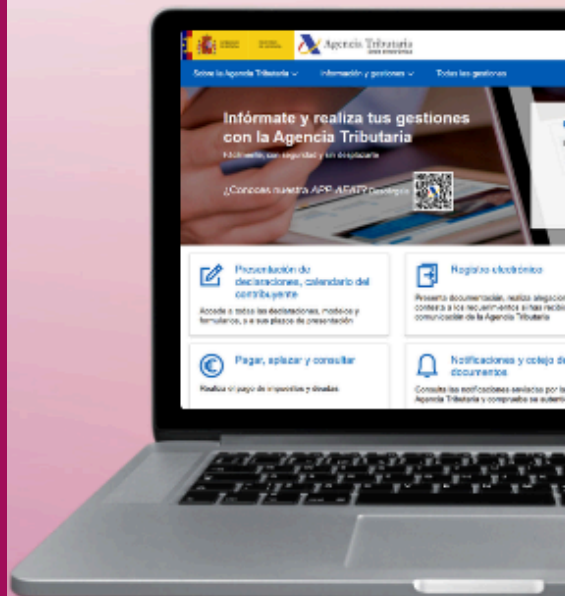


## Declaración de la renta: casilla 106 para fines sociales

Hasta el **30 de junio** las personas contribuyentes pueden hacer la **declaración de la renta** y elegir que un **0,7% de sus impuestos se destine a actividades de interés social**. No conlleva ni pagar más ni devolver menos.

Entra en la sede electrónica de la Agencia Tributaria, accede a la **campaña de la renta 2025**, pulsa en el servicio tramitación de borrador / declaración (Renta DIRECTA y Renta WEB), revisa/acepta la pantalla inicial de datos identificativos, en la pantalla de "Resumen de declaraciones", pulsa el botón "Mostrar opciones", pasa las páginas hasta llegar a la de "Asignación tributaria", ve a "Asignación de cantidades a actividades de interés general consideradas de interés social", **marca con una X la casilla 106 para fines sociales**, guarda los cambios y continúa con el resto de la declaración.

Los programas de la Fundación Padrinos de la Vejez que están financiados con esta partida son **Tu cerebro eres tú**, sobre el alzhéimer y otras demencias; y **Derechos mayores a lo claro**, de información, sensibilización y apoyo a los derechos de las personas mayores.



## Resultados del informe SEAM 2025

El **Informe SEAM 2025** sobre los derechos de las personas mayores recoge los resultados del Servicio Estatal de Atención a Personas Mayores, impulsado por HelpAge International España. El año pasado, el SEAM atendió 658 consultas realizadas por 516 personas, siendo el motivo más frecuente la **información sobre prestaciones y servicios** (42,3%). Le siguen las consultas sobre

abuso y maltrato (20,9%), cuidados (14,2%), consumo (5,9%), recursos residenciales (4,1%), salud (3,7%), brecha digital (2,9%) y soledad (2,7%).

Aproximadamente, 7 de cada 10 personas usuarias son mujeres y las consultas proceden sobre todo de personas afectadas directamente, aunque también de familiares, personas cuidadoras, profesionales o personas cercanas. El canal más utilizado fue el teléfono, en el 83% de los casos. El correo electrónico representó el 15% y el chat el 2%.

En el ámbito de prestaciones y servicios, los problemas más habituales tienen que ver con **trámites administrativos, recursos sociales, vivienda y cuestiones laborales**.



## Emprendimiento en innovación saludable en el medio rural

Solidaridad Intergeneracional tiene en marcha una **convocatoria para impulsar el emprendimiento en innovación saludable en el medio rural**. Esta iniciativa, que ofrece mentorización y acompañamiento estratégico gratuito, se encuadra en el programa Innovación Saludable, financiado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso).

