



Paulino Alonso

Envejecer no es claudicar «Pensiones: ni justo, ni solidario» **“Pobreza y pensiones”**

Pág: 11



Anatolio Díez Merino

«Pensiones: ni justo, ni solidario» “Pobreza y pensiones”

Pág: 8 y 9



Juan Carlos Saavedra

“Pobreza y pensiones”

Pág: 14



Paco Calderón

<Otro modelo de

residencias es posible>

Pág: 4



Modesto Álvarez Careaga

Alimentación saludable

para personas Mayores

Pág: 7

'Si llevas tu infancia contigo, nunca envejecerás'

(Tom Stoppard).

INFORMACIÓN

ACTIVIDADES

El 27 de Enero de 2023 nos iremos a Castro Urdiales para celebrar la entrada del nuevo año.

Primero visitaremos la Iglesia de Castro con un guía y luego daremos un



paseo por la zona marítima. Tomaremos un aperitivo y a las 14 horas iremos a comer (posiblemente) al Club Marítimo. Después de comer habrá baile para comenzar el año con buen pie y alegría. (Precio aprox. 30 €).

=====

El 7 de Febrero a las 18:00 h. en el Salón de actos de UGT de Santander os invitamos a la conferencia que sobre: **“VIOLENCIA DE GÉNERO” Y “PELIGROS PARA LOS MAYORES”** Será impartida por **Javier Nodar (Guardia civil)**.

=====

En la **primera semana de Mayo** se está organizando un viaje a **Francia (AVIGNON, ORANGE, NIMES, ARLES Y NARBONA)**.



Se intentará que sea lo más económica posible. Las fechas y el precio se os comunicará con suficiente antelación. Ir preparando el viaje.

Sedes de UGT y UJP en Cantabria:

Santander (Unión Regional).

Teléfono : 942 36 46 22 (Extensión 502).

Camargo (Comarca Central). Maliaño

Teléfonos : 670 40 15 08 y 942 26 12 25.

Torrelavega (Comarca Besaya).

Teléfonos: 676 23 73 79 y 942 89 26 29.

Castro Urdiales (C. Oriental).-Tfno: 942 86 03 43

Corrales de Buelna. Teléfono: 942 83 03 62.

S. Vicente (C. Occidental). Teléfono: 942 71 07 68.

Laredo.- Teléfono: 942 60 76 93.

Reinosa (Com. Campoo). Tfno: 942 75 28 11.

Santoña.- Teléfono: 942 66 25 30.

Contenido

Pág.-3.-Los mayores nos movemos.

Pág.-4.-Otro modelo de Residencias es posible

Pág.-5.-Habilidades intelectuales de los Mayores.

Pág.-6.-Algo sacarán.

Pág.-7.-Alimentación Saludable para los Mayores.

Pág.-8 y 9-Pensiones,ni justo ni solidario.

Pág.-10.-Incrementar ingresos gracias a la Vivienda.

Pág.-11.-Envejecer no es claudicar.

Pág.-12.-Discriminación Social a las Personas Mayores.

Pág.-13.-Una vejez mejor.

Pág.-14.-Pobreza y pensiones

Pág.-15.-Ilegar a viejo (Poesía)

Pág.-16.-En Bromas o en Serio.



Horizonte en color, está en internet: Web: jubiladosugt.org (Cantabria). Si facilitas tú correo electrónico te enviamos la revista en color y puedes recibir información sindical: ujp@cantabria.ugt.org

Los Mayores nos movemos



Otro Modelo de Residencias “Es Posible”

El Ministerio de Derechos Sociales, en consenso con las Comunidades Autónomas, ha aprobado el nuevo modelo de Residencias y Atención Primaria, que reduce las plazas de Residencias y aumenta el número de empleados. La Ley determina que las Comunidades tienen competencias sobre la materia; y tienen que elaborar nuevas normas en su gestión.

Desde Unión de Jubilados y Pensionistas de UJP-UGT Cantabria, tememos que se pretenda solamente un lavado de imagen; perpetuando el actual modelo mercantilista que prima en las residencias. Lo cual ha quedado demostrado en una mala gestión durante la pandemia, que ha causado la muerte a más de 34.200 personas en España y de ellas 370 en Cantabria.

Consideramos injustificable que muchos organismos competentes, no hayan entrado en estos centros para analizar e investigar lo sucedido. Hay indicios de la discriminación sufrida por los residentes por razón de edad y lugar donde vivían. Estos hechos demuestran que la Democracia española es deficiente.

Como sindicato representante de las personas mayores de Cantabria, hemos solicitado al Gobierno Regional, un cambio de actitud en la atención a los Mayores. Les hemos pedido reiteradamente, que corrijan una anomalía inaceptable en democracia, como es el no permitir la participación en foros Institucionales, de quienes defendemos sus derechos. En este sentido manifestamos, que el Consejo Regional de Mayores es un cauce democráticamente participativo, donde debatir y decidir el modelo que se debe implantar.

El actual modelo que está vigente en la mayoría de las residencias, no tiene calidad y dignidad deseables; porque el personal de atención es insuficiente y falta de formación para atender a personas vulnerables que tienen enfermedades, en muchos casos graves.



