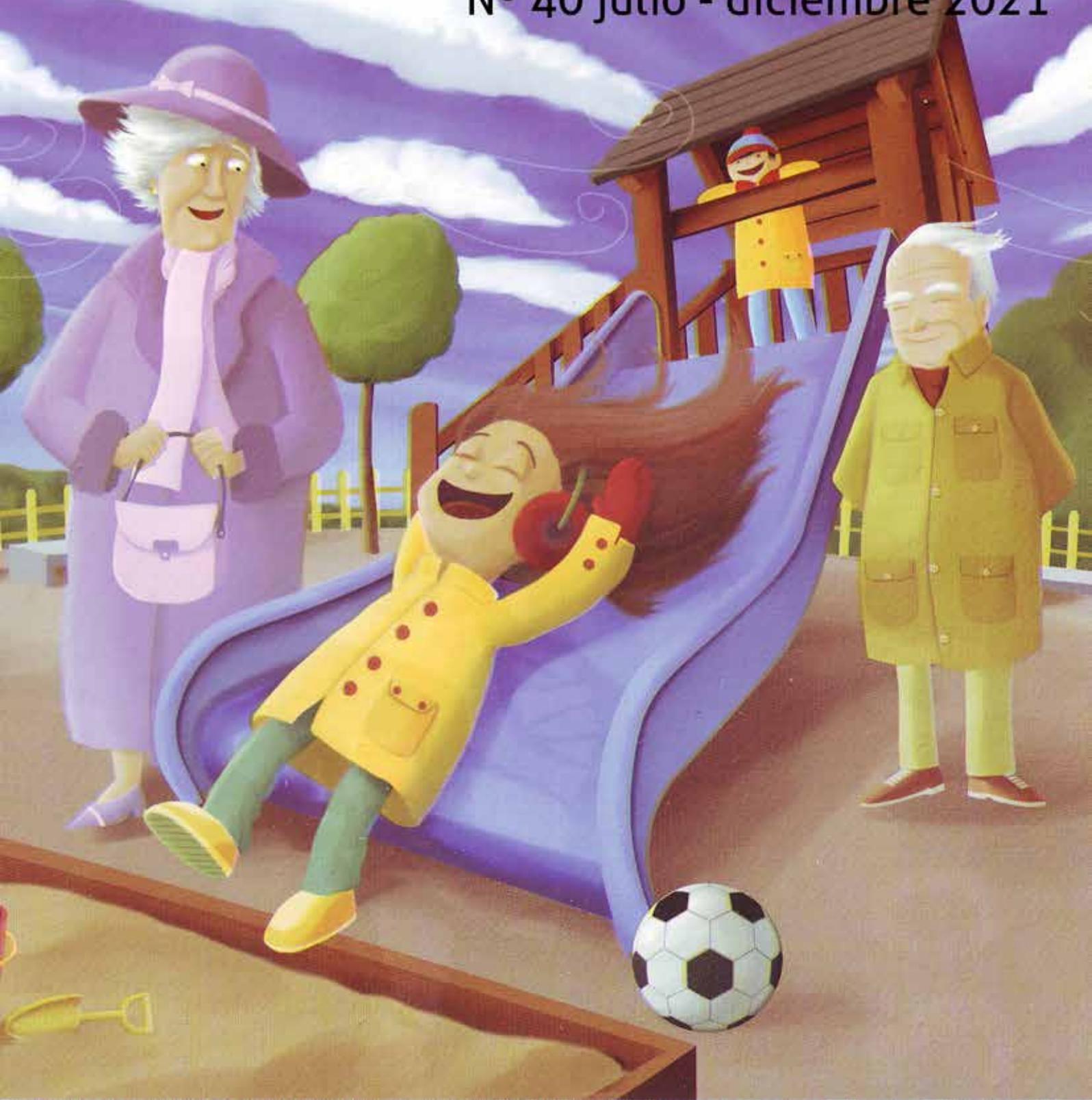




El Eco de los Mayores

Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP
Nº 40 julio - diciembre 2021



El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
Más unidos que nunca	5
UDP retoma su actividad presencial	6
Jornadas	8
Creciendo Contigo	12
Día de las Personas Mayores en Cuenca	16
El Geriatra con UDP	18
Programa de Podología	21
Decálogo del Buen Trato	23
El nombre de esta revista	24
Orgullosos del respeto	26
Abuelos esclavos	30
Rincón Literario	32
Nuestras Recetas	38



UDP

CASTILLA-LA MANCHA

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA
VICEPRESIDENTE Y TESORERO:
FERNANDO GARCÍA
SECRETARIO GENERAL: SEBASTIÁN DEL VALLE

VOCALES

JUAN DEL DUJO
MIGUEL ÁNGEL MAGÁN
FERNANDO MARTÍNEZ
ÁNGEL LÓPEZ
MARUJA JIMÉNEZ
ANA MARÍA VERA
LEONOR ELBAL
CONSUELO CERDÁN
LAURA ISABEL MARTÍNEZ
TERESA MATÍAS
MARÍA TERESA MARTÍNEZ
AURELIO GARRIDO
PAQUITA LÓPEZ
ESPERANZA BERNAL
VICENTE FUENTES
JOSÉ GIMÉNEZ
HERMENEGILDO JÁVEGA

ASOC. PROVINCIAL ALBACETE
PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA

ASOC. PROVINCIAL CIUDAD REAL
PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA

ASOC. PROVINCIAL CUENCA
PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ

ASOC. PROVINCIAL GUADALAJARA
PRESIDENTE: MARIANO BORDA

ASOC. PROVINCIAL TOLEDO
PRESIDENTE: ANTONIO GONZÁLEZ

ASOC. PROVINCIAL TALAVERA DE LA R.
PRESIDENTE: CARLOS RAGA

Federación Territorial UDP de CLM: C/ Mayor, 25,
entrpl. izq. 02001 Albacete. Telf: 967 52 11 94
web: www.udpfclm.org
e-mail: federacion.clm@mayoresudp.org



Síguenos en Facebook: www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

Edita:

Federación Territorial de CLM-UDP

Consejo Editorial:

Presidencia Federación Territorial de CLM-UDP

Coordinación:

Miguel Ángel Magán Moreno

Colaboradores:

Equipo de Geriatría del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Antonio Sánchez López

José Luís Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

M^a Rosa Castillo

Ernesto García Sánchez

Maquetación:

Almudena del Dujo Vera

Depósito Legal: AB-199-2004: La revista no se hace responsable de las opiniones y manifestaciones que sostienen sus autores, sean o no firmados.

