



## A todas las Extensiones de UNATE

Nadal Rey

Presidente de Honor de FIAPAM

Los días se van y los años se esfuman; hace ya más de 20 años que entablé con UNATE los primeros contactos para que pudiéramos trabajar juntos, con el fin de que recobrasen los Mayores la dignidad que se les debe, tanto como su sitio en nuestra sociedad, según la ética que iba pregonando por el mundo la Federación Internacional, que yo tenía el honor de presidir.

Tuve suerte: el joven presidente de UNATE, Modesto Chato, se adhirió del todo a ese plan. Desde aquel entonces no dejamos de llevar juntos ese combate con el mismo entusiasmo y la misma fe.

Desde un principio, quisimos que los hombres se conocieran. Sólo quinientos kilómetros distaban nuestras tierras y, sin embargo, nos ignorábamos. ¿Quién en Cantabria sabía lo que era Occitania? ¿Quién en Occitania sabía si existía Cantabria? Logramos organizar numerosos y provechosos intercambios que modificaron el concepto arcaico que teníamos unos y otros, ensanchando nuestra visión del mundo. Varias veces fui a visitarles en sus asociaciones y siempre me acogieron

como hermano. Esta misma acción la llevábamos a la par por todo el mundo, en todas las naciones, en los diferentes continentes, sabiendo que, para que se nos escuchase en las altas esferas, era preciso representásemos a batallones de Mayores, unidos y coherentes en sus aspiraciones. Ese trabajo tenaz y nuestra voluntad inquebrantable lograron convencer a la ONU y a la Comisión Europea. Nunca se hubiese conseguido tal éxito al no poder apoyarse en asociaciones de Mayores, cuya acción cotidiana era prueba irrefragable de su voluntad. A vosotros, todos los que creyeron y nos apoyaron, quiero testimoniarles aquí mi admiración y agradecimiento.

Teníamos realizado mucho; quedaba todavía que hacer. Los contactos con América del Sur no habían cuajado. En el año 2000 decidimos, Modesto y yo, que era preciso unir a las asociaciones de ese continente. Lo hemos logrado; hoy existe FIAPAM, Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores, que reagrupa a varios países de América y cuyas realizaciones reconocen los

### SUMARIO

#### \*EDITORIAL

#### \*UNATE - SANTANDER

-Taller de Lectura.

-Curso de Fotografía Digital.

#### \*EXTENSIONES UNATE

-Laredo y Renedo de Piélagos.

-Cabezón de la Sal.

-Los Corrales de Buelna.

-El Astillero.

#### \*FUNDACIÓN PEM

-Taller de Risoterapia.

#### \*ACCIÓN SOCIAL

-Programa de Voluntariado Social.

-Curso de Apoyo a Cuidadores de Mayores Dependientes.

#### \*ACTUALIDAD

-VII Congreso CEOMA.

-Ley de la Dependencia.

#### \*COOPERACIÓN AL DESARROLLO

-Exposición itinerante sobre los objetivos del milenio.



poderes públicos. La sede de FIAPAM está en Santander patentizando claramente los lazos peculiares que unen a España con esas naciones.

Me alegra todo eso que es la recompensa de un trabajo fervoroso; se lo debemos mayormente a Modesto que asume la presidencia con eficacia y entusiasmo. Veo en eso la coronación de mis treinta años de lucha. Por eso, en vísperas del año nuevo, me es grato saludar muy entrañablemente a todos los amigos de UNATE, confiando que, para su propia satisfacción, para el prestigio de su tierra, sigan ayudando a Modesto en esa empresa insigne.

Para todos, pues, salud, amistad y fe.

## Taller de animación a la lectura

Tuvo lugar en el Centro Cívico Callealtero

UNATE organizó el pasado mes de septiembre un taller para el fomento de la lectura en el colectivo de la tercera edad. El taller ha constado de cuatro sesiones, de una hora y media de duración cada una, que se desarrollaron los días 6, 13, 20 y 27 de septiembre en horario de tarde.