Valoramos positivamente las mejoras que aporta el Acuerdo sobre Calidad de los Centros y Servicios de la Dependencia, aprobado el pasado 28 de junio en el Consejo Territorial; pero el documento aprobado no garantiza cuidados dignos y de calidad:

- Se establece un porcentaje de 43 cuidadoras por cada 100 residentes, contrario a la propuesta de La Plataforma Estatal de Familiares, de 1 por cada 4 en los turnos de mañana y de tarde, y de 1 cuidador por cada 10 residentes durante la noche.

- Sobre inspecciones y control de la actividad en las residencias, no se determina número de inspectores; ni se establece la obligatoriedad de crear en todas las Regiones, órganos legales de participación formados por representantes familiares y sindicales.

En definitiva, exigimos al Gobierno Regional de Cantabria y a las empresas operadoras, un cambio de actitud que derive en la conformación de un nuevo modelo de funcionamiento de residencias, y de los demás servicios de Atención a la Dependencia, en el que la participación activa de usuarios, familiares, trabajadores y representantes sindicales del sector sea obligatorio y regulado por ley.

Demandamos un nuevo modelo donde la iniciativa pública sea sólida, donde los servicios se ofrezcan preferentemente en el entorno familiar, si es el deseo de los usuarios. Un modelo que esté bien financiado, de calidad suficiente, dotado de personal adecuado en número y formación; y a un precio razonable.

Nadie es ajeno a vivir su último tramo de vida o su discapacidad en una residencia. Todos y todas somos susceptibles de ocupar una plaza residencial en un momento determinado. El respeto a los derechos humanos, de personas mayores o con discapacidad, debe ser real. De lo contrario, estamos alimentando una sociedad enferma, insolidaria y cruel.



Habilidades intelectuales de los mayores

La distracción y el olvido surgen debido a una sobreabundancia de información.

El director de la Facultad de Medicina de la Universidad George Washington sostiene que el cerebro de una persona mayor es mucho más práctico de lo que comúnmente se cree. A esta edad, la interacción de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro se vuelve armoniosa, lo que amplía nuestras posibilidades creativas. Es por eso que entre las personas mayores de 60 años se pueden encontrar muchas personalidades que acaban de iniciar sus actividades creativas.

Por supuesto, el cerebro ya no es tan rápido como en la juventud. Sin embargo gana en flexibilidad. Por lo tanto, con la edad, es más probable que tomemos las decisiones correctas y estamos menos expuestos a las emociones negativas. El pico de la actividad intelectual humana ocurre alrededor de los 70 años, cuando el cerebro comienza a funcionar con toda su fuerza.

Con el tiempo, aumenta la cantidad de mielina en el cerebro, sustancia que facilita el paso rápido de las señales entre neuronas. Debido a esto, las habilidades intelectuales aumentan en un 300% en comparación con el promedio.

También es interesante el hecho de que después de 60 años una persona puede utilizar 2 hemisferios al mismo tiempo. Esto le permite resolver problemas mucho más complejos.

El profesor Monchi Uri, de la universidad de Montreal, cree que el cerebro del anciano elige el camino que consume menos energía, elimina lo innecesario y deja solo las opciones adecuadas para resolver el problema. Se realizó un estudio en el que participaron diferentes grupos de edad. Los jóvenes estaban muy confundidos al pasar las pruebas, mientras que los mayores de 60 años tomaban las decisiones correctas.

Ahora veamos las características de una persona mayor:

1º.- Las neuronas del cerebro no mueren, como dicen

todos los que te rodean. Las conexiones entre ellos simplemente desaparecen si uno no se dedica al trabajo mental.

2º.- La distracción y el olvido surgen debido a una sobreabundancia de información. Por lo tanto no es

necesario que concentres toda tu vida en nimiedades innecesarias.

3º.- A partir de los 60 años, una persona al tomar decisiones no usa solamente un hemisferio del cerebro, como los jóvenes, sino ambos.

4º.- Conclusión: si una persona lleva un estilo de vida saludable, se mueve, tiene actividad física viable y tiene plena actividad mental, **sus habilidades intelectuales NO disminuyen con la edad, simplemente CRECEN**, alcanzando un pico a la edad de 80-90 años.

CONSEJOS SANOS: 1) No le tengas miedo a la vejez. 2) Esfuérzate por desarrollarte intelectualmente. 3) ¡Aprende nuevas manualidades, haga música, aprenda a tocar instrumentos musicales, pinte cuadros ¡Danzaj 4) Interésate por la vida, reúnete y comunícate con amigos, haz planes para el futuro, viaja lo mejor que puedas . 5) No olvides ir a tiendas , cafés y espectáculos. 6) No te quedes solo, es destructivo para cualquiera. 7) Se positivo, vive siempre con el pensamiento siguiente: **Todas las cosas buenas todavía están delante de mí ¡¡**"

FUENTE: New England Journal of Medicine.



ALGO SACARÁN

!!!Algo sacarán estos cuando pierden el tiempo con estas cosas!!!

Comencé a trabajar a los 18 años en una gran empresa española, después de haber dejado los estudios por una enganchada con un profesor de "Peritos", tras la que me dijo que yo nunca acabaría la carrera.

Ya desde entonces, y quizás ya antes, el reivindicar mis derechos y de paso los de los demás estaba inculcado en mi, de tal manera que los problemas parece que me perseguían. Y como siguiendo aquel dicho que mi abuela contaba, cuando quería describir esta cualidad: **!!!Señora María, que se mete Ud. en los pozos!!!** y la Sra. María contestaba!!! Por meterme en todo hijo, por meterme en todo.!!!, así iba yo metiéndome de pozo en pozo, queriendo enderezar todos los entuertos con que me encontraba.