Imprenta Gráficas Albacete

Desde estas páginas os animamos a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, vivencias, escritos y relatos.

Podéis enviarlas a:

C/ Muelle, 7
entrepantalla izq.
02001 Albacete

También por e-mail:

magan.fclm@mayoresudp.org
adeldujo@mayoresudp.org

Editorial

Cuando todo termine

Por M^a José Selva Navarro y Rodolfo López Quílez

Cuando la crisis del covid nos dé un respiro tendremos un período de afrontamiento ante la nueva situación con la incorporación a las tareas y rutinas que antes eran habituales, pero teniendo en cuenta que nos tendremos que acostumbrar a las nuevas normas que se establezcan.

La situación vivida ha sido muy estresante, y no debemos olvidar los efectos y consecuencias que hemos sufrido en todos los aspectos de nuestras vidas. Por eso, debemos tener en cuenta que las cosas no serán, exactamente, como antes, lo que puede hacer que nos sintamos confusos. Tener emociones encontradas, de tristeza, rabia e incluso culpa, es normal, así como tener pensamientos y sentimientos contradictorios que van apareciendo cada día.

Es conveniente tomarnos un tiempo para adaptarnos a la nueva situación, expresar y compartir lo que sentimos y pensar que cada persona lo vivirá de una forma diferente.

Las actividades de todo tipo que antes realizábamos se van a tener que hacer de otras formas y tendremos que ir poco a poco incorporándonos a

esos nuevos hábitos.

Las relaciones sociales y familiares las tendremos que transformar y adaptar, los contactos con otras personas quizás tengan que ser teniendo en cuenta las medidas de precaución y cumpliendo nuevas formas y normas para relacionarnos, pero, si lo planificamos juntos y lo hacemos de la forma adecuada, pueden llegar a ser tan satisfactorias como antes, o incluso más, porque ahora valoramos mucho más esos abrazos, que tanto hemos echado de menos.

Vamos a tener que retomar muchas de las actividades que nos ayuden a activar un nivel físico que quizás hemos dejado de lado en los últimos meses, volver a establecer horarios y rutinas de paseos y ejercicio físico que nos ayuden a recuperar y superar el impacto que nos ha causado la falta de ejercicio.

También a nivel mental nos vamos a tener que sentir más activos, que el encuentro con familiares y amigos nos ayude a retomar la agilidad mental y la satisfacción que nos proporcionaba la interacción social que teníamos anteriormente.

A nivel emocional tendremos que reordenar todas las emociones y sentimientos que nos han afectado y que pueden seguir haciéndolo, el estrés y las preocupaciones que hemos sufrido y que nos han afectado al estado de ánimo y a nuestro bienestar emocional.

Para poder mitigar todos esos efectos psicológicos que ha provocado en nosotros la situación de crisis vital que hemos vivido nos pueden ayudar algunas de las siguientes reflexiones: controlar los comportamientos que nos desbordan, normalizar emociones y sentimientos, es normal que nos afecten pero depende de cada persona que no nos desborden, organizar nuestra vida de tal forma que nos provoque un bienestar en todos los aspectos de la vida, centrarnos en el presente, en el aquí y ahora, retomar unas rutinas adecuadas respecto de la alimentación, el sueño y el descanso, no olvidar realizar alguna actividad física, distraerse con las actividades que nos gustan, no olvidarse de reír,... y si fuera necesario pedir ayuda a otras personas o a profesionales que nos orienten sobre cómo afrontar aquellas situaciones que nos causan malestar.

MÁS UNIDOS QUE NUNCA

Estas Navidades, la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP continúa con la campaña de Navidad “MÁS UNIDOS QUE NUNCA”, porque la ilusión y el cariño no entienden de virus ni aislamiento.

En esta campaña vuelven a participar más de 70 personas voluntarias del grupo de Albacete, las cuales han elaborado y personalizado, con mucha creatividad, una tarjeta de felicitación navideña para sus usuarios y usuarias de las residencias Paseo de la Cuba, Vital Parque, Alcabala, Alábe-ga y Núñez de Balboa.



Paseo de la Cuba

Gracias a todas aquellas personas voluntarias que habéis participado en esta campaña de

Navidad, llenando de alegría y cariño los corazones de las personas que han recibido su tarjeta navideña. ¡Sois muy grandes!



Núñez de Balboa

Estas tarjetas navideñas han sido entregadas por Fernando Martínez Pérez, M^a Teresa Martínez Ortíz y Leonor Elbal Moreno, todos ellos vocales de la Federación. Por otro lado, y dentro del programa de voluntariado, por fin hemos podido reencontrarnos con muchos de vosotros en las distintas jornadas que desde la Federación se han realizado. A los que habéis asistido, gracias por participar y a los que no habéis podido asistir en este año, os esperamos con ilusión en el próximo año. Continuamos con los

seguimientos de los grupos de personas voluntarias. Estos seguimientos, hasta que puedan ser realizados de forma presencial, se están realizando de forma telefónica por las técnicas de la Federación.

En estas llamadas, junto con las coordinadoras y coordinadores de grupo se están actualizando la situación de las personas tanto voluntarias como usuarias, así como el registro de las horas de voluntariado realizadas. Este año se han realizado 30.398 horas de acompañamiento, principalmente telefónico, que sumadas a las anteriores suman un total de 2.116.620 horas desde que comenzó el programa. ¡Sin duda alguna no hay nada que os pare, porque frente a la soledad y el aislamiento la mejor medicina es una sonrisa o un mensaje de ánimo y cariño!! Por último os enviamos todo el reconocimiento y respeto por la gran labor que realizáis. Nos vemos en breve y recordad que debemos estar... **MÁS UNIDOS QUE NUNCA.**

UDP - CLM retoma su actividad presencial en las Jornadas de Envejecimiento Activo y Buen Trato a los Mayores

Debido a la pandemia del covid-19, UDP-CLM tuvo que suspender las Jornadas de Envejecimiento Activo y Buen Trato a las Personas Mayores que venía celebrando en las distintas localidades de esta región, y una vez que las condiciones sanitarias lo permitieron, se retomaron desde el mes de octubre, con el estricto cumplimiento de las normas establecidas por las autoridades competentes en la materia.