Nuestra colaboradora Aída Herreros fue la persona encargada de dirigir la actividad, en la que tomaron parte seis personas. El libro escogido en esta ocasión fue "La joven de la perla", de Tracy Chevalier. A los alumnos se les hizo entrega de un ejemplar, con el que han trabajado durante todo el tiempo que ha durado el taller. Dado el contexto histórico en el que se desenvuelve el relato, la actividad ha hecho que los participantes se interesen además por la pintura, en particular por cuadros de Ver Meer. En cada sesión, se habló sobre lo que más les había llamado la atención en el transcurso de la lectura: Costumbres de la época, personajes, sociedad, etc. Se facilitaron datos sobre el libro, su autora, el pintor y la película del mismo título, que se visionó dividida en dos partes.

El taller ha sido posible gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Santander y del Centro Cívico Callealtero, en cuyas instalaciones se desarrolló la actividad.

Aída Herreros es colaboradora habi-

tual de las Aulas de la Tercera Edad. Desde hace tres años, dirige el Seminario "Temas de actualidad", que tiene lugar en la Escuela Técnica Superior de Náutica. El horario para el presente curso es los martes, de 17 a 18 horas. Con este seminario se pretende que los distintos temas a tratar fomenten el coloquio entre todos los alumnos, para así compartir experiencias y reflexiones. Estos temas intentan conectarse con la realidad más inmediata, en forma de efemérides, conmemoraciones, o noticias del día, así como con las sugerencias recogidas de los propios alumnos matriculados.

El programa para este primer trimestre del curso ha abarcado cuestiones muy variadas, tales como: Mayores dependientes, el medioambiente, cine, literatura, educación intercultural, la televisión, voluntariado, derechos humanos, juguetes y publicidad... Conmemoraciones tales como el Día Mundial de la Alimentación, el Día Internacional de la Tolerancia, el Día Mundial de los Discapacitados o el Día Mundial de la Biblioteca han dado lugar al encuentro de los diferentes puntos de vista expresados por los alumnos.



## Introducción a la Fotografía Digital

UNATE ha programado como novedad para este segundo trimestre un taller de introducción a la fotografía digital. Se trata de hacer descubrir a los participantes el nuevo mundo de la fotografía digital, enseñándoles todo el proceso que va desde la captura de la foto, hasta su preparación para ser finalmente impresa en papel fotográfico.

Los alumnos recibirán consejos y trucos prácticos para manejar las modernas cámaras digitales, se les explicarán los principios básicos de la fotografía y aprenderán a utilizar el programa Photoshop, que les permite el tratamiento y retoque digital de las fotografías una vez tomadas. Los participantes podrán llevar su propia cámara al aula, pero si no disponen de ella, pueden igualmente inscribirse en el taller, pues la cámara será aportada por el monitor, Domingo Venero.

El curso se va a desarrollar en el ciber de la calle Tres de Noviembre. Con una duración de 21 horas, el horario se ha fijado los martes y jueves, de 17:00 a 18:30 horas. Las 13 sesiones alternarán el trabajo en el aula con salidas de campo para tomar fotografías al aire libre. Para más información contacte con el número de teléfono 942 374575.

Es una actividad innovadora dentro del programa de las Aulas, por lo que ha sido muy bien acogida por nuestros alumnos. El taller es para un máximo de 10 personas, que trabajarán de manera individual con una cámara digital y un ordenador. La fecha de inicio se fijará una vez estén cubiertas esas 10 plazas. A partir de aquí, se abrirá una lista de espera hasta ofrecer nuevamente el taller.

## EXTENSIONES UNATE

## Laredo y Renedo de Pielagos

### Ciclo sobre

### la Constitución Europea

Las extensiones de UNATE de Laredo y Renedo de Piélagos han acogido durante el mes de noviembre un ciclo de conferencias encaminadas a difundir los contenidos básicos de la Constitución Europea. Estos ciclos han sido organizados por la Fundación PEM, en colaboración con la Dirección General de Asuntos Europeos del Gobierno de Cantabria, bajo el nombre "La Constitución Europea, más cerca de los mayores".

A lo largo de cuatro sesiones, se ha expuesto todo el trayecto de construcción europea hasta nuestros días y se ha hecho hincapié en aquellos aspectos que más nos afectan como ciudadanos, y que aparecen recogidos en el texto de la Constitución. Igualmente, se ha intentado centrar el interés en cuestiones que directamente atañen a la tercera edad, como pueden ser el sistema de pensiones, el modelo social europeo, etc.

