



Federación FAMASA

# Boletín Informativo

Día 3 de marzo de 2024

652 15 38 13  
672 08 94 11

 [Prensa.famasa@gmail.com](mailto:Prensa.famasa@gmail.com)  
[Federación.famasa@gmail.com](mailto:Federación.famasa@gmail.com)

 [www.federacionfamasa.com](http://www.federacionfamasa.com)

 Calle Corregidor Caballero Llanes  
15, bajo. 37005, Salamanca



**Información sobre la  
Federación FAMASA**

# *¡Primer viaje del año!*

Desde la Federación FAMASA organizamos viajes vacacionales a distintos destinos, para que la población mayor de Salamanca pueda tener una ayuda y hacer turismo social de una manera más cómoda. Organizamos y gestionamos los viajes para asegurarnos que se crea un ambiente de disfrute, aprovechando la gran variedad de actividades culturales de las que disponemos en el país.

El primer viaje de este año ha sido a Cádiz, concretamente a visitar la celebración de la fiesta pequeña de los carnavales. Varios días de actividades, visitas y disfrute en un viaje para el recuerdo. ¡No te pierdas este boletín para enterarte de los próximos!



# Próximas Actividades

Consulte las actividades que  
vienen en las próximas semanas



## En estas semanas se organizarán los siguientes eventos:

◇ Festival de Sainetes ofrecido por el Grupo Jácara para la asociación de mayores Cristo Rey (Buenos Aires)

◇ Tertulia Testamento Vital Eutanasia para la asociación de mayores Cristo Rey (Buenos Aires)

◇ Talleres sobre el Bono Social de Electricidad

◇ Conferencia Testamento Vital, conoce TU derecho

◇ Asesoramiento en TICS para personas mayores



Para más información, consultar los datos de cada uno de los carteles publicitarios y ponerse en contacto con los teléfonos facilitados en los mismos.



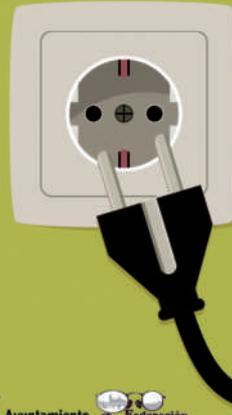
*Festival de  
Sainetes ofrecido  
por el Grupo  
Jácara*

# Talleres sobre el bono social de electricidad

## Talleres sobre el Bono Social Electricidad

**Taller 1:**  
**Asociación San Isidro**  
Día y hora  
18 de marzo de 2024  
a las 17:30h  
Lugar  
Auditorio del C.M.I. Luis Vives  
(calle Almansa)

**Taller 2:**  
**Asociación Salmantina**  
Día y hora  
19 de marzo de 2024  
a las 17:30h  
Lugar  
C/ Corregidor Caballero Llanes  
15, bajo



Para más información consultar en  
Federación Famas  
Calle Corregidor Caballero Llanes 15, bajo

o en los teléfonos  
923 12 30 26 / 672 08 94 11



### Tertulia

# Testamento vital Eutanasia



Asociación de Mayores Cristo Rey (Buenos Aires)

**Día y hora**  
20 de marzo de 2024  
a las 17:30h

**Lugar**  
Asociación de Mayores Cristo Rey  
(Lugar, Plaza de Extremadura 2-16)

## Ponentes

Médicas del Centro de Salud Garrido Norte

Mercedes Martín

Eva Sánchez



# Tercera sesión de la tertulia Testamento Vital Eutanasia



## TESTAMENTO VITAL: Conoce TU derecho



### PONENTE:

**Cristina Bravo Vicente**  
Enfermera de Atención Primaria

### CONFERENCIA

**7 marzo 2024**

**17:00 horas**

**Colegio de Enfermería**

c/ Dimas Madaragia, 14  
37005 Salamanca

**Dirigido a la población General**

Entrada **LIBRE** hasta completar aforo

*Testamento  
Vital, conoce  
Tu derecho*

*Asesoramiento  
en TICS para  
Mayores*

## ¿PROBLEMAS CON LAS TECNOLOGÍAS?

Servicio de asesoramiento en TIC para Mayores. Ayuda con teléfonos, tablets, ordenadores...

Ayuntamiento de Salamanca.

Centro municipal de mayores Tierra Charra.

(Avda. Los Cedros, 45 )

Lunes y miércoles 9:15 a 11:15

Martes y jueves 16:00 a 18:00

Centro municipal de mayores Juan de la

Fuente. (C/ Juan de la Fuente, 1)

Lunes y miércoles 11:30 a 13:30

Martes y jueves 18:15 a 20:15



# ***Actualidad de Interés***

***Infórmate de aquello que influye  
en las personas mayores de Salamanca***

# Convenios de colaboración

Añadimos un convenio de colaboración este mes, con la residencia de mayores Albertia y todos los servicios sociosanitarios que ofrece. Si quiere consultar más información al respecto puede consultar en los teléfonos que se facilitan en esta información o consultar en la Federación Famasa.