Villatoya



Villatoya

El propósito perseguido por la Federación Territorial de CLM 'Don Quijote' UDP con esta iniciativa, es el de sentar las bases que permitan, precisamente, avanzar hacia un mayor protagonismo de las personas mayores, poniendo en valor programas y actividades que puedan ser consideradas 'buenas prácticas' en torno al nuevo concepto de envejecimiento activo en el actual contexto social.



Vara del Rey



Vara del Rey

Ponencias realizadas durante el transcurso de estas Jornadas:

Seguimos sumando: Participación y Asociacionismo.

Está en nuestras manos: Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores.

Trabajando junto a nuestros Mayores: Programas y Servicios de la Federación UDP-CLM. Voluntariado y Solidaridad.

Estas Jornadas contaron con la asistencia de representantes de Ayuntamientos, Diputaciones Provinciales y Consejería de Bienestar Social de la JCCM, quienes mostraron su agradecimiento a la UDP-CLM por la labor altruista realizada en beneficio de una mejor calidad de vida de las personas mayores, a la vez que ofrecieron su colaboración para que los Programas y Servicios de UDP-CLM se sigan llevando a cabo.

En este sentido, la Directora General de Mayores de la JCCM, Alba Rodríguez Cabañero, que asistió a varias de estas Jornadas, puso en valor los Programas y Servicios desarrollados por la UDP-CLM: Podología, Ayuda a Domicilio, Talleres, y especial-



Toledo



Toledo

mente el Voluntariado Social, destacando los grandes beneficios de la acción del voluntariado para combatir la lacra social que representa la soledad no deseada, ya que ofrecen compañía, ganas de vivir, calor humano, propiciando de esta forma la mejora de su calidad de vida.

Alba Rodríguez indicó que “en la Consejería de Bienestar Social se está trabajando en la estrategia de atención a la soledad para que el menor número de personas caiga en ella, porque siempre es más difícil curar, que prevenir, pero si antes ya

nos parecía importante, ahora, debido a la pandemia de Covid, la situación de soledad nos parece fundamental abordarla...”

Por todo ello, valoró muy positivamente la labor realizada por el voluntariado social de UDP-CLM.

Concluyó su intervención manifestando que la Consejería de Bienestar Social de la JCCM continuará prestando el apoyo necesario a UDP-CLM para seguir realizando sus programas y servicios en beneficio de las personas mayores de esta región.

Jornadas de Envejecimiento Activo, Asociacionismo, Promoción del Buen Trato y Voluntariado

Esta Jornada se dirigió a componentes de las Juntas Directivas y voluntariado de las Asociaciones de Tarazona de la Mancha, La Roda, Motilleja y Madrigueras.

El pasado día 7 de octubre, organizada por la Federación Territorial de UDP-CLM, se retomaron las Jornadas presenciales con la celebración, en el Salón de Actos de la Diputación Provincial de Albacete de una Jornada sobre Envejecimiento Activo, Asociacionismo, y Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, con la colaboración de la Diputación Provincial de Albacete y el patrocinio de la Consejería de Bienestar Social de la JCCM.

Esta Jornada fue inaugurada por el presidente de la Diputación, Santiago Cabañero, en compañía de la diputada responsable de Servicios Sociales en la institución, Juani García.

Durante su intervención, Santiago Caba-



Albacete



Albacete



Talavera de la Reina



Talavera de la Reina

ñero se congratuló de que la UDP pudiese retomar su actividad presencial, superando las dificultades de esta pandemia que continúa siendo muy dura para todo el mundo, especialmente para las personas mayores.



Reolid

Santiago Cabañero agradeció al Presidente de UDP-CLM, Ramón Munera, la labor desempeñada por esta Organización en favor de los Mayores, ofreciéndole la colaboración de la Diputación Provincial para el cumplimiento de objetivos que promuevan el papel protagonista y referente de sus mayores, y la promoción del envejecimiento activo, y de cuantas políticas faciliten vivir de forma autónoma el mayor tiempo posible.



Reolid

El presidente de la Diputación terminó su intervención dirigiéndose a los presentes, reconociendo: “vuestro esfuerzo, vuestra valentía, vuestro ejemplo y vuestro enorme compromiso hacia el conjunto de una sociedad para la que sois fundamentales, y tenemos que recordarlo y defenderlo de la mano en cuantas



Almonacid del Marquesado



Almonacid del Marquesado

ocasiones y circunstancias podamos", ha afirmado.

"No es digno, ni es justo, ni es sostenible una sociedad que crea crecer sin contar con sus mayores como eje, con su participación y su implicación; porque, lejos de avanzar, la sociedad que haga eso está condenada al retroceso (social, económico y moral)", terminó subrayando.



Villacañas

Ramón Munera, durante su intervención, agradeció a todos los presentes su asistencia, y puso en valor los Programas y Servicios que la UDP-CLM viene de-

sarrollando para proporcionar una mejor calidad de vida a todas las personas mayores de esta región, con especial mención al Voluntariado Social, programa

JORNADAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO			
Lugar	Fecha	Asociaciones	Total participantes
Albacete	7/10/21	5	81
Albacete	14/10/21	8	97
Toledo	19/10/21	14	74
Almonacid del Marquesado	21/10/21	6	78
El Provencio	26/10/21	6	80
Reolid	28/10/21	13	144
Talavera de la Reina	3/11/21	1	49
Talavera de la Reina	4/11/21	11	81
Villatoya	9/11/21	6	102
Toledo	11/11/21	1	64
Vara del Rey	16/11/21	4	118
Villacañas	18/11/21	1	53
Pedro Muñoz	22/11/21	4	103
Cuenca	30/11/21	1	45
Albacete	15/12/21	33	88
Total		114	1257

estrella de esta Organización, agradeciendo y felicitando por la labor altruista realizada, a todos los componentes de este programa, cuya participación en el mismo posibilita combatir la lacra social que representa la soledad no deseada.



