico. Creo que tú y yo podríamos iniciarla, trasladando a los miembros de la mesa la importancia que damos a este proceso de entendimiento y agradecerles su disposición y que se enfoque después a conocernos mejor, tanto a nivel personal como al de ambas entidades.*

*Después se deberían poner las bases de actuación de la Mesa y de los procesos internos de ratificación de acuerdos, así como los aspectos a tratar en el marco de esas reuniones, como serían la posibilidad de compartir actividades, conocimientos y profundizar en la relación. Para ello se deberán tener en cuenta las diferentes sensibilidades que están presentes en las distintas provincias, así como las posiciones públicas e internas en las que deberemos trabajar para facilitar el proceso.*

*En cualquier caso, quedamos a vuestra disposición para organizarla a la vuelta de vacaciones y mientras tanto, os deseamos todo lo mejor, con nuestros más sinceros y cordiales saludos.*

Esperamos que en breve podamos reanudar las conversaciones y empezar a recorrer el camino de entendimiento que deseamos.

# *Página del presidente*

**SANTIAGO GONZÁLEZ CARRERO**
presidente@mayorestelefonica.es

Dentro de unos días, el 25 y 26 de marzo, celebraremos el 6º Congreso de Voluntariado de nuestra Asociación.

En 2019, durante los actos que tuvieron lugar para celebrar los primeros 25 años de AGMT, tuvimos un Encuentro de Voluntariado en el que se pusieron las bases de lo que queremos que sea nuestra más importante aportación social, el Voluntariado.

Para ello se crearon una serie de Comisiones de Trabajo que se ocuparon de analizar y ayudar a la transformación que pretendemos. De ellas han salido el Libro Blanco del Voluntariado, las nuevas Bases de Proyectos, la evolución del Sistema Eureka, el Manual del Voluntariado, las propuestas de Formación, los datos de los cuestionarios de Organización recopilados de todas las provincias, las posibilidades de intensificar las relaciones externas, especialmente en lo que concierne al Programa Voluntarios Telefónica, a otras Organizaciones y a la Confederación de prejubilados y jubilados de Telefónica, Confedetel.

Ahora en el Congreso vamos a presentar la situación actual de nuestro Voluntariado, así como las propuestas de mejora fruto del trabajo de aquellas Comisiones, al tiempo que podremos ver otras opciones de voluntariado que realizan otras Entidades de nuestro entorno.

Contaremos con la presencia de Telefónica y Fundación con la máxima representación de ambas, asumidas por el Presidente José María Álvarez-Pallete, la Directora Global de Personas, Marta Machicot y la Directora General de Fundación, Carmen Morenés, así como otros Ejecutivos de Telefónica España, Atam y Pléyade.

El objetivo fundamental del Congreso es disponernos para la evolución/transformación del Voluntariado y su éxito o no y sus efectos, los deberemos poder apreciar en los próximos años.

Dado todo el esfuerzo desplegado por tantos y tantos compañeros, que llevamos muchos meses trabajando, nos gustaría que nos acompañarais con vuestra presencia y aportaciones, preguntas y cuestiones. El Congreso se retransmitirá por el canal de Youtube de la Asociación.

En las siguientes páginas podéis ver el Programa del Congreso para vuestra información y posibilidades de seguimiento en las dos jornadas de los próximos días 25 y 26.

¡NO OS LO PERDÁIS!
EL VOLUNTARIADO ES LA PIEDRA ANGULAR DE NUESTRA ACCIÓN SOCIAL DE LA QUE NOS SENTIMOS ESPECIALMENTE ORGULLOSOS.

## "Juntos, conectados @vanzamos", lema del Congreso de Voluntariado

**Convocamos un concurso entre todos nuestros socios y los empleados de Telefónica para elegir el lema del Congreso, que resultó un éxito de participación.**

Concursaron 142 personas (62 socios de AGMT y 80 empleados en activo), con más de 250 propuestas.

Reunido el Consejo Gestor y la Coordinadora del Congreso, después de analizar todas las propuestas, ha designado como lema "Juntos, conectados @vanzamos", que fue presentado por José Manuel Rodríguez, socio de Madrid.

Agradecemos a todos los participantes su colaboración y felicitamos al ganador, a quien reconoceremos su propuesta en el propio Congreso.

# ¡TODOS AL CONGRESO DE VOLUNTARIADO!

El Voluntariado es la piedra angular y la razón principal de ser de nuestra Asociación. Los Mayores de Telefónica tenemos en nuestro ADN ayudar a los que lo necesitan y apoyar a los más vulnerables. ¡Qué nadie se quede atrás! ¡NINGÚN MAYOR SÓLO NI DESATENDIDO!

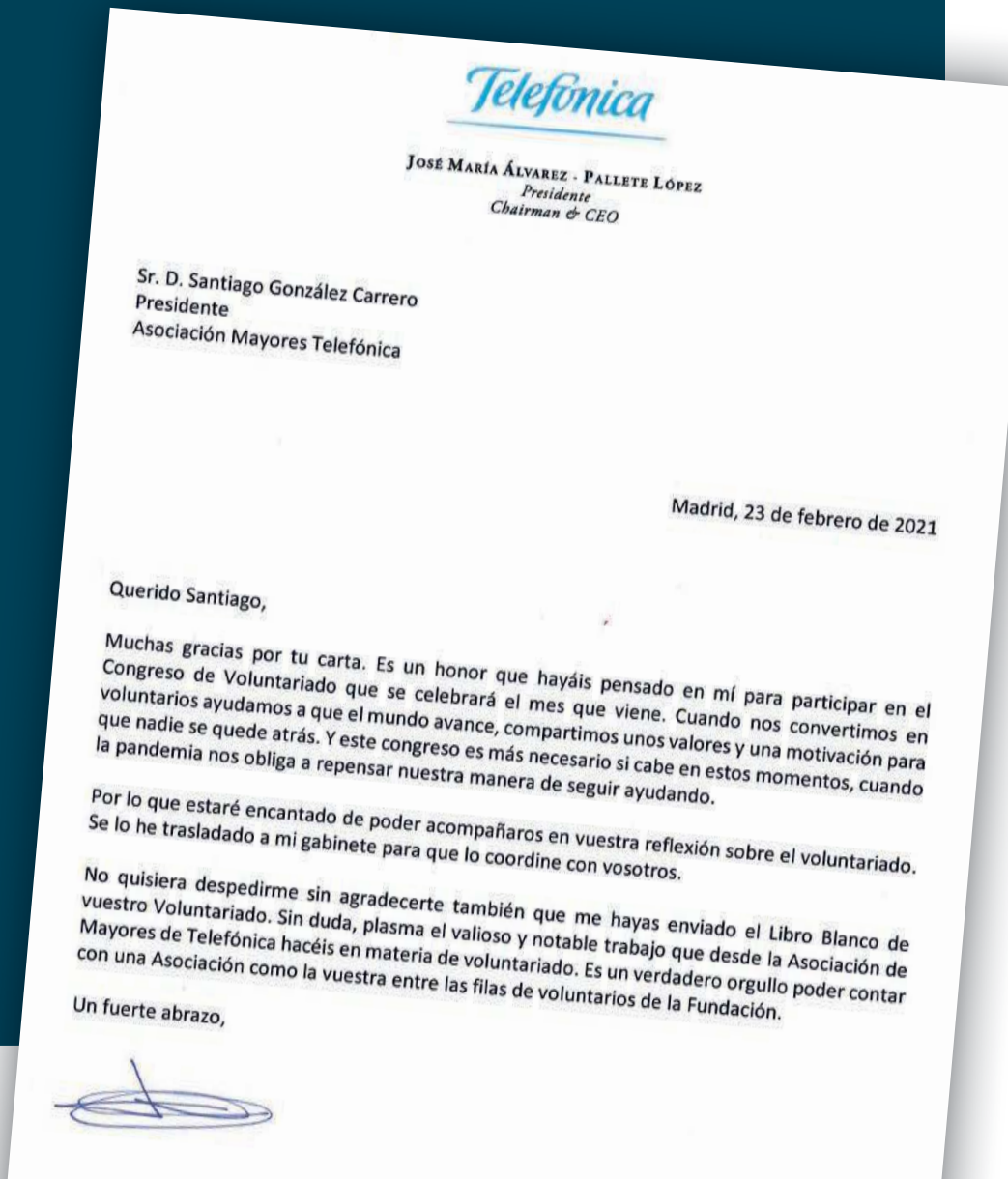
Además, procuramos defender los intereses de nuestros socios, formando parte de la Confederación de Organizaciones de Mayores CEOMA y de la Plataforma de Mayores y Pensionistas, donde confluimos distintas entidades que sumamos más de 3 millones y medio de personas representadas, lo que nos confiere un poder de influencia y mediático muy importante ante los poderes públicos y políticos, así como para la defensa de todos los intereses y problemas como pensiones, discriminación, soledad, abuso y maltrato, etc.

Por todo ello, el próximo Congreso de Voluntariado que vamos a celebrar, a finales de marzo, significa una puesta en común de todo lo que significa nuestra Asociación en el mundo social de las personas mayores y, sobre todo, lo que estamos dispuestos a evolucionar y transformarnos para dar mejor servicio a todos los que conformamos esta gran Asociación. Por ello os animamos a participar en el Congreso, con vuestra presencia y atención, pero también aportando todo lo que se os ocurra para la mejora del voluntariado y ojalá encontréis en ello una plataforma en la que podáis aportar lo mejor de vosotros y ayudar a otros compañeros que os necesitan.

Numerosos compañeros de todas las localidades han trabajado denodadamente en la preparación del Congreso, formando parte de las diversas Comisiones de Trabajo. Se han dedicado a recoger toda la información de todas las Coordinadoras Provinciales, elaborando y editando el Libro Blanco de nuestro Voluntariado, en el que se ha recogido la situación actual de aquél, así como, detectadas las oportunidades de mejora, realizar las propuestas y recomendaciones para su transformación.

A partir de ahí y de las experiencias provinciales que viviremos en el Congreso, se ha hecho un ingente trabajo por parte de diversas Comisiones que se han ocupado de dar forma al diseño de futuro que necesitamos, redactando un Manual del Voluntariado, como base para los nuevos voluntarios, a los que queremos atraer, así como las propuestas de modificación de la Organización para que se adapte a los nuevos retos del Voluntariado y también los avances en las Relaciones Externas. Por último, se ha estado trabajando en la necesaria propuesta de Formación de nuestros Voluntarios y en el ajuste del Sistema Eureka y de las Bases de Proyectos que completarán los distintos aspectos que debemos abordar para dar el salto cuantitativo y cualitativo a nuestro Voluntariado.

¡NO OS LO PODÉIS PERDER!
¡PARTICIPA Y ANIMA A LOS DEMÁS!



Telefónica

José María Álvarez - Pallete López
*Presidente*
*Chairman & CEO*

Sr. D. Santiago González Carrero
Presidente
Asociación Mayores Telefónica

Madrid, 23 de febrero de 2021

Querido Santiago,

Muchas gracias por tu carta. Es un honor que hayáis pensado en mí para participar en el Congreso de Voluntariado que se celebrará el mes que viene. Cuando nos convertimos en voluntarios ayudamos a que el mundo avance, compartimos unos valores y una motivación para que nadie se quede atrás. Y este congreso es más necesario si cabe en estos momentos, cuando la pandemia nos obliga a repensar nuestra manera de seguir ayudando.

Por lo que estaré encantado de poder acompañaros en vuestra reflexión sobre el voluntariado. Se lo he trasladado a mi gabinete para que lo coordine con vosotros.

No quisiera despedirme sin agradecerte también que me hayas enviado el Libro Blanco de vuestro Voluntariado. Sin duda, plasma el valioso y notable trabajo que desde la Asociación de Mayores de Telefónica hacéis en materia de voluntariado. Es un verdadero orgullo poder contar con una Asociación como la vuestra entre las filas de voluntarios de la Fundación.

Un fuerte abrazo,

# Programa del **6º CONGRESO**

## DIA **25**

- 9:00 - Videos musicales

- 9:45 - **Apertura**- Presidente AGMT - Santiago González Carrero
- 10:00 - **Saludo**- Presidente de Telefónica - José Mª Álvarez-Pallete
- 10:15 - **Presentación Congreso** - Ana Mª Ortega - Coordinadora del Congreso
- 10:30 - **Ponencia Marco S/ Influencia COVID**- Dtra. Gral Personas de Telefónica -Marta Machicot

Video

- *11:00 horas* - **1ª Mesa de Ponencias internas - Actualidad -**
***Moderador - José Luis Rodríguez - Coordinador Nacional Voluntariado***
  **Lugo -** COGAMI
  **A Coruña** - Colaboraciones con Asociaciones Down y West
  **Araba** - Visión General del Voluntariado
  **Araba** - Banco de Alimentos
  **Zaragoza** - Gestión administrativa
  **Zaragoza** - Atención Personas
  **Huesca** - Atención Personas
  **Teruel** - Vida activa
  **Barcelona** - Experiencias voluntarios
  **Lleida** - Experiencias voluntarios
  **Girona** - Experiencias voluntarios
  **Valencia** - Experiencias voluntarios
  **Tenerife** - Ayudas trámites
  **Madrid** - Experiencias voluntariado
  **Huelva** - Talleres Teatro en colaboración con Ayuntamiento
  *Resumen - Ruegos y Preguntas*

- 12:45 horas - **1ª Mesa de Ponencias internas - Actualidad continuación -**
***José Luis Rodríguez - Coordinador Nacional Voluntariado***
**Libro Blanco** - Manuel Vicente, Ángel Luis Romo y José Antonio López
*Resumen - Ruegos y Preguntas*

Música / Videos

- 13:30 horas - **Ponencia marco**
- 14:00 horas - **Fin de la jornada** - Ana Mª Ortega - Coordinadora del Congreso

# VOLUNTARIADO 25 y 26 Marzo 2021

## DIA 26

- 9:00 - Videos musicales

- 9:30 horas - **Inicio Jornada** - Ana Mª Ortega - Coordinadora del Congreso

- 9:40 horas - **Mesa de ponencias externas**
  Se está trabajando con CEOMA y otros miembros de la Confederación para recoger otras experiencias de voluntariado (Mensajeros de la Paz, NAGUSILAN, CONFEMAC, ETC.)
  *Resumen - Ruegos y Preguntas*

Música / Videos

- 11:00 horas - **Grupo Telefónica**
  **Telefónica España**- Conexión con los Mayores
  **Fundación** - Programa Voluntarios-Colaboración con Mayores Telefónica
  **ATAM** - Atención a Dependencia y Discapacidad
  **Pleyade** - Aseguramiento del Voluntariado y Proyectos

Música / Videos

12:00 horas - **2ª Mesa ponencias internas - Planes de futuro -**
***Moderadora - Encarna Gracia - Coordinadora Regional Catalunya***
**Manual del Voluntariado** - José Antonio López López - Coord. Regional Noroeste
**Manual del Voluntariado** - Elisabeth Sánchez - Voluntaria Barcelona
**Relaciones externas** - Antonio Limonge - Coord. Regional Levante
**Relaciones externas** - Encarna Gracia - Coord. Regional Catalunya
**Relaciones externas** - José Luis Rodríguez - Vicepresidente
**Organización** - Manuel Vicente - Coord. Regional Voluntariado Catalunya
**Organización** - Ángel Luis Romo Sen - Responsable Informática
**Proyectos** - Alfonso Alejandro Loredo - Coord. Regional Norte
**Eureka** - Ángel Luis Romo Sen - Responsable Informática
**Formación** - Bernardo García - Coord. Provincial Lleida
*Resumen - Ruegos y Preguntas*

Música / Videos

- 13:30 horas - **Conclusiones** - José Luis Rodríguez - Coordinador Nacional Voluntariado
- 13:50 horas - **Cierre del Congreso** - Carmen Morenés - Directora General Fundación Telefónica
  **Despedida** - Presidente AGMT - Santiago González Carrero

Programa sujeto a cambios. Actualizaciones en nuestra web **www.mayorestelefonica.es**

# Convocatoria Junta General de AGMT 19 de abril de 2021

Convocatoria de la Junta General de la Asociación Grupo de Mayores Telefónica para el día 19 de abril de 2021 a las 10 de la mañana, mediante videoconferencia de Microsoft Teams para los Coordinadores Provinciales, Regionales y Consejo Gestor, en representación de los socios y a través del canal de Youtube para quienes quieran seguir la Junta, bajo el siguiente Orden del Día.

ORDEN DEL DÍA

1. Aprobación del Acta anterior
2. Informe del Presidente 2020 y Objetivos 2021
3. Presentación y aprobación, si procede de las cuentas de 2020
4. Presentación y aprobación, si procede, del presupuesto de 2021
5. Planificación actos Comunes 2021
6. Proyectos del año y comentarios sobre nuevas bases
7. Congreso del Voluntariado
8. Relaciones con CONFEDETEL
9. Organización Interna. Armonización Objetivos. Organización Regional (Extremadura y Canarias). Valorización Coordinadores Regionales
10. Aportaciones de Responsables Regionales y Provinciales
11. Locales y Equipamientos Provinciales
12. Ruegos y Preguntas

**Nota 1.**- La Junta se retransmitirá en directo a través del canal de YouTube de la Asociación.
A partir del 12 de abril dispondréis en nuestra página web https://mayores-telefonica.es de toda la información sobre la Junta y cómo seguirla por Internet.

**Nota 2.**- Las aportaciones de los responsables Regionales y Provinciales (punto 10 del Orden del Día) para ser debatidas en la Junta General deberán ser remitidas a esta Secretaría General antes del 11 de abril de 2021. En caso contrario pasarán a su consideración en el punto 12, Ruegos y Preguntas.