RESIDENCIAS DE MAYORES

## Albertia

Servicios Sociosanitarios

EL COMPROMISO  
CON LAS PERSONAS

- PRIMER GRUPO EMPRESARIAL EN OBTENER LA CERTIFICACIÓN LIBRE DE SUJECCIONES FÍSICAS EN SALAMANCA CON LA FUNDACIÓN MARIA WOLFF
- PROGRAMA DE TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS
- ESTANCIAS PERMANENTES Y TEMPORALES



**Albertia**

CASTELLANOS

923 880 077

castellanos@albertia.es

Vitigudino, 1  
37439 Castellanos de Moriscos  
SALAMANCA



**Albertia**

BABILAFUENTE

923 880 099

babilafuente@albertia.es

Palomar 2  
37330 Babilafuente  
SALAMANCA

www.albertia.es



SERVICIOS

**SANITARIOS**

- Control y supervisión médica
- Servicio de enfermería
- Servicio de Psicología\*
- Fisioterapia y Rehabilitación
- Terapia Ocupacional
- Servicio de farmacia

**GENERALES**

- Restauración propia
- Menús elaborados por médicos nutricionistas
- Servicio propio diario de limpieza y lavandería
- Mantenimiento y jardinería
- Servicio de Recepción
- Circuito cerrado de video vigilancia
- Wifi gratuito

**ASISTENCIALES**

- Programa de ABVD
- Valoración Geriátrica integral (PAI)
- Asistencia durante las 24h.
- Atención Social
- Animación Sociocultural

**OPCIONALES**

- Peluquería y Podología
- Actividades lúdico-recreativas y Excursiones
- Atención religiosa
- Servicio de Acompañamiento

CENTRO RESIDENCIAL  
CERTIFICACIÓN  
SERVICIOS

GESTIÓN  
DE LA CALIDAD  
SERVICIOS

SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO  
SERVICIOS

GESTIÓN  
EMERGENCIA  
SERVICIOS

\*Solo disponible en Albertia Castellanos. \*Primer Grupo Nacional en certificar Criterio Chrome, sistema de gestión de eficiencia energética y protocolos frente al COVID.

## *24 de febrero de 2024. PEQUEÑOS GRANDES HÉROES.*

Cada día se levanta temprano para ir a trabajar, antes de irse deja preparado el desayuno de todos los de la casa y se dispone a llevar a su hijo pequeño al colegio... “vamos, vamos, que llegamos tarde”, “venga, que se te han pegado las sábanas”. Corriendo al coche, para que el niño al que anoche reprendió por una mala contestación a su madre fuese todo el camino sin hablar, sin decirle nada y así lo deja con un beso a la puerta del colegio.

Acude al trabajo donde comienza la mañana con un problema con un cliente que lo más suave que le dice es que es tonto; mientras, su jefe, que lo escucha, no le defiende. Luego, hora tras hora, va dejando la piel en el camino hasta la hora de comer que, cuando llega a casa, su mujer le riñe porque se le olvidó el pan. Come en cinco minutos y a la carrera para volver al trabajo donde el día no mejora, la lucha sigue.

Acaba la jornada y vuelve a casa, donde espera descansar, tener un poco de paz y sentirse querido, pero el día a día destruye cada uno de esos deseos. Hoy ha llegado un niño con problemas y la que está montada es de campeonato, mañana la esposa le recrimina que es un ser gris que nunca llegará lejos, pues lo está pisando un compañero de trabajo que es amigo suyo; otro día, todos se enfrentan con él por no querer salir a ver a unos amigos... Él sigue y sigue, se preocupa de facilitar todos los elementos materiales que precisan en la familia, pero no puede imponer su voluntad en ningún caso, mandan los demás.

Aquel muchacho joven que desarrolló esa actividad frenética, y que cada vez que le golpeaba la vida, la familia, el trabajo, los amigos, él sonreía, se levantaba y seguía para adelante, fue paulatinamente haciéndose mayor, cubriendo su sien de canas, su rostro de arrugas y su cuerpo de achaques, pero seguía luchando como al principio, con menos sonrisa, con más pena, pero alzándose en cada caída.

Finaliza su tiempo de trabajo y, tras un pequeño período en el que los hijos le utilizan de cuidador de los nietos, con un disfrute y un placer por su parte, que no tuvo en toda su vida, dura poco y se convierte en un estorbo, en alguien que pesa estar con él, que ya no aporta y sin embargo molesta, está rorro, le patina la neurona y le tiemblan las manos y las piernas.

Su hijo está en Barcelona, su hija se marchó a Edimburgo, y se convierte en alguien que, además de molesto, no aporta, y se va, o le llevan, a una residencia donde espera, sólo espera.

