

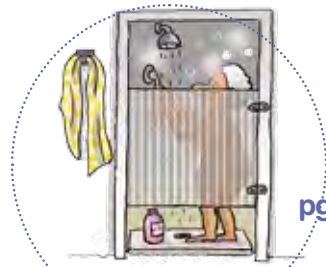
Guía práctica de consejos para un envejecimiento activo



**¡Mayores con
mucho vida!**



EL TURISMO SOCIAL
pg 2



LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE
pg 4

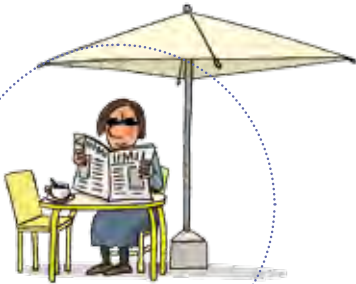
EL ASOCIACIONISMO



pg 6



EL APRENDIZAJE
pg 8



LA NUTRICIÓN
pg 10

LA AUDICIÓN



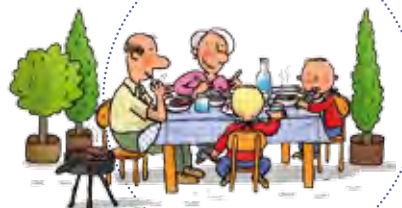
pg 12

EL COLESTEROL

pg 13



UNA BOCA SANA



pg 14

LA INCONTINENCIA



pg 15

EL CUIDADO DE LA PIEL

pg 16



pg 17



NUNCA ES TARDE PARA HACER LO QUE TE GUSTA.

LA HIDRATACIÓN

pg 18



ARTICULACIONES Y HUESOS SANOS

META

pg 19



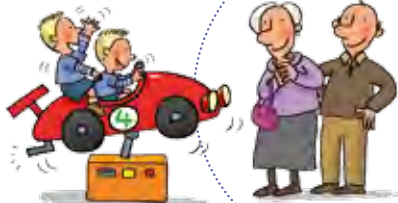
pg 20



EL EQUIPAJE

LA FELICIDAD

pg 21





TURISMO SOCIAL PARA PERSONAS MAYORES

Un programa con grandes beneficios individuales y sociales

El Programa de Turismo Social para Mayores tiene como objetivos promover un envejecimiento activo y saludable con una mejor calidad de vida, el mantenimiento del empleo y la potenciación de la actividad económica.

Se ofrece a las personas mayores la posibilidad de disfrutar de vacaciones en zonas de clima cálido, de realizar viajes culturales para conocer la historia y el arte de España, y de desarrollar actividades recreativas y de observación, en el caso del turismo de naturaleza.

El Programa de Turismo Social se viene desarrollando desde 1985 con gran éxito social, reflejado en el número creciente de solicitudes de personas mayores que desean participar en él.

El Programa mejora el estado de salud de quienes participan , tanto en el aspecto físico como en el psicológico e incide positivamente en su estado de ánimo. Además contribuye a establecer nuevas relaciones sociales.

Pueden acceder al Programa las personas mayores a partir de 65 años, los pensionistas de jubilación, otros pensionistas desde los 60 años y personas españolas residentes fuera de España. Al cónyuge no se le exige condición de edad ni que sea pensionista.

El usuario/a tiene derecho a los servicios de:

- **Desplazamiento de ida y vuelta (excepto en los turnos sin transporte).**
- **Alojamiento con pensión completa.**
- **Habitación doble, o individual con suplemento.**
- **Menú de régimen, en caso necesario.**
- **Asistencia sanitaria complementaria.**
- **Actividades de ocio y tiempo libre.**
- **Póliza colectiva de seguros.**



NO OLVIDE Presentar la solicitud cada mes de mayo a través de los Centros de Mayores y Oficinas de los Servicios Sociales. **Solicitudes también en Internet, www.imserso.es.**

SABÍA QUE El Programa de Turismo Social para Personas Mayores da mucho trabajo a las personas jóvenes.



LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE

La gripe es una enfermedad preocupante; puede tener graves complicaciones que pueden desembocar incluso en muerte. Las personas que tienen más probabilidades de sufrir estas complicaciones son: personas mayores, enfermos crónicos, embarazadas.

La prevención de la gripe mediante la vacunación es la mejor opción para evitar la enfermedad, ya que la vacuna induce altos niveles de protección individual, limitar la circulación del virus en el entorno familiar, social y laboral.