**LUIS ÁLVAREZ RODRÍGUEZ**
Secretario General

SEGOVIA

## Nueva Coordinadora Provincial

Debido a los acontecimientos acontecidos este año, la renuncia del Coordinador Provincial, Gonzalo Oliva, y poco después el fallecimiento del Subcoordinador, Baldomero Solera, y la no posibilidad de celebrar elecciones generales para el final de año como aprobamos en la ultima Asamblea, la Coordinadora Provincial ha decidido modificar los cargos de esta, hasta poder realizar dichas elecciones, quedando de la siguiente manera:
Coordinador Provincial: **José María Segoviano Palomares**
Subcoordinador y Secretario: **Elena Martínez Lázaro**
Tesorero: **Juan Carlos Silvestre Ruiz**
Vocales: **Juan Antonio García Martin, Raúl González Marota, Antonio Sanz Piñuela, Alfonso Piedehierro Sánchez.**
Un saludo

JOSÉ MARÍA SEGOVIANO PALOMARES
Coordinador Provincial

## Nuevos Coordinadores Regionales en NOROESTE

En reunión de la Coordinadora Regional del Noroeste celebrada de forma telemática a través de videoconferencia el pasado 14 de diciembre de 2020 se acordó designación de los nuevos cargos regionales, quedando conformados como sigue:

Coordinador Regional:
**José Antonio López López**

Coordinadora Regional Voluntariado:**María Carmen Andión Villanueva**

HUELVA

# Aplazada la XUNTANZA a 2022

A través de los diferentes canales de comunicación interna de la Asociación se había anunciado la posibilidad de festejar en el próximo mes de abril la Xuntanza del Noroeste, con una gran peregrinación a Santiago de Compostela, aprovechando que es Año Jubilar. Posteriormente, ante la evolución que estaba siguiendo la pandemia, decidimos posponer al mes de junio la celebración de este evento.

Pero en la ceremonia solemne de apertura del Año Santo saltó la sorpresa. El nuncio del Papa Francisco comunicó que el jubileo se prorrogaba de forma extraordinaria durante todo el año 2022 debido las especiales circunstancias sanitarias.

Con la prudencia que exige el actual escenario de pandemia y en aras a facilitar la presencia del mayor número posible de Coordinadoras Provinciales, socios, compañeros y simpatizantes en la Gran Peregrinación Telefónica a Santiago de Compostela, la Coordinadora del Noroeste ha decidido posponer la celebración de la XXI XUNTANZA hasta el mes de abril del año 2022, en que estimamos estar la gran mayoría de población vacunados y haber superado el estado de alarma sanitaria.

**MAYORES TELEFÓNICA NOROESTE**

A CORUÑA

# Cena telemática con Down

El pasado 22 de diciembre de 2020, nuestros amigos de Down Coruña nos invitaron a participar y colaborar con ellos en una **cena navideña solidaria y telemática.**

Esta actividad contó con la participación de 19 chicos de Down, 2 de sus monitores y 9 voluntarios de Mayores Telefónica A Coruña.

Previamente, para esta fiesta, los chicos de Down habían preparado unos regalos del "amigo invisible" que se deberían abrir a los postres de la cena. La participación de los voluntarios de Mayores Telefónica consistía en ir a media tarde a buscar a la sede de Down Coruña estos regalos, posteriormente acercarse a un restaurante previamente concertado, recoger la cena "para comer en casa", tanto de los chicos como de los propios voluntarios, y luego llevar al domicilio particular de cada uno de ellos la cena y el regalo que le correspondía.

Como contrapartida, los chicos habían preparado unos paquetes con ropa, cuyo destino fue la Fundación Padre Rubinos de nuestra ciudad, y con alimentos para donar al Banco de Alimentos.

A las ocho de la tarde, todos y cada uno de los participantes, chicos, monitores y voluntarios, engalanados para la ocasión, mesa de comedor en modo fiesta, tenían todo preparado, cada uno en su domicilio, para conectarse telemáticamente y disfrutar de una magnífica cena unidos por la tecnología.

En un ambiente distendido, conversación amena, bromas y algún chascarrillo, todos los participantes fueron dando cuenta de las viandas preparadas para la ocasión. Al llegar al postre, se procedió a ir abriendo uno a uno los regalos del amigo invisible que los voluntarios les habían llevado a sus casas, resultando un momento de especial alborozo y alegría para todos los chicos.

Como es habitual en todas las fiestas, después de una buena comida le sigue la música y el baile. Ya con todos los regalos abiertos, se conectó a la gala la artista Carolina Rubirosa que deleitó a los participantes con un repertorio de canciones que le habían pedido los propios chicos.

Al día siguiente, todos los voluntarios llevaron las cajas que les habían entregado los chicos, tanto con ropa como con alimentos, al local de nuestra Asociación, para que una vez reunido todo, entregarlo a la Fundación Padre Rubinos y la Organización Banco de Alimentos.

**JOSÉ ANTONIO LÓPEZ LÓPEZ**
Coordinador Regional Noroeste

Cena telemática

Entrega de ropa en Padre Rubinos

Voluntarios

Donación al Banco de Alimentos

A CORUÑA

# Adiós a nuestro amigo PARDO

El pasado diciembre de 2020, de forma totalmente inesperada, falleció nuestro amigo y compañero José Luis Rodríguez Pardo, "Pardo" para todos nosotros sus amigos, actual Vicecoordinador del Grupo de Mayores en A Coruña.

Se ha ido una persona que llevaba la Asociación en el corazón y que siempre estaba pendiente y preocupado por todo el mundo. Un amigo que supo disfrutar cada instante de su vida. Un optimista que irradiaba bondad por todos sus poros. Un compañero que siempre tenía una palabra amable y un gesto cariñoso para aquel que lo necesitase.

Luis, como lo llamábamos sus amigos, o Pardo, como lo conocía la mayor parte de la gente, era un conversador nato que disfrutaba contando infinidad de anécdotas y vivencias de su etapa laboral y de los muchos años colaborando con el Grupo de Mayores.

Era un hombre de paz que no sabía enfadarse y que tenía el don de atraer a las personas, de unirlas y de hacerles ver que aún en las circunstancias más adversas siempre hay una salida para alcanzar la felicidad y seguir disfrutando de la vida.

Cuesta aceptar que ya no esté con nosotros, pero su legado permanecerá y su recuerdo siempre estará presente en la memoria de aquellos que le conocimos y que disfrutamos de su sincera amistad.

"En resumen", como él solía decir, le echaremos mucho de menos, porque no hay nadie que pueda reemplazarle.

**JOSÉ ANTONIO LÓPEZ LÓPEZ**
Coordinador Regional Noroeste

ARABA

# Lo que damos de corazón

Contra viento y marea, contra la covid, contra..., el corazón puede mas y seguimos trabajando y luchando por los demás, los 33 socios voluntarios de la provincia que no hemos dejado de serlo durante todo el año 2020 y a los que desde estas líneas queremos mostrar nuestra gratitud por sus esfuerzos.

Hemos realizado un total de 680 acciones de voluntariado en las que hemos ocupado 850 horas llenas de buena voluntad, que esperamos que para 2021 se conviertan en mas de 700 acciones y cerca de las 1000 horas.

Entre el voluntariado que hemos realizado, el que mas nos llena de satisfacción es el de colaborar con el Banco de Alimentos de la Provincia, para el que no hemos parado de trabajar, pese a las restricciones del covid, tuvimos que cambiar la forma de trabajar para adaptarnos a las medidas de seguridad, pero ahí hemos estado, atendiendo a 556 familias,

con lo que hemos facilitado alimentos a un total de 1208 adultos y 60 bebés (menores de 3 años), a los que se han entregado mas de 22.000 kilos de alimentos, cifras éstas que para el presente año se incrementen notablemente, ya que la pandemia ha hecho que se incremente el número de familias necesitadas, ya que en los dos meses transcurridos de 2021 hemos atendido un 25% mas de familias mas que en los mismos meses de 2020, con lo que prevemos repartir una cantidad cercana a los 40.000 kilos, si las donaciones lo permiten.

**Cuando tengais ocasión colaborad con El banco de alimentos.**

ÁVILA

## Homenaje a octogenarios

Por culpa de la pandemia, este año no pudimos celebrar la comida homenaje a nuestros 6 octogenarios del año 2020. Por ello nuestro coordinador llevó en diciembre, a casa de cada uno de ellos, un pequeño regalo en nombre de toda nuestra Asociación.

Esperamos que los octogenarios de este año sí puedan tener su homenaje con acompañamiento de todos los miembros de la Asociación.

BADAJOZ

## Colaborando con la 'Operación Kilo'

Todos los años coincidiendo con la tradicional Comida de Navidad, hacemos un llamamiento a todos los asistentes a la misma para que voluntariamente aporten cuanto menos un kilo de alimentos no perecederos, aportación que hacemos entrega a un comedor social o bien al Banco de Alimentos.

El pasado año debido a la pandemia que seguimos padeciendo, se suspendió la Comida de Navidad, siendo igualmente inviable llevar a cabo la Operación Kilo a la manera tradicional. Pero ante la situación de máxima precariedad en que se encuentran tantas personas, en Junta Directiva se acordó hacer una colecta de dinero en metálico que los donantes ingresarían en nuestra cuenta y nosotros a su vez entregaríamos la recaudación al Banco de Alimentos para que le diesen el destino más oportuno a fin de socorrer a quienes más lo necesiten.

Y dicho y hecho... hicimos un llamamiento a los socios para que de forma **totalmente voluntaria** y anónima si así lo deseaban, ingresasen la aportación que considerasen oportuno.

La lista de donantes quedó abierta encabezada por la propia Asociación con una donación de 100 euros, y se cerró el día de Navidad habiéndose conseguido una recaudación de 915 euros, importe muy cercano a nuestro objetivo que apriorísticamente habíamos fijado en 1.000 euros. No obstante, para complementar la cantidad que faltaba hasta dicho objetivo, la Asociación aportó también la cantidad de 85 euros adicionales a los 100 euros inicialmente aportados con que se abrió la campaña. Total cantidad aportada por la Asociación: 185 euros. Total recaudación: 1.000 euros. ¡Objetivo conseguido!

Y culminando el proceso, en la mañana del lunes 4 de enero de 2021, una representación de la directiva del Grupo de Mayores de Telefónica de Badajoz, encabezada por el Coordinador Provincial, hizo entrega a la Presidenta de la Fundación del Banco de Alimentos de Badajoz, un cheque por importe de 1.000 euros, importe arriba referenciado.

Y tras este acto, antes de despedirnos, la Presidenta de Banco de Alimentos nos giró una visita por sus instalaciones mostrándonos los almacenes y métodos de almacenaje.

Acto de la donación

Visita a los almacenes del Banco de Alimentos

BURGOS

# VIII Centenario de la Catedral de Burgos, allí estaremos

En mayo del presente año el GMT de Burgos tenía el propósito de celebrar con todos vosotros la Concentración Nacional haciéndolo coincidir con el "VIII Centenario de la Catedral de Burgos", pero ya no será posible en esa fecha. Al prorrogar la Fundación del VIII Centenario sus eventos hasta julio del 2022, nuestra asociación tiene previsto realizarla a finales de mayo de 2022.

A través de su historia, Burgos es una ciudad hospitalaria, de eso da fe el Camino de Santiago, y los turistas que nos visitan tienen motivos para admirar no sólo nuestra hermosa Catedral sino también el Monasterio de Sta. María La Real de Las Huelgas, el retablo en piedra de la Iglesia de S. Nicolás, el Arco de Santa María, La Casa del Cordón, El Cid Campeador, los Gigantillos, el Castillo y su mirador, el Museo de la Evolución Humana... En los alrededores se puede visitar el Monasterio de San Pedro Cardeña, la Cartuja de Miraflores y los yacimientos de Atapuerca.

Contando los días

Junto a la Catedral y la Plaza Mayor está el casco viejo con mesones, bares y restaurantes donde degustar nuestra rica y variada gastronomía: lechazo asado, chuletillas, morcilla, lentejas medievales o nuestra humilde "olla podrida" (con mucho poderío) no dejan indiferentes a quienes lo prueban. Estos manjares se pueden maridar con nuestros afamados vinos de la Ribera del Duero o del Arlanza.

Desde esta revista AL HABLA vayan nuestros deseos de que en mayo 2022 podamos disfrutar de vuestra compañía. Falta mucho pero ya estamos contando los días.

**20 DE NOVIEMBRE DE 2014**

La instantánea que acompaña estas líneas fue tomada por un socio del GMT de Burgos el 20 de noviembre de 2014 en la celebración del día del Socio y Voluntariado que, desde hace varios años, ya es tradición en nuestras actividades.

El motivo de este evento es reunir a los socios, o compañeros, con sus familiares y amigos para disfrutar de una tarde divertida con obras de teatro representadas por el Grupo Encaje (donde actúa también algún compañero y socio), actuaciones corales, grupos de baile y música, magia, expresiones artísticas, audiovisuales retrospectivos...

Ese año fue especial y emotivo porque se conmemoraba el XX Aniversario del GMT de Burgos y se rendía un homenaje a todos los socios que en estos años habían conformado las distintas coordinadoras.

En la foto podemos ver a los miembros fundadores de la primera coordinadora y a los socios que fueron tomando el relevo a lo largo de estos años. Ese día también nos acompañaron Luis Álvarez, Santiago González y nuestro Socio de Honor, Luis Abril.

Vaya para todos ellos nuestro reconocimiento y gratitud.

20 de noviembre de 2014

BARCELONA

# Navidad muy solidaria

Uno de los actos más emotivos que se llevan a cabo en nuestro grupo y en todos los de este Grupo de Mayores, es sin duda el **Homenaje a los Octogenarios**. Lamentablemente, en el 2020, no hemos podido celebrar la tradicional comida con ellos y con sus familiares y amigos, debido a las restricciones provocadas por el Covid. Sin embargo, no hemos querido que se quedaran sin su homenaje y hemos cambiado la comida en el hotel, por un lote navideño lleno de productos típicos de estas fechas.

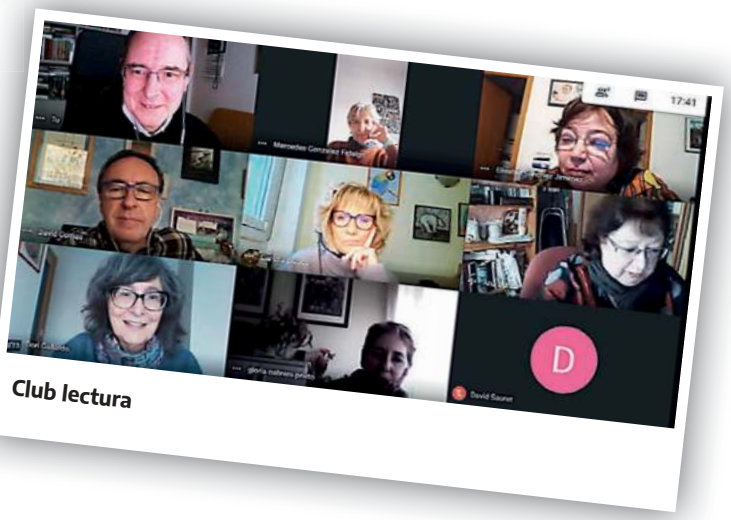
Homenaje octogenarios

De esta forma, se encargó un lote por cada homenajeado y se les ha hecho llegar a casa para que lo disfrutaran con sus seres queridos. La iniciativa ha sido muy bien recibida por parte de todos ellos que, emocionados, nos hicieron llegar su satisfacción y agradecimiento por este hecho.

Este año tan atípico, nos ha obligado a buscar alternativas a las actividades con nuestros socios. Desde hace ya algún tiempo, en la propia sede de la Asociación, veníamos practicando **sesiones de Yoga para mayores**, de la mano de nuestra maestra Laura. Como ven en la imagen, el yoga esta totalmente adaptado para personas que no tienen mucha movilidad o que no han practicado nunca yoga. Con la pandemia, no se han podido desarrollar en la sede estas sesiones, pero Laura nos envía cada semana un link y las sesiones continúan vía la aplicación Zoom desde el ordenador o tablet de los asistentes. Todos los participantes están muy contentos con esta iniciativa y semana tras semana, continúan con sus sesiones para dotar de elasticidad y bienestar, no solo físico si no también mental, a su cuerpo.

Sesión de Yoga

Por otra parte, también hemos iniciado una nueva actividad que ya llevábamos tiempo rumiando. Se trata de la creación de un **Club de Lectura**. El último jueves de cada mes, un grupo de socios amantes de la lectura, se reúnen a través de Meet para comentar un libro previamente pactado. Lo cierto es que la actividad ha sido muy bien acogida y los participantes, gozamos de un buen rato con los compañeros dando nuestro punto de vista del libro escogido y comparando lo que cada uno ha percibido con la lectura del mismo. En la imagen se puede ver una captura de pantalla de una de las sesiones.



Club lectura

## Voluntariado

En Barcelona, las tareas de voluntariado continúan, aunque no con la intensidad que nos gustaría. Las visitas a nuestros beneficiarios se han visto reducidas por la crisis sanitaria y los continuos rebrotes del virus.

Sin embargo, la generosidad de nuestros socios y de la propia Asociación, no se ha visto mermada y no solo se han podido recoger alimentos para los más necesitados, si no que también se ha podido hacer una recolecta de juguetes y de material escolar para repartir entre los pequeños más desfavorecidos del barrio del Raval, barrio en el que se encuentra la sede de nuestra Asociación.

En las imágenes, se ven distintos momentos de la entrega de alimentos de manos de algunos de nuestros voluntarios, así como imágenes de esos juguetes y del material escolar antes de ser repartidos entre los pequeños.

Voluntariado

## Asamblea anual de socios

Este año, como todos, se ha celebrado la Asamblea anual de socios en Barcelona. ¡Qué distinto de otros años!, en esta ocasión nos hemos tenido que reunir telemáticamente. Si hemos de ser sinceros, pensamos que nuestros socios no se conectarían, sin embargo, ha sido una grata sorpresa, porque se han unido a nuestra reunión a través de sus móviles, tablets u ordenadores. Sinceramente, esta Asamblea nos ha sorprendido y hemos visto, que nuestro colectivo tiene muchas ganas de participar y de estar.

En la Asamblea, los puntos más importantes han sido la aprobación del Acta del 2020, los presupuestos y también los cambios organizativos que se han llevado a cabo.

Nuestro querido Plácido Gilabert, falleció en abril, dejando un vacío emocional, pero también en nuestra Junta. De esta forma, su lugar, lo ocupará a partir de ahora, Manuel Vicente, conocido de todos porque siempre está dispuesto a colaborar en todo lo que se le pida. Era hasta este momento Secretario de la Asociación y se ha aprobado que a partir de ahora, ese puesto lo ocupe nuestra compañera Carlota Blasco, hasta el momento Vocal adjunta a la Secretaría. Del mismo modo, se ha aprobado el nombramiento de Miguel Ángel Arnedo, como nuevo Vocal en gestión técnica y mantenimiento local social.