Se ha repartido a los asistentes material informativo y publicaciones relacionadas con temas de índole europea, y se ha aprovechado la ocasión para visionar un reportaje realizado por RTVE en colaboración con la UE sobre los diez nuevos Estados que pasaron a formar parte de la Unión en 2004.

El ciclo se ha impartido también en la Escuela de Náutica de Santander y en el Centro Social de Mayores El Zapatón de Torrelavega.



Fotos tomadas en ambas Extensiones durante el ciclo / ARCHIVO



## El Astillero

El día 13 de diciembre, la Extensión Cultural de El Astillero celebró su tradicional comida navideña. En esta ocasión, 58 socios de las Aulas se reunieron en el restaurante Oso Blanco con motivo de las fiestas de Navidad. En el transcurso de la comida, se procedió al sorteo de diversos regalos y de un buen número de flores de Pascua entre los asistentes.

Desde el pasado mes de diciembre, el Aula de Astillero imparte de manera extraordinaria clases de yoga todos los viernes, a cargo de Charo Cabrero y Renata Iedrzejczak. Estas clases se mantendrán en el programa durante todo el segundo trimestre del curso. Por su parte, los lunes seguirán estando reservados para conferencias.

## EXTENSIONES UNATE

## Los Corrales de Buelna

### Ruta por el Parque Natural Saja-Besaya

Un grupo de socios de la Extensión Cultural de Los Corrales ha participado en los talleres medioambientales que ha desarrolla-



do la Fundación Patronato Europeo del Mayor en colaboración con la Consejería de Ganadería, Agricultura y Pesca del Gobierno de Cantabria. El taller ha constado de tres sesiones teóricas, que han tenido lugar en el Centro Cultural La Rasilla, las cuales se han complementado con una ruta guiada en el entorno del parque natural Saja-Besaya.

La ruta se inició en el puerto de la Palombera, junto a la venta de Tajahierro. Unos metros antes sale la pista correspondiente al antiguo camino de Reinoso o de Castilla, que comunicaba la costa de Cantabria con la población de Reinoso. Esta ruta ha sido usada, al menos, desde la época romana hasta bien entrado el siglo XIX. Por ella se transportaban hacia la costa trigo y vinos castellanos y, hacia las tierras de la Meseta, carros, madera, aperos de labranza y ganados. La construcción de la actual carretera supuso el abandono de este viejo camino.

A lo largo de la ruta, se pudieron observar las formaciones vegetales más características de este entorno natural, las cuales habían sido ya identificadas en el trabajo en el aula. Así, en el inicio del camino se observaron algunos bosquetes de acebos, para atravesar después las brañas o pastizales de montaña donde se alimentan yeguas y vacas, comenzando un paulatino descenso a través de los hayedos. Se vio cómo acompañan a las hayas árboles menores, como avellanos, arces, majuelos y acebos. Se comprobó también cómo, a medida que se pierde altura en el camino, los árboles cambian. Aparecen los robles, tanto las caji-gas, como las tocias o tocios, que en la reserva conforman una de las mejores manchas de la Península Ibérica.

Tras la excursión, que fue liderada por nuestra colaboradora en temas medioambientales Elena Marcano, los participantes celebraron una comida en un restaurante de la zona.

## Cabezón de la Sal

### Homenaje a PILAR DE LA MAZA

La Extensión Cultural de UNATE en Cabezón de la Sal celebró el pasado 14 de diciembre una comida en homenaje a María Pilar de la Maza García, con motivo de su jubilación.

Fueron Pilar y su compañera en la Casa de Cultura M<sup>a</sup> Fernanda de la Lama, "Nani", quienes, allá por el año 1981, comenzaron a reclutar gente para constituir formalmente una extensión de las Aulas de la Tercera Edad en Cabezón de la Sal. Ambas han venido trabajando desde entonces para ofrecer un programa de actividades variado y estable dirigido a los mayores de la localidad.

En esta ocasión, la tradicional comida de Navidad de los socios de Cabezón de la Sal sirvió de marco para celebrar un

emotivo homenaje a Pilar, en reconocimiento a la labor desarrollada todos estos años en la Casa de Cultura. Más de ochenta personas se dieron cita en el Mesón Paraíso, entre quienes estuvieron miembros del Ayto. de Cabezón, de la Fundación San Diego, del Grupo de Danzas y la Escuela de Folklore, y de otras entidades culturales de la localidad. Por parte de UNATE, estuvieron presentes en el acto, la coordinadora general de actividades y la Secretaria de las Aulas. Al finalizar la comida, la homenajeada recibió diversos regalos de recuerdo.