Las Autoridades Sanitarias y las Sociedades Científicas reconocen la eficacia de la vacunación para la prevención de la gripe y sus complicaciones. Se debe administrar cada año, para mejorar la protección frente a las cepas que van a ser más frecuentes cada invierno.

La gripe es una infección muy contagiosa producida por el virus gripal que produce numerosos casos cada invierno.

La vacunación a personas mayores de 60 años es fundamental para evitar que surjan complicaciones que podrían empeorar su estado de salud.

La vacunación a embarazadas es un objetivo prioritario en la vacunación frente a la gripe ya que la mujer embarazada está más expuesta a la gripe y a sus complicaciones.

Además, se ha demostrado que la vacuna no sólo protege a la mujer embarazada sino que también protege al recién nacido hasta el 6º mes. Se recomienda su vacunación a partir del 2º trimestre de embarazo.

La vacunación del personal sanitario es un objetivo básico en la prevención global de la gripe, ya que es muy probable que en su trabajo diario entren en contacto con el virus y puedan transmitirlo fácilmente a sus pacientes.

La vacunación también está indicada para aquellas personas que convivan o cuiden a personas mayores, enfermos crónicos o bebés menores de 6 meses (personal de guarderías) para evitar transmitirles la enfermedad.

NO OLVIDE que la vacunación antigripal también está indicada para cualquier persona sana que desee evitar sufrir una gripe o transmitirla a su entorno.

SABÍA QUE La vacunación a cualquier persona con alguna enfermedad crónica (como diabetes, asma, obesidad, insuficiencia renal, enfermedades crónicas cardiovasculares, inmunosupresión y otras) también es fundamental para evitar igualmente que surjan complicaciones que podrían agravar su estado.



EL ASOCIACIONISMO EN LAS PERSONAS MAYORES

La participación social

Asociarse quiere decir unirse voluntariamente con una finalidad u objetivo común. Ello genera un espacio de encuentro en el que pueden desarrollarse valores universales como los derechos humanos, la solidaridad y la ciudadanía activa.

Dentro de las asociaciones se comparten sensibilidades e intereses, lo que permite profundizar en el análisis de la realidad y emprender acciones tendentes a alcanzar los objetivos que se hayan propuesto.

Es muy importante valorar el grado de representatividad de las asociaciones y si son entidades donde se fomenta el diálogo y el debate y no la imposición de unas determinadas ideas. Tenemos que ser conscientes de que participar hace referencia a estar presente en, ser parte de, ser tomado en cuenta por y para, involucrarse, intervenir. Participar es incidir, influir, responsabilizarse.

Condiciones básicas de la participación

- **Motivación:** La motivación para participar lleva aparejado un compromiso que puede ser personal o social.
- **Formación:** Para participar no basta con querer, hay que saber para qué, cómo, en qué, de qué forma, etc. Es necesario un aprendizaje de los conocimientos y habilidades necesarios para comunicarse y relacionarse con otras personas y poder actuar colectivamente.
- **Organización:** Si se quiere y se sabe participar, también se ha de poder hacer y ello se conseguirá a través de las estructuras y cauces de participación adecuados.

Para más información puede consultar la web del Consejo Estatal de las personas mayores: www.imserso.es/imserso_01/el_imserso/relaciones_institucionales/consejo_estatal_personas_mayores/index.htm

NO OLVIDE Mantener la ilusión y el deseo de cambiar las cosas, es algo que requiere de tiempo y, por tanto, supone un importante esfuerzo personal. Defender nuestras convicciones ante otros que no tienen por qué pensar igual, conlleva inevitablemente un desgaste que debilita. Por ello, la unión con otras personas que buscan los mismos objetivos, y con los que pueden compartirse estrategias similares de acción, es fundamental para ir avanzando en ese camino de transformación social.

SABÍA QUE Hay muchos otros beneficios derivados de esta unión de fuerzas que supone la participación en una asociación como, por ejemplo, que nuestras convicciones se ven reforzadas cuando se comprueba que hay un sentir común. Así, el empeño y la energía que pone cada uno en luchar para que las cosas cambien se multiplican con la suma de la energía de los demás.



APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA

La importancia de la formación

Todas las personas deben tener la posibilidad de formarse a lo largo de la vida, dentro y fuera del sistema educativo, con el fin de adquirir, actualizar, completar y ampliar sus capacidades, conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias para su desarrollo personal y profesional.