Talavera de la Reina

Nueva Junta Directiva de UDP Provincial de Albacete

Debido a la dimisión irrevocable de José Escobar, Presidente provincial de la Unión Democrática de Pensionistas de Albacete "DOS MIL", en cumplimiento de los estatutos de esta Asociación Provincial, en Asamblea General Ordinaria celebrada el día 15 de diciembre de 2021 en Albacete, fue elegida la candidatura presentada por Ramón Munera Torres, obteniendo los votos de la totalidad de representantes de las distintas asociaciones de la provincia que participaron en la Asamblea.

Ramón Munera, en el uso de la palabra, agradeció a los presentes la confianza depositada en su candidatura, procediendo a conti-

nuación a solicitar de la Asamblea la aprobación de su Junta Directiva, siendo esta aprobada por unanimidad de los delegados de la Asamblea.

Nueva Junta Directiva de la Asociación Pro-

vincial de UDP de Albacete "DOS MIL".

- ▶ Presidente: Ramón Munera
- ▶ Vicepresidente: Juan del Dujo
- ▶ Secretario: Fernando Martínez
- ▶ Tesorero: Ángel López



Creciendo Contigo

Durante el año 2021, se han recibido más de 120 solicitudes para realizar Talleres UDP. Se han podido atender a todas ellas, incluso a las que quedaron en reserva, debido a renuncias de última hora.

En total se han realizado 125 talleres, distribuyéndose en 43 en Albacete, 53 en Cuenca y 29 en Toledo, dando lugar a más de 1000 horas de formación a más de 1000 usuarios entre hombres y mujeres. Han sido 115 localidades diferentes entre Albacete, Cuenca y Toledo.



Alborea

Olmedilla de Alarcón



La Pesquera



El Balletero

Mazarambroz



Casas de Ves

El Herrumblar



Enguidanos

La Pesquera





Alcaraz



Villamalea



Periesteban



Fuentelbilla



Cenizate

Villaconejos del Trabaque





Albacete

Salobre



Huerta del Marquesado

Cañada del Hoyo



Villagarcía del Llano

Alconchel de la Estrella



EL ACTO POR EL DÍA DE LAS PERSONAS MAYORES PONE EN VALOR LAS “LECCIONES DE VIDA” DE ESTE COLECTIVO

Extracto de la publicación del Ayuntamiento de Cuenca el día 02/10/2021



“Los mayores nos dan lecciones de vida, aun en los peores momentos, y la pandemia no ha sido una excepción. Por eso, de corazón, muchas gracias a todos”. Así se ha dirigido el alcalde de Cuenca, Darío Dolz, a los asistentes al acto institucional del Día de las Personas Mayores organizado por el Consejo Municipal que aglutina a este colectivo y que se celebró en el Teatro Auditorio ‘José Luis Perales’.

Un emotivo evento que estuvo conducido por Gloria Jara (Coordinadora del grupo

de voluntarios de UDP-Cuenca) y por Dennis Maldonado (Voluntario). Durante este acto, Milagros López (Voluntaria), leyó un manifiesto en el que se ponía en valor lo mucho que estas personas pueden aportar a la sociedad dado su amplio bagaje vital.

Un aspecto que el primer edil ha resaltado también en su discurso, en el que ha recordado a todas aquellas personas que nos han dejado en este tiempo a causa de la pandemia y ha incidido en lo mal que lo ha pasado

este colectivo, especialmente vulnerable al virus. Así, Dolz ha apuntado que “afortunadamente vamos dejando atrás esta crisis sanitaria y se puede retomar de nuevo la actividad de envejecimiento activo, voluntariado y distintos eventos, porque los mayores tenéis aún mucho que ofrecer”.

El acto finalizó con una actuación del grupo Ecos del Huécar con música, poesía y baile, amenizando este evento que ha podido volver a celebrarse en este 2021.

SEGUIMIENTO VOLUNTARIADO SOCIAL UDP CUENCA

Primer seguimiento del grupo de Voluntariado Social de UDP-CLM en Cuenca capital, coincidiendo con la celebración del Día del Mayor el 1 de octubre de 2021.

Este Acto contó con la asistencia de 27 voluntarios y voluntarias, acompañados por el Vicepresidente Provincial de UDP-Cuenca, Justo Mora.



A este Acto también asistieron, el Presidente de la Diputación, Álvaro Martínez, Directora General de Mayores de la Consejería de Bienestar Social de la JCCM, Alba Rodríguez, Delegada Provincial de Bienestar Social, Ame-

lia López, Diputada de Servicios Sociales, Lorena Cantarero, y la Concejala de Servicios Sociales Esther Barrios.

Al terminar el Acto se disfrutó de una chocolatada al aire libre.

Voluntarios UDP Albacete colabora con AECC

El pasado día 10 de Septiembre, los voluntarios y voluntarias de la Federación Territorial de UDP de CLM en Albacete, colaboraron en una de las mesas petitorias en la Cuestación Anual que la Asociación Española Contra el Cáncer instaló al efecto, y cuya recaudación será destinada a distintas actuaciones de lucha contra el cáncer, tanto en Albacete, como en la provincia.



Sarcopenia

Elena Gómez Jiménez; Elisa Belén Cortés Zamora; Rafael García Molina; Almudena Avendaño Céspedes; Pedro Abizanda Soler. Unidad de Investigación del Servicio de Geriatría de Albacete

Introducción

El cuerpo humano está diseñado para mantenerse activo desde el origen de los tiempos. El homo sapiens necesitaba cazar para sobrevivir, y por tanto debía correr, saltar, lanzar y estar en forma. Y todo ese movimiento desde la revolución industrial ha ido decreciendo poco a poco hasta convertirnos en personas sedentarias, sin la necesidad instintiva de correr para sobrevivir. Este proceso ha generado un desarrollo de múltiples enfermedades crónicas, entre ellas la sarcopenia, una enfermedad infradiagnosticada y escasamente tratada en la sociedad actual. Esto acompañado de una mayor longevidad supone un gran problema a tratar.