La Presidenta de la Extensión entrega un regalo a la homenajeada /ARCHIVO

## FUNDACIÓN PEM

## Clausurado el taller de Risoterapia en Santander

La risa ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, y nos enseña a ser más positivos

La Fundación Patronato Europeo del Mayor y de la Solidaridad Intergeneracional ha emprendido en los meses de noviembre y diciembre un Taller de Risoterapia para Mayores, patrocinado por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria. La actividad se ha desarrollado en los locales de UNATE de la calle Tres de Noviembre, en horario de tarde. El taller ha constado de seis sesiones de dos horas de duración, y han participado un total de veinticinco personas, siendo la mayoría de ellas socios de las Aulas de la Tercera Edad.

La monitora responsable de la actividad ha sido Carolina Solano, experta risoterapeuta y fundadora en Barcelona de la Organización Mundial de la Risa. Según sus propias palabras, la risa tiene un efecto muy terapéutico a un nivel tanto físico como psíquico, y aporta múltiples beneficios para nuestra salud:

- Rejuvenece;
- Elimina estrés, desbloquea tensiones y reduce la ansiedad;
- Es una eficaz ayuda contra el insomnio, pues ayuda a conciliar mejor el sueño;
- Mejora los problemas cardiovasculares y respiratorios;
- Potencia la autoestima y la creatividad;
- Ayuda a ver la vida de manera más positiva;
- Produce una sensación final de relajación, amortiguando el cansancio y el agotamiento.

Con frecuencia pensamos que las personas que se ríen mucho no pueden ser serias, y en ocasiones se cree que la risa es sinónimo de irresponsabilidad. No obstante, se ha demostrado que gran parte del estrés, de la angustia y de las tensiones personales que nos aquejan pueden minimizarse, incluso desaparecer, si recuperáramos la capacidad de reír.

En los últimos treinta años, se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia, multiplicándose las acciones que la promueven desde una perspectiva de salud. Al mismo tiempo, se sabe

que cada vez son más las personas mayores que demandan este tipo de actividades, sabedoras que les ayuda a resolver problemas relacionados con el estrés o el aislamiento. La risoterapia tiene su vertiente lúdica, pero también puede utilizarse para curar la depresión, o contrarrestar los efectos causados por otras enfermedades.

Las plazas para este taller, que se ha realizado por vez primera en las Aulas de la Tercera Edad de Santander, han sido

rápidamente cubiertas, y se ha tenido que abrir una lista de espera. Es por ello que esperamos volver a celebrar en el transcurso de 2006 actividades de estas características, en las que os animamos a participar. Os mantendremos informados al respecto en estas mismas páginas.



Actividades realizadas durante el Taller / ARCHIVO

## ACCIÓN SOCIAL

## Programa de Voluntariado Social

El programa de voluntariado "Date un respiro" continuará su actividad durante el año 2006, una vez finalizada la etapa de formación permanente llevada a cabo por Ceferino García y el equipo de la Asociación Internacional de Voluntariado. Se siguen así programando diferentes sesiones para trabajar las dificultades y necesidades que los voluntarios detectan en el desempeño de su tarea solidaria.

A lo largo de las últimas semanas, hemos seguido insistiendo en la labor inicial de sensibilización que comenzamos en octubre. Además del reparto de dípticos y carteles, que ha abarcado las sedes de UNATE en Santander, varias Unidades de Trabajo Social de la capital, diversos centros sociales de mayores, Ayuntamiento de Santander y Oficina de Volunta-

riado, entre otros lugares, se han desarrollado nuevas charlas informativas en las aulas de UNATE, encaminadas a fomentar la incorporación de nuevos voluntarios al programa.

El programa "Date un respiro" se perfila fundamentalmente como un programa de ayuda a los demás, en el que la tarea voluntaria es enriquecedora para ambas partes: La persona voluntaria y la persona atendida. Es una oportunidad para que el voluntario comparta su tiempo y experiencia, y se enriquezca con la relación con otras personas, realizando una actividad que, además, beneficia directamente a la comunidad.