ELISABET SÁNCHEZ

Asamblea telemática

CANTABRIA

# Alternativas ante contratiempos

En las pasadas fiestas de Navidad, tradicionalmente se celebran entrañables reuniones entre familiares, amigos y compañeros de fatigas. Pero con nosotros, este año, ha permanecido alguien a quien no queríamos invitar: Covid-19. Y lo peor es que su presencia no deseada, nos ha impedido realizar casi todas las actividades programadas con grandes ilusiones y trabajo. Los riesgos desafiados, algunos lo han pagado muy caro.

Teniendo siempre presente las recomendaciones sanitarias, no queríamos dejar pasar estas fechas sin tener contacto visual con, al menos, una parte de los socios. La ocasión la facilitó la oferta de participaciones de lotería de Navidad, a la que acudieron bastantes y agotamos las previsiones. Con posterioridad, y aunque la suerte fue mínima, tuvo el agradable efecto de una nueva visita para cobrar lo tocado.

A su vez, se acordó sortear una determinada cantidad de paquetes navideños entre los socios, quienes, tanto al comunicarles su suerte como al recibir el premio, mostraron su contento con palabras como: "que alegría me dais, nunca me toca nada, muy agradecida". Nosotros también nos sentimos muy satisfechos del resultado de estás sencillas actuaciones.

Desde marzo del 2020 seguimos haciendo llamadas telefónicas de salutación e interés por su estado general, con el fin de paliar, en lo posible, la falta de ese necesario contacto físico que se ha mostrado imprescindible para tener una salud y vida aceptable.

**LA JUNTA DIRECTIVA**

José Luis Montes y Teodoro Palacios

Mario y Emilia Martín Fernández

GIRONA

# Activos frente a la pandemia

Uno de los eventos más importantes de nuestra Asociación es sin duda el homenaje a los socios que a lo largo del año cumplen 80 años de edad y que tradicionalmente venía celebrándose año tras año en el mes de diciembre. En 2020, con motivo de la pandemia, al igual que ha ocurrido con la mayoría de las actividades que estaban programadas, no se ha podido celebrar. En su lugar, en esta última edición, cada uno de los homenajeados (Pilar Rojo, Juan Díaz, Victoriano Ortega, Luis Moreno, Agustín Burset y Julio Igualador) fueron obsequiados con un lote de productos enviados a sus domicilios como se puede ver en las fotografías que tuvieron la amabilidad de enviar.

Pili Rojo recibiendo lote octogenarios

Juan Díaz

Cesta octogenarios

La Junta no ha dejado de reunirse para tratar los temas relevantes y tomar las correspondientes decisiones al respecto, pero adaptándose a la nueva realidad, es decir, de manera telemática.

Reunión junta GMT

La prioridad ha sido "Ningún mayor sólo", por eso en coordinación con la campaña iniciada desde la Fundación se han efectuado llamadas y visitas cuando ha sido posible.

Visita a Pere Pou

GRANADA

# Actuaciones en los últimos meses

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 mantenido contacto presencial y telefónico con los socios. Además, 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.

Para mantener contacto con los socios, hemos enviado los 3€ de lotería y el calendario de sobremesa que todos los años regalamos a nuestros socios.

Con estas actividades procuramos que los socios mantengan contacto con nosotros.

También hemos tenido mucha asistencia de socios, para recoger el impreso que les facilitamos, para la reclamación a Haciendo por ITP, así como el relleno del mismo y asesoramiento de los documentos necesarios a presentar.

En las fotos podéis ver a todas las personas que recibieron una placa en reconocimiento de sus 80 años y que les entregamos durante las fiestas navideñas de manera individual, ya que por el Covid no lo pudimos realizar en la habitual comida de Navidad, que lógicamente no pudimos celebrar.

Aranda Tenorio Antonio

Berbel Martin Manuel

Cardona Torres Jose Luis

Chacon Bellon Mariana

Fernandez Martinez Francisco

Garcia Porcel Jose

Juan Salguero Gonzalez y Francisco Arenas Guerrero

Madrid Torres Antonio

Manuel Tamayo Dominguez

Marin del Moral Teodoro

Martinez Lopez Agustin

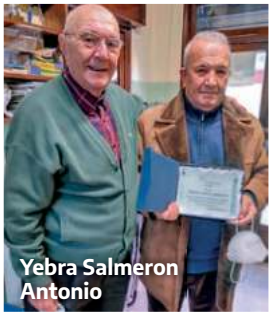
Mañez Alonso Jose Luis

Membrilla Garcia Joaquin

Miguel Castillo Dominguez

Remedios Roldan Luque

Valderrama Ruiz Francisco


Yebra Salmeron Antonio

Rafael Medina Montalvo

GUADALAJARA

# ¿Y usted que sabe hacer?

José Angel Gil Rosado trabajando en una de sus esculturas

Hoy abrimos esta página para dar a conocer la labor de nuestros compañeros, somos muchos los que sabemos que tal o cual amigo o compañero, además de haber trabajado en Telefónica, saben hacer y muy bien, otros tipos de trabajos, la mayoría por hobby. Hoy empezamos por nuestro compañero **José Ángel Gil Rosado**, al que todos conocemos por "Titi". José Ángel Gil Rosado, comenzó su andadura profesional en el Centro de Investigación y Estudios (CIE), de Telefonica y luego estuvo dos años en Guedalajara en el departamento de Ingenieria de Conmutacion, para terminar en la Estacion Terrena de Satelites de Armuña de Tajuña. Fue con otro compañero de Armuña primer premio nacional de ideas, con un proyecto en el cual Telefonica fue la primera Nacion que tuvo un 100 por 100 de cobertura de la red telefónica en todo el estado español. Esta cobertura se daba vía satélite a los teléfonos contratados.

"La Soledad", homenaje a los fallecidos en la pandemia

José Ángel es escultor en madera y piedra y ha realizado diversas obras, que alegran los parques y jardines de Guadalajara y provincia. El último trabajo que conocemos que ha realizado, es el que hemos puesto en la portada de nuestra revista. Lo ha llamado **"La Soledad"**, se trata de un homenaje a las personas fallecidas durante la pandemia. Son cinco tallas de madera, con un gesto de dolor y soledad que nos hacen reflexionar sobre el momento que estamos viviendo con la pandemia en la que estamos inmersos. Se encuentra enclavado al lado de la Casa de la Cultura de Fontanar de (Guadalajara). Fue una donación a causa de las muertes producidas por el coronavirus en la Residencia Geriátrica de Los Nogales (Fontanar), en colaboración con el Ayuntamiento de esa localidad.

1 **"Un árbol, un sentimiento"**, escultura de un violonchelo, sobre un pino de gran porte, con una base de 3,5 metros, situado en el Parque de la Concordia, como homenaje a los músicos de Guadalajara. Se encuentra muy cerca del kiosko de música del parque.

2 **"Homenaje a los docentes"**, junto a la escultura del Conde de Romanones que le erigió el Magisterio español, en la Plaza de Santo Domingo. Las esculturas del violonchelo y la de los libros fueron una petición del Patronato de Parques y Jardines del Ayuntamiento de Guadalajara.

3 Monolito en piedra del monumento a **Louis Braille**, inventor del código para ciegos en la plaza del mismo nombre

4 **"El Gallo"**

5 **"Aguila"** en el Minizoo de Guadalajara

LA RIOJA

# Rodrigo Díaz de Vivar y el por qué de 'Campeador'

Nuestros compañeros riojanos han querido contribuir a este número de nuestra revista explicándonos un acontecimiento histórico que tuvo lugar en su tierra.

**El Cid logró el nombramiento de 'Campeador' en el municipio riojano de Pazuengos.** En la historia de este pequeño municipio riojano hay un sinfín de enfrentamientos medievales entre **castellanos y pamploneses/najerinos** alrededor de un castillo fortificado, construido en el silgo X para defender las tierras conquistadas a los musulmanes y del que no queda resto alguno.

Pero, sin duda, el referente histórico más famoso es el **combate de Pazuengos** por la posesión de esta población, pequeña aldea con extensos montes y pastos, próxima al monasterio de San Millán de la Cogolla y situada en una zona de **continua disputa entre el reino de Nájera-Pamplona y el reino de Castilla**, regidos en este momento por Sancho IV el de Peñalén y Sancho II de Castilla, respectivamente.

**Para evitar el recurso a una guerra, se acostumbraba a ventilar las disputas mediante un Juicio de Dios** u Ordalía en un combate, generalmente a muerte, **entre dos caballeros o campeones, uno por cada parte**, celebrado en terreno neutral ante cuantos espectadores quisiesen acudir y en un lugar que recibía el nombre de liza, o lugar de la lid.

**Los pamploneses/najerinos eligieron a Jimeno Garcés**, un gigantón que había matado en estos duelos a más de treinta competidores. Los **castellanos estuvieron representados por Rodrigo Díaz de Vivar**, alférez o armiger del rey. Según cuenta, la lucha duró más de una hora y Rodrigo derrotó a su rival con un golpe mortal de forma que **Pazuengos pasó a propiedad de Castilla.**

**Con motivo de aquel combate Rodrigo recibió un título que irá siempre unido a su nombre: Campeador** o Campidoctor, que quiere decir el que defiende la justicia en el campo de batalla. El acontecimiento tuvo lugar el **1066**, como recuerda una **placa conmemorativa** en el Ayuntamiento de la localidad, donada por el Colegio Oficial de Ingenieros Técnicos Industriales de La Rioja.

**Pazuengos**, además, tendrá bastante protagonismo en la Alta Edad Media, dentro del área de influencia del monasterio de San Millán de la Cogolla, recordándose la existencia en su entorno del pequeño monasterio de Santa María de Pazuengos, donado a San Millán, y del despoblado de Villanueva.

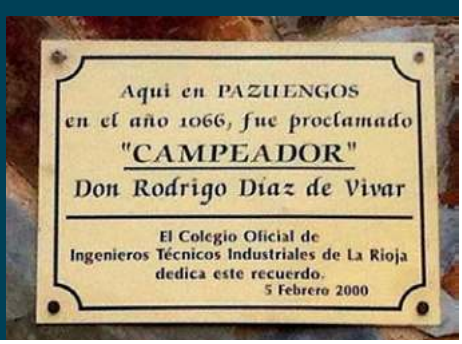
## Localización del lugar

**Pazuengos** es un municipio de la comunidad autónoma de **La Rioja** (España), situado al pie del monte San Lorenzo, entre Ezcaray y San Millán de la Cogolla. Se asienta en una zona de pastos dedicados al ganado caballar y principalmente al vacuno, donde el Gobierno de La Rioja mantiene una granja de reproducción de vacas de raza avileña negra ibérica.

En su jurisdicción se alcanzan los 2.000 m. en el monte Cabeza Parda. Es paso obligado para los caminantes que recorren el GR-93, entre bosques de hayas y rebollos, en dirección a San Millán de la Cogolla y para aquellos que utilizan la variante GR-93.1 para llegar hasta el Monasterio de Valvanera, por la senda tradicional usada por los romeros que desde Ezcaray conduce hasta Valvanera.

Población, desde 1877 llegó a tener mas de 400 habitantes, pero a partir de 1960/70 su descenso es considerable y actualmente tiene 31.

De sus dos aldeas, Villanueva y Ollora, solamente quedan las ruinas de las antiguas poblaciones. Su Iglesia del siglo XVI está bajo la advocación de San Martín. **Fiestas: San Juan** (24 de junio) y **San Martín** (11 de noviembre).



## MADRID

Afortunadamente pudimos llevar a cabo durante las fiestas navideñas una serie de actividades presenciales a pesar de las dificultades que para reunirnos nos imponían las medidas restrictivas dictadas por las autoridades sanitarias y administrativas para frenar la pandemia, que por supuesto respetamos en todo momento en todas ellas.

En primer lugar, destacamos por su importancia y la emotividad que generó tanto entre los que desde la Coordinadora Provincial lo organizamos como en aquellos beneficiarios que lo recibieron en su domicilio nuestro regalito de Navidad.

Dado que por razones obvias no pudimos celebrar nuestra tradicional comida navideña de hermandad y homenaje a nuestros mayores octogenarios ni el chocolate con roscón de Reyes, decidimos que no podíamos dejar de agasajar como ellos se merecen a aquellos socios y socias que por edad y antigüedad en nuestra Asociación se habían hecho acreedores a ello. Las muestras de agradecimiento recibidas nos llenaron de emoción y satisfacción.

**Nuestro parque jurásico**

Otra de nuestras actividades ya también tradicionales durante las Navidades, esta vez dentro del ámbito de las relaciones intergeneracionales, es el encuentro festivo <abuelos/as-hijos/as-nietos/as>. Como este año por razones obvias no podía ser en nuestra sede con payasos y mago, lo derivamos a una actividad al aire libre como precaución para evitar contagios familiares. Así que nuestras familias acudieron a la exposición 'Saurios', casi un centenar de personas divididas en dos grupos dos días diferentes. Todo un éxito de convocatoria.

La exposición contaba con más de 4.000 m2 y más de 100 dinosaurios a tamaño natural. El recorrido, al aire libre, transcurría durante una hora y media simulando una expedición, en la que los visitantes (adultos y niños) se 'convertían' en exploradores en un territorio de dinosaurios. Fue como revivir la película "Parque Jurásico" siendo nosotros los protagonistas.

**Belén en la montaña de los senderistas**

Por su parte, el grupo de Senderismo organizó un año más el "Belén de montaña", que consiste en que cada caminante acuda con una figurita del 'belén' en la mochila y, tras una marcha de varios kilómetros por la sierra madrileña, llegar al pie de una ermita, para después de reponer fuerzas comiendo unos bocadillos y unos dulces navideños, montar un belén con las figuritas que cada uno ha llevado y cantar alrededor del mismo unos cuantos villancicos antes de regresar a casa.

**Melómanos afortunados**

Gracias al acuerdo de colaboración con la Fundación Excelentia, estamos acudiendo desde principio del otoño a los conciertos de música clásica que organiza en el Auditorio Nacional con primeras figuras de la escena nacional e

internacional a un precio reducido respecto al de taquilla para los miembros de nuestra Asociación.

Así, pudimos disfrutar de los conciertos de Navidad y Año Nuevo y de otros en los que hemos disfrutados de conciertos y sinfonías de Beethoven, Mozart, Bach, Strauss; Verdi, Puccini...Una oportunidad de vernos de vez en cuando y charlar un rato en persona después de tanta llamada telefónica.

Por último, reseñar que también se llevó a cabo la misa en recuerdo de nuestros difuntos y se emprendieron a través de internet vía Zoom una buena parte de las anteriormente presenciales clases de inglés y de mantenimiento y mejora física y mental.

NAVARRA

## ‘Cestas Solidarias’ conjuntamente con voluntarios de Fundación

El grupo de voluntariado de Navarra, con la inestimable colaboración de nuestras compañeras Montse y Arantxa de “Voluntarios Telefónica”, seguimos con nuestra labor principal y también gratificante de los contactos a través de llamadas telefónicas a nuestros mayores acentuando estas en los tiempos que vivimos de dificultades y carencias a nivel de relaciones y cercanía social, intentando mantener algún rato de charla y alguna que otra risa con ellos, con el ánimo puesto en que esta situación termine pronto.

Por otra parte, y con toda ilusión, en la segunda semana de enero participamos en la actividad “CESTAS SOLIDARIAS” del programa de “Voluntarios Telefónica”, en la que preparamos varias cajas con alimentos para llevar a familias o personas que lo necesiten a través de Cruz Roja y Cáritas, dando algo más de continuidad a la campaña navideña. El día 20 de enero se hizo entrega de las “CESTAS SOLIDARIAS” en la sede de Cruz Roja en Pamplona, agradeciéndoles la labor tan importante que desarrollan al mantener el contacto y la ayuda permanente con familias y personas en situación de vulnerabilidad.

Son tiempos difíciles y complicados, no obstante y con mucho ánimo, nuestros compañeros mayores que cumplen 80 años y que por fechas navideñas solemos hacerles un homenaje, como no nos olvidamos de ellos, contaron también con su merecido reconocimiento.

Por último, decir que ha sido un año duro y en muchos casos no hemos podido despedirnos de compañeros y familiares que nos dejaron durante el año, por lo que celebramos un funeral en la Capilla de San Fermín de la iglesia de San Lorenzo de Pamplona en memoria de los fallecidos.

Esperamos que este virus se aleje pronto de nuestras vidas y todo vaya a mejor con la responsabilidad de todos, el esfuerzo sobrehumano de nuestros sanitarios y las vacunas tan esperadas, y por qué no decirlo con la montaña de solidaridad del voluntariado en general y en especial el de nuestra Asociación. Mucho ánimo y cuidaros mucho.

VALENCIA

# El libro "En Guinea Ecuatorial", la historia de la otra Telefónica

El libro, publicado por nuestro compañero y amigo Máximo López Vicario, es el resultado de sus vivencias en Guinea Ecuatorial que en aquellos momentos era todavía Provincia Española.

En Marzo de 1981 le proponen, y él acepta, trasladarse a Guinea Ecuatorial para trabajar allí en su especialidad de Transmisión y radio. Allí coincide con Bernardo Barroso procedente de la Telefónica Canarias y Anselmo Álvarez de Telefónica Salamanca. Coincide también con la presencia de nuestro compañero y amigo, fundador y primer presidente de GMT Valencia Antonio Valenzuela Rael.

Su lectura os transportará a otra Telefónica, recordada por los más mayores y desconocida para los jóvenes. www.agmtvalencia.org/enguineaecuatorial

**J.MARGALEJO**

# Confinamiento no es aislamiento

Jitsi Meet

Ante la perspectiva de que el confinamiento actual se prolongue más de lo deseado, la Comisión Gestora de Mayores Telefónica de Valencia en su reunión telemática de 29 de diciembre de 2020 aprobó organizar jornadas de información y formación sobre el uso de la plataforma **JITSE MEET, de acceso gratuito y sin límite de tiempo**, a todos los socios/as que dispusieran acceso a internet y ordenador al objeto de que el confinamiento físico, obligado por la pandemia, no se convierta en un aislamiento social.