Al poco tiempo me afilié a un sindicato con lo cual mantuve mi inclinación de intentar arreglar lo que estaba estropeado, luchando con lo que me parecía injusto y mal en mi trabajo e intentando resolver el problema, buscando como es lógico, el beneficio mío y el de los demás compañeros de trabajo.

Y a partir de ahí, empecé a oír la frase que ha estado siempre en boca de envidiosos y mal pensados:!!! **Algo sacará ese cuando se mete en eso!!!**. La gracia de la frase es que tiene un punto de verdad, en el caso de las acciones sindicales en tu empresa, pues el beneficio que has conseguido para todos, también lo has conseguido para ti.

Esos mismos de la "frasescita" son aquellos que cuando se convocaba una huelga para conseguir algún beneficio económico o laboral, reivindicaban, con descaro, su derecho a asistir al trabajo. Y les llamas "sinvergüenzas" y se ofenden, cuando saben que lo son, pues cuando se consiguen los beneficios (aumento de sueldo, mejora de las condiciones de trabajo, etc...) ellos los acogen con alegría y sin ningún rubor, **sin vergüenza**, sin pensar que ha sido gracias al dinero que, debido a la huelga, ha perdido el que le llamó para que se uniera al paro o la familia de los demás compañeros que lucharon por



conseguirle a él ese beneficio. **Algo sacará. Si, pero más has sacado tu.** Luego formas una familia y te vas a vivir a una Urbanización con 600 vecinos de viviendas de protección oficial, que cuando entras a vivir te das cuenta que no tienen lo prometido en el contrato de compra o tienen defectos de construcción etc...

Y protestas, y formas un grupo de vecinos para que se arreglen los defectos o lo que les han cobrado de más o ... Y durante el tiempo en que estos vecinos están negociando el beneficio de todos, siempre hay algunos que dicen: **!!!Algo sacarán estos cuando pierden el tiempo con estas cosas!!! o ¡!!!No sé para que se mueven tanto si no van a conseguir nada!!!**.

Cuando debido a su tesón, dedicación, pérdida de su tiempo libre y hasta casi siempre dinero, consiguen que se haga justicia con todos los compradores y les devuelven el dinero cobrado de más o les arreglan los defectos de sus viviendas, van rápidamente a recoger el dinero o a reclamar el arreglo, pero aquellos de la frasescita ni siquiera dan las gracias y todavía algunos dirán: **¡!!!Seguro que ellos han sacado el doble!!!**. Y aunque así fuese (que no lo es) ¿no has conseguido lo tuyo sin moverte?. Luego te ofreces voluntario para formar parte de la Junta rectora de la Urbanización o de la Presidencia, sin cobrar un euro, para intentar que todo esté limpio y que todos los problemas urbanos, reposición de bancos, jardineras, personal de mantenimiento contratado, etc... funcione bien ... vuelves a oír la frasescita, **!!!Algo sacará este cuando pone tanto interés en estar ahí. ¡!!! y así ssssssiempre.!!!**

Santos Orduña

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

Comer alimentos que tengan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar. Estos incluyen: **proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas, minerales y el agua.**

La buena nutrición es importante, sin importar su edad, y ayuda a prevenir enfermedades como **osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y muchos tipos de cáncer.**

Pero a medida que envejece, su cuerpo y su vida cotidiana cambia, lo mismo que usted necesita para mantener su salud. Por ejemplo, puede necesitar menos calorías, pero de todas formas requiere suficientes nutrientes. Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.

¿Qué puede dificultar que coma saludable a medida que envejezco?

Algunos cambios que ocurren a medida que se envejece pueden hacer más difícil que usted coma saludable. Estos incluyen cambios en su:

- **Hogar:** Si es que de repente se queda viviendo solo o tiene problemas para moverse, puede tener problemas para cocinar o para alimentarse.
- **Medicamentos:** Pueden cambiar cómo percibe el sabor de la comida, causar boca seca o reducir sus ganas de comer.
- **Ingresos:** Puede que algunas personas carezcan de recursos suficientes para una dieta saludable.
- Su sentido del olfato y del gusto. Inapetencia.
- Dificultades para masticar o tragar los alimentos.

¿Cómo puedo comer saludable a medida que envejezco?

Para mantenerse saludable, usted debe:

- **Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra,** como:
 - **Frutas y vegetales** elija diferentes tipos de colores vivos).
 - **Granos integrales,** como avena, pan integral y arroz integral.
 - **Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio.**
 - **Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos.**
 - **Evite las calorías vacías o huecas:** Estas son alimentos que tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como patatas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas, alcohol, carne roja y comida ultraprocesada.
 - **Prefiera alimentos bajos en colesterol y grasas:** Especialmente evitar los que contienen grasas saturadas y trans. Las saturadas son grasas de origen animal, mientras las trans son grasas procesadas en margarina y

grasa alimentaria. Se pueden encontrar en los productos horneados que se venden en tiendas, ultraprocesados o alimentos fritos en los restaurantes de comida rápida.

Tome suficientes líquidos: No se deshidrate. Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos.



¿Qué puedo hacer si tengo problemas para alimentarme sanamente?