Como ya os hemos dicho en anteriores ocasiones, si estáis interesados en participar en este programa de voluntariado social de mayores, podéis contactar con la Fundación Patronato Europeo del Mayor para informaros al respecto, en el teléfono 942 228922.

## Finaliza el curso de Apoyo a Cuidadores de Mayores Dependientes

El día 19 de diciembre finalizó el programa formativo de apoyo y respiro dirigido a cuidadores informales de personas mayores dependientes "Cuídate para cuidar". Este programa ha sido organizado por un equipo interdisciplinar de la Fundación Patronato Europeo del Mayor y el Centro de Salud Centro del Servicio Cántabro de Salud. Como ya sucedió en el anterior curso para cuidadores impartido en el primer semestre del año, para este proyecto se ha contado igualmente con la colaboración de las Aulas de la Tercera Edad de Santander.

El curso, estructurado en ocho sesiones de dos horas de duración, se inició el miércoles 26 de octubre. Ha contado con la participación de 13 personas procedentes tanto de UNATE como de las consultas del centro de salud ubicado en la calle Isabel II. El perfil de los beneficiarios ha respondido a la realidad de los cuidadores informales en nuestro país, pues la totalidad han sido mujeres, con edades comprendidas entre los 52 y 77 años. Todas ellas presentaban además vínculos familiares directos con la persona a la que atienden. En todos los casos, esta persona dependiente es bien su cónyuge, bien su padre/madre, oscilando las edades entre 69 y 102 años. Sólo en uno de los casos,



Clase impartida por Pilar Azcona / ARCHIVO

el cuidador atiende al padre y a una hermana.

El curso, que se ha llevado a cabo en la biblioteca del centro de salud mencionado, ha estado principalmente enfocado a la reducción de la llamada sobrecarga del cuidador, así como a la adquisición de estrategias que les ayuden a enfrentarse a las situaciones cotidianas que se les plantean en el desempeño de su tarea como cuidadores. La actividad ha permitido a las 13 mujeres participantes adquirir formación sobre la atención a las personas dependientes (higiene y aseo, alimenta-

ción, movilizaciones, adaptación del entorno, etc.) y, lo que es más importante, pautas de autocuidado personal.

El curso ha sido posible gracias a la cofinanciación de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del Gobierno de Cantabria.

## ACTUALIDAD

## Modesto Chato asiste al VII Congreso Nacional de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores

Bajo el lema "Discriminación por edad", se desarrolló en Madrid los días 23, 24 y 25 de octubre el VII Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, organizado por CEOMA. El Congreso, que reunió a más de mil asistentes, fue inaugurado por S.A.R. la Infanta Doña Cristina, quien entregó además el Premio "Mayores en Acción 2005". En su edición de este año, el premio le fue otorgado a D. Federico Mayor Zaragoza, por su labor para construir una sociedad global y plural, y por su trabajo a favor del entendimiento de los pueblos a través de la educación y la cultura.

El Presidente de UNATE, Modesto Chato, presidió la mesa de clausura del Simposium Internacional, que se celebró paralelamente al Congreso y que contó con la participación de alrededor de 100 representantes de organizaciones de mayores venidos de treinta países. El tema principal del Simposium giró en torno a la discriminación de las personas mayores como una cuestión de Derechos Humanos. Finalizó con una petición concreta a Naciones Unidas en el sentido de incluir al colectivo de los mayores como grupo especialmente vulnerable en situaciones de catástrofe o conflicto, para que así se les contemple en los protocolos de ayuda humanitaria.

En el transcurso de la última jornada, todos los participantes en el Congreso votaron y aprobaron por mayoría las bases para una "Carta Española de Derechos y Deberes de las Personas Mayores". El texto, que será presentado al Congreso para su aprobación, recoge y desarrolla los cinco principios fundamentales de: Dignidad, Independencia, Autorrealización, Asistencia y Participación.

En la foto, S.A.R. la Infanta Doña Cristina, acompañada entre otras autoridades

por la Excm. Sra. D<sup>a</sup>. Amparo Valcarce, Secretaria de Estado de Asuntos Sociales, Familia y Discapacidad, saluda a la junta directiva de CEOMA y al Presidente de UNATE.