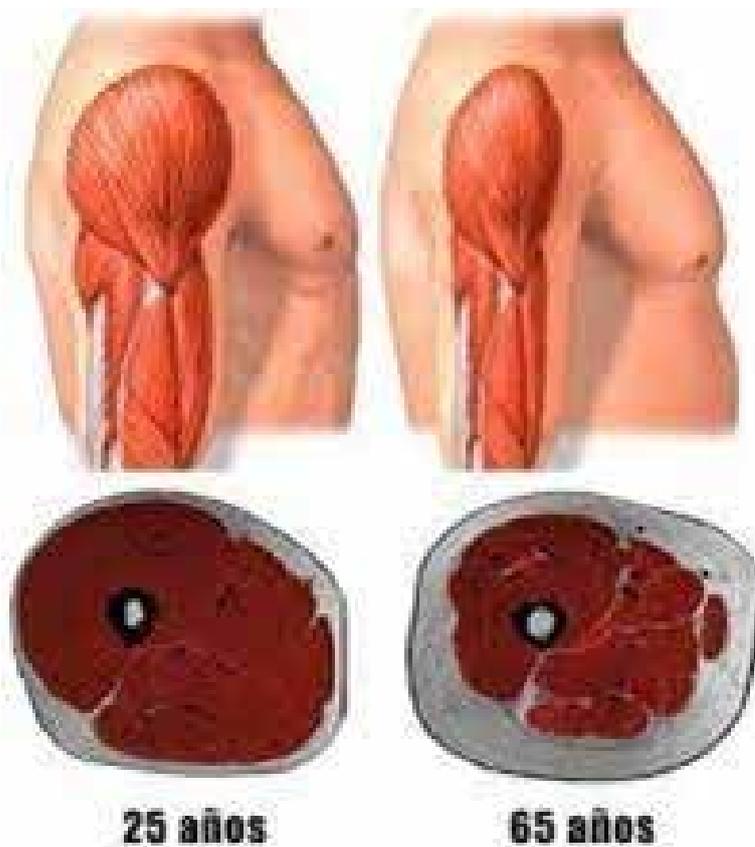
¿Qué es la sarcopenia?

El término sarcopenia se introdujo en 1988, y desde 2010 se define como una baja masa muscular unido a una baja

función de ésta, en las personas mayores. La principal causa de esta entidad es el envejecimiento, ya que en este proceso interactúan varios factores: genéticos, cambios hormonales, enfermedades crónicas, cambios en el estilo de vida... Esta pérdida involuntaria de masa muscular provoca una disminución en la fuerza y la función corporal, incrementan-

do el riesgo de caídas, fracturas y otros eventos que contribuyen al desarrollo de discapacidad y dependencia en el adulto mayor.

La prevalencia de sarcopenia aumenta exponencialmente con la edad, en personas de 70 años se sitúa entre el 5 y el 13% y en los mayores de 80 años entre el 11 y el 50%.



¿Cómo sé si tengo sarcopenia?

Una persona que sufra sarcopenia puede presentar debilidad, cansancio, falta de energía, problemas de equilibrio así como dificultades para caminar. Su diagnóstico implica la valoración de la masa muscular mediante densitometría (un tipo de prueba de imagen), de la fuerza muscular (levantándose y sentándose de una silla o con un dinamómetro) y del rendimiento y la funcionalidad (con la prueba de levantarse y andar, con el test de la velocidad de la marcha o el test de subir escaleras).

¿Cuál es su tratamiento?

Para el manejo de la sarcopenia, se han probado varias estrategias de tratamiento: el tratamiento hormonal, el nutricional y el ejercicio. De todas estas alternativas, sólo el ejercicio físico ha demostrado su eficacia para aumentar la masa y la fuerza muscular, asociado o no al tratamiento nutricional.

En cuanto a la alimentación, es muy impor-

tante que el aporte de proteínas y ácidos esenciales en la dieta sea el adecuado. El envejecimiento implica cambios en los hábitos nutricionales que pueden conducir a un es-



tado de malnutrición y déficit proteico: apetito disminuido, alteración en la percepción de los sabores, problemas de masticación... Se recomienda una dieta equilibrada e hiperproteica, rica en frutas y verduras y con una cantidad suficiente de proteínas de calidad (legumbres, lácteos, huevos, carnes magras y pescado azul) evitando lo máximo posible el consumo de carnes rojas, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados.

Tradicionalmente se ha hecho mucho énfasis en la práctica de ejercicio aeróbico para la prevención de enfermeda-

des cardiovasculares y otras enfermedades crónicas, sin embargo, cuando hablamos de ejercicio físico en sarcopenia, nos referimos en particular al ejercicio físico de fuerza y poten-

cia, y en especial en las extremidades inferiores. Éste tipo de ejercicio tiene como objetivo el aumento de masa muscular, y ha de ser programado, progresivo e individualizado. Algunos ejemplos de este tipo de ejercicios serían las sentadillas, la zancada hacia delante, la zancada hacia atrás, la elevación de talones... Además de manera progresiva se pueden incluir pesos y bandas de resistencia que aumentarán el trabajo muscular. Este tipo de ejercicio debe realizarse en base a un programa durante al menos 12 semanas continuadas para notar sus efectos

El Geriatra con UDP

en la masa muscular.

Existen programas de ejercicios cuya efectividad está científicamente demostrada para prevenir fragilidad y otras condiciones de vulnerabilidad, y el que mejores resultados obtiene es el ejercicio multicomponente. Es aquel que combina ejercicios de fuerza, agilidad, velocidad, resistencia y flexibilidad. Ejemplo de ello es el **Proyecto Vivifrail®**. Este programa forma parte de la Estrategia de Promoción de la Salud y Calidad de Vida en la Unión Europea, y en España está siendo implementado por el Ministerio de Sanidad y Consumo y las diferentes comunidades autónomas. A través de su página oficial (<https://vivifrail.com/es/inicio/>) se puede consultar el proyecto, que incluye diversos materiales para la prescripción de ejercicio físico en el adulto mayor. La evidencia nos muestra que estimular estos componentes de la salud física parece ser lo más eficaz para la mejora la calidad de vida entre las personas mayores, así como para prevenir la discapacidad y otras enfermedades adversas.