A veces, las enfermedades u otros problemas pueden dificultar el comer sano. Algunas sugerencias que pueden ayudar son:

- Si está cansado de comer solo, intente organizar algunas comidas caseras o cocinar con un amigo. También puede servir tener algunas comidas en un centro para adultos mayores.
- Si tiene problemas para masticar, consulte a su dentista para que lo examine.
- Si tiene problemas para tragar, intente beber muchos líquidos con su comida. Si eso no ayuda, consulte con su proveedor de atención médica. Una afección médica podría estar causando el problema.
- Si tiene problemas para oler y probar su comida, intente agregar color y textura para hacerla más interesante.
- Si no está comiendo lo suficiente, agregue algunos bocadillos saludables a lo largo del día para ayudarle a obtener más nutrientes y calorías.
- Si una enfermedad le dificulta cocinar o alimentarse, consulte a su profesional de la salud. Él o ella puede recomendar un terapeuta ocupacional que puede ayudarle.

Unas pautas generales para una dieta saludable semanal puede resumirse así:

Una ración de carne roja. Dos raciones de carne blanca. Tres raciones de pescado. Dos raciones de pasta o arroz. Legumbres, verduras y fruta.

Modesto Álvarez Careaga

«Pensiones: ni justo, ni solidario»

Artículo de opinión de Anatolio Díez Merino, Secretario General de UJP-UGT

Hay personas que consideran que con leerse una sola vez una ley, ya les sirve para siempre. No se paran en considerar que esta ley, a lo largo de su vigencia, puede variar, puede dejar de existir o ser reformada.

En diciembre de 2021, la ley que rige nuestro sistema público de Pensiones se reformó, asumiendo por un lado los requerimientos propuestos desde el seno del Pacto de Toledo, por otro lado, las aportaciones de los agentes sociales por medio de las mesas de diálogo social y finalmente se mejoró en su



Anatolio Díez Merino

paso y aprobación definitiva por el Parlamento de la nación. Esta reforma podemos fijarla, sin entrar en el detalle de todos los cambios que la misma ha contraído, en cuatro cuestiones:

- Mantenimiento del poder adquisitivo de las pensiones.
- Lucha contra la pobreza de las pensiones más bajas.
- Sustitución del Factor de Sostenibilidad, por el MEI
- Sostenibilidad del sistema de pensiones públicas, mediante la separación de las fuentes de financiación y la contabilidad de las mismas.

Sin duda cuatro elementos primordiales que han sido parte fundamental de las movilizaciones y reivindicaciones de nuestro colectivo.

La nueva fórmula de revalorización de las pensiones, sin ser perfecta, mejora a la anterior, consiguiendo que las pensiones no pierdan poder adquisitivo, ya que se recupera la media de lo perdido por el impacto inflacionario durante los 12 meses anteriores a su aplicación.

Evidentemente, su objetivo no es el de acabar con la pobreza, incrementando las pensiones más bajas hasta que superen el umbral de pobreza, para ello existen otros mecanismos, que hasta ahora se han demostrado insuficientes, como es el complemento a mínimos, una aportación no contributiva aportada por los Presupuestos Generales del Estado.

No parece razonable, y mucho menos justo, que alguien proponga disminuir la pobreza de pensionistas en base a recortar las pensiones de pensionistas, que, por cierto, están cobrando lo que les corresponde, porque han cotizado para ello. Creo que esto es una mala interpretación del sentido de la solidaridad que desde luego, de llevarse a efecto, generaría una espiral de injusticias tremendas y rompería entre otras cuestiones, el principio de igualdad. Desde luego, las pensiones mínimas tienen

que mejorar en este país, pero tiene que hacerse con medidas y aportaciones específicas por parte del Estado, y en ningún caso, quitando parte de la pensión a unos pensionistas, para dársela a otros.

Las pretensiones de algunos grupos políticos y de algunos mercenarios de la pluma de querer enfrentar a los hijos con los padres, con el argumento de que estos cobran más que ellos, no deja de ser una clara estrategia de desestabilización de nuestro sistema público de pensiones, que se hace además con el propósito de sacar rentabilidad electoral. Porque no es verdad que disminuyendo la pensión a los padres los hijos vayan a cobrar más. Estos sólo pueden cobrar si recuperan derechos en las empresas y se mejora la negociación colectiva.

La actual reforma en sus artículos adicionales obliga a los legisladores a crear un plan contra la pobreza y otorga un plazo, 12 meses, para su elaboración y puesta en marcha, plazo que actualmente no se está cumpliendo.

Es en este punto donde debemos exigir al ministro el cumplimiento de la legalidad vigente y es en el seno de este artículo adicional donde debemos plantear propuestas para acabar definitivamente con las pensiones que se encuentren por debajo del umbral de pobreza, hoy fijado en el entorno de los 1.040€ mensuales, si nos atenemos al 60% del salario mediano, cifras de estructura salarial del INE, última cifra aportada junio de 2020. La lucha

(continúa en la página siguiente)

contra la elusión y evasión fiscal o la lucha contra el empleo informal, pueden ser entre otros, elementos que ayuden a la financiación del esfuerzo presupuestario necesario para acabar con la pobreza de nuestras pensiones.

Por cierto, a muchos defensores de los pensionistas siempre se les olvida hablar o acordarse del millón de pensiones no contributivas que carecen de complementos a mínimos y cuya cuantía más elevada no excede los 470 euros mensuales. Estas pensiones también deben estar incluidas en ese plan de lucha contra la pobreza.

Conclusión: no es lo mismo ni necesita del mismo esfuerzo financiero mantener el **poder adquisitivo de las pensiones** que acabar definitivamente con la pobreza de las mismas y las desigualdades sociales entre pensionistas.