Recuerda a su padre y lo mucho que le quería, lo mucho que su madre le adoraba y cómo murió en su casa, y mira a su alrededor y su mujer no está, sus hijos se fueron, sus nietos no los ve y se ve sólo, con la sensación de pesadez en las piernas y ansia en el alma, pero con el sentimiento profundo del deber cumplido.

Fue, o lo pretendió, un buen marido, quiso a tus hijos más que a su vida y cada día luchó como si fuera el último, sólo y exclusivamente, por ellos. No fue el mejor padre, pero lo intentó; no fue el mejor marido, pero la amó como a nadie; no fue el mejor empleado, pero puso ilusión, alegría y buscó hacerlo siempre mejor, le diesen los palos que le diesen; no habrá sido un santo, pero .... cumplió la misión.

De estos grandes-pequeños, que se dejaron la vida, ya empiezan a no quedar, ya comienzan a desaparecer y debemos reconocerles el valor, el esfuerzo y la grandeza de corazón... que no desaparezcan porque ellos construyeron lo que somos, dejaron la piel por nosotros y no es de bien nacidos no ser agradecidos.

**Palabras de Enrique de Santiago, abogado**

# Talleres de manualidades

En los talleres de manualidades organizados por algunas de las asociaciones de la Federación Famasa, se promueve un aprendizaje útil en el que se puedan transferir los conocimientos aprendidos a la vida real.

En este caso, se muestra cómo nuestras integrantes del grupo de manualidades han decorado una de las puertas de uno de nuestros centros con los elementos que han creado en los talleres de manualidades.

¡Esto es solo el comienzo! Habrá muchas cosas más... si quieres participar infórmate en la Federación Famasa y pregunta por los talleres de manualidades.



## Pide ayuda y conoce tus derechos

### RECLAMA UN INCREMENTO EN TU PENSIÓN

✓ SI ERES HOMBRE.

✓ HAS OBTENIDO TU PENSIÓN DE JUBILACIÓN, INCAPACIDAD O VIUDEDAD ENTRE ENERO DE 2016 Y FEBRERO DE 2021.

✓ TIENES DOS Ó MÁS HIJOS.

TIENES DERECHO A UN INCREMENTO EN TU PENSIÓN DE ENTRE UN 5 Y UN 15%.

\* No se aplica si la jubilación ha sido VOLUNTARIA.

\* Si se tiene la pensión máxima, el complemento se puede ver reducido.

**Lomo**  
abogados

C/ Brocense, 12 2º H  
37002 SALAMANCA  
Teléfono. 923 21 16 80  
[www.lomoabogados.com](http://www.lomoabogados.com)

### RECLAMA HASTA 4.000,00 EUROS

✓ SI ESTÁS JUBILADO

✓ COMENZASTE A TRABAJAR ANTES DE 1979.

✓ APORTASTE A UNA MUTUALIDAD LABORAL  
(Banca, Electricidad, Comercio, Hostelería, Transportes, Madera, etc.)

✓ Y PRESENTAS DECLARACIÓN DE IRPF

PUEDES RECLAMAR INGRESOS INDEBIDOS EN TU IRPF

**Lomo**  
abogados

C/ Brocense, 12 2º H  
37002 SALAMANCA  
Teléfono. 923 21 16 80  
[www.lomoabogados.com](http://www.lomoabogados.com)

SÓLO SE COBRARÁN HONORARIOS SI SE CONSIGUE LA DEVOLUCIÓN DE INGRESOS INDEBIDOS.

\* SÓLO SE COBRARÁN HONORARIOS SI SE CONSIGUE EL INCREMENTO EN LA PENSIÓN.

# **Vida** de las **Asociaciones**

**¿Qué están haciendo nuestras asociaciones?  
Descubre su día a día**



# *Celebración del Carnavales para las personas mayores*



Algunos de los grupos que se presentaron disfrazados al evento



# Viaje a Cádiz



# Desde Famasa te recordamos te queremos preguntar... ¿Cambiate tus contraseñas este año?

## PRIVACIDAD DE TUS DISPOSITIVOS:

¿Acumulas información en dispositivos que salen de la Asociación?

¿Estás cumpliendo con la exigencia de la normativa de Protección de Datos de tener a salvo los datos de la Asociación?

## RECUERDA:

Debes de disponer de contraseñas de acceso seguras en todos tus dispositivos electrónicos y cambiarlas al menos, una vez al año.

- ◆ *Nunca debes abandonar el equipo sin bloquear la sesión de usuario.*
- ◆ *Debes de disponer siempre de antivirus y corta fuegos en todos tus dispositivos.*
- ◆ *Todos los programas informáticos tienen que estar actualizados.*
- ◆ *Realice una navegación segura siguiendo unas normas básicas.*





***Dirección***

***Calle Corregidor Caballero Llanes 15, bajo***

***Teléfono***

***923 12 30 26 / 672 08 94 11***

***Correo***

***federacion.famasa@gmail.com***