A tal fin se elaboró el **Manual básico Jitsi Meet** y se remitió a todos los socios/as junto con escrito informándoles de un próximo contacto telefónico para ayudarles en su uso y conocimiento.

Los socios/as que disponen de correo electrónico son 724, durante enero se ha contactado con 333 y durante el mes de febrero está previsto con todos los restantes, para enseñarles el uso de la plataforma y los beneficios que les reporta al poder organizar sus propios encuentros con familiares y amigos evitando su aislamiento social.

PALENCIA

# Así lo hicimos

La cosa parece que no mejora. Se acerca la Navidad y tenemos que pensar en la lotería. Sí, claro, pero ¿cómo lo hacemos?

En la oficina no podemos entrar, para como otros años, repartirla todos los miércoles. ¿Entonces? Llamada a tres. ¡Pues este año, sin lotería¡ No puede ser. Algo tenemos que hacer. Como no hemos tenido más que una actividad podíamos dar a cada socio una participación. ¿Qué dices? Sabes lo que significa eso, uno a uno. ¿Y si alguno quiere más? Pensemos. Podemos llamar a todos y preguntar. Ciento treinta y ocho llamadas. Se puede enviar un SMS y solo serían treinta y dos llamadas. Los tres de acuerdo.

Llega la lotería y hay que repartirla, ocasión propicia para poder ver a todos y hablar y hablar. Ya no por teléfono sino en persona. ¡Qué bien!

A ti cuántos te quedan. A mi ocho, a mi uno, yo tengo cinco. Poco a poco.

Día de la lotería y toca. Nuevo SMS. "Quedamos a la puerta de la Central, el que pueda ir que se acerque. ¿Y el resto? Llamar a los que faltan y quedar con ellos. Son muchos, pero de nuevo puerta a puerta. Esta vez no se puede entrar en las casas. Pues yo suelo ver a este y a este. Y yo me encuentro..."

Se repartió la lotería y se pagó. Fueron muchas horas, pero también la alegría de poder haber hablado con casi todos las dos veces, porque alguno en este tiempo se marchó pera siempre. Un recuerdo para ellos.

Y el bicho sigue ¿Hasta cuándo?

iberCaja
[ACERTAR]
La increíble sensación que tienes cuando el banco que gestiona tus ahorros e inversiones tiene más de 50 premios*.
IBERCAJA AHORRO E INVERSIÓN
En Ibercaja nuestros gestores tienen en cuenta tus circunstancias y necesidades para encontrar la solución que mejor se adapta a ti.
* Premios obtenidos por las empresas del Grupo Ibercaja en los últimos 18 años.
EL BANCO DEL vamos
Ibercaja Banco, S.A. (2085) NIF: A99319030, inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza (T.3865, F.1, H. Z-52186, Inscrip. 1ª). Domicilio Social: Plaza de Basilio Paraíso, 2; 50008 Zaragoza. REF: 335112 - I.2021

CON EL LEMA PERMANENTE DE "¿QUÉ HACEMOS LOS MAYORES POR LOS MAYORES?"

# BENIDORM: 16 años de Congreso y Convención Lúdica

Concluido el Congreso anual que desde 2004 venimos celebrando, ya estamos preparando el próximo congreso, previsto para noviembre del presente año, aunque sea aún pronto para hablar sobre él.

El **Congreso de Asociaciones de Mayores 'Ciudad de Benidorm'** surgió gracias a la **Convención Lúdica Nacional,** que organizamos para tratar de reencontrarnos compañeros/as de trabajo una vez jubilados en un lugar como Benidorm, con amplia oferta de hoteles y precios para disfrutar de unos días de divertimento y descanso.

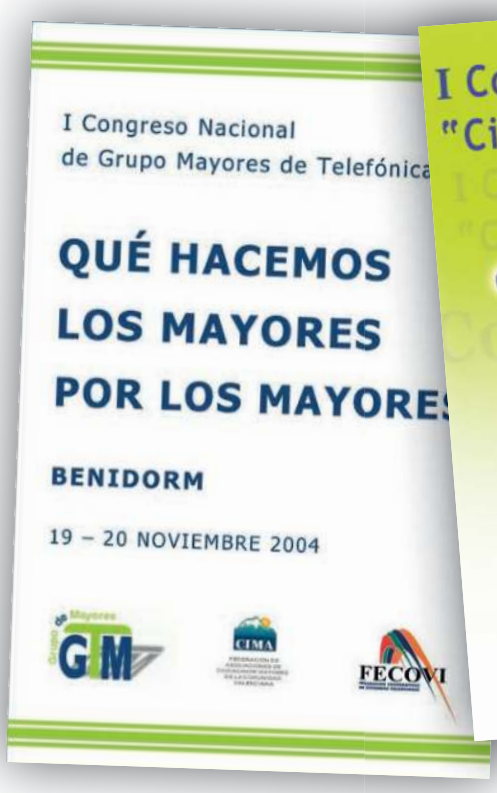
Fue un éxito total por el número de asistentes y de provincias que acudieron y por la satisfacción de todos al término de estas minivaciones. La conciencia de mantenernos activos y útiles a la sociedad hizo que nos planteásemos que para la siguiente Convención dedicásemos 1 o 2 días para hablar de temas que nos afectaban y que buscásemos soluciones a los problemas planteados.

El lema del primer congreso, celebrado del 19 al 21 de noviembre de 2004, fue "**¿Qué hacemos los mayores por los mayores?**", lema general que seguimos utilizando todos los años para responder a esa pregunta y establecer a partir del mismo uno concreto para el siguiente congreso a organizar.

Durante muchos años, los congresos se basaban en tres áreas: voluntariado, asociacionismo y cooperativismo.

- **Voluntariado** para fomentar la participación en esta actividad dedicando parte del tiempo libre que la jubilación nos ofrece.
- **Asociacionismo** para concienciar de la importancia de formar parte de colectivos con los mismos intereses o circunstancias
- **Cooperativismo** para obtener aquellos productos o servicios que como colectivo pudiera interesarnos.

Así, en el **Primer Congreso** se expusieron las siguientes ponencias:



VIERNES, 19 NOVIEMBRE

10:00 a 10:15h. Apertura Congreso a cargo de Dª. María José Camps Devesa, concejala de Bienestar Social y Mujer del Excelentísimo Ayuntamiento de Benidorm.

10:15 a 11:15h. **RETOS Y PERSPECTIVAS.**
**Ponencia "El menjar a casa"**
D. Joaquín Martínez Gómez.
Director General de Servicios Sociales de la Consellería de Bienestar Social.

**Ponencia: El cooperativismo y los mayores.**
D. José Ignacio Martínez.
Jefe Serv. Registro Economía Social y Laboral Consellería de Economía, Hacienda y Empleo.

11:15 a 11:45h. Pausa - Café.

11:45 a 12:45h. **¿QUÉ HACEMOS LOS MAYORES POR LOS MAYORES?**
**Ponencia: "EDETA NOVA, Complejo Residencial Asistido"**
D. Fernando Francés Roig.
Pte. GMT Valencia.

**Ponencia: Cooperativas de Viviendas, una solución para los Mayores**
D. Vicent Diego.
Pte. Federación Cooperativas de Viviendas Valencianas

**Ponencia: Federación vs. Asociación**
D. Manuel Pastor.
Pte. Federación Asociaciones Ciudadanos Mayores de la Comunidad Valenciana.

13:00 Almuerzo - Buffet libre

SÁBADO, 20 NOVIEMBRE

10:00 a 11:00h. **LOS MAYORES Y EL VOLUNTARIADO**
**Ponencia: "El voluntariado en los mayores"**
D. Narciso Sáez
Catedrático Psicología Evolutiva de la Universidad de Valencia.

**Ponencia: Intermon Oxfam**
D. Pilar Domínguez
Psicóloga y Voluntaria de RR.HH. de Intermon Oxfam.

11:00 a 11:30h. Pausa - Café

11:30 a 12:45h. **¿QUÉ HACEMOS LOS GMT'S POR LOS MAYORES?**
**"Una propuesta de futuro"**
D. Luis Alvarez
Pte. GMT Nacional

**"Manos Amigas"**
D. Bonifacio Recuero
Coordinador Provincial del GMT Lleida.

**"Residencia de Mayores Fuente de la Peña"**
D. Rafael García
Pte. Cooperativa de Jaén

13:00h Almuerzo Buffet libre

17:00h. Clausura Congreso y Convención
Entrega reconocimientos
**Cierra el acto TELE-COR**

Fue en el **segundo congreso** cuando lo identificamos como **“Ciudad de Benidorm”,** convirtiéndose con ello como el **Primer Congreso de Mayores ‘Ciudad de Benidorm’**.

El lema del primer congreso ‘Ciudad de Benidorm’, celebrado los días 11 y 12 de noviembre de 2005 fue “Construyendo futuro” y es de resaltar la participación de una cooperativa italiana con la ponencia **“Aportaciones del cooperativismo al mundo del mayor”**, una asociación alemana residente en la Costa Blanca presentando **“Proyecto piloto residentes alemanes en la Costa Blanca”** y la **BAGSO**, que es una Confederación de asociaciones y clubs de mayores alemanes que agrupaba en 2005 a más de 12 millones de mayores.

Muchos Congresos se han realizado desde 2004, siempre con ilusión y con la satisfacción de tener la sensación de haber mejorado congresos anteriores, pero nunca pudimos pensar que en momento de pandemia y de paralización general de todas las actividades, el reto de mantener el congreso anual y de realizarlo en formato telemático iba a ser el congreso de mayor éxito y alcance de todos los celebrados, abriéndonos un ventana al mundo exterior y a la repercusión social que puede tener Mayores Telefónica a través de este congreso.

Desde Valencia, y con el apoyo de la Nacional, organizaremos para 2021 el **Primer Congreso Internacional de Asociaciones de Mayores**, físicamente en Benidorm deseamos, pero telemáticamente con participación de países con presencia de Telefónica.

En el próximo número de AL HABLA, que publicaremos en junio, os podremos ofrecer ya un avance del contenido del XVII Congreso y Convención Lúdica.

Valencia AL HABLA

Revista del Grupo de Mayores ... y no tan mayores .. de Telefónica

JUNIO - 1999 VALENCIA Núm. 1

VALENCIA AL HABLA
Publicación periódica de uso privado

ACTIVIDADES

CULTURALES
PINTURA
TEATRO ...

RECREATIVAS
AJEDREZ
JUEGOS DE MESA
VIAJES ...

DEPORTIVAS
PADEL
FRONTÓN
SENDERISMO
SQUASH
TENIS ...

ECONÓMICAS
FISCALIDAD
MERCADOS FINANCIEROS ...

VARIOS
RINCON DE LOS HIJOS

En próximos números iremos ampliando las actividades ofrecidas y las secciones informativas desarrolladas por compañeros o profesionales acreditados como puedan ser Pesca, Vela, Plan de Pensiones, Salud, Alimentación, etc.

A.G.M.T.
Avda. Puerto, 269
46011 - Valencia
Tell. 96 367 59 41

Editorial

Con esta primera separata de *Valencia AL HABLA*, iniciamos una nueva etapa llenos de ilusión y con la esperanza de poder, a través de esta difusión local, despertar el interés de todos los asociados y lograr una mayor participación en las actividades actuales y futuras que puedan realizarse por y para nosotros.

Quiero agradecer, a todos los directamente comprometidos en este proyecto, el trabajo realizado, y animarles a proseguir por el camino iniciado manteniendo como meta la mejora permanente de todas nuestras actividades.

Todos los miembros de la Junta Rectora y de las diversas comisiones os **INVITAMOS** a participar en alguna de las actividades existentes, y a indicarnos vuestras preferencias para ampliar aquellas que sean demandadas para que nadie deje de participar por carecer de una actividad en que se sienta identificado.

Martín Chicano
Pte. A.G.M.T.

***Todos*** los interesados en la realización o coordinación de estas actividades o cualquier otra no especificada, podéis ponerlos en contacto con la Asociación, personal o telefónicamente.

Hasta ahora, las actividades desarrolladas estaban condicionadas por la edad de jubilación -no antes de los 60 años- pero a partir del programa de prejubilaciones promovido por Telefónica, además de aumentar considerablemente el número de compañeros/as con suficiente tiempo libre y con una edad más próxima a los 53 años, puede permitir la realización de actividades acordes con este nuevo colectivo, además de las que hasta ahora se venían realizando.

De todos es conocida que en las situaciones de jubilación o prejubilación se plantea la necesidad de llenar el tiempo de ocio con un compromiso de actividades en común con otros compañeros en la misma situación, estas mismas actividades son las que nos permitirán seguir manteniéndonos jóvenes (al menos de espíritu) y unidos.

Contamos con tu participación.

Valencia AL HABLA

Revista del Grupo de Mayores ... y no tan mayores .. de Telefónica

Valencia AL HABLA Núm. 18

OCT. / DIC. 2.003 VALENCIA

I Convención Lúdica Nacional

En conmemoración del 10º aniversario del relanzamiento de las Asociaciones del Grupo de Mayores de Telefónica, se ha organizado un encuentro de todos los grupos provinciales en Benidorm los días 1 al 5 de Diciembre.

El objetivo de este encuentro no es otro que el reencontrarnos muchos compañeros/as y compartir unos días realizando diversas actividades lúdicas.

El programa, a falta de conocer el número exacto

(Continúa en la página 11)

LOTERIA NAVIDAD PARA SOCIOS

La suerte este año viene con el número **35.517**

Las participaciones son de 5 y 10 euros. Los décimos 20 euros.

Podéis retirar la lotería los martes y jueves de 11 a 13 h. a partir del 14 de octubre.

COMIDA NAVIDAD

**Viernes, 19 de Diciembre de 2003**

**La misa** por nuestros compañeros fallecidos se oficiará a las 12'00 horas en la parroquia San Andrés (C/. Colón, 8).

**La comida** de Hermandad y Homenaje a nuestros MAYORES será en el hotel Reina Victoria a las 14'00 horas.

Al término de la comida se ofrecerá un **espectáculo** en homenaje a todo el colectivo de la Asociación.

**El precio de la comida**, pendiente de conocer en estos momentos, se subvencionará con **3 euros** a todos los socios.

**Reserva plazas antes del 10 de Diciembre.**

Visita tu web en: www.agmtvalencia.org

Valencia AL HABLA

Revista del Grupo de Mayores ... y no tan mayores .. de Telefónica

OCT. / DIC. 2.004

Contenido:


| | |
|---|---|
| Editorial | 2 |
| Comida Navidad | 2 |
| Actividades | 3 |
| De interés Social | 4 |
| Termalismo | 5 |
| Las nuestros paralelos | 6 |
| Tele - Cur | 7 |
| Generaciones | 8 |
| Manos amigas | 9 |
| II Convención Lúdica | 10 |
| I Congreso Nacional | 11 |
| Edeta Nova | 12 |
| Noticias de Prensa | 13 |
| Senderismo | 14 |
| Camino Santiago | 15 |
| Curiosidades médicas | 16, 17 |
| Taller de Memoria | 17 |
| Club de inversión | 18, 19 |


MAYORES SOLIDARIOS
COOPERATIVA VALENCIANA DE VIVIENDAS

Francisca Ródenas, recibiendo un entusiasta aplauso por sus versos en la presentación oficial del proyecto.

El pasado 7 de julio se realizó la presentación oficial del proyecto de construcción del Complejo Residencial Asistido “Edeta Nova” en Llíria.

Una vez adquiridos 2.700 m² de suelo por la cooperativa de viviendas “Mayores Solidarios” que constituimos el pasado mes de abril y, posteriormente, 2.000 m² para la construcción del Centro Asistencial, se ha dado a conocer oficialmente el proyecto a un grupo de compañeros interesados en el, y al que asistieron invitados D. Vicent

(Continúa en la página 12)

II Convención Lúdica Nacional
I CONGRESO NACIONAL GMT

El éxito de la I Convención Lúdica del pasado año, mostrado por el calor y apoyo de quienes asistieron, nos ha animado a esforzarnos por mantener y mejorar la Convención Lúdica y al mismo tiempo, organizar un foro de encuentro que nos permita buscar y encontrar soluciones a las distintas necesidades de nuestros asociados y de las propias asociaciones como tales, para cumplir con el fin para el que se formaron.

(Continúa en la página 10)

LOTERIA DE NAVIDAD PARA SOCIOS

37966

La lotería estará a la venta del 5 de octubre hasta el 9 de diciembre. Las participaciones son de 5 y 10 euros. Los décimos 20 euros.

Se podrá recoger los martes y jueves de 10 a 13 horas

Visita tu web en: www.agmtvalencia.org

# Enrique Santamaría Martínez investiga la relación entre el coronavirus y la pérdida del olfato y del gusto

**Enrique Santamaría Martínez, científico en el Centro de Investigación Biomédica Navarrabiomed, de 40 años y nacido en Pamplona, es hijo del socio de nuestra Asociación en Navarra (Grumatena), Albino Santamaría, y está participando en un proyecto internacional para investigar la pérdida de olfato y gusto en los pacientes con COVID-19. Reproducimos aquí lo que se publicó en nuestra revista navarra Río Arga nº 59 de julio de 2020.**

El estudio comenzó el 8 de abril, cuando aparecieron evidencias que apuntaban a una posible relación entre la pérdida de olfato y la infección por el coronavirus SARS-CoV-2. Este estudio cuenta ya con la participación de más de 700 profesionales de 50 países con perfiles profesionales centrados en la investigación biomédica y la asistencia clínica.

Los principales resultados hasta el momento demuestran una clara pérdida de olfato y/o gusto en los pacientes con patología COVID-19 en las primeras fases de la enfermedad, pudiendo ser el único síntoma sin tener que cursar con otros más comunes como fiebre y tos seca.

*"Podemos concluir que la pérdida de estas capacidades sensoriales debe tomarse como un claro indicador de la enfermedad. Pero estos síntomas lo son también de otras enfermedades neurodegenerativas propias del envejecimiento. Es por ello que nuestro equipo está trabajando en la implementación y desarrollo de Medicina de Precisión Olfatoria que junto con análisis inmunológicos nos permita realizar diagnósticos certeros concluyentes".*

Debido a que se ha demostrado de manera directa que la pérdida de olfato y/o gusto es un síntoma temprano de persona infectada por el virus SARS-CoV-2, la Sociedad Española de Neurología en sus guías clínicas ya recomienda el aislamiento durante dos semanas si aparecen pérdidas repentinas de olfato y gusto.