Para hacer frente a los desafíos del envejecimiento en el medio rural, la convocatoria busca **proyectos innovadores** orientados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores en el medio rural, impulsando el envejecimiento activo y saludable. Se pueden postular personas emprendedoras, organizaciones o colectivos concienciados con el bienestar de las personas mayores, que tengan proyectos en distintas fases de desarrollo, desde ideas en fase inicial hasta iniciativas ya en marcha que necesiten apoyo para escalar o mejorar su impacto. Las iniciativas seleccionadas recibirán apoyo gratuito para impulsar su desarrollo.



ECOVIENDO



## Dieta, actividad física y salud ósea

El **estudio** titulado "**Dieta mediterránea, actividad física y salud ósea en adultos mayores**: un análisis secundario de un ensayo clínico aleatorizado" parte de los datos del ensayo aleatorizado Predimed-Plus.

Analiza el efecto de la combinación de alimentación y ejercicio sobre la salud ósea, especialmente sobre la densidad mineral ósea, en personas mayores con sobrepeso u obesidad y síndrome metabólico. Perder peso puede ser beneficioso

para la salud cardiovascular y metabólica, pero también puede asociarse a una pérdida de masa ósea, especialmente relevante en edades avanzadas.

Los resultados sugieren que **la intervención combinada ayudó a reducir o frenar parte del deterioro de la densidad ósea** que suele producirse con el paso de los años y que puede verse acentuado durante los procesos de pérdida de peso.

Este efecto fue especialmente visible en la columna lumbar, una zona clave para valorar la salud del esqueleto y el riesgo futuro de problemas óseos. El beneficio se observó de forma más clara en las mujeres.

## Jornadas municipales para mayores en León

El Ayuntamiento de León organiza del 7 al 15 de mayo una nueva edición de las **Jornadas Municipales para Mayores**, dirigidas a **personas de más de 65 años** de la ciudad. El programa incluye actividades pensadas para **favorecer la participación, la convivencia y el envejecimiento activo**.

El objetivo principal es ofrecer espacios de encuentro, fomentar la vida social y ayudar a combatir la soledad no deseada.

Habrán homenajes a parejas que celebran muchos años juntos, teatro, coros, bailes, conferencias, excursiones, visitas guiadas y jornadas de convivencia.

COMPARTIENDO



## Libro: "La mejor edad"

Autor: Luis García Montero.  
Editorial: Tusquets Editores S.A.  
ISBN: 978-84-1107-772-9.  
Páginas: 280.

En el bar que regenta, **Manuel Benítez recibe la visita del juez Ramón María Zaldívar, que lo declaró culpable** -en 1975 y sin pruebas- por el robo de un coche y un atraco.

Tras salir de la cárcel, Manuel a rehecho su vida, marcada por aquellos años: se casó con Paula, la joven abogada del barrio que perdió el caso.

Ramón quiere saber cómo le va la vida a Manuel, un acercamiento motivado inicialmente por el remordimiento, pero que da paso a una conversación prolongada y a una peculiar complicidad.

## Exposición fotográfica: Helen Levitt

Fecha: Del 19 de febrero al 17 de mayo de 2026.

Ubicación: Sala Recoletos, **Fundación Mapfre** (Madrid).

Helen Levitt (1913-2009) empezó a **retratar las calles de**

## Película: "Los justos"

Dirigida por Jorge A. Lara y Fer Pérez, el reparto está conformado por nombres como **Carmen Machi, Vito Sanz, Pilar Castro o Marcelo Subiotto**. Los protagonistas son nueve miembros de un jurado popular que deben deliberar aislados sobre un polémico **caso de corrupción**. Las pruebas son irrefutables y la opinión pública ya ha emitido su veredicto, por lo que nadie parece tener dudas.

Sin embargo, el jurado recibe una **proposición**: cada miembro se llevará un millón de euros si cambia su voto de culpable a inocente. Pero, para conseguirlo, la decisión debe ser unánime. Esta situación desvelará las causas pendientes de los integrantes del jurado.

**Nueva York** a finales de los años 30. Comprometida con la realidad social de su tiempo, fue una de las primeras mujeres en consolidar una trayectoria profesional dentro de la fotografía.