Por último, es hora, y seguramente es la 25.487 ocasión en que lo planteo, de exigir definitivamente la auditoría de las cuentas públicas de la Seguridad Social, auditoría recogida en tiempo y forma en los artículos adicionales de la reforma de las pensiones de diciembre del año 2021. Este punto ha sido incumplido de forma tácita, ya que la ley daba tres meses para proponer la forma y al responsable de realizar la auditoría y quienes fueran los elegidos tenían un año para presentar lo auditado. Ambos plazos se han incumplido y es aquí donde debemos exigir su cumplimiento, para de esta manera saber qué ha pasado desde 1967 hasta hoy en cuanto a los gastos impropios cargados indebidamente a la Seguridad Social.



Estamos hablando, en el peor de los casos, según cifras inicialmente aportadas por el Tribunal de Cuentas, de más de **130.000 millones de euros** y si se amplían los años de la auditoría y los conceptos a auditar, como exige la actual reforma, podemos duplicar o incluso triplicar la cuantía inicial del Tribunal de Cuentas. La aportación del Estado el último año por imputación de los gastos impropios ha evidenciado el rebajar de forma significativa el déficit presupuestario de la Seguridad Social.

Finalmente, hoy consideramos como ejes a reivindicar y a movilizarnos para su implementación la defensa de la actual reforma del sistema público de pensiones, aprobada y mejorada, mayoritariamente por los agentes sociales y el arco parlamentario. Debemos estar vigilantes al cumplimiento de la legalidad vigente, cuando existen voces que claman por la inaplicación de la revalorización de las pensiones exigiendo que esta no se cumpla o proponiendo un **pacto de rentas** que empobrecería más a nuestra clase, la trabajadora, y a nuestro colectivo, las personas mayores.

De la misma forma exigimos, y esta debe ser una voz colectiva del movimiento de personas mayores, la elaboración del plan de lucha contra la pobreza y las desigualdades sociales de nuestras pensiones y pensionistas, contributivos y no contributivos.

“En la aplicación de la reforma, se encuentra la mejor forma de defender nuestro sistema público de pensiones y hacerlo sostenible”.



Incrementar Ingresos Gracias a la Vivienda

Cuando nos hacemos mayores, los ingresos por pensión la mayoría de las veces no son suficientes para cubrir nuestras necesidades, que aumentan al sufrir un deterioro físico. La mayoría de las personas mayores de 65 años en España, solo disponen de su pensión pública como fuente de ingresos. Además hay que valorar que al 67% de las pensiones están por debajo de los 1.250 euros; y de estos un 40% no llega a los 750 euros. Actualmente la revalorización de las pensiones es inferior al aumento de los precios, lo que provoca pérdida de poder adquisitivo. Como el 87% de todos los jubilados tienen una vivienda en propiedad, han aparecido formulas financieras que nos ofrecen aumentar ingresos durante la jubilación. En definitiva, si tienes más de 65 años y vivienda en propiedad, estas son opciones financieras que dan:

Hipoteca inversa: Es un préstamo con garantía hipotecaria por el que el banco da una cantidad mensual fija de por vida al titular. Al no transmitirse la propiedad, cuando fallece el propietario de la vivienda, los herederos pueden recuperarla pagando la deuda al banco. Hay que tener en cuenta que a los herederos solo les interesa recuperar la vivienda cuando la deuda sea sensiblemente inferior a su valor; y teniendo en cuenta que esta operación conlleva un tipo de interés en torno al 6% fijo, más gastos de notaría, registro y gestoría, en la mayoría de los casos no interesa recuperar la vivienda.

En resumen: La renta que percibe el propietario de la vivienda está en función de la edad y del valor de la vivienda. Y la peculiaridad de estos préstamos es que la persona mayor no tiene que ir pagando el capital ni los intereses al banco, ya que el montante total de la deuda queda aplazado al fallecimiento del titular, siendo sus herederos los que dispondrán de un año para cancelar la deuda y recuperar la vivienda.

Venta por nuda propiedad: Es el producto más utilizado ahora por los jubilados para incrementar sus ingresos. Con ella, se vende la nuda propiedad de la vivienda, pero se mantiene el usufructo, es decir, el derecho de uso, y los pensionistas reciben una renta mensual hasta su muerte. El comprador solo puede disponer de la vivienda cuando muere la persona. Es decir que como reserva el usufructo, puede seguir viviendo en su casa de por vida. Incluso si quisiera irse a una residencia, podría alquilar la vivienda y obtener una segunda renta adicional. Hay que valorar como positivo que con esta opción, el propietario se ahorra las derramas extraordinarias de la comunidad, el IBI y el seguro de continente de la casa.

Venta con renta vitalicia: Se trata de dos operaciones, por un lado, la venta de la propiedad, que no supone la pérdida de su uso porque a la vez se firma un contrato de alquiler con el nuevo comprador por un plazo que, normalmente, es vitalicio: El dinero se obtiene de una sola vez y el vendedor tiene que administrarlo para pagar un alquiler y tener mas recursos para mejorar su calidad de vida. En este caso el vendedor normalmente paga la plusvalía municipal. En cuanto al resto de gastos, el vendedor/inquilino pagará los suministros de agua, luz, gas y teléfono mientras que el comprador/arrendador pagará el IBI y la comunidad de vecinos.