*"Según resultados preliminares realizados por el Ministerio de Sanidad y el Instituto de Salud Carlos III, la pérdida de olfato no sólo hay que considerarla un síntoma temprano, sino que puede ser un predictor de respuesta inmune. Es decir, personas que puedan tener alterado uno de estos sentidos o los dos, puede que hayan pasado la enfermedad y que hayan generado anticuerpos. En los datos que hemos obtenido de todos los países, el 70% de los pacientes COVID-19 padecen esta falta sensorial. Aunque puede llegar a ser muy variable entre las personas afectadas".*

Las encuestas también han arrojado un descenso significativo de la capacidad sensorial de la piel de la nariz y de las mucosas nasales a diversos elementos como la sensación de frío que nos produce el mentol o la sensación de hormigueo y calor que nos producen las guindillas. *"La recupe-*

Enrique Santamaría subraya que "la enfermedad COVID-19, a pesar de cursar en un gran número de casos con pérdida olfatoria, no va acompañada de obstrucción nasal, lo que podría ser un parámetro útil para poder diferenciarla a nivel diagnóstico de otras enfermedades causadas por diferentes virus, como el resfriado común y la gripe que sí producen obstrucción nasal. En la Unidad de Neuroprotómica Clínica de Navarrabiomed, creemos que estudios como éste permitirán avanzar en el conocimiento de la patología COVID-19 a nivel sensorial, así como en las manifestaciones neurológicas que se han descrito en algunos pacientes. En general, nuestra investigación está más bien orientada al diagnóstico temprano y certero de la enfermedad".

Y finaliza recordando que "es por ello que si se padece una pérdida de olfato y/o gusto de manera repentina debe considerarse un hecho que requiere valoración y seguimiento clínico muy de cerca, como posible síntoma inicial de la enfermedad".

***"Nuestro equipo está trabajando en la implementación y desarrollo de Medicina de Precisión Olfatoria que junto con análisis inmunológicos nos permita realizar diagnósticos certeros concluyentes"***

*ración sensorial puede ser total, parcial o encontrarnos casos en los que no se llegue a recuperar la capacidad sensorial una vez ya se haya producido la mejora y curación. Así pues, si se padece una pérdida de olfato y/o gusto de manera repentina es un hecho que requiere valoración y seguimiento clínico muy de cerca como posible síntoma inicial de la enfermedad"*, señala el científico.

Si quieres conocer el texto completo de la entrevista puedes acceder a ella en la dirección siguiente de la publicación Noticias de Navarra:
**https://www.noticiasdenavarra.com/actualidad/sociedad/2020/06/01/perdida-olfato-sintoma-predecir-respuesta/1050885.html**
Foto de Noticias de Navarra

También tienes más información al respecto en este enlace del Diario de Navarra
**https://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/2020/05/25/navarrabiomed-una-investigacion-demuestra-perdida-olfato-gusto-por-covid-19-691067-300.html**

65YMÁS.COM

SOCIEDAD | ECONOMÍA | SALUD | EXPERIENCIA | OPINIÓN | PRACTICOPEDIA | OCIO | FUTURO PENSIONES | INNOVACIÓN EN LOS CUIDADOS

SALUD

#CuidaTuSalud, nueva plataforma digital educativa que promueve el envejecimiento saludable

65YMÁS
MARTES 2 DE MARZO DE 2021
6 MINUTOS

Dirigida a mayores de 65 años, la plataforma se adapta a las nuevas necesidades de los pacientes

La biotecnológica Amgen, en colaboración con el Instituto Europeo de Innovación y Tecnología en Salud (EIT Health) y varias fundaciones y sociedades médicas, lanza #CuidaTuSalud, una **plataforma digital educativa** que promueve el **envejecimiento saludable.**

#CuidaTuSalud es una nueva herramienta con información sobre salud cardiovascular y ósea dirigida a los mayores de 65 años que se adapta a las nuevas necesidades de los pacientes, basadas en los hábitos de distanciamiento social instaurados durante la pandemia, y que apuesta por acercar los **recursos digitales** a este segmento de población.

Los usuarios podrán encontrar **información detallada y rigurosa** sobre las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis y las fracturas por fragilidad, sus factores de riesgo y sus consecuencias, así como consejos para su prevención.

Diseñada para que este grupo de población pueda navegar de forma fácil, sencilla e intuitiva, #CuidaTuSalud alberga también una amplia variedad de materiales pedagógicos en diferentes formatos, sobre alimentación y actividad física, **dirigidos a facilitar el cambio de hábitos hacia estilos de vida más saludables** o la participación en programas de rehabilitación para cada enfermedad.

Asimismo, la web cuenta con un **área para profesionales de la salud** en la que encontrarán materiales relacionados con ambas patologías para que puedan facilitarlos a sus pacientes de una forma sencilla. Estos contenidos se encuentran clasificados en tres áreas: prevención, nutrición y análisis de riesgos.

En este sentido, Miquel Balcells, Director Médico de Amgen Iberia, afirma que "con esta plataforma apostamos por la e-salud para contribuir a la mejora de la atención sanitaria. De esta manera, ponemos a disposición de profesionales y pacientes este nuevo programa educativo para facilitarles información de manera sencilla y eficiente".

Cristina Bescos, directora de EIT Health Spain añade que "la educación y la implicación de los pacientes son de vital importancia para que la innovación responda a las necesidades reales y facilitar su adopción. Necesitamos herramientas que, como esta plataforma, enlacen educación e innovación y **conecten a la ciudadanía y los profesionales de la salud"**.

Precisamente, son las personas mayores las que están padeciendo el mayor impacto de la pandemia. **La mortalidad por infarto agudo de miocardio se duplicó en 2020** y se ha detectado una caída del 28% en el tratamiento del infarto, debido a la reticencia de los pacientes a acudir a los servicios asistenciales por miedo a la pandemia. Igualmente, en el último año se ha registrado un incremento de la incidencia de fracturas por fragilidad en general y de las fracturas de cadera en particular. No obstante, según el Grupo de Trabajo Multidisciplinar (GTM) que asesora al Gobierno de España en materias científicas sobre la COVID-19, más allá de las cifras de mortalidad, se deben tener en cuenta también las **secuelas a nivel físico, psicológico y de calidad de vida** en personas con enfermedades crónicas.

**DOS ENFERMEDADES EVITABLES QUE TIENEN UN ALTO IMPACTO EN LOS PACIENTES**

La osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares comparten factores de riesgo como la falta de estrógenos en las mujeres postmenopáusicas, el **tabaquismo, el sedentarismo o la diabetes**. En concreto, la disminución de la masa ósea aumenta el riesgo de mortalidad relacionada con la enfermedad cardiovascular y la cardiopatía coronaria.

Para el doctor Antoni Sisó, presidente de la Fundación de Atención Primaria (FAC) de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC), "la enfermedad cardiovascular y enfermedad ósea **comparten vínculos comunes en su abordaje** y se pueden prevenir por medio de cambios en nuestro estilo y pautas de vida que nos previenen de los dos problemas a la vez". Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la primera causa de muerte en España, con 120.859 casos al año, que representan el 28,30% de las muertes, según datos del INE.

Por su parte, **las fracturas por fragilidad ósea** constituyen un importante problema de salud pública, que supone además un elevado coste socioeconómico. Se estima que 4 de cada 10 mujeres y 1 de cada 10 hombres padece osteoporosis a partir de los 70 años.

En opinión de la doctora Petra Sanz, jefa de servicio de Cardiología del Hospital Universitario Rey Juan Carlos de Madrid y miembro de la Fundación Española del Corazón (FEC), y como se informa en la plataforma, **seguir una alimentación variada y equilibrada**, evitar el tabaquismo y practicar ejercicio físico moderado de forma regular a lo largo de la vida es de vital importancia para controlar los factores de riesgo cardiovascular durante el envejecimiento, lo que evitaría multitud de eventos cardiovasculares".

Por su parte, el doctor Santiago Palacios, presidente de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), **"la creación de este tipo de herramientas** es un gran apoyo para pacientes y profesionales. En el caso de la salud ósea, siempre es necesario que el paciente esté informado, pero más aún en la situación actual".

**SOBRE #CUIDATUSALUD**

Los contenidos de esta nueva plataforma han sido validados por la Fundación de Atención Primaria (FAC), la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC), la Fundación Española del Corazón (FEC), el Instituto Valenciano del Corazón (IVC), la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), la Sociedad Española de Investigación Ósea y de Metabolismo Mineral (SEIOMM) y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), entidades y sociedades colaboradoras y promotoras de esta iniciativa.

https://www.65ymas.com/salud/cuidatusalud-nueva-plataforma-digital-educativa-envejecimiento-saludable_24872_102.html

# Vivir en cohousing en Gran Canaria

Alguna vez le han preguntado a Google qué es un cohousing senior. Hagan la prueba, encontrarán más de 34.000 resultados, entre videos, artículos y comentarios. Es un movimiento social en auge entre los jubilados de España. Desde que Charles Durrett escribió el Manual de Senior Cohousing el movimiento cohousing no ha hecho sino crecer y crecer. Y es que se está convirtiendo en la alternativa habitacional más razonable, y económicamente viable para la tercera edad.

A mí siempre me había rondado en la cabeza, la idea de vivir en un cohousing.

Tenía conocidos que me hablaban de las primeras experiencias cohousing de Trabensol, en Madrid, y en especial, de la Residencial Santa Clara en Málaga, por lo que aproveché unas mini vacaciones para darme un salto a la península y visitar de primera mano uno de los cohousing pioneros de la Costa del Sol.

Más de 20 años tiene Residencial Santa Clara en funcionamiento. No es una residencia de ancianos al uso, aunque allí vivan alrededor de 75 matrimonios, todos jubilados. Allí disfrutan de piscina y sesión diaria de fisio. Tienen quien les hace la comida, y les limpia el apartamento. Hacen cineforum, teatro, baile, etc. Organizan excursiones, viajes al extranjero o practican trekking, yoga y hasta taichí. Vamos que no paran la pata. Pero como les digo, no son una residencia. Son algo mucho mejor, son un "cohousing senior". Y eso quiere decir que nadie les gobierna, que son una cooperativa auto-gestionada. Ellos hacen y deshacen, y son los dueños de todo.

Pude comprobarlo con mis propios ojos, y aquello me entusiasmó. El ambiente, la gente, la camaradería. Pensé: en un cohousing te sientes siempre acompañada. Eres libre de entrar y salir. Dispones de tu propio espacio particular pero con todas las comodidades y además un montón de servicios: lavandería, cafetería, servicio de seguridad, visitas médicas programadas y hasta centro de peluquería.

Se parece más a un colegio mayor, pero mucho mejor. Porque no vives metida en una habitación. Cada residente dispone y disfruta de un completo apartamento, adaptado a movilidad reducida. Unos 60 m2 útiles con su habitación doble para matrimonio, salón cocina, baño adaptado, además de una gran terraza de casi 20 m2.

También me gustó porque un cohousing es como volver a esa edad dorada, a aquellos años de universidad, en la residencia de estudiantes... Me gustó la idea de volver a esa edad despreocupada, a las charlas de cafetería y a los silencios de la biblioteca donde todos nos sentíamos compañeros. Ahora que a nuestra edad ya no tenemos que preocuparnos de hipotecas, pañales o jefes quisquillosos. Ahora que podemos disfrutar a nuestro aire y hacer lo que queremos.

Así que cuando volví a Gran Canaria, sabía lo que tenía que

hacer: llamar a Covisenior Gran Canaria. Había decidido entrar, junto con unos cuantos amigos, en este cohousing que se está formando en mi tierra.

**Quiero vivir entre amigos**

¿Cómo? ? No se lo he dicho todavía? Yo también soy jubilada de Telefónica y, aunque soy gallega de nacimiento, he vivido y trabajado en Gran Canaria gran parte de mi vida. Efectivamente vivo en el paraíso, y no lo cambiaría por nada. No solo por el buen clima que hace aquí, apenas 15-17ºC la noche más fría de invierno. Hoy en pleno mes de enero estamos a 25ºC. También por lo cercano que está todo. Playas de arena fina en plena capital, y kilométricas en el sur de Maspalomas. A tan solo una hora.

Así que ahora, no solo vivo en una isla envidiable, sino que ahora también voy a residir en un cohousing. Ahora mis nuevos amigos se llaman Covisenior Gran Canaria. Somos una cooperativa sin ánimo de lucro y tenemos una nueva ilusión, y es la de hacer crecer y levantar, aquí en Gran Canaria, nuestro propio cohousing senior, como los muchos que existen ya en península y en media Europa, para vivir otro estilo de vida, otro estilo de jubilación. Entre gente amiga, entre gente que se aprecia. Es muy importante ser de los primeros en apuntarse al cohousing. Porque después habrá cola para entrar, y estás cooperativas colaborativas no suelen sobrepasar los 40, 50 socios. Y si llegas tarde, te quedas fuera, esperando sitio.

Aquí les dejo este enlace con más información sobre Covisenior Gran Canaria :
https://fb.watch/3mtJ7xnTht/

Podría contarles más cosas de Covisenior, pero prefiero alimentarles la curiosidad y dejar aquí un teléfono y una dirección web en la que leer algo más sobre nosotros.

Entren en:
www.coviseniorgrancanaria.com
o llamen al +34 606 794 097.

Mis compañeros y yo, estaremos encantados de informarles e invitarles a participar en algunas de nuestras presentaciones on line. Todo lo que por el momento nos permite dicho Covid 19. Por cierto, somos una de las provincias con menor incidencia Covid de España. Afortunados.

**ROSA MARÍA SAN MARTÍN TORRE**
Jubilada de Telefónica desde 2013

COVISENIOR Gran Canaria

# Apoyo para la Declaración de la Renta 2020 Orientaciones para 2021

Enrique Bernad, desde Zaragoza, informaba que los temas de Hacienda son muy poco conocidos entre nuestros socios, estima que nuestro Grupo de Mayores no conoce el trámite de la declaración de la Renta más que en un 5% escasamente. Para los que hacemos la declaración desde nuestro ordenador aporta una idea que está dando resultado, se trata de aportar una información complementaria después de hacer la declaración anual a fin de evitar que nos mande Hacienda un requerimiento y si nos lo manda tener la documentación preparada para contestar cuando nos dice que hemos reducido el importe cobrado por Pensión de la Seguridad Social.

Entre los varios aspectos que interesan envío información sobre el conocido 25%, es decir, la reducción de la pensión en IRPF.

**1.** Presentada la declaración del año 2020, vemos el nº **expediente/referencia** que figura en la portada del pdf del modelo 100 que Hacienda nos da como **información de la presentación**, que vamos a necesitar.

**2.** Desde Google escribimos: **Agenciatributaria** y nos lleva a **Ciudadanos>Renta 2019 >Todos los trámites de renta >Impuesto sobre la renta de las personas físicas Mod.100**, la ventana dice así:
**Procedimiento Modelo 100 impuesto sobre la Renta. Declaración anual >Presentar documentación complementaria > Aportar documentación complementaria** y aquí ya aparece la ventana
Introduzca el DNI/DNIe o Bien Acceda con certificado o DNIe, también se puede acceder con la Cl@ve PIN si se dispone de ella. Aparece otra ventana:

**Registro telemático** con estos epígrafes:

**1. Generación de la solicitud 2. Firma y envío de la solicitud 3. Recibo de la presentación**

**Datos del trámite. Trámite G2297 Aportar documentación complementaria**

**Procedimiento G229 Modelo 100**

**Expediente/referencia** (El que figura en la portada de la declaración ya presentada)

**Asunto:** Adjunto información como antiguo telefónico (se completan los datos normales que figuran en la página)

**Modelo 100 Ejercicio 2020 Período 0A**

En el espacio que se nos ofrece explicamos la razón de esta solicitud de forma sencilla.

El texto puede ser este:

*"Como antiguo telefónico adjunto esta solicitud a la presentación de la declaración del IRPF año 2020 en la que figura como Pensión de jubilación la cantidad de xxxxxxx que es menor que la recibida de la Seguridad Social, en aplicación de la Ley 35/2006 de 28 de noviembre, D. T. 2 y resolución del TEAC de 5 de julio 2017. Adjunto el coeficiente de reducción XX,yy /% que figura en el Acuerdo de Resolución de la AEAT de fecha -------- . Apliqué en la reducción la fórmula: Reducción = Pensión x Coeficiente/400 aplicable a mi caso concreto.*

*Y para que sirva de información evitando requerimiento posterior, paso a **ENVIAR**".*

Hacienda contesta en el acto con el Recibo de presentación en el que figuran todos los datos.

Si a pesar de haber presentado así esta información nos enviara requerimiento, podemos hacer lo mismo y en la continuación de los datos se puede anexar un fichero con el Acuerdo de resolución escaneado y queda bien.

Los que hacen la declaración en Hacienda, gestoría o abogado, llevar el Acuerdo de resolución que nos facilitó Hacienda en 2018-2019, que siempre será personal, es suficiente.

Nota. 1. Para 2021, la aportación máxima a los planes de pensiones por los jubilados es de 2000€. Las esposas que no tienen ingresos superiores a 8000€, solamente pueden aportar a los mismos 1000€ y la escala de gravamen es similar a la del año pasado. Hay que ponerse al día viendo los detalles en la LEY 35/2006, de 28 de noviembre que ha sido modificada en los datos por Ley 11/2020, de 30 diciembre, de los Presupuestos Generales del Estado.

2. Suponiendo que se puede tener problemas a la hora de hacer este trámite, facilito mi tfno. 619388761 y 976537489 y puedo atender en cualquier hora del día.

**ENRIQUE BERNAD MAINAR**
(Zaragoza)

P.D.- Ofrecemos este artículo como asesoramiento bajo su exclusiva responsabilidad que nuestro socio firmante está prestando desinteresadamente a aquellas personas que se encuentren en el caso recogido en el texto.

# Cómo puedes planificar y salvaguardar tu futuro de acuerdo con tu voluntad

Ante la situación de pandemia que nos encontramos viviendo a día de hoy, es más importante que nunca planificar y salvaguardar aquellas situaciones futuras que puedan darse en nuestra persona. Es por ello por lo que resulta del todo recomendable hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Qué quiero que pase con mis bienes el día que yo falte?
- ¿Quién quiero que gestione mis asuntos si algún día no soy capaz de valerme por mí mismo?
- ¿Cómo puedo manifestar mi voluntad en mis últimos momentos de vida?