Para ello, desde el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte se promueve el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV) poniendo al servicio de ciudadanos y ciudadanas distintos programas y recursos para el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV).

El aprendizaje a lo largo de la vida además de promover la reflexión y la curiosidad por el saber también es una experiencia que promueve las relaciones intergeneracionales entre jóvenes y mayores.

Posibilidades de aprendizaje

Existe un abanico muy amplio de posibilidades de formación a lo largo de la vida, desde la formación presencial a la formación a distancia. Los programas que promueven el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV) están relacionados con la educación reglada –primaria, secundaria, bachillerato, universitaria...-y la educación no formal –formación técnica, formación en tecnologías de la información y la comunicación, cultura...-

Si posee conocimientos de Internet puede acceder al Aula Mentor basada en la formación abierta, libre y a distancia a través de Internet con más de 100 cursos en línea con matrícula abierta permanente y más de 350 aulas en funcionamiento.

Para más información

www.educacion.gob.es/educacion/que-estudiar-y-donde/aprendizaje-largo-vida.html o llame al teléfono de información de su ayuntamiento y le informarán de las distintas posibilidades.

NO OLVIDE que el aprendizaje a lo largo de la vida permite a las personas mayores permanecer activas intelectualmente y proporciona una beneficiosa sensación de satisfacción personal y confianza en uno mismo.

SABÍA QUE alrededor de 35.000 hombres y mujeres de entre 55 y 80 años acuden diariamente a las Universidades de la Experiencia o Aulas de Mayores.



LA NUTRICIÓN

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay nutrientes que son fundamentales y por ello deben ser aumentados. En general, es conveniente evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas, así como aportar Calcio y Vitamina D, consumiendo diariamente lácteos bajos en grasa, y exponiéndose al sol (paseos regulares).

Una persona mayor debe comer gran variedad de alimentos (es la única forma de asegurarse una alimentación completa, que contenga todos los nutrientes), reduciendo el consumo de grasas saturadas (es la grasa visible de la carne, embutidos), prefiriendo carnes

Recomendaciones:

Adaptar la ingesta de alimentos a las características de cada persona (edad, sexo, actividad física, etc).

Equilibrar el gasto y la ingesta de alimentos y bebidas, con el fin de mantener el peso adecuado.

Realizar una actividad física adecuada, que como normal general se integrará en la rutina diaria.

magras y lácteos semidesnatados o desnatados. A cambio, consumir grasas cardiosaludables que se encuentran en los pescados (salmón, jurel, sardinas...) y las grasas vegetales, cuya mejor opción es el aceite de oliva.

Los azúcares y la sal deben consumirse con moderación (pueden utilizarse condimentos sustitutivos de la sal como la pimienta, el ajo, tomillo, estragón, vinagre...), y modificar la consistencia de los alimentos si se tienen problemas de masticación (carne picada, pescado, vegetales cocidos, purés, cremas...).

Aumentar el consumo de fibra a expensas de cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. El aporte de suplementos vitamínicos debe consultarse con el médico. Por último, beber agua a intervalos regulares, aunque no se tenga sensación de sed, con el fin de mantener un buen nivel de hidratación corporal.



NO OLVIDE Para garantizar una alimentación saludable es necesario conocer el tipo de alimentos que necesitamos y en qué proporción debemos administrarlos. Los alimentos que deben tomarse diariamente son los cereales y sus derivados (pan, arroz y pasta), patatas, verduras, frutas, leche y derivados y aceite de oliva.

SABÍA QUE Es recomendable hacer cinco comidas diarias, preparando los alimentos de forma sencilla, con poca grasa y poca sal, y mantener una hidratación adecuada mediante la ingesta abundante de líquidos (agua, caldos, infusiones).

LA IMPORTANCIA DE OÍR BIEN



La principal causa de la pérdida de audición se debe al paso de los años. A medida que nos hacemos mayores, suelen aparecer los primeros síntomas de la pérdida auditiva: pedir que se repitan ciertas palabras, subir el volumen del televisor o de la radio e incluso tener dificultades para mantener una conversación telefónica...

Una pérdida de audición no tratada debidamente puede provocar problemas de comunicación con los demás, de forma que la persona deja de participar activamente de las reuniones sociales, tendiendo al aislamiento e incluso, a la depresión.

Para evitar este aislamiento y disfrutar de la vida con los cinco sentidos, los especialistas recomiendan revisarse la audición como mínimo una vez al año.