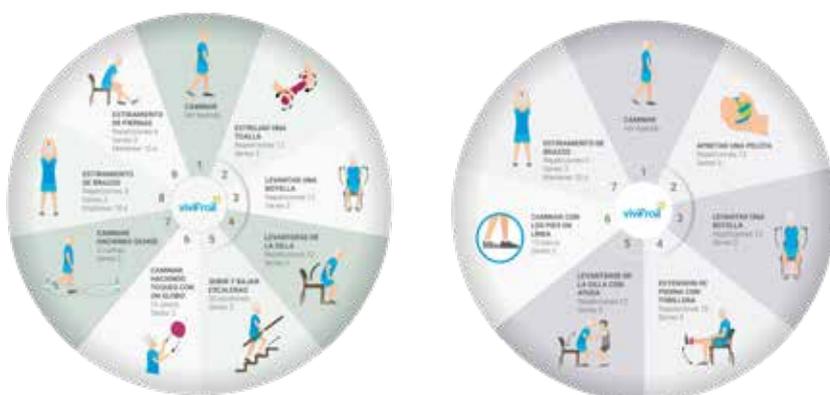


Como ya se ha visto, la sarcopenia es un síndrome muy frecuente en el adulto mayor, que se puede tratar y prevenir con un programa nutricional rico en proteínas y de ejercicio físico adaptado a cada paciente y circunstancias. Los beneficios del ejercicio físico están más que demostrados y su práctica debe ser una constante vital, una "píldora diaria" para el mantenimiento de nuestra salud y que adquiere todavía

mayor importancia con el paso de la edad. Los avances en medicina y ciencia en los últimos años han permitido aumentar mucho la esperanza de vida en nuestra sociedad. Ahora el objetivo principal debe ser prolongar todo lo posible la funcionalidad y la autonomía de las personas en este "tiempo extra". Tratemos de llenar de vida esos años para que ese tiempo sea de calidad.



RUEDAS EJEMPLO DE EJERCICIO



PROGRAMA DE PODOLOGÍA ITINERANTE EN EL MEDIO RURAL

El Programa de Podología Itinerante en el Medio Rural es un servicio que se presta desde la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla La Mancha “Don Quijote” UDP, en las provincias de Albacete, Cuenca y Toledo, está financiado por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, el programa ofrece cuidado y atención de los pies de las personas mayores, mediante la aplicación de curas no quirúrgicas, así como cuidados e intervenciones de podología básica, tratamiento de callosidades y de uñas encarnadas, eliminación de durezas, correcto corte de uñas, fresado de uñas, etc.

El objetivo del programa de podología en el

medio rural es mejorar el estado de salud de las personas que requieran este servicio, prevenir el empeoramiento de las situaciones de movilidad y salud, educar y promover prácticas de higiene y facilitar el ac-



ceso a los servicios de podología a las personas mayores, en especial, a las que residen en el medio rural.

En total se han prestado los servicios en 320 municipios castellano-

manchegos, de los cuales, 83 pertenecen a la provincia de Albacete, 131 a la provincia de Cuenca y 106 a la provincia de Toledo.

Durante el año 2021, desde el mes de enero hasta el mes de no-

viembre se ha atendido la demanda de 28.839 servicios.

A continuación se presenta la distribución de los servicios realizados en cada provincia:

	Albacete	Cuenca	Toledo	Total
Servicios realizados 2021	8.524	10.565	9.750	28.839
Total servicios desde inicio	832.617			

UDP se une al Día de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez

Reivindicamos ser ciudadanos de pleno derecho como las demás personas, sin que la edad sea un condicionante para nada.

El día 15 de junio, organizado por el Ayuntamiento de Albacete, se conmemoró el día internacional de "TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y DEL MALTRATO A LAS PERSONAS MAYORES", un problema social global de salud pública y de vulneración de derechos que afecta a millones de personas en el mundo.

En representación de la Federación Territorial de UDP-CLM asistió su Vicepresidente Fernando García Segura.

Durante este Acto se procedió a las lecturas de un Manifiesto, y del Decálogo del Buen Trato, elaborado este, por Personas Mayores del Programa Municipal de Promoción de la Autonomía.

Se realizó también un Acto de Nominación de la fuente del Parque con el nombre del Buen Trato, con panel informativo "Buen Trato a las personas mayores".



DECÁLOGO DEL BUEN TRATO A MAYORES

- 1.** Cada persona envejecemos de forma diferente. Evita generalizar y aceptar una imagen negativa de la vejez. También se está juzgando tu futuro.
- 2.** Déjame tomar mis decisiones y seguir teniendo el control sobre mi vida. Pregúntame si necesito ayuda pero no des por hecho que yo no puedo; eso me invalida.
- 3.** Respeta mis valores personales, mis creencias y mis pensamientos. Son los que han guiado mi vida y quiero que lo sigan haciendo incluso en mi despedida.
- 4.** Si hablamos de mi salud, dirígete a mí y confirma que he comprendido la información. A nadie le importa mi salud más que a mí y tengo derecho a vivir más y mejor.
- 5.** Déjame seguir decidiendo cómo organizar mi espacio y cómo usar mis pertenencias. Respeta mis costumbres, mis hábitos, mi ritmo y mi intimidad; en ellos encuentro la comodidad y la seguridad que necesito.
- 6.** Facíltame las gestiones y trámites con un trato respetuoso y adulto, recuerda que yo no nací en la era digital. Procura que las limitaciones en el uso de nuevas tecnologías no me resten autonomía.
- 7.** Escucha, da sentido y valora mis emociones y preocupaciones. Las vivo con la misma intensidad que tú.
- 8.** Regálame algo de tu tiempo y yo prometo regalarte algo de mi sabiduría. No me excluyas de la conversación, busca la manera en la que yo también pueda participar; seguro que la encuentras.
- 9.** Valora mi tiempo tanto como valoras el tuyo, no me mantengas a la espera como si no tuviera nada que hacer. Y si necesitas de mi tiempo, me ofrezco a planificarlo conjuntamente.
- 10.** Si en algún momento tienes que cuidarme y esto te sobrepasa, pide ayuda, pero no añadas más sufrimiento a mi situación.