### Luz verde a la Ley de Dependencia

El Consejo de Ministros aprobó en diciembre el Anteproyecto de la Ley de Dependencia, que permitirá articular, una vez aprobada en el Parlamento, el futuro sistema nacional de atención a las personas dependientes. Las cifras estiman que en 2007 se asistirá a 200.000 personas en situación de dependencia grave, y en los dos años siguientes a 373.000 dependientes severos, según palabras del Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera. Éste explicó asimismo que el 50% del coste del sistema será asumido por la Administración General de Estado, y el otro 50% por las comunidades autónomas.

Por su parte, la vicepresidenta primera del Gobierno recor-

dó que el 80% de los ciudadanos que padecen algún tipo de dependencia física o intelectual tiene más de 65 años, y que en su gran mayoría no pueden recurrir a la oferta privada de servicios, por lo que son los propios familiares quienes asumen su cuidado. De ellos, al menos el 85 % son mujeres que por esa causa no pueden trabajar fuera del hogar. El sistema público facilitará en un futuro la atención y prestación de servicios a más de un millón de personas mayores, enfermas o con discapacidad, que no pueden valerse por sí mismas en las actividades básicas de la vida cotidiana.

En el texto aprobado se recogen tres niveles de dependencia: Gran dependencia, grave y moderada, que a su vez contarán con dos grados más. El anteproyecto incluye igualmente un sueldo para aquellos familiares encargados de cuidar a un mayor dependiente.

## COOPERACIÓN AL DESARROLLO

## Exposición itinerante sobre los objetivos del milenio

La muestra visitará las extensiones de UNATE durante 2006

La Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores, FIAPAM, ha programado en el mes de diciembre una actividad de sensibilización sobre cuestiones relacionadas con la cooperación al desarrollo, que en esta ocasión se centrará en la divulgación de los llamados Objetivos del Milenio. A través de unos paneles informativos, se trata de sensibilizar a la población de Cantabria sobre los ocho objetivos que fueron fijados en la Cumbre del Milenio, celebrada en la ciudad de Nueva York en septiembre del año 2000.

Esta gran cumbre reunió por vez primera en la sede de las Naciones Unidas a 189 jefes de estado y gobierno. El objetivo principal de la reunión era el de revisar el papel a desempeñar por las Naciones Unidas, y discutir acerca de los principales desafíos a los que enfrentarse con el inicio del nuevo siglo. Una vez firmada, en la Declaración del Milenio se recogen siete aspectos fundamentales, tales como la erradicación de la pobreza, la universalización de la educación primaria, la reducción de la mortalidad infantil y materna, y la lucha contra el sida y otras enfermedades, entre otros. Todas estas metas, encaminadas a conseguir un mundo mucho más justo, tendrían que ser alcanzadas para 2015. Esto será posible si, como reza el objetivo número ocho, se fomenta una asociación mundial para el desarrollo.

Además de esto, los paneles expuestos informan al público acerca de los proyectos de cooperación en el ámbito de Iberoamérica que se han emprendido desde la Federación en los últimos tres años, proyectos de los que habéis sido regularmente



Muestra de panel expositivo / ARCHIVO

informados a través de este boletín y que se han llevado a cabo en Argentina, Costa Rica y Colombia, principalmente.

La muestra será inaugurada de manera oficial en el salón de actos de la Escuela Técnica Superior de Náutica de Santander, y se ha previsto que visite la totalidad de extensiones culturales de UNATE en el transcurso de 2006. De esta manera, se quiere hacer partícipe a la comunidad de las Aulas, como miembro fundador de la Federación, de la contribución de FIAPAM a la consecución de los objetivos del milenio.



Con el patrocinio de:  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
Gobierno de Cantabria

Vuestras ideas, opiniones y sugerencias harán mE participativo UNATEinfo. Si querEis hacer pEblica vuestra opini n, Este es un medio abierto a cualquier colaboraci n que enriquecerE peri dica- mente el bolet n informativo de las Aulas de la Tercera Edad.

(Los textos enviados no deberEen exceder las 35 lneas mecanografiadas a doble es-pacio. UNATEinfo se reserva el derecho a publicar estas colaboraciones y a resumirlas o extractarlas si fuera necesario).