- **SABÍA QUE** la mitad de la población nunca se ha revisado la audición mientras que casi el 90% se ha revisado la vista alguna vez?
- **NO OLVIDE** que es fundamental revisarse la audición una vez al año. La pérdida auditiva es indolora y suele ser irreversible, por ello, cuanto antes se detecta, más fácil es solucionarla.

REVISE SU AUDICIÓN UNA VEZ AL AÑO DE FORMA GRATUITA EN GAES! Para más información www.gaes.es



REDUCIR EL COLESTEROL ESTÁ EN TUS MANOS

El colesterol es una sustancia grasa presente en el organismo, necesario para realizar las diferentes funciones de nuestro cuerpo. En situación normal, tenemos la cantidad necesaria de colesterol para que realice sus funciones y que circule por las arterias sin problemas.

Pero un exceso de colesterol puede ser un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Cuando hay exceso de colesterol puede acumularse en las paredes arteriales y con el paso del tiempo, esta acumulación puede ir aumentando y dificultar el paso de la sangre.

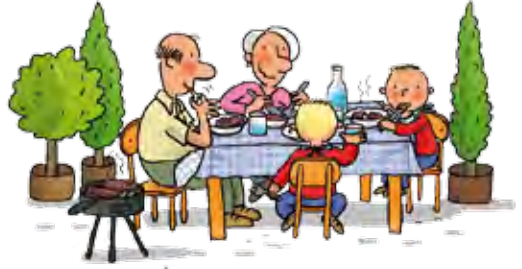
Es importante tener en cuenta que la acumulación de colesterol sucede a lo largo de los años sin que lo notemos, por lo que cuando tenemos más de 200 de colesterol hay que actuar.

SABÍA QUE si tienes el colesterol por encima de 200 mg lo tienes alto y necesitas reducirlo.

NO OLVIDE para reducir el colesterol es recomendable un estilo de vida sano, con una dieta saludable, ejercicio físico regular y lácteos con esteroides vegetales.

Tomar un Danacol cada día reduce tu colesterol. Funciona!

Danacol contiene esteroides vegetales, que reducen el colesterol entre un 7 y 10% en 2 a 3 semanas. Si necesita reducir el nivel alto de colesterol. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3 gr/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación, consulte a su médico. *TNS 2013 Recomendaciones consumidores.



LA IMPORTANCIA DE UNA BOCA SANA

Aunque la dentadura tenga una buena sujeción, es normal que se mueva un poco al hacer cosas tan corrientes como comer o hablar. Podría notar una sensación extraña e incluso que se le inflaman las encías. Una crema adhesiva puede proporcionarle confort y la seguridad que necesita para poder seguir con su vida normal.

Una crema adhesiva puede evitar el acceso de restos de comida al sellar el espacio entre dentadura y encías, además de asegurar que la sujeción de su dentadura postiza sea más firme y pueda morder con más seguridad.

Como sabemos que la boca sigue cambiando con el paso del tiempo, es importante que recuerde siempre que las dentaduras postizas tienen que adaptarse y sujetarse bien.

-
- **SABÍA QUE** aunque la dentadura tenga una buena sujeción, es normal que se mueva un poco al hacer cosas tan corrientes como comer o hablar. Una crema adhesiva ayudará a aumentar la sujeción.
- **NO OLVIDE** consultar con su dentista en caso de que su dentadura postiza no se adapta bien desde el principio o si se va aflojando con el tiempo.
-

¡No deje de disfrutar de los pequeños placeres de la vida! Para más información pregunte en su farmacia.



¿PÉRDIDAS DE ORINA? LLEGA LA REVOLUCIÓN EN COMODIDAD

Sabemos lo importante que es sentirse cómodo a la vez que protegido. En muchas ocasiones, se producen pérdidas involuntarias de orina originadas bien, por el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico en las mujeres, ya sea por la edad, la menopausia o los partos, o por problemas relacionados con la próstata en los hombres.

A la incomodidad que esto supone, se añade la disminución de la confianza en uno mismo, lo que lleva a retraerse y ser reacio a salir de casa o relacionarse.

.....
• **SABÍA QUE** existen ejercicios muy sencillos que ayudan
• al fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico? ¿Y
• que existen productos específicos similares a la ropa in-
• terior pero desechables, como TENA *Pants*, que permiten
• mantener una vida normal y activa? La nueva generación
• de TENA *Pants* convence, más finos y cómodos e igual de
• absorbentes.