Y si pierdo capacidades, te pido que me cuides recordando siempre quien soy y el trato que merezco. Perder capacidades nos hace más vulnerables, pero no menos dignos.

“Dignificar la vejez nos enriquece como sociedad”

El nombre de esta revista

Ángel Novillo Prisuelos

Académico Correspondiente en Villacañas de la Real Academia de Bellas Artes y Ciencias Históricas de Toledo

Apreciado/a lector/a de la revista El Eco de los Mayores:

Esta es la primera vez que tengo el gusto y el honor de escribir en esta importante y prestigiosa revista que llega a tantos lugares de nuestra querida Castilla-La Mancha. Y he de decir que lo hago a sugerencia de Pilar Fernández Zaragoza, Educadora Social y Coordinadora del Centro de Día de Villacañas (Toledo), quien me ha insistido y animado a escribir algún artículo, ya que habitualmente soy colaborador de la revista del Centro de Día de Villacañas que Pilar coordina, con eficacia y eficiencia.

En primer lugar, quiero felicitar a quienes hacen posible que se haga realidad física, y en papel, El Eco de los Mayores. Es un acierto que la UDP promueva la realización de esta revista para que muchas personas la lean y, especialmente, los mayores. Sus páginas de gran tamaño, su tipografía de fácil lectura, la calidad del papel, sus secciones... hacen que resulte atractiva, entretenida... y con impregnación cultural.

En estos párrafos quiero fijarme en algo que parecerá evidente para muchos, pero que me ha hecho reflexionar: el nombre de la revista, El Eco de los Mayores.

Este nombre evoca mucho, al menos a mí así me lo parece. Primeramente, el Eco. Todos sabemos lo que es el eco, propio de zonas montañosas. Quienes somos manchegos, de largas llanuras de vides, olivos o cereal, no estamos muy habituados a escucharlo en el campo; sí quienes habi-



tan en zonas montañosas.

Realmente, los mayores tienen eco figurado, sobre todo en su familia y en su entorno. ¡Cuánto dicen, cuentan, narran, relatan... los mayores!, en gran medida a sus hijos, pero de manera generosa y abundante a sus nietos. Yo, que he dedicado mi vida laboral a la docencia, doy fe de lo mucho que me hablaban mis alumnos de sus abuelos/as, de lo que les contaban, de curiosidades que les habían oído... Y veía en el brillo de sus ojos, y se notaba en sus palabras, el cariño de los niños a los/as abuelos/as. Sin duda que les llegaba de manera nítida, educativa y palpable el eco de esos mayores que tenían la dicha de hablar con sus nietos, y éstos de escuchar al abuelo/a, con atención.

Además, siempre se debe prestar atención atenta a lo que dicen los mayores. Que lo que digan resuene en nuestros oídos y penetre en nuestro interior para reflexionar sobre sus palabras, cuyo eco es importante, porque ellos tienen la sabiduría aquilatada y acrisola-

da por las experiencias vitales que han tenido.

El calor de los recuerdos que cuentan; a veces, con un regusto romántico, pero con realismo vivencial que atraviesa el prisma del tiempo. A su manera, con su sencillez y su sonora voz del pasado hacen recordar vivencias y tiempos, muchos momentos felices y también cicatrices de la vida.

Y con las palabras anteriores nos hemos introducido en la otra parte del nombre de la revista los Mayores. Estoy convencido de que debemos darle muchas gracias a Dios por haber llegado a ser "mayores". ¡Cuántos seres queridos nuestros, que cada uno tenemos en nuestra memoria y sobre todo en el corazón, se han quedado en el camino de la vida!

El emperador romano Marco Aurelio refiriéndose al carácter efímero de la vida, decía "piensa en la brevedad de la vida. La vida es un río en constante fluir, una corriente impetuosa de acontecimientos". Añadía que como "breve es la vida. Debemos aprovechar el presente con buen

juicio y justicia".

¡Los mayores son un tesoro para la sociedad! ¡Cuánto han hecho, y hacen, los mayores en cualquier edad en que se encuentren! Solamente con su presencia y su estar, ya es una actividad valiosísima. Aunque seamos mayores, nos acordamos de lo que hicieron "nuestros mayores" por nosotros y se nos llenan los ojos de lágrimas al acordarnos de personas tan queridas; porque, los mayores también se acuerdan, y mucho, de "sus mayores", sabiendo apreciar en su integridad sus afanes en momentos de carencias y de ausencias de comodidades.

Los mayores han vivido acelerados cambios. Con sus afectos sirven de lazos para unir generaciones. Ellos se fijan en la autenticidad. Se guían por la razón ante los embates de la vida. Debemos, y estamos obligados en conciencia agradecida, escuchar con meticulosidad el eco de sus palabras que suelen ser un poso inmenso de sabiduría. Por ello, qué hermoso es el nombre de esta revista: El Eco de los Mayores.

Orgullosos del respeto

Por José Francisco Roldán Pastor
Comisario jubilado del Cuerpo Nacional de Policía

Para muchos, el respeto es considerado un valor imprescindible para fomentar las relaciones humanas. Se posee por imperativo legal o se logra mediante conductas que la mayoría considera dignas de elogio. No es posible considerar la conquista o imposición como medio para ser respetados, en todo caso, como es conocido, provoca temor y desprecio, tácito o expreso. Cuando quienes exigen respeto desde posiciones de influencia o poder se empeñan en reclamarlo, la respuesta no será más que simulación.