Su mirada se centró especialmente en barrios populares, siendo uno de los grandes temas de su obra **los niños y sus juegos en la calle**. En 1943, el MoMA de Nueva York le dedicó su primera exposición individual "Photographs of Children".

Más adelante, Levitt amplió su interés hacia el **cine** y la **fotografía en color**.

## Robot Temi

**Temi** es un **robot social y asistencial** pensado para acompañar a personas mayores o personas con dependencia en su casa o en entornos de cuidado. Funciona integrado con la plataforma SOM Care, que permite conectar al robot con familiares, cuidadores y profesionales sociosanitarios.

En la práctica, **puede ayudar en tareas cotidianas** como recordar la medicación, avisar de actividades programadas, proponer

ejercicios suaves o de estimulación cognitiva y facilitar videollamadas con familiares o cuidadores. También puede **apoyar el seguimiento de la salud**, recordando a la persona que se mida la tensión, la temperatura o la glucosa, y permitiendo que profesionales consulten esa información desde la plataforma.

Una de sus características principales es que **se mueve de forma autónoma**.



## Red de Ciudades y Comunidades Amigables

La Red de Ciudades y Comunidades Amigables, promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el marco de la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), pretende responder al rápido envejecimiento de la población con el fin de **conectar ciudades, comunidades y organizaciones en todo el mundo para construir entornos donde envejecer dignamente y con calidad de vida**.

Una ciudad amigable con las personas se pregunta: ¿pueden las personas mayores moverse, participar, informarse, cuidar su salud, relacionarse y vivir con autonomía? La idea central es que el envejecimiento no

depende únicamente de la persona, sino también del lugar donde vive.

En España, el organismo encargado de impulsar, coordinar y acompañar la red es el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (**Imserso**), en colaboración con la OMS. Formar parte de ella no es una certificación, es un compromiso público de mejora continua: escuchar a las personas mayores, diagnosticar la situación y elaborar, aplicar y evaluar un plan.

Se abordan ocho ámbitos principales: **espacios** al aire libre y edificios, **transporte**, **vivienda**, **participación social**, respeto e **inclusión social**, participación cívica y **empleo**, **comunicación** e información, y **apoyo comunitario y salud**.

## VOCES LONGEVAS

“

### Tienes más cuento que calleja

¿Alguna vez has escuchado esta expresión? Este dicho se originó en el siglo XIX con la popularización de unos cuentos infantiles ilustrados publicados por la editorial Calleja, dirigida por el pedagogo Saturnino Calleja.



## EN NOMBRE PROPIO

## Cronista de lo humano, creadora de mundos

Inma Chacón nació en Zafra (Badajoz) en 1954 y se trasladó con su familia a Madrid en la adolescencia. Es licenciada en Periodismo y doctora en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, ha ejercido como profesora y ha ocupado cargos de responsabilidad en el **ámbito universitario**. Además, fundó y dirigió la **revista digital** "Binaria: Revista de Comunicación, Cultura y Tecnología".

Como escritora, ha cultivado la narrativa y la poesía, con una obra marcada por **el compromiso ético, la memoria, las mujeres, los vínculos familiares y las heridas sociales**. Se popularizó en 2011, cuando resultó finalista del Premio Planeta con la novela "**Tiempo de arena**", y también ha recibido otras distinciones:

- Mujer Valdesana 2011.
- Diálogo de Culturas 2014.
- Trayectoria Literaria 2016 de la Casa de Extremadura de Getafe.
- Churretina de Pro 2017 del Centro de Iniciativas Turísticas de Zafra.



## Chef sénior con cuatro décadas de trayectoria

Alejandro Arribas nació en 1967 en Madrid y se crio entre fogones en Navalcarnero, donde su padre y su abuela regentaban un restaurante familiar. Se define como autodidacta y en constante formación. Ya en 1993 empezó a trabajar como segundo **jefe de cocina** en El Viejo Madrid de Lucio Blázquez y, en la actualidad, es jefe de cocina del restaurante El Landó de la capital (que figura como

recomendado en la Guía Repsol).

**Su cocina es tradicional**, con un toque actual que se adapta a los tiempos: callos, rabo de toro, fabada, pescados de lonja, verduras, torreznos, carnes y recetas reconocibles del recetario nacional. En el caso de los callos, es un plato que Arribas ha transformado para que no sea tan pesado, desgrasándolo para que resulte más ligero. Además, se ha volcado en los productos de temporada para ofrecer lo mejor en cada época.



## Personas mayores y voluntariado

El informe "Personas mayores y voluntariado: un estudio comparativo sobre los beneficios de esta práctica", elaborado por la Plataforma del Voluntariado de España en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid y con la financiación del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, **compara a personas mayores que hacen voluntariado con otras que no lo hacen** para conocer las diferencias en aspectos como la salud, la satisfacción con la vida, la soledad, la autoestima, la autonomía, el apoyo social, la resiliencia o el bienestar psicológico. También analiza las diferencias entre hombres y mujeres, y compara algunos resultados con un estudio previo realizado con jóvenes.

La publicación concluye que esta actividad es como una forma de **envejecimiento activo** y que las personas mayores voluntarias **mejoran sus niveles de bienestar personal**, un bienestar que depende más de la calidad de la experiencia que de la cantidad.



### Duke: cuestionario de apoyo social percibido

El programa Tu Cerebro eres tú de la Fundación Padrinos de la Vejez ha incorporado a su página web un nuevo cuestionario de apoyo social percibido (DUKE-UNC-11), que valora la posibilidad de poder compartir problemas, información, consejos u orientación, así como de recibir cariño, amor, estima, simpatía y de pertenecer a un grupo.

El apoyo social percibido predice mejor la salud y

bienestar que el número de amistades o la frecuencia de visitas que se tienen, es decir, no son tan importantes las relaciones sociales como la percepción de interés y calor humano.

Al realizar el cuestionario – disponible online y descargable–, no existen respuestas correctas ni incorrectas. ¡No te llevará más de 5 minutos!

Una vez completado, se obtendrán unos resultados que irán acompañados de recomendaciones e información de contacto para un asesoramiento personalizado.

## La web de Dependencia de Canarias se renueva

El Gobierno de Canarias ha llevado a cabo un proyecto de rediseño de la [página web de dependencia](#) con el objetivo de mejorar la accesibilidad.

La nueva estructura facilita la navegación y el acceso a información, el diseño y el lenguaje claro facilitan la interacción, y las nuevas

páginas de contenido amplían y detallan el funcionamiento del servicio para que se entiendan mejor los procesos y recursos disponibles, brindando respuesta a las necesidades reales.

La página web cumple la normativa vigente en accesibilidad.



### PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo puedo saber en qué estado se encuentra

## Nise Da Silveira, la psiquiatra que humanizó los tratamientos

Esta psiquiatra nació en Maceió (Brasil) en 1905, una época en la que los hospitales psiquiátricos recurrían con frecuencia a tratamientos agresivos. Sin embargo, ella defendió una forma de atención basada en el respeto, la escucha y la dignidad de cada persona.

Cuando trabajaba en el Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II, en Río de Janeiro, se negó a aplicar métodos como el electroshock o la lobotomía, por considerarlos

violentos y deshumanizadores. A modo de castigo, fue destinada al área de terapia ocupacional, en la que impulsó talleres de pintura y modelado para que los pacientes pudieran expresarse y recuperar su identidad y vínculo con la vida.

En 1952 fundó el Museo de Imágenes del Inconsciente, dedicado a conservar y estudiar las obras realizadas por personas internadas en centros psiquiátricos. También defendió el valor del afecto y del vínculo con los animales como parte del proceso terapéutico. Murió en 1999, a los 94 años, dejando un importante legado.



## TRIBUNA ABIERTA

¿Te gustaría publicar una carta abierta en nuestro boletín Envejeviviendo? ¡Envíanosla a [consultas@fundacionpadrinosdelavejez.es](mailto:consultas@fundacionpadrinosdelavejez.es)!