Pues bien, pese a que se trata de situaciones ajenas a la voluntad de las personas, las respuestas a dichas preguntas sí que dependen única y exclusivamente de cada uno de nosotros si decidimos hacer uso de los siguientes instrumentos notariales que nos permiten dirigir y planificar nuestro futuro de acuerdo con nuestra voluntad.

## 1. TESTAMENTO

La muerte de las personas es un hecho natural que alcanza a todos los seres humanos, por lo que, si queremos determinar qué queremos que pase con nuestros bienes llegado ese momento, lo primero que hemos de hacer es un testamento. Y no uno cualquiera, sino un testamento meditado y adaptado a nuestras exigencias.

El testamento es un acto por el que una persona dispone para después de su muerte de todos sus bienes o parte de ellos. Así pues, mediante el testamento, cualquier persona que tenga capacidad para ello podrá determinar a quién y de qué manera desea que sus bienes se repartan a su fallecimiento.

A través de un testamento se establece el reparto de las propiedades, las cuantía a adjudicar a cada persona, las condiciones y modos, y cómo se desea que se rija la herencia. Podemos dar determinadas cosas (legados), nombrar albaceas, reconocer hijos no matrimoniales, establecer alimentos entre parientes, etc. También podremos poner condiciones, establecer requisitos a los herederos, limitarles la posesión, etc.

Es importante que el testamento sea un traje a medida, adaptado a cada familia y a sus características, sin que pueda generalizarse diciendo que el mismo testamento es válido para todos, por lo que resulta muy importante asesorarse sobre el tipo de testamento que más se ajusta a la realidad de cada uno, confeccionándolo de acuerdo con las necesidades del momento.

## 2. PODER PREVENTIVO

Cualquiera puede perder la capacidad de valerse por sí mismo en cualquier momento.

El poder preventivo es el mecanismo notarial que permite a una persona designar a otra, para que pueda actuar en su nombre en el momento en que ésta pierda la capacidad natural de obrar por sí mismo *(ej. por la simple vejez o paso de los años que lógicamente merma las facultades de cualquier persona, por una enfermedad degenerativa como puede ser el Alzheimer, por un accidente de tráfico que provoca una situación de parálisis física o psíquica, etc.)*. Son muchísimos y variados los ejemplos en los que una persona puede perder su capacidad natural de forma repentina o accidental, o bien de forma gradual en el tiempo.

Cuando alguien no puede valerse por sí mismo (sea por motivos físicos o psíquicos) es necesario iniciar un proceso de incapacitación que puede durar un tiempo considerable. Tener que esperar a que un Juez nombre un tutor, en la vida real y práctica es una espera imposible por muchísimas razones: ¿Quién me cuida? ¿Quién se encarga de gestionar mis asuntos personales y profesionales? ¿Quién administra mi patrimonio?

Son muchísimas las preguntas que pueden surgir al respecto y no podemos dejar que sea un Juez quien decida, sobre todo si tenemos en cuenta el tiempo de espera que eso supondría y porque ¿quién mejor que nosotros para decidir sobre nuestra persona ahora que podemos?

Pues bien, en definitiva, el poder preventivo es un instrumento de autoprotección al que puede recurrir cualquier persona para, en caso de hallarse en una situación de incapacidad, designar a una persona de confianza que pueda velar por sus intereses personales y patrimoniales.

## 3. TESTAMENTO VITAL

Si lo que queremos es dejar por escrito cómo deseamos que se nos trate (a nuestro cuerpo) en los últimos días de nuestra vida, o qué medidas tomar o hacer para el caso que se caiga en una enfermedad terminal e irreversible, entonces tenemos que hacer testamento vital.

Cuando hablamos de testamento vital estamos pensando en las disposiciones que deja una persona cuando se encuentra en un estado que podíamos llamar vegetal.

Para estos supuestos, se puede dejar por escrito lo que se desea que hagan los médicos, puesto que, de lo contrario, el médico podrá actuar libremente y se verá obligado a seguir con los tratamientos que la medicina le ponga a su disposición para intentar alargar al máximo la vida humana.

A través de este testamento, una vez fallecido, también se podrá dar el destino que se desee al cuerpo y a los órganos.

Además, se podrá nombrar un representante que será la persona encargada de velar por el cumplimiento de las últimas voluntades.

**MARTA ANTOJA DE JUAN***

---

***ANTOJA ADVOCATS** colabora en asesoramiento jurídico a nuestra Asociación en Barcelona

# FORMACIÓN

## Habilidades para la persona voluntaria

**En este apartado se encuentran aquellos materiales para potenciar y desarrollar diferentes capacidades y habilidades que te ayudarán a maximizar tu acción voluntaria día a día.**

**Formación Básica de Voluntariado**

**Formación Extendida Voluntariado y herramientas para la tolerancia**

**Formación Básica en Habilidades Sociales para la persona voluntaria**

La acción del voluntariado es un pilar básico de nuestra sociedad. En forma de escucha, acompañamiento, participación continua o puntual, etc., todas y cada una de las acciones voluntarias aportan riqueza y generosidad. Y el motor de esa fortaleza es, sin duda, los voluntarios y voluntarias que colaboran.

Pero no es suficiente con tener "buena voluntad". Es necesario formarse de manera adecuada en la tarea que vamos a realizar con el colectivo con el que participamos.

Hablar de formación es hablar de un proceso constante de motivación y transformación basado en tres aspectos básicos el "saber hacer" reflexionando sobre hábitos y habilidades; el "saber" refiriéndonos a las ganas de ampliar conocimientos e información y en "su ser", al proporcionar un crecimiento personal y actitudinal íntegro.

Es necesario, por tanto, no sólo conocer el colectivo o la organización con la que colaboramos, sino también desarrollar una serie de habilidades que nos capaciten mejor para dicha colaboración. Y es que, una persona voluntaria con formación y herramientas, multiplica exponencialmente su acción de voluntariado.

Para dar respuesta a esta necesidad tan imprescindible, el Portal de voluntariado de Telefónica, en su apartado de Formación, ofrece gran variedad de material formativo en diferentes áreas que ayudarán a las personas voluntarias a maximizar su acción y a seguir desarrollándose a nivel personal. Aquí te presentamos de forma resumida todos los recursos que están a un click de quienes lo deseen.

Por un lado, tienes a tu disposición un apartado con Habilidades para la persona voluntaria, donde encontrarás aquellos materiales generales para potenciar y desarrollar diferentes capacidades y habilidades que te ayudarán a maximizar tu acción voluntaria día a día:

- Formación básica de voluntariado
- Formación extendida sobre voluntariado y herramientas para la tolerancia

- Formación básica en Habilidades Sociales para la persona voluntaria
- Formación básica de Creatividad para el voluntariado
- Formación básica de voluntariado en Aprendizaje y Técnicas Pedagógicas

Pero si tu necesidad está en un colectivo concreto, en la página web de formación puedes encontrar también Formación específica. Aquí existen materiales organizados por ámbitos de actuación relacionados con: Infancia y adolescencia, Personas con discapacidad, Medioambiente, Salud y formación con otros colectivos.

Por último, puedes descargarte infografías relacionadas con temas de actualidad que, a modo de píldora, te mostrarán de un solo vistazo lo que necesitas saber: Uso responsable de Internet, Gestión emocional en actividades de voluntariado, Prevención del cáncer o Inteligencias múltiples.

Además, estos contenidos se van ampliando según las necesidades encontradas o transmitidas por personas como tú. ¡No te las pierdas!
El proceso es sencillo, inscríbete en el curso o contenido y te enviaremos el material directamente a tu email.
Completa tu formación y conviértete en un voluntario o voluntaria con todas las habilidades necesarias.
¡Echa un vistazo e inscríbete a todos los cursos que te interesen en:
**www.voluntarios.telefonica.com (Formación)!.**

**Formación Básica de Creatividad en el voluntariado**

**Duración:** 1 hora

LEER MÁS



**Formación Básica de Voluntariado en aprendizaje y técnicas pedagógicas**

**Duración:** 1 hora

LEER MÁS

Seguimos trabajando para ampliar la oferta

## Formación específica

**Organizados por ámbitos de actuación, te ofrecemos todos los materiales para que puedas formarte en aquello que más te interese. Recuerda que una persona voluntaria con formación y herramientas, multiplica exponencialmente su acción de voluntariado.**

### FORMACIÓN EXTENDIDA

**Formación Extendida Voluntariado y Salud. Personas con cáncer**

**Formación Extendida de voluntariado y salud. Enfermedades raras**

**Uso responsable de Internet**

LEER MÁS

**Gestión emocional en actividades de voluntariado**

LEER MÁS

**Prevención del cáncer**

LEER MÁS

**Inteligencias múltiples**

LEER MÁS

# Telefónica eleva su beneficio un 38,5% en 2020, hasta los 1.582 millones de euros

- **La compañía demuestra su eficiencia en la gestión y su fortaleza financiera en plena pandemia con una generación de caja de 4.794 millones de euros en el conjunto del ejercicio.**
- **Telefónica refleja una progresiva mejoría de la actividad comercial y operativa en el último trimestre del año con unos ingresos de 10.909 millones de euros.**
- **El Grupo recorta la deuda financiera neta en más de 2.500 millones en 2020. Desde mediados de 2016 se ha reducido en 17.000 millones de euros.**
- **Telefónica propondrá a la próxima Junta General de Accionistas la política de remuneración al accionista para 2021, consistente en un dividendo de 0,30 euros por acción mediante la modalidad de dividendo flexible voluntario.**
- **El Grupo eleva su volumen total de accesos hasta los 345,4 millones, en un ejercicio marcado por una mayor satisfacción y fidelidad de sus clientes.**

Telefónica obtuvo un beneficio neto de 1.582 millones de euros en 2020, un 38,5% más que en el año anterior. **Este resultado demuestra la eficiencia en la gestión de la compañía ante las difíciles condiciones provocadas por la pandemia, así como su capacidad de transformación para combatir este escenario, lo que le ha permitido despedir el ejercicio con una clara mejoría operativa.** Entre octubre y diciembre, las ganancias alcanzaron los 911 millones de euros, las mayores en un único trimestre desde el arranque de 2019.

*"2020 ha sido un año excepcional, un año en el que se nos ha puesto a prueba. Era mucho lo que se esperaba de Telefónica y Telefónica ha dado la talla. Hemos estado al lado de la sociedad, donde había que estar. Hemos cumplido y hemos seguido avanzando. Estos datos son fruto de las pautas que nos marcamos en el plan estratégico de 2019, que nos dejaba ya bien preparados para lo inesperado. También son fruto de las medidas adoptadas posteriormente para activar una gestión eficaz y precisa en un entorno tan complejo. Teníamos que actuar, lo hicimos y los resultados nos dicen ahora que estábamos en lo cierto"*, asegura el presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete.

La progresión de las cuentas a lo largo del año se ve confirmada en la **generación de caja**. Si en los seis primeros meses se limitó a 1.222 millones de euros, en la segunda mitad aumentó hasta los 3.572 millones, para alcanzar un total de **4.794 millones de euros en el conjunto del ejercicio.** En el último trimestre de 2020, el flujo de caja libre llegó a los 1.993 millones de euros, un 13,2% más que en el mismo periodo de 2019. **Este incremento ha propiciado que la cifra anual se haya situado en la media de los cinco últimos años, periodo en el que Telefónica ha generado una caja total de 25.000 millones de euros.**

La capacidad del Grupo de generar caja ha permitido un **sustancial recorte en el endeudamiento de la compañía**. La deuda neta termina el año en los 35.228 millones, un volumen que no incluye los 9.000 millones de euros -un 25% de la deuda neta actual- procedentes de las operaciones inorgánicas pendientes de cierre, y entre las que sobresalen la fusión de O2 y Virgin Media en Reino Unido o la venta de las torres de Telxius.

Este importe adicional dotará a Telefónica de mayor opcionalidad y capacidad financiera para seguir rebajando su endeudamiento. **En los últimos cuatro años, la compañía ha recortado su deuda neta en aproximadamente 17.000 millones de euros, casi un 30% de la existente a mediados de 2016.**

En paralelo, y como refuerzo importante dentro del complejo entorno financiero provocado por la pandemia, Telefónica continúa contando con una **sólida posición de liquidez. A finales de 2020, ascendía a 21.447 millones de euros, suficientes para cubrir los vencimientos de los dos próximos años.**

## MEJORA PROGRESIVA EN LOS INGRESOS

En lo que respecta a los ingresos, recogen igualmente el mayor dinamismo registrado en los últimos meses del ejercicio, impulsado fundamentalmente por la creciente actividad comercial y operativa en sus cuatro principales mercados: España, Alemania, Brasil y Reino Unido. **En el conjunto del año,**

**la cifra de negocios alcanzó los 43.076 millones de euros,** un 11% menos que en 2019 por el impacto de la devaluación de las divisas y del coronavirus. En términos orgánicos el descenso se modera al 3,3%, y al 2,4% en el caso de los cuatro mercados más importantes.

Por países, **España proporciona el 28,8% de los ingresos;** Alemania, un 17,5%; Brasil, un 17,2%; y Reino Unido, un 15,6%. De este modo, los cuatro mercados concentran el 79,1% de la cifra de negocio. Hispam aporta el 18,4% de los ingresos.

El resultado operativo antes de amortizaciones (OIBDA) refuerza la favorable progresión lograda en la parte final del ejercicio. **En el acumulado del ejercicio, el OIBDA se sitúa en los 13.498 millones de euros**.

El resultado operativo antes de amortizaciones menos la inversión (OIBDA - CapEx) o caja operativa registra un notable incremento tanto trimestral como anual que responde, por un lado, a la progresiva recuperación del desempeño del negocio y, por otro, a las medidas adoptadas para gestionar el CapEx de manera ajustada a la situación generada por la pandemia. **En el conjunto del año alcanza los 7.637 millones de euros, un 20,5% por encima del registrado en el ejercicio anterior.**

## TELEFÓNICA TECH AFIANZA SU CRECIMIENTO

Durante el pasado ejercicio, Telefónica Tech, una de las unidades clave creadas en el plan estratégico presentado en noviembre de 2019 para construir la Nueva Telefónica, confirmó su historia de crecimiento.

En un contexto en el que la pandemia reforzó la necesidad de acelerar la transformación digital y de contar con las herramientas de seguridad precisas para poder mantener la actividad de los negocios y los servicios, las soluciones de Ciberseguridad, Cloud y Big Data e IoT que Telefónica Tech proporciona fueron más demandadas. Como consecuencia, los ingresos de Telefónica Tech se mantuvieron fieles a su incremento de doble dígito. Aumentaron un 13,6% en el conjunto del año, hasta los 1.504 millones de euros, un crecimiento que casi triplica el del mercado.

*"Telefónica Tech es sinónimo de crecimiento. Con esa vocación fue lanzada en el plan estratégico de 2019 y con esa determinación afronta su futuro ya como unidad plenamente operativa y autónoma. Telefónica Tech ejemplifica la capacidad de anticipación e innovación de Telefónica, que cuenta con ella, con sus servicios y sus soluciones, como una palanca clave para impulsar la transformación digital de las empresas y para capturar las oportunidades de la actual revolución tecnológica"*, asegura Álvarez-Pallete.

Liderada por José Cerdán como consejero delegado, Telefónica Tech refuerza su estructura directiva con el nombramiento de Pablo Eguirón como director financiero y de desarrollo corporativo (CFCDO). Hasta la fecha, Eguirón era el Responsable Global de Relaciones con Inversores de Telefónica.

Adrián Zunzunegui, actual miembro del equipo de Relaciones con Inversores y con amplia experiencia en los mercados financieros, asume la responsabilidad de la Dirección del área.

## TELEFÓNICA INFRA SIGUE CUMPLIENDO SU MISIÓN

Telefónica Infra, lanzada igualmente en el plan de 2019, ha registrado un comportamiento positivo en 2020. En el último trimestre del año, sus ingresos han crecido un 4,7%, hasta los 217 millones de euros. En todo el ejercicio, la cifra de negocio de Telxius ha crecido de manera orgánica un 1%, hasta los 826 millones de euros.

Al mismo tiempo, Telefónica Infra ha cumplido con su misión de cristalizar el valor de las infraestructuras de telecomunicaciones de la compañía y la búsqueda de nuevas oportunidades con varias operaciones de envergadura en los últimos meses. En octubre lanzó una sociedad conjunta con Allianz para desplegar fibra en las zonas rurales de Alemania y en enero vendió las torres de Telxius a American Tower Corporation, en una operación que arrojó unos múltiplos récord.

## CONSTRUYENDO LA NUEVA TELEFÓNICA

Todas estas operaciones constatan que la compañía está cumpliendo la ejecución de su plan estratégico para construir la Nueva Telefónica. La actividad ha sido continua en este terreno. En mayo del pasado año, en pleno confinamiento y con los equipos teletrabajando por completo, Telefónica cerró la mayor operación corporativa de su historia: **la 'joint venture' de O2 y Virgin Media en Reino Unido.**

En septiembre, **Telefónica encendió el 5G y logró que el 80% de la población española tuviera asegurada la cobertura en apenas tres meses.** En diciembre, **Telefónica cerró con sus socios la compra de los activos de telefonía móvil de Oi en Brasil, afianzando su liderazgo en un mercado clave mundial.**

Cumpliendo lo establecido en el plan, se ha reducido la exposición a Hispam, donde también se han maximizado las eficiencias y la rentabilidad. Avanzando en esta política, esta semana se ha anunciado la **venta a KKR del 60% de Infraco, una operación que permite a la compañía monetizar parte de su fibra en Chile.** Telefónica Chile tendrá el 40% restante del capital. Infraco nace con el objetivo de elevar las unidades inmobiliarias pasadas por fibra a los 3,5 millones en 2022, desde los dos millones actuales, y contribuir así a la democratización del acceso a la fibra en el país.