.....
• **NO OLVIDE** consultar con un profesional que recomien-
• de el producto específico adecuado para cada uno y que
• permita continuar con su ritmo de vida. Así, se reducen
• los efectos adversos que las propias pérdidas producen,
• sin comprometer ni disminuir un ápice la calidad de vida.

¡Siga con su vida! Pida muestras gratuitas en el 902 400 403
Más información en www.tena.es y www.centradaenti.es



LOS RITUALES DE BELLEZA A PARTIR DE LOS 50, EL MEJOR MOMENTO

A partir de los 50, nuestra piel necesita un cuidado más intenso y una nutrición superior.

Age Perfect de L'Oreal Paris, es la marca experta en pieles maduras, que cuenta con 3 gamas específicas que combaten los principales problemas de esta edad.

Para combatir la pérdida de luminosidad de la piel, se ha creado la gama de Aceite Extraordinario. Sus 8 aceites esenciales nutren y dan luminosidad a la piel con una textura ligera.

Otra problemática es la pérdida de vitalidad. Con el tratamiento Renacimiento Celular, conseguimos revelar 4 millones de nuevas células cada día, redensificando la piel y devolviéndole vitalidad.

Y si hay algo que todas tenemos a partir de los 50 años es la aparición de manchas, y una piel más flácida. Age Perfect crea un cuidado hidratante específico que nutre la piel en profundidad, remodela los contornos y reduce las manchas de la edad.

- **SABÍA QUE** hay cuidados específicos de la piel para cada edad? de jóvenes usamos hidratantes, en la fase adulta prevenimos las arrugas y a partir de los 50 nuestra piel necesita un cuidado facial que devuelva a nuestra piel elasticidad, luminosidad y la nutra en profundidad.
- **NO OLVIDE** que los resultados de un tratamiento se perciben aproximadamente tras 3 semanas de aplicación diaria.
- Para más información consulte a expertos y dermatólogos.

Adquiera un ritual de belleza diario.
Para más información <http://www.loreal-paris.es>



NUNCA ES TARDE PARA HACER LO QUE TE GUSTA.

Ahora que dispones de más tiempo, puede ser un buen momento para apuntarte a un club con gente que comparta tus aficiones y vitalidad, como el Club 59+ de BBVA.

La oferta es variada y el Club 59+ te ofrece ventajas que de verdad puedes utilizar en tu día a día, como ofertas y descuentos en establecimientos, viajes y escapadas a buen precio, suscripción a revistas, recetas, consejos y además soluciones financieras.

Puede ser una oportunidad única para aprovechar mejor tu ocio y poner en marcha todos esos planes que tenías aparcados. Porque da igual la edad que tengas, estás a tiempo de hacer algo nuevo cada día, de aprender y, sobre todo, de vivir.

En el Club 59+ te estamos esperando. Eso sí, ¡imprescindible atreverse con nuevas experiencias!

•••••
• **SABÍA QUE** La edad es solo un número que aparece en su carnet de identidad. Por ejemplo, Carlos Soria, alpinista de 74 años, sigue escalando montañas de más de 8.000 m.
•

• **NO OLVIDE** La vida se mide por los momentos que disfruta. ¡Que nada ni nadie le pare!
•••••

Para más información visita www.club59mas.com
y apúntate gratis en Oficinas BBVA



LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

La hidratación es el aporte de agua al organismo, y es un aspecto clave en la alimentación de las personas mayores. Una hidratación inadecuada es un problema grave que se ve influido por diferentes factores tales como la disminución de la sensación de sed, problemas de movilidad o la presencia de otras enfermedades que pueden hacer que beban menos de lo necesario.

Es recomendable beber diariamente de 6 a 8 vasos de líquidos y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua que pueden ayudar a mantener un adecuado nivel de hidratación como frutas y verduras. En verano, cuando las temperaturas son más altas la cantidad debe aumentar. Se debe beber líquidos de forma gradual, mayor cantidad por la mañana y menos por la tarde, para disminuir la frecuencia de micciones nocturnas.

Estas recomendaciones están dirigidas a personas mayores en general, pero en caso de padecer determinadas patologías se debe consultar con el médico antes de modificar las pautas de hidratación.