Las cláusulas del contrato de alquiler son específicas para cada caso. La renta del alquiler se actualiza anualmente según el IPC y se fija en función del precio de mercado y de compra de la vivienda. En la venta con alquiler no existe la opción de recompra de la vivienda por herederos al morir los propietarios.

Cuidado con las ofertas: "Vende tu casa a mitad de precio y vive en ella hasta morir": el sector inmobiliario se lanza a por los pensionistas

TRES PRODUCTOS PARA LOGRAR INGRESOS CON LA VIVIENDA			
	NUDA PROPIEDAD	RENTA VITALICIA	HIPOTECA INVERSA
Mantiene la propiedad	NO	NO	SÍ
Mantiene el usufructo	SÍ	SÍ	SÍ
Ingresos recibidos	Importe único/ renta temporal/ renta vitalicia	Renta temporal o vitalicia	Pago único/ renta mensual/ renta vitalicia
Gastos	El IBI es del comprador Los consumos son del vendedor	A cargo del comprador	El contratante paga la tasación, la notaría y el Registro
Fiscalidad	Mayores de 65 años no pagan IRPF Sí la plusvalía municipal	Mayores de 70 años sólo pagan el 8 % de IRPF	El capital recibido está exento de IRPF.
Herederos	NO conservan los derechos	NO conservan los derechos	SÍ, pero "hipotecada"

ENVEJECER NO ES CLAUDICAR

Los Mayores, podemos ser útiles a la sociedad, dando nuestras opiniones, actuando consecuentemente y exigiendo se nos tenga en cuenta.

El envejecimiento físico es un proceso lento que ha empezado mucho antes de lo que normalmente creemos. Lo que ocurre es que la consciencia de este hecho se suele manifestar de una forma abrupta, cuando aparece una enfermedad o cuando dejamos de trabajar, léase cuando nos jubilamos.

De las enfermedades no hablamos. No me siento capacitado para hacerlo.

Lo que sí me gustaría es compartir mi opinión sobre algo de lo que estoy seguro muchos nos hemos percatado. Pero lo menos, yo así lo siento. Estoy convencido que de lo que opino, no todos y todas estaréis de acuerdo.

Parece que los jubilados estamos es un estrato social que ya no cuenta tanto, de segundo nivel. La opinión en un debate sobre un tema parece que “no pesa lo mismo” si proviene de personas en activo que de “mayores”.

En parte tenemos la culpa nosotros. Nos ponemos pesados: Nada es como lo de antes, yo lo hubiera hecho así, etc.... Creo que tenemos parte de responsabilidad en que sea así. Recuerdo que cuando en el sindicato hablaban los mayores había un cierto sentido de “paternalismo” hacia ellos. La paradoja es que ahora nos pasa a nosotros.

Pero se puede rectificar. No hay nada más pedagógico que el ejemplo, y podemos corregir en la medida de nuestras posibilidades, lo dicho.

Envejecer no es parar, ni personalmente ni socialmente. Es seguir al ritmo que cada uno/a pueda y quiera en su desarrollo personal hasta el final.

Cada uno/a de nosotros/as tiene su propia historia, su relato, su trabajo, su formación y su manera de entender la vida. Debemos y podemos seguir aprendiendo, a nuestra manera, con las pequeñas cosas, con la familia, con los amigos, con lo que sea. Lo que no podemos, de ninguna manera, es perder el contacto con la realidad social.



No podemos claudicar y entender que hasta aquí hemos llegado y que se acabó. Podemos ser interesantes en nuestro entorno. Pero no sólo contando “batallitas” sino opinando de lo que sucede ahora y, ahora sí es el momento, aportando nuestra gran experiencia. Para ello hay que estar al día y preocuparse de lo que pasa. Esto requiere, en algunos casos, un esfuerzo que bien merece la pena.



Si estamos en UGT es porque hemos tenido inquietudes. ¿Porqué las vamos a perder ahora?

Nos está tocando vivir un momento muy interesante y nada aburrido de la historia. Con cambios tecnológicos y sociológicos muy profundos. Unos ya los hemos visto y otros con un poco de suerte, también. Por ejemplo, el marco de las nuevas relaciones laborales, el entorno social, un contexto internacional cambiante con grandes potencias emergentes, el cambio climático, el cuidado del medio ambiente, la transformación digital...

Estoy seguro que nos acordamos de nuestra realidad vivida cuando éramos pequeños, jóvenes y maduros. De la sociedad de entonces, de lo que teníamos, de lo que se podía decir y hacer y de cómo ha ido evolucionando todo. Me pregunto, ¿porqué no conocer lo que está sucediendo ahora y lo que previsiblemente se avecina?

¿Debemos participar e intervenir, a nuestro nivel, en los acontecimientos que están sucediendo ahora? Por supuesto que sí. Podemos ser útiles a la sociedad, dando nuestras opiniones, actuando consecuentemente y exigiendo se nos tenga en cuenta. Si en nuestro quehacer sindical hemos actuado así ¿porqué no hacerlo ahora también?. Envejecemos sí, pero no claudicamos. ¡Que lo sepan!

Paulino Alonso

Jubilado de Enseñanza de la UGT



Discriminación Social a las Personas Mayores

Este es un relato verídico comentado por una mujer en Facebook: Un señor que, probablemente supera los 80 años, guarda cola en un cajero, me coloco detrás de él, y cuando accede, saca un sobre que presupongo contiene dinero. Le observo a distancia prudencial y me percato de que es incapaz de llevar a cabo la operación. Toca varias veces la pantalla, y deduzco que no consigue lo que pretende.

Se vuelve hacia la cola, ya se había incrementado. Me mira, yo estaba justo detrás, y con un solo gesto entiendo que me pide ayuda. Inmediatamente se la ofrezco y él señor asiente con un... tímido "por favor". Le ayudo de mil amores a realizar su gestión, pero indicándole donde tiene que ir pulsando....no quiero tocar ni un billete de los suyos, por respeto, y porque no quiero crear confusiones con el dinero...

Él quiere hacer un ingreso... y le indico cómo debe realizarlo. El señor, a su ritmo, consigue introducir la cantidad a ingresar y termina de hacer la gestión mientras yo le digo donde tiene que tocar para zanzarla. Termina, nos retiramos del cajero para qué pase la siguiente persona, y me da las gracias....

Le digo que no se preocupe, que ha sido un placer, y antes de marcharme, introduce la mano en el bolsillo de su chaqueta, saca la cartera y me ofrece un billete de diez euros. Yo no doy crédito, me asombro y le digo que de ningún modo, por favor. El pobre hombre me dice que....le gustaría agradecérmelo y que me tomara un desayuno a su salud. Le doy las gracias, pero que en ningún caso lo voy a aceptar. Lo guarda y me vuelve a agradecer, y yo a él.

Nos despedimos, y me queda un sentimiento de pena por este señor y por todos los mayores (recuerdo que son nuestros padres y abuelos que han hecho el país que tenemos) que se están viendo solos frente a este monstruo de la tecnología, que cada vez más nos está convirtiendo en seres sin alma ni compasión.

Esta terrible imagen se da en bancos, pero también en la asistencia médica, en hacienda, en la seguridad social, en ayuntamientos....personas



que han contribuido durante toda una vida a que haya servicios a los que no pueden acceder porque tienen dificultades con la tecnología.

No cuesta nada atenderles, y facilitarles un poquito la vida....con todo lo que ellos hicieron por nosotros. Qué triste, muy triste, que no se preocupen por estas personas que lo dieron todo para que nosotros hayamos avanzado tanto tecnológicamente; sin embargo, ahora, cuando más nos necesitan, desaparecemos. Es vergonzoso lo que están haciendo. Nos sobra tecnología y nos falta HUMANIDAD. Deshumanizándonos.

El gobierno debe tomar medidas urgentes. No se puede despreciar de esta manera a quienes han sido clientes toda su vida de esa oficinas bancarias. *“La discriminación, la crítica y el desprecio a las personas mayores aparecen cada día con más frecuencia, según la OMS. Este hecho, es una realidad evidente que no conoce fronteras, ni escenarios ni culturas.*

Curiosamente, se nos ha educado para reconocer el sexismo y las conductas racistas, pero lo cierto es que la discriminación por edad es algo que no siempre se ve y que se practica con frecuencia.

Una de cada dos personas en el mundo tiene conductas discriminativas hacia nuestros mayores. El dato es impactante y nos obliga a una seria reflexión. Pensar que la mitad del planeta ha infravalorado o menospreciado a una persona de edad avanzada nos envilece como sociedad democrática”.

UNA VEJEZ MEJOR

11 Mandamientos para una vejez feliz



1.- Cuidarás tu imagen todos los días. Vístete bien, arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Que más fiesta que la vida.

2.- No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo.

El agua estancada se echa a perder y la máquina inmóvil se enmohece.

3.- Amarás al ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasia, una caminata razonable, ejercicios de yoga... Contra la inercia: Diligencia.

4.- Evitarás actividades y gestos de viejo derrumbado: nada de cabezas gachas, espaldas encorvadas, pies arrastrándose. ¡NO! Que la gente diga un piropo cuando pasas.

5.- no hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Con ello, acabarás por creerte más viejo y enfermo de lo que en realidad estás. Además, te dejarán solo, porque nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de autoproclamarte viejo y considerarte enfermo.

6.- Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, ten buen humor en las palabras, sé

alegre de rostro y amable en los ademanes. SE TIENE LA EDAD QUE SE EJERCE. La vejez no es cuestión de años, sino un estado de ánimo .

7.- Serás útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde te sea posible y siempre que puedas ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, o un servicio.

8.- Mantendrás ocupadas tus manos y tu mente. La actividad es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... ¡Son medicinas para todos los males!

9.- Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego las del hogar, integrando a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. Luego ensancharás el corazón a los más amigos, con tal de que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. ¡HUYE DEL BAZAR DE ANTIGUEDADES!

10.- No pensarás que todo el tiempo pasado fue mejor. Deja de estar condenando y maldiciendo neste momento. ¡Alégrate de poder ser parte del mismo hoy y ver muchas cosas lindas y nuevas, que en aquellos viejos tiempos no podías ni imaginar.

11.- !! NO TE OLVIDES QUE PARA MANTENER LA SALUD, HAY QUE DIVERTIRSE Y REIR A MENUDO! ¡



POBREZA Y PENSIONES

El 60% de las pensiones de las mujeres, pertenecen al grupo de los que pasan hambre.