## REMUNERACIÓN AL ACCIONISTA Y OBJETIVOS FINANCIEROS

Por otra parte, **Telefónica propondrá a la próxima Junta General de Accionistas la aprobación de la política de remuneración al accionista para 2021, consistente en un dividendo de 0,30€ por acción pagadero en diciembre de 2021 (0,15€ por acción) y en junio de 2022 (0,15€ por acción), mediante la modalidad de dividendo flexible voluntario (scrip)**. Esta decisión permite a Telefónica proseguir con la transformación de la compañía invirtiendo en las áreas de mayor potencial de crecimiento, reasignando los recursos para capturar estas oportunidades, mejorando la estructura de capital y manteniendo una retribución atractiva a los accionistas.

El presidente y el consejero delegado de Telefónica, José María Álvarez-Pallete y Ángel Vilá, respectivamente, han renunciado al 100% de la remuneración que les correspondería como incentivo a largo plazo correspondiente al ejercicio.

En cuanto a los objetivos para 2021, Telefónica espera una estabilización de las tendencias en ingresos y OIBDA, así como una vuelta al nivel normalizado de la ratio de CapEx sobre ventas de hasta el 15%.

## MÁS CLIENTES Y MÁS FIELES

**En 2020, Telefónica siguió atrayendo y reteniendo clientes de alto valor.** Durante el pasado ejercicio, el grupo logró ampliar su base de accesos en un 0,3%, hasta un total de 345,4 millones. La red de alta velocidad (fibra y cable) de la compañía alcanzó 134,8 millones de unidades inmobiliarias (UUII), un 9% más que en 2019, de los que 61,8 millones de UUII corresponden a la propia red del Grupo, un 11% más que un año antes.

**El liderazgo en infraestructuras y servicios de Telefónica se tradujo en clientes más satisfechos.** El indicador NPS (Net Promoter Score), que mide la satisfacción del cliente, cierra el año en el 24% en los cuatro principales mercados, 7 puntos porcentuales por encima del ejercicio anterior. Este incremento se ve reforzado por un descenso de la tasa de abandono (churn) de los clientes, que baja 0,7 puntos porcentuales con respecto a 2019, hasta el 2,3%. Se trata del **cuarto trimestre consecutivo en el que la lealtad de los clientes mejora.**

## LIDERANDO LA DIGITALIZACIÓN

El programa de transformación digital del Grupo sigue desempeñando un papel clave en la mejora de la experiencia del cliente y la calidad del servicio, así como en la obtención de eficiencias.

Los procesos de negocio de Telefónica ya digitalizados suponen el 79% del total de los procesos en 2020, con un incremento de 10 puntos porcentuales sobre el año anterior, y se gestionan en tiempo real. Además, a lo largo del ejercicio la compañía logró un importante avance en la digitalización, con un aumento de las ventas digitales en los cuatro mercados principales del Grupo de un 40,5% interanual, hasta alcanzar el 31% de las ventas totales.

## COMPROMISO CON LA SOSTENIBILIDAD

**El incremento de los beneficios, la generación de caja y la reducción de deuda, dentro de un contexto de repunte de la actividad operativa en los meses finales de 2020, representan los principales hitos de unas cuentas que se vieron exigidas por el impacto de la pandemia.** Durante el pasado ejercicio, y junto a las medidas requeridas para afrontar un **escenario tan delicado como el originado por la Covid-19, Telefónica también se volcó en su compromiso con la sociedad y sus grupos de interés**, con iniciativas orientadas a **luchar contra el impacto de la enfermedad, proporcionar material y equipos sanitarios y aliviar los efectos en los proveedores y las personas más desfavorecidas, y con su propósito de promover una digitalización justa, inclusiva y sostenible.**

Fruto de estos esfuerzos, **en 2020 Telefónica ayudó a las empresas a ahorrar 9,5 millones de toneladas de $CO_2$, equivalentes a lo que absorben 158 millones de árboles.** Además, la compañía adelantó al año 2025 su objetivo de cero emisiones netas.

*"Telefónica ha cumplido su propósito y ha mantenido la vida conectada. Ahora es el momento de acelerar, de continuar superándonos para crear y liderar el nuevo futuro"*, concluye el presidente de Telefónica.

# Resultados Telefónica 2020

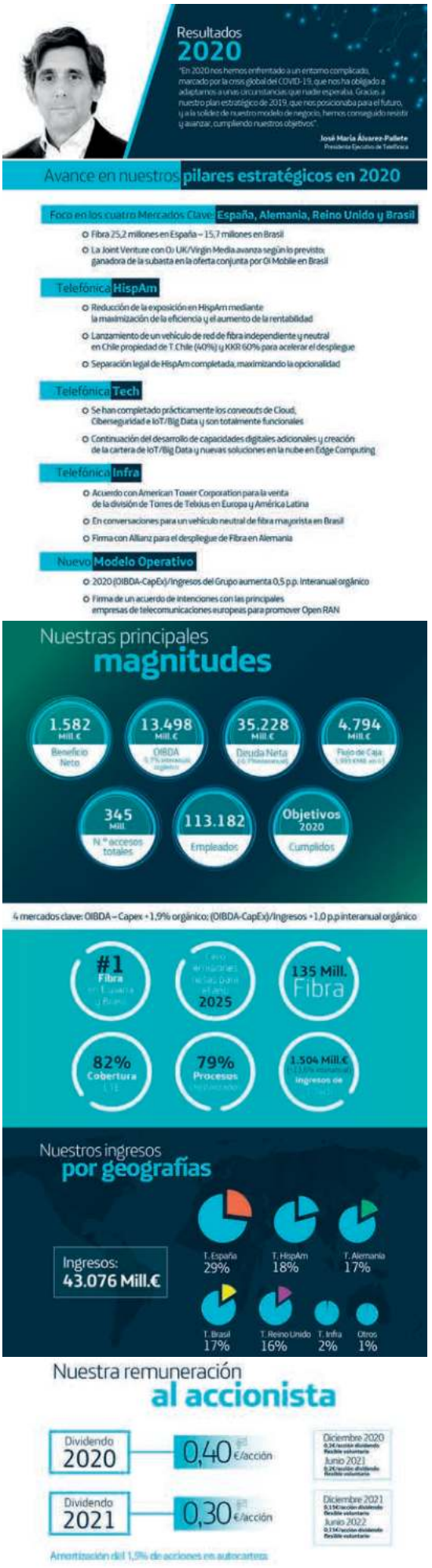
## Sólido comportamiento financiero y notable avance en los objetivos estratégicos

PRINCIPALES LOGROS ESTRATÉGICOS

- **Combinación de O2 y Virgin Media en el Reino Unido**; creación del principal proveedor de telefonía móvil y fija del país, aprobación regulatoria esperada para mediados de 2021.
- La **oferta conjunta con TIM y Claro para adquirir los activos de telefonía móvil de Oi en Brasil declarada ganadora**, se espera el cierre de la operación este año.
- T. Hispam; perfil de riesgo mitigado vía maximización de eficiencias y aumento de la rentabilidad; reducción de nuestra exposición a la región. **Separación legal completada**; continua mejora de eficiencias y transición a un modelo operativo más simple.
- El **proceso de escisión de los negocios de T. Tech, Cloud, Ciber y IoT & Big Data prácticamente** se ha **completado** y son totalmente operativos.
- Incremento de eficiencia gracias a la simplificación operativa, con un **79% de los procesos digitalizados y en tiempo real,** 10 p.p. más que en 2019.
- **Continua reducción del apalancamiento**, con una caída de la deuda financiera neta del 6,7% interanual en 2020, apoyada en la sólida generación de caja (4.794M€).
  – Las iniciativas inorgánicas ya anunciadas y pendientes de cierre, por un valor de 9 mil millones de euros, aumentarán la flexibilidad financiera y reducirán la deuda aún más (c. 25% de los 35.228M€ a final de 2020).
- **Acuerdo con American Tower Corporation ("ATC") en enero de 2021** para la venta de las torres de Telxius en Europa y Latinoamérica por un importe total en efectivo de 7,7 mil millones de euros, alcanzando un múltiplo récord para el Grupo de 30,5 veces el OIBDAaL proforma y reduciendo la deuda financiera neta en 4,6 mil millones de euros.
- **Mejora notable respecto a los objetivos ESG en las áreas clave de crecimiento, eficiencia y confianza**; sólidas credenciales, con reconocimiento de instituciones de reconocido prestigio, como el **Ranking Digital Rights** (no1 a nivel mundial, por segundo año consecutivo) y el **"Digital Inclusion Benchmark"** (no 1 en Europa y EE.UU.; no 2 en todo el mundo), que analiza como las empresas promueven una economía y sociedad digital más inclusivas.

TELEFÓNICA CONFIRMA LA REMUNERACIÓN AL ACCIONISTA PARA 2020 Y ANUNCIA LA DE 2021

- El segundo tramo del dividendo de 2020 (0,20€ por acción) se pagará en junio de 2021, mediante la modalidad de dividendo flexible voluntario.
- Dividendo de 2021 de 0,30€ por acción pagadero en diciembre de 2021 (0,15€ por acción) y junio de 2022 (0,15€ por acción), mediante la modalidad de dividendo flexible voluntario.
- Amortización de un total del 1,5% de acciones representativas del capital social en autocartera (1,860% a 13 de enero de 2021, según registro CNMV).
- Para todo ello, se propondrá a la JGA de la Compañía la adopción de los acuerdos societarios oportunos.



# Sergio Oslé, nuevo Consejero-Delegado de Telefónica España

- **Sustituye a María Jesús Almazor, que ha sido nombrada CEO de la división de Ciberseguridad y Cloud de Telefónica Tech, el holding que engloba los negocios digitales de Ciberseguridad, Cloud y de IoT&Big Data.**

Telefónica ha aprobado nuevos cambios en su dirección. Así, la Comisión de Nombramientos del Consejo nombró el pasado 23 de febrero nuevo CEO de Telefónica España a Sergio Oslé, hasta ahora responsable de Movistar+ y director de Marketing y Producto de la operadora española, en sustitución de María Jesús Almazor. El directivo reportará a Emilio Gayo, presidente de la filial española.

Con el nombramiento de Oslé, Emilio Gayo perfila un poco más la dirección de la división española, que afronta un momento complicado por el aumento de la competencia. Oslé, que fue uno de los encargados de la modernización de la oferta televisiva de Movistar+ desde su llegada al grupo en 2017, fue nombrado a finales de enero director de Marketing y Producto de Gran Público de Telefónica España.

Ahora, Oslé, que fue socio de McKinsey durante 14 años, será el responsable de los ámbitos de Comercial y Marketing de Gran Público y Empresas, Vídeo España, Operaciones Red y TI, Territorios, Procesos Transversales y Simplificación.

En palabras de Emilio Gayo, presidente de Telefónica España, *"el nombramiento de Sergio Oslé como Consejero-Delegado va en línea con la estrategia que venimos marcando y que se reforzó hace pocas semanas: el cliente está en el centro y todas las decisiones se toman con ese criterio. Sergio ha contado con mi confianza en su actual rol y me ha demostrado su capacidad, compromiso y conocimiento del cliente. Ahora amplía sus responsabilidades para impulsar a Telefónica España como la mejor compañía del país y cuento con él para seguir trabajando con la visión y dedicación que le caracteriza".*

En enero, el propio Gayo estableció los primeros movimientos de esta reorganización dentro de Telefónica España, con el nombramiento de Pedro Serrahima como director de Multimarca, Experiencia y Políticas de Clientes; y con Sergio Sánchez al frente de los canales de ventas o la creación, entre otras novedades, de una dirección de Transformación y Fondos Europeos, que lidera Marisa de Urquía.

*"Quiero agradecer a María Jesús Almazor su dedicación, su inmenso compromiso y su ejemplar trabajo todos estos años como Consejera-Delegada de Telefónica España. De su mano, hemos conseguido logros muy relevantes y transformar esta compañía en una organización más ágil y eficiente. Todo ello se lo debemos, en gran medida, a ella. Sin duda, el Grupo aprovechará y crecerá con su talento y el profundo conocimiento del negocio que María Jesús ha demostrado siempre"*, concluye Gayo.

## ALMAZOR, MÁXIMA RESPONSABLE DE LA FILIAL DE CIBERSEGURIDAD Y CLOUD

A su vez, Almazor pasa a ser máxima responsable de la filial de Ciberseguridad y Cloud de Telefónica Tech, el holding que engloba los negocios digitales de Ciberseguridad, Cloud y de IoT & Big Data. La directiva dependerá de José Cerdán, CEO de Tech.

La dirección de la operadora quiere que Almazor se encargue de una de las divisiones claves. Y

Sergio Oslé

es que los segmentos de Ciberseguridad y Cloud, que en un primer momento estaban separados, pero que se integraron en 2020, son negocios de crecimiento por los que ha apostado Telefónica.

Los servicios de Cloud y Ciberseguridad de Telefónica Tech, integrados a partir de ahora en la división Telefónica Cybersecurity & Cloud Tech, han crecido a doble dígito en los últimos años al contar con una gran solidez y reconocimiento en el mercado. Ambos negocios han resultado claves en la transformación y adaptación de las empresas a la nueva realidad post-COVID-19 y presentan un importante potencial de crecimiento futuro.

Con su nombramiento, la operadora parece querer buscar un impulso a la comercialización de este tipo de productos y servicios, de amplia relevancia en el segmento empresarial. Almazor llegó al cargo de CEO de Telefónica España a principios de 2018, desde la dirección de la región Sur de la propia teleco.

María Jesús Almazor

## OTROS NOMBRAMIENTOS EN TELEFÓNICA ESPAÑA

Telefónica España ha introducido otros nuevos cambios en su cúpula directiva, tras el nombramiento de Sergio Oslé como nuevo consejero delegado en sustitución de María Jesús Almazor, que ha pasado a ser CEO de Telefónica Tech Cybersecurity & Cloud. Dentro de estos cambios impulsados por su presidente Emilio Gayo destaca el nombramiento de Cristina Burzako, como directora de Audiovisuales y de Movistar+, que pasa a formar parte del Comité de Dirección.

La directiva, hasta ahora responsable de Marketing, Comunicaciones y Creatividad, se encargará de tareas de relevancia para el negocio como la gestión de la compra de derechos audiovisuales y la producción de contenidos audiovisuales, además de coordinar con el área de negocio la comercialización de la oferta de entretenimiento.

Además, la empresa ha reforzado a Sergio Sánchez, actual director comercial Gran Público, al otorgarle la responsabilidad de Marketing y Producto Gran Público, pasándose a denominarse este área, Dirección de Marketing y Comercial Gran Público.

En la misma línea, Joaquín Mata, director de Operaciones, Red y TI, y uno de los veteranos directivos de la filial española, ha asumido nuevos roles y será responsable, además, de la Dirección de Operaciones y TSA, de Video España.

La Compañía ha completado, igualmente, las distintas direcciones territoriales, que continuarán dependiendo del consejero-delegado. Estos directivos tendrán responsabilidades en las relaciones institucionales y en toda la actividad relacionada con el sector público. Así, entre sus funciones figura también la de asegurar la coherencia territorial en la relación con el cliente en el ámbito comercial de Empresas y Gran Público, preservando el valor de la cercanía.

De esta manera, Beatriz Herranz, anterior directora de GGCC y AAPP Centro, pasará a ser responsable de Territorial Centro; Manuel Ángel Alonso, anterior director de GGCC y AAPP Norte, será director Territorial Norte; Joaquín Segovia, anterior director de GGCC y AAPP Sur, dirigirá el Territorial Sur; mientras que la dirección GGCC y AAPP Canarias, liderada por Juan Flores, pasará a denominarse Dirección Delegación Canarias.

Ellos cuatro, en su rol de gestores de empresas y administraciones públicas, trabajarán bajo la coordinación de Adrián García Nevado, responsable de Empresas de Telefónica España.

José Manuel Casas, miembro del Comité de Dirección, continúa al frente de la Dirección Territorial Este, y será responsable, adicionalmente, de la coordinación de proyectos en el ámbito de los Territorios. Bajo su dependencia, se incorpora Jordi Giné, actual gerente de EEFFI en la Dirección de Empresas, como director de GGCC y AAPP Este.

A su vez, Iván Vidal, anterior director de Desarrollo de Nuevos Negocios en Video España, ha sido designado director de Proyectos Europeos, dependiendo de la Dirección de Transformación y Proyectos Europeos, que comanda María de Urquía.

Mereces una vida más tranquila

# ¿Sabes qué es **Pléyade?**

**Somos la Correduría de seguros del Grupo Telefónica y nuestros servicios están enfocados a ofrecer ventajas exclusivas para todos los empleados activos o antiguos de las distintas empresas del Grupo, así como para sus familiares y allegados. En Pléyade invertimos todos nuestros recursos para ofrecer las coberturas más adecuadas a tus necesidades, siempre al mejor precio posible. La pandemia de Covid-19 nos ha exigido volcarnos al máximo, para poder seguir ofreciendo todos nuestros servicios y soporte en materia de seguros para nuestros clientes en esta difícil situación.**

## ¿Cómo ha impactado el Covid19 **en el sector seguros?**

**El Covid-19 ha ocasionado de forma genérica un impacto negativo en muchos sectores de la economía y el sector seguros no ha sido una excepción. La emisión de nuevas pólizas en algunos ramos se ha visto afectada negativamente.**

**El caso más claro lo tenemos en el seguro de viaje, cuya contratación responde a fuertes demandas estacionales a lo largo del año. Como consecuencia del confinamiento y de las fuertes restricciones de movilidad, la contratación de este tipo de seguros ha sido mucho menor.**

**Sin embargo, otros ramos como salud, vida o decesos, se han consolidado firmemente como una buena opción para protegerse frente a la actual situación de pandemia mundial. Seguros como el de hogar o defensa jurídica, se han reafirmado y han conocido un incremento que se mantiene hasta la fecha.**

## ¿Qué hemos hecho desde Pléyade para intentar paliar el impacto negativo de la pandemia?

**El confinamiento, el toque de queda y las precauciones sanitarias, han motivado la permanencia en el hogar de la mayoría de personas en todo el país. Desde Pléyade hemos querido aportar nuestro granito de arena y ayudar en todo lo posible para mitigar el impacto de esta crisis sanitaria. Para ello, hemos seguido dando soporte a nuestros clientes en todas las dudas relativas a sus seguros y a cómo actuar en ciertas situaciones nuevas para todos.**

**El actual contexto ha propiciado muchas incógnitas respecto a las coberturas de los seguros: cancelación de viajes, asistencia médica en el extranjero, coberturas para la realización de PCRs, entre otras. Nuestro equipo de expertos ha estado en constante comunicación con las aseguradoras para poder seguir ofreciendo siempre el mejor servicio y ayuda a nuestros clientes.**

**Adicionalmente, hemos puesto en marcha un plan de contingencia para poder seguir estando cerca de nuestros clientes de una forma más digital y afrontar juntos esta difícil situación. Hemos querido seguir estando cerca desde casa para que pudieran contar con nosotros en todo momento como referente en la gestión de todos sus seguros. Para ello, nuestro equipo ha puesto en marcha una nueva web, más sencilla y completa, con toda la información necesaria para entender mejor los productos en materia de seguros y resolver cualquier duda. Visítala en www.pleyade.es. Igualmente, hemos mantenido una atención personalizada para todos nuestros clientes, a través de nuestro Call Center disponible en el 91 344 66 91.**

# ¿Sabías que...

**... en Pléyade ofrecemos un servicio de asesoramiento personalizado para cada cliente? Contacta con nosotros y un agente experto en seguros, te informará totalmente gratis de los mejores servicios que puedes aprovechar, en base a tus necesidades actuales.**

**... tus familiares y amigos pueden disfrutar de nuestras ventajas? Si quieres que tus familiares y amigos disfruten de nuestras ventajas no dudes en recomendarnos.**

**... trabajamos con las principales aseguradoras del mercado? Así podemos ofrecerte un amplio abanico de servicios para escoger las coberturas más adaptadas a tus preferencias y el precio que mejor se adapte a ti.**

**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 Oes t e 2 – planta 2ª 28050 Madrid. C.I.F.: A80157795. Registro Mercantil Provincia de Madrid, Hoja M 31419. 1/ A, Folio 168, Tomo 1735 del Libro de Sociedades. 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.