•••••
• **SABÍA QUE** más del 60% de los mayores de 50 años re-
• **conoce hidratarse de manera insuficiente al no ingieren**
• **el mínimo recomendado de 2 litros de líquidos diarios.**
•

• **NO OLVIDE** que es recomendable beber sin esperar a
• **tener sed y tomar bebidas con sabores variados con un**
• **contenido determinado de azúcares y de sales minera-**
• **les, correctamente utilizadas, facilitan la ingesta de lí-**
• **quidos y ayudan a mantener una adecuada hidratación.**
•••••



Colnatur[®]
Colágeno **asimilable** puro

LA IMPORTANCIA DE UNAS ARTICULACIONES Y HUESOS SANOS

El colágeno es la proteína más abundante de nuestro cuerpo y el componente básico de articulaciones, huesos y piel, a los que aporta resistencia y flexibilidad. **Con el paso de los años, nuestro colágeno se va perdiendo. Como resultado padecemos dolor en las articulaciones, descalcificación de los huesos, arrugas en la piel y somos más propensos a lesionarnos y a desarrollar artrosis y osteoporosis.**

En farmacias, dietéticas y herbolarios podemos encontrar **colágeno asimilable**, un producto alimenticio cuya toma diaria es una ayuda natural, cómoda y eficaz para retrasar la pérdida de colágeno y aliviar sus consecuencias. El consumo de colágeno asimilable **favorece la regeneración del colágeno perdido**. Es un polvo soluble, fácil de tomar, de buena tolerancia y digestibilidad, que no presenta incompatibilidades ni efectos adversos.

• **SABÍA QUE** nuestra salud, movilidad y aspecto dependen en gran medida de si nuestra alimentación contiene suficiente colágeno asimilable.

• **NO OLVIDE** que, como usuario de estas GUIAS, puede disfrutar de un importante descuento en la compra de COLNATUR a través de Internet, mediante el enlace: <http://www.colnatur.com/seniors>

Mejore la salud de sus articulaciones y huesos tomando colágeno asimilable. Más información en www.colnatur.com



EL TRAYECTO ES TAN IMPORTANTE COMO EL DESTINO

Antes de iniciar unas vacaciones, ya sea en Semana Santa, Verano o Navidad, le aconsejamos seguir las siguientes recomendaciones básicas a la hora de hacer la maleta para que su viaje sea perfecto:

- Consulte la información meteorológica para saber qué prendas llevarse.
- Procure hacer una lista de todo lo que necesita para no olvidarse nada.
- No deje la maleta para el último momento, hágala con suficiente antelación.
- Para aprovechar bien el espacio, doble cuidadosamente sus prendas.

SABÍA QUE SEUR dispone de un servicio especial muy barato para ayudarle a transportar cómodamente su equipaje en vacaciones. De este modo solo tendrá que decidir qué quiere llevar y podrá centrarse en disfrutar de su viaje desde el primer momento.

NO OLVIDE Que disfrutar de unas vacaciones tal y como las ha planeado, pasa también por tener, a tiempo y en su destino, su equipaje con todo lo necesario y en perfectas condiciones.

Envíe su equipaje de la manera más rápida,
sencilla y económica.
Para más información: 902 10 10 10 o www.seur.com



LA FELICIDAD ES CLAVE PARA VIVIR MÁS Y MEJOR.

Durante toda nuestra vida, es muy importante mirar el mundo con optimismo. Esto nos hace vivir de una forma más saludable y afrontar de una mejor manera los baches que se nos presentan en el camino.

Conviene saber que existe una serie de principios esenciales para un envejecimiento feliz y saludable. La actitud positiva tiene un efecto positivo sobre nuestra longevidad. Está demostrado que las personas pesimistas tienden a tener un sistema inmunológico menos fuerte que las optimistas. Para ayudar a esta actitud positiva es imprescindible el sentido del humor, es el mejor antídoto contra las adversidades de la vida diaria.

Un componente esencial para favorecer la longevidad es el ejercicio físico controlado ya que mejora considerablemente la calidad de vida, fortalece nuestro sistema inmunitario y nos ayuda a ser más felices.

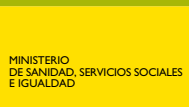
-
- **SABÍA QUE** los vínculos afectivos incrementan considerablemente el nivel de felicidad de los mayores
-
- **NO OLVIDE** que el comportamiento altruista es clave para su felicidad y la de los que le rodean.
-

Si quiere saber más sobre felicidad puede consultar la web www.institutodelafelicidad.com



Con el apoyo y la información de:

ceoma
Confederación Española de Organizaciones de Mayores



Con la colaboración de:

