



Listos para navegar a cualquier edad.

Los mayores también se enredan

La 'web' no es patrimonio de los jóvenes. Cada vez más páginas se dirigen a personas mayores dispuestas a subirse al tren tecnológico. Diez recomendaciones para expertos y novatos. Por **Antonio Fraguas Garrido**.

1. PARA ABRIR BOCA

www.nccextremadura.org/portal/mayores

Para novatos en Internet ya talluditos, nada como esta sencilla web de alfabetización tecnológica promovida por la Junta de Extremadura. Con enlaces útiles a secciones de remedios caseros, fotos, prensa, frases, recetas y un rincón para escribir y leer refranes.

2. LA ABUELA 'BLOGUERA'

www.amis95.blogspot.com

María Amelia empezó a escribir su diario personal en Internet en 2006, con 95 años. En su página, visitada por miles de internautas,

escribe sobre vivencias, política, cultura... Este año ha recibido el galardón al mejor *blog* en castellano de los premios BOB, los más importantes de Europa.

3. DESCARGAS ÚTILES

www.seniornet.es/index.php?action=telechargement

Este portal ofrece una zona de descargas con un curso básico de Internet (en PDF), otro de telefonía móvil, así como programas gratuitos para aumentar el tamaño de los textos en la Red, otro para gestión de recetas de cocina y hasta una calculadora de riesgo cardiovascular.

4. PASAR EL TESTIGO

www.secot.org

La experiencia acumulada a lo largo de toda una vida laboral vale mucho. Esta web está dirigida a voluntarios jubilados y prejubilados que comparten su bagaje con profesionales en activo de distintos sectores.

5. SIN TAPUJOS

www.enplenitud.com

En enplenitud.com se habla de todo: desde sexo tántrico hasta creatividad, pasando por belleza, salud, tiempo libre y mucho más. Una web que fomenta el debate sobre temas interesantes con enlaces a cursos y consultorios.

6. UN EJEMPLO A SEGUIR

www.youtube.com/profile?user=geriatric1927

Con 80 años, el británico Peter Oakley y las anécdotas, recuerdos y vivencias que graba y cuelga en Internet son toda una institución.

7. CON ELEGANCIA

www.mayormente.com

Este portal de cuidado diseño está destinado a los mayores de 50 años. Estilos de vida, tecnología, *blogs*, foros y, sobre todo, redes sociales son sus puntos fuertes.

8. JUBILOSOS

www.jubilo.es

La revista *Júbilo* tiene una versión digital llena de recursos útiles y en constante actualización: información sobre paradores, balnearios, asociaciones y residencias, y un consultorio sobre dependencia y asuntos económicos.

9. UNIDOS Y COMBATIVOS

www.mayoresudp.org

En 1977 se creó la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP), una asociación de "mayores activos". En su web se puede acceder a campañas y recursos para mejorar su calidad de vida.

10. SERVICIOS DE ASISTENCIA

www.sigmayores.csic.es/index.aspx

El CSIC y el Ministerio de Asuntos Sociales han creado SIGMayores una herramienta informática para localizar centros de día y servicios de teleasistencia y de ayuda a domicilio. ●

DIRECCIONES

Teléfonos de información

NUEVO GÓTICO. **Armand Basi:** 913 69 15 58. **Chanel:** 914 31 30 36. **Christian Lacroix:** +33 142 68 79 69. **Davidelfin:** 913 10 06 22. **Dolce & Gabbana:** 917 87 46 00. **Duyos:** 913 10 55 19. **Emanuel Ungaro:** +33 153 57 00 36. **Georges Rech:** 915 23 33 93.

Lagerfeld Gallery: www.karlagerfeld.com. **Lemoniez:** 913 10 55 19. **Loewe:** 912 04 14 06. **Mabel Sanz G-O:** 913 08 34 47. **Paco Chicano:** 915 23 33 93. **Sintesis:** de venta en El Corte Inglés.

MASCULINOS PARA ELLAS. **Alberta Ferretti:** www.albertaferretti.com. **Ash:** 932 08 09 46. **Camper:** 915 23 14 40. En tiendas Camper de toda España. **D&G:** 00 39 02 27 72 77

y www.dolce&gabbana.com. **Fendi:** www.fendi.com. **Salvatore Ferragamo:** 917 81 68 20 y 933 42 49 43. Tiendas: Muelle Ribera, local 17 (952 92 93 23), Puerto Banús, y en El Corte Inglés en Barcelona, Marbella y Madrid. **Pedro García:** 965 39 90 07. Tienda: Jorge Juan, 14 (callejón), local 3. 915 75 34 41. **Prada:** 915 76 60 72. **Robert Clergerie:** 913 10 10 87. Tienda: Jorge Juan, 14 bis (callejón), 915 77 42 30.