# VIVIR CON ESCLEROSIS LATERAL AMIATRÓFICA

Autor: **José Antonio García** | Psiquiatra del Equipo Médico de ATAM

La **esclerosis lateral amiotrófica** (ELA) es una enfermedad neurológica caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras que produce una debilidad muscular que avanza hasta la parálisis. Los síntomas iniciales varían y pueden incluir debilidad muscular, calambres y rigidez en las piernas y los brazos, problemas con el habla o la deglución, y raramente, problemas con la respiración. La esclerosis lateral amiotrófica es también conocida como la enfermedad de las motoneuronas.

La ELA puede afectar a adultos de cualquier edad, pero la mayoría de los diagnósticos se realizan en personas de más de 50 años, y es más frecuente en hombres que en mujeres. Esta

enfermedad afecta la capacidad de la persona de realizar su vida diaria y, por tanto, se debe realizar una evaluación no solo de los síntomas clínicos sino también del entono social y del correcto funcionamiento en actividades de la vida cotidiana.

## ELA Y MAYORES

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) fue descrita por primera vez por el neurólogo francés Jean Martin Charcot en 1869. Como hemos comentado, esta es una enfermedad neurológica progresiva caracterizada por la degeneración neuronal en el córtex, el tracto corticoespinal y en las células del cuerno anterior de la médula espinal.

La incidencia mundial es aproximadamente de dos por cada 100.000 personas y la prevalencia es de cuatro a siete casos por 100.000. Aproximadamente el 80 % de casos empiezan en la edad entre 40 y 70 años, y la edad media de inicio se sitúa en los 55 años. No obstante, se han encontrado casos en edades tan jóvenes como doce años y tan mayor como 98 años.

El diagnostico puede ser particularmente difícil en el grupo de personas mayores, debido a patologías concomitantes (por ejemplo, mielopatía cervical y radiculopatía). Además, hay que tener en cuenta los cambios de carácter cognitivo que se producen en este grupo de edad, que también puede añadir confusión al diagnóstico de ELA.

***El diagnóstico de ELA es particularmente difícil en el grupo de personas mayores, debido a patologías previas y a los cambios de carácter cognitivo que se producen en este grupo de edad***

Como en grupos de pacientes más jóvenes, en el anciano es importante un diagnóstico precoz y una derivación temprana al equipo multidisciplinar que va a hacerse cargo de los diferentes aspectos de cuidado y salud del mayor, ya que puede afectar múltiples funciones del organismo y, en este caso, contamos con sistemas más debilitados por la edad.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Con respecto a la aproximación a la valoración y el manejo de la ELA, vamos a evaluar en relación a los siguientes cuatro apartados:

1. Apoyo psicológico y social.
2. Intervenciones para el manejo de síntomas, por ejemplo, tratamiento farmacológico para problema musculares.
3. Equipos de ayuda para actividades de la vida cotidiana y movilidad.
4. Soporte para la nutrición, comunicación y función respiratoria, incluyendo intervenciones quirúrgicas si son necesarias, como por ejemplo la alimentación asistida.

## APOYO PSICOLÓGICO Y SOCIAL

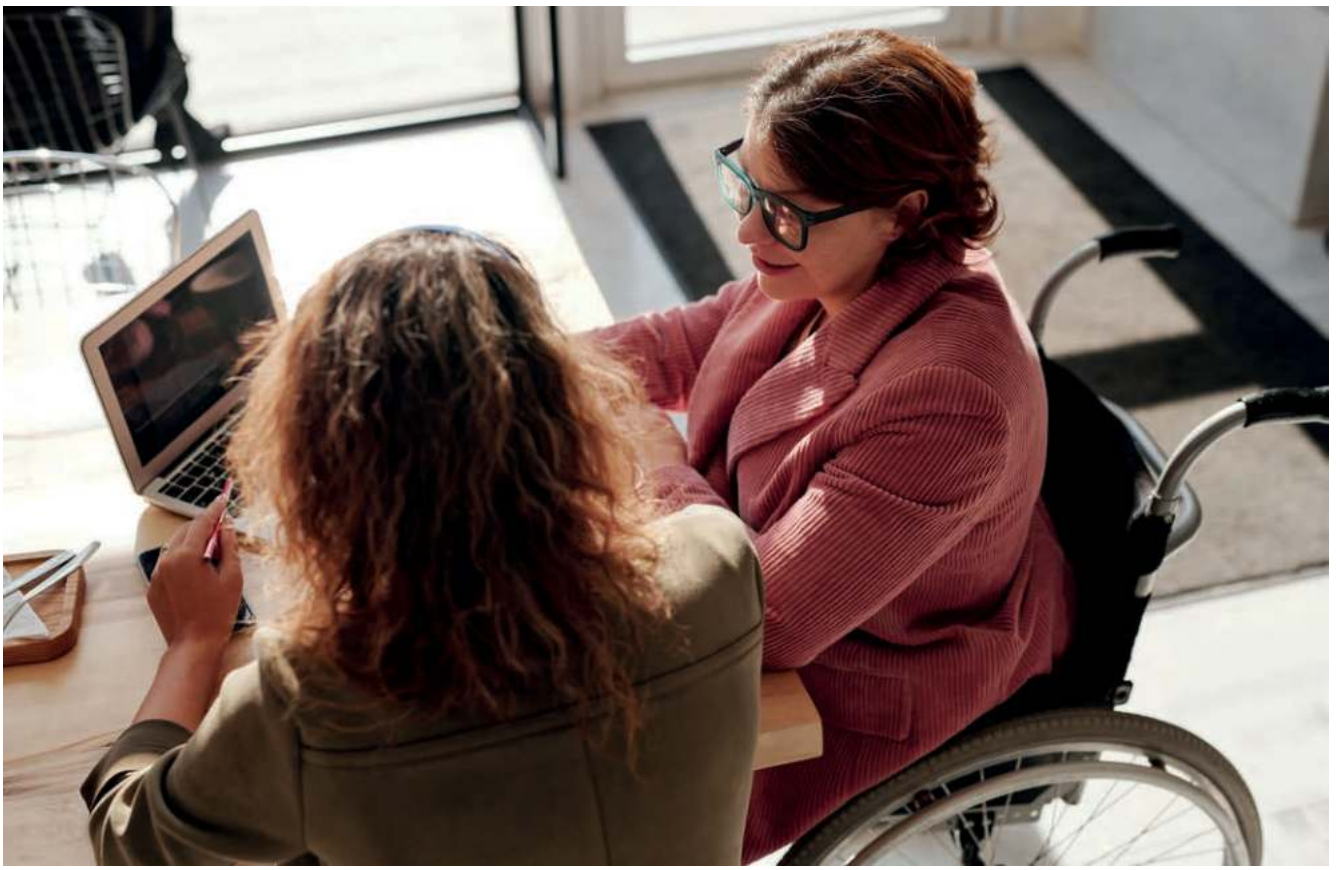
Es importante establecer el impacto emocional y psicológico que la ELA ha tenido en la persona y preguntar si existe personal de apoyo psicológico y práctico al que la persona con ELA puede recurrir.

Desde el punto de vista psicológico se deben evaluar los siguientes aspectos en el afectado:

- Su compresión de ELA y cómo afecta su vida diaria.
- La aceptación y capacidad de manejo del diagnóstico y pronóstico de ELA.
- La capacidad para continuar con el trabajo actual.
- Ajuste a cambios en la relación interpersonal, vida sexual, autopercepción y rol familiar.

Desde el punto de vista de la dimensión social, se debe valorar lo siguiente:

- Cuidado personal, asegurando la continuidad de cuidados entre la familia y los cuidadores.
- Necesidad de equipamientos especiales.
- Apoyo financiero: apoyo para poder acceder a actividades sociales, hobbies, etc.



## MANEJO DE SÍNTOMAS

A la hora de manejar sintomatología de la ELA, se recomienda hacer una aproximación sistemática de los diferentes órganos y funciones afectadas. Una vez conseguida esta información, se recomiendan las siguientes actuaciones:

- Proveer información sobre las opciones de tratamiento farmacológico de problemas musculares.
- Programas de ejercicio: mantener el movimiento de las articulaciones, prevenir contracturas, reducir rigidez, optimizar funcionalidad y calidad de vida.
- Problemas de saliva: Considerar uso de antimuscarínicos.

## EQUIPOS DE AYUDA

Se debe hacer una evaluación de las actividades de la vida diaria, incluyendo cuidado personal, vestido y baño, compra de alimentos, preparación de comida, movilidad, ambiente de la casa y necesidad de adaptación. En función del grado de afectación y pérdida de funcionalidad, habrá que considerar el uso de **equipos específicos para mejorar movilidad**, comunicación, alimentación, etc.

## NUTRICIÓN, COMUNICACIÓN Y RESPIRACIÓN

**NUTRICIÓN:** Hay que valorar la habilidad para ingerir alimentos y líquidos, teniendo en consideración la necesidad de

***El tratamiento de los afectados de ELA debe ser integral, multidisciplinar y comenzar desde el momento mismo de la confirmación diagnóstica***

ayudas para comer y beber, la ayuda necesitada para preparar alimentos y la de la capacidad de deglutir, modificación de postura o la textura de los alimentos, con objeto de reducir el riesgo de atragantamiento. Se debe explicar tempranamente la opción de la gastrostomía.

**COMUNICACIÓN:** En la valoración de los problemas de comunicación se debe incluir tanto la comunicación cara a cara como el uso de teléfono móvil, correo electrónico internet y uso de redes sociales.

**FUNCIÓN Y SÍNTOMAS RESPIRATORIOS:** La valoración de la función respiratoria debe incluir el uso de ventilación no invasiva y el uso de técnicas de mejoría de la tos.

## ASESORAMIENTO COGNITIVO

Estudios basados en población atendiendo a clínicas especializadas en ELA muestran que hasta un 15% de pacientes diagnosticados con ELA padecen demencia fronto-temporal. Además, otro 30% presenta cambios en la **función cognitiva** y la conducta

***Según algunos estudios un 15% de pacientes diagnosticados con ELA padecen demencia fronto-temporal y otro 30 % presenta cambios en la función cognitiva y de la conducta***

## UNA MIRADA AL FUTURO

El diagnóstico temprano de ELA tiene dificultades y el tiempo que transcurre desde la aparición de los primeros síntomas hasta su diagnóstico puede ser prolongado, lo que puede provocar incertidumbre y ansiedad adicional.

El tratamiento de los afectados de ELA debe ser integral, multidisciplinar y comenzar desde el momento mismo de la confirmación diagnóstica. Teniendo en cuenta el carácter progresivo y su pronóstico, y dado que las necesidades de los pacientes se multiplican con la evolución de la enfermedad, es importante la coordinación multidisciplinar de todos los agentes envueltos en los cuidados de personas diagnosticada.

La terapia con células madre se vislumbra como una posible terapia alternativa al tratamiento de diferentes patologías degenerativas, entre las cuales se encuentra la esclerosis lateral amiotrófica.

En la actualidad, a pesar de que existen trabajos de investigación básica con esta terapia en la ELA, todavía quedan sin esclarecer los mecanismos de actuación de las células madre implantadas, además de no tener claro el tipo de células a utilizar (médula ósea, grasa, pulpa dentaria, etc.) y vía de administración más idónea. A su vez, existen ensayos clínicos con células madre mesenquimales con resultados poco concluyentes, por lo que no se ha podido establecer con contundencia como una terapia alternativa en ELA o cualquier otra enfermedad neurodegenerativa.

Si necesitas información personalizada, no lo dudes, **llámanos al 91 709 80 91**
O, si prefieres, ponte en contacto con nosotros
por correo electrónico: **equipoclinico@atam.es**

# REFORMA FISCAL DE 2021, PRINCIPALES ASPECTOS A CONSIDERAR

El pasado 31 de diciembre se publicó en el BOE la Ley 11/2020 de Presupuestos Generales del Estado para 2021, que entró en vigor el 1 de enero.

Las principales modificaciones que incluye la Ley de Presupuestos suponen un aumento de la presión fiscal, tanto en Impuestos directos como en los indirectos. Sin embargo, sí somos capaces de poder planificar las rentas que vamos a ingresar en 2021 podremos mitigar el impacto fiscal de todos los cambios incluidos en la Ley.

Si tenemos en cuenta la reforma fiscal aprobada en la anterior crisis económica del 2008, las medidas contenidas en la Ley de Presupuestos van a tener un impacto fiscal mucho menor en el contribuyente. Como primer ejemplo, me quiero centrar en el IVA, en la anterior crisis se subieron dos veces los tipos impositivos, tanto del IVA reducido (del 7% al 8% en 2010, y al 10% en 2012) como del IVA general (del 16% al 18% en 2010, y del 18 al 21% en 2012). En 2020 se planteó una subida del tipo general del 21% al 23% que finalmente no se ha incluido en la Ley, por lo que la reforma se ha limitado a subir del 10% al 21% el tipo impositivo de las bebidas con edulcorantes añadidos.

En cuanto al IRPF, como comentaba al comienzo de este artículo, sube la tributación tanto de la parte general del IRPF (la parte cara), como de la base del ahorro, pero dicha subida no creo que afecte a muchos lectores, ya que se han fijado unos límites muy altos. En concreto, se incrementa dos puntos la base general a partir de 300.000 euros. Esta medida os puede afectar si estáis pensando en rescatar el Plan de Pensiones, al tener la calificación de rendimientos del trabajo. Esta subida de la presión fiscal nos añade más argumentos para planificar correctamente dicho rescate, ya que puede ser interesante mantener el plan al estar exento de tributación en el Impuesto sobre Patrimonio y en Impuesto sobre Sucesiones y buscar otras fuentes de ingresos con menos impacto fiscal. La Ley de Presupuestos también incluye una reducción de la aportación máxima de los planes individuales de pensiones, de 8.000 euros pasa a 2.000 euros. Si sumamos las contribuciones empresariales en los Planes de empresa, el límite conjunto será de hasta 10.000 euros. En el caso de las aportaciones a favor del cónyuge, se reduce la aportación de los 2.500 a 1.000 euros.

En el caso de la base del ahorro, 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 tres puntos a partir de 200.000 euros, pasando de un tipo máximo del 23% al 26%. En este punto, recordad que si voy a transmitir algún activo con mucha plusvalía, merece la pena analizar si puedo compensar esa ganancia con la venta de otro activo con minusvalías. También tengo que repasar las declaraciones del IRPF de años anteriores por sí tengo pérdidas pendientes de compensar de los últimos cuatro años. Por último tened en cuenta que si tengo más de 65 años puedo reinvertir el precio de venta en un seguro de renta vitalicia para dejar sin tributación hasta 240.000 euros.

| Base liquidable del ahorro | Cuota íntegra | Resto base liquidable del ahorro | Tipo aplicable |
|---|---|---|---|
| Hasta euros | Euros | Hasta euros | Porcentaje |
| 0 | 0 | 6.000 | 19 |
| 6.000,00 | 1.140 | 44.000 | 21 |
| 50.000,00 | 10.380 | 150.000 | 23 |
| 200.000,00 | 44.880 | En adelante | 26 |

En cuanto al Impuesto sobre Patrimonio, se restablece su carácter indefinido, por lo que ya no se considera un impuesto extraordinario y temporal. Por otro lado, se sube el tipo de tributación del 2,5% al 3,5% para patrimonios con una base liquidable superior a 10.695.996,06 euros. Hay que tener en cuenta que es un impuesto cedido a las Comunidades Autónomas, por lo que habrá que repasar la Ley de Presupuestos de cada región para ver si han modificado algún aspecto fundamental como el mínimo exento.

En el anterior artículo analizábamos el Proyecto de la Ley de Medidas contra el Fraude Fiscal y la posible subida de la tributación en Impuesto sobre Patrimonio de aquellos contribuyentes que tuvieran muchos de inmuebles. Dicho Proyecto no ha entrado en vigor aún pero estimamos que esté aprobado antes de 31 de diciembre de 2021, por lo que dicha reforma podría afectar al Impuesto sobre Patrimonio de 2021.

Por último, recordad que está encima de la mesa del Gobierno reformar la financiación autonómica para establecer un régimen común de tributación que afectaría tanto al Impuesto sobre Patrimonio cómo al Impuesto sobre Sucesiones y Donaciones. Como ya os hemos escrito en otras ocasiones, no hay que esperar a la entrada en vigor de esta reforma fiscal para empezar a analizar el impacto fiscal que va a tener en nuestro patrimonio.

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

Salud

# Un médico online en menos de una hora y sin riesgos de contacto

Tu salud es lo primero, por eso el nuevo servicio de telemedicina de Movistar cuida de ti y de los tuyos en cualquier momento y lugar.

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