Son muchas las conclusiones que pueden extraerse del último Barómetro del CIS, el primero que la gran mayoría de ciudadanos a la pregunta de cómo calificarían la situación económica de nuestro país responden que muy mala el 29,7% y mala el 43,5%, es decir el 73,2% estiman que no corren buenos tiempos para nuestra situación financiera, eso sí, un 16,7% la ve como buena... Los Botín, Ortega y compañía, me imagino que se encuentran en ese 0,7% que la estima como muy buena. 13.100.000 ciudadanos se encuentran en situación de umbral de pobreza en nuestro país. Más de 5 millones de ciudadanos de nuestro país viven en situación de pobreza severa.

4.237.311 pensiones viven con menos de 25€ al día, en situación de pobreza, 2.159.149 pensiones viven por debajo del umbral de pobreza, si sumamos ambas cifras tenemos que más de 6 millones de pensiones de las prácticamente, 10 millones que se retribuyen mensualmente son pensiones miserables. No nos engañemos con juegos de triler, defendiendo lo bien que viven los pensionistas, poniendo la lupa siempre en las mentirosas medias, quizás debemos recordar una vez más el juego de los pollos, hay dos pollos y dos personas, una se come los dos pollos, la media dice que se han comido uno cada una de las dos personas, la realidad dice que uno se ha empachado y el otro ha pasado hambre.

Con las pensiones, el 60% de ellas, pertenecen al grupo de los que pasan hambre. Y si eres mujer pasas más hambre aún, estas más empobrecida: el 67% de las

mujeres viven en situación de pobreza o por debajo del umbral de pobreza. La Guerra Ucrania-Rusia, sin duda es uno de los elementos desencadenantes de la actual situación económica de nuestro país, pero no es el único, las pensiones no se han empobrecido de repente, no tienen una relación directa con el conflicto armado, si lo tiene la pérdida de poder adquisitivo.

Son las pensiones, en definitiva, la mayor preocupación de nuestro colectivo, las personas mayores, ya que nos dan suficiencia económica, cuando nos la dan. Volviendo al Barómetro del CIS, cuando analizamos las 10 cuestiones que más preocupan a nuestros ciudadanos, de forma directa las pensiones no entran en este decálogo ocupan el puesto 15 en cuanto a preocupaciones, pero hemos dicho de forma directa, indirectamente muchas de ellas inciden de forma evidente en las mismas, la crisis económica, el paro, la sanidad, las tarifas energéticas, la incertidumbre ante el futuro, todas ellas forman parte de la preocupación de nuestros mayores: su suficiencia económica, es su pensión. Hoy España, es el país de los complementos, los bonos o las ayudas, ¿cuántos existen en nuestro país?. ¿Y cuánto dinero suponen para las arcas públicas?, una cuestión fundamental: están pensados para reducir la pobreza y las desigualdades sociales, la pregunta es ¿lo están consiguiendo?

A cierre de este artículo la noticia importante para nuestro colectivo es la aprobación de los Presupuestos Generales del Estado para el 2023, sin duda una gran noticia que nos hará olvidar las subidas del 0,25% y al menos nos hará paliar en gran medida la situación actual. Con una subida del 8,5% (provisional según datos a 25 de Noviembre)

Pensión media de jubilación: de 1.256,9 € actuales a 1.363,8€ - **106,9 euros más.**

Pensión media de viudedad: de 780,17 € actuales a 846,5€ - **66,33 euros más.**

Pensión media del sistema: de 1.092,18 € actuales a 1.185€ - **92,82 euros más.**

Pensión máxima: De 2.820 € actuales a 3.059,7 € - **239,7 euros más.** **Pensión mínima** (jubilados sin cónyuges a cargo): De 721,70 € actuales a 783,04 € - **61,34 euros más.**

J.C.Saavedra



Llegar a viejo

Si se llevasen el miedo,
y nos dejasen lo bailado
para enfrentar el presente...
Si se llegase entrenado
y con ánimo suficiente...

Y después de darlo todo
-en justa correspondencia -
todo estuviese pagado
y el carné de jubilado
abriese todas las puertas...

Quizá llegar a viejo
Sería más llevadero,
Más confortable,
Más duradero.

Si el ayer no se olvidase tan aprisa..
Si tuviesen más cuidado en donde pisan...

Si se viviese entre amigos
que al menos de vez en cuando
pasasen una pelota...
Si el cansancio y la derrota
no supiesen tan amargo..

Si fuesen poniendo luces
en el camino, a medida
que el corazón se acobarda...
y los ángeles de la guarda
diesen señales de vida...

Quizá llegar a viejo
Sería más razonable,
más apacible,
más transitable.

¡Ay, si la veteranía fuese un grado...
!Si no se llegase huérfano a ese trago...

Si tuviese más ventajas
y menos inconvenientes...
Si el alma se apasionase,
el cuerpo se alborotase,
y las piernas respondiesen...

Y del pedazo de cielo
reservado para cuando
toca entregar el equipo,
repartiesen anticipos
a los más necesitados...

Quizá llegar a viejo
sería todo un progreso,
un buen remate,
un final con beso.

En lugar de arrinconarlos en la historia,
convertidos en fantasmas con memoria...

Si no estuviese tan oscuro
a la vuelta de la esquina...
O simplemente si todos
entendiésemos que todos
llevamos un viejo encima.

Joan Manuel Serrat





¿En Bromas o en Serio?



Unión de Jubilados y Pensionistas UGT-UJP de Cantabria
C/ Rualasal 8 – 4º- 39001- SANTANDER.
Telf. 942 364 622 Ext. 502. ujp@cantabria.ugt.org



UNIATE - Fundación Unión para la Asistencia e Integración de la Tercera Edad.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