El bagaje de urbanidad se aprende en casa, donde la ejemplaridad marca nuestro modo de ser y actuar. Más tarde, en la calle, se afianza la socialización. Los que atesoran respetabilidad suponen un tesoro para quienes siguen su modelo de conducta y divulgan el orgullo de lo recto, que aprendimos de las generaciones pasadas. Se debe enaltecer a

personas dignas que han servido como referentes sociales. El ser respetable exige un ejercicio de honradez y honestidad homologables por quienes reciben toda su influencia. Las religiones, a pesar de no coincidir en todos sus mandatos, recogen el tronco común de lo paradigmático, donde se repudia con firmeza la traición y la mentira. La literatura se ha encargado de recoger innumerables historias vinculadas a la respetabilidad, que se engarza con el honor y la dignidad. Las sociedades se dotan de compendios legislativos para dictar normas que se deben respetar, especialmente, si emanan de la voluntad mayoritaria y por cauces aceptados como justos. Una ley injusta puede ser obedecida mediante el temor, pero nunca respetada. La crítica, debate o contestación no tiene porqué llevar aparejada la ausencia de respeto. La gran mayoría de los ciudadanos, ajenos a esos colectivos

domesticados por el clientelismo o la sumisión ideológica, saben muy bien lo que entraña la respetabilidad legal. El poder disfrazado de autoridad moral no engaña a nadie. La autoridad moral, revestida de poder legal, supone el mejor ejemplo de respetabilidad social.

Además de las normas legales es necesario investir de honradez a quienes tienen la obligación de hacerlas cumplir y exigimos un plus de compromiso y ejemplaridad. Si no coinciden con esos referentes de conducta admitidos, la discrecionalidad o imposición injustificada deberá ser contestada con rigor. No es admisible la arbitrariedad del poder o sus instrumentos, porque deja desasistidos a los ciudadanos que anhelan el amparo de la ley. Se han conocido auténticos atropellos de quienes detentan el poder apoderándose de vida, dignidad y dinero de todos, pero en los últimos años se



está constatando un ejercicio perverso del poder, que busca respaldo legal, a veces no, ignorando la autoridad ética y moral. Los que no cumplen la ley merecen una dosis limitada de respeto, pero los que la redactan y deben hacerla cumplir no deben recibir más que reproche y desprecio. Mal futuro nos espera si el reproche y desprecio no es posible reclamarlos. En ese hipotético caso, como es conocido, comprobaremos que el silencio, atenazado con miedo, solapará con fuerza todo lo que consideramos respeto. Cada día, corroboramos actos y conductas indignos protagonizados por responsables políticos faltando al respeto debido a los ciudadanos.

No se trata de considerar si los vecinos respetan a determinados representantes de las administraciones, porque ya se ha perdido la esperanza, sino que deben sufrir las afrentas de quienes deberían ser ejemplares y actuar con la autoridad que respalda lo correcto. El desapego y el desprecio a determinados elementos que conforman el panorama político suponen el paradigma de lo incorrecto. Y hay que concretar escenas que duelen y producen indignación moral y legal. Un individuo, que parece haber cometido un delito de allanamiento de morada para usurpar el derecho a la propiedad y posesión de un enfermo, acogido por sus hijos después de una opera-

ción quirúrgica, ha sido protegido de la familia y vecinos, reclamando justifica, por fuerzas policiales pertrechada con material antidisturbios. La policía, instrumento legal, defendiendo a los malos del comportamiento justificado de los buenos. Esperemos la respuesta indolente de la ley, como la de quienes deben exigir su cumplimiento. Admitamos controversia, disparidad de criterios y opiniones, pero es importante mantenerse en lo digno, aunque se denuncien con rigor hechos y comportamientos deleznable. A pesar de todo, incluso para quienes no lo merecen, hay bien nacidos, son una gran mayoría, que se sienten orgullosos del respeto.

TORNEO DE AJEDREZ UDP MADRIGUERAS

Fotos realizadas por Gabriel Picazo Picazo

El pasado día 28 de agosto, con motivo de las Fiestas del Cristo y la Vendimia celebradas en Madrigueras, organizado por la Asociación de Pensionistas y Jubilados de UDP Madrigueras, con la participación del Club de Ajedrez de esta localidad, y la colaboración del Ayuntamiento de Madrigueras y la Diputación Provincial de Albacete, se celebró un Torneo de Ajedrez que contó con 12 participantes.

El Presidente de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de UDP Madrigueras, Juan Antonio Beleña, felicitó a todos los participantes, y especialmente a los primeros clasificados, Matías Bueno, José Luís García y Luís Martínez, a quienes entregó los correspondientes trofeos acreditativos.



Feliz Cumpleaños

Fernando Martínez

En el mes de Diciembre María Luisa cumple 101 años, y como usuaria del Programa de Voluntariado Social de UDP Castilla-La Mancha, queremos desearle de una forma muy especial, toda la felicidad del mundo por su cumpleaños, que cumpla muchos más, y que podamos seguir visitándola muchos años, manteniendo esa vitalidad y ganas de vivir que tiene esta mujer, que lleva ya más de veinticinco años viuda, no tiene hijos y vive sola en casa, aunque es una persona

bastante activa y todavía puede valerse por sí misma, porque tiene la suficiente personalidad y fuerza, sin necesidad de la ayuda de otras personas, para realizar todas esas tareas diarias que conllevan las labores de la casa.

Es una mujer que toda la vida ha sido muy activa, y como muestra de lo que María Luisa ha realizado en sus ratos libres a lo largo de su extensa y prolongada vida, les acompañamos una pequeña muestra de las manua-

lidades realizadas, así como también, en época de las navidades, el montaje de un belén navideño que es digno de ver.

Con este feliz acontecimiento, desde la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, y muy especialmente de parte de M^ª Teresa, Ana y Fernando, voluntarios de UDP Albacete, reiteramos nuestra felicitación a nuestra usuaria María Luisa, en su 101 cumpleaños, esperando que cumpla muchos más.



Abuelos esclavos: En síndrome muy doloroso

Ernesto García Sanchez

A pesar de que no existe un consenso suficiente ni una tipología universal que pueda servir de base a un estudio minucioso, se tiende a asumir en la actualidad la existencia de una serie de tipologías relacionadas con los Malos Tratos a las Personas Mayores que vienen a sintetizarse en modalidades como maltrato físico, psicológico, económico, sexual, negligencia abandono, contenciones físicas o químicas, violaciones de derechos, obstinaciones terapéuticas o diagnósticas; con otros tipos como edadismo, síndrome de Diógenes o multimaltrato. En esta reflexión vamos a referirnos al denominado "síndrome de la abuela esclava", aportación del Dr. Antonio Guijarro Morales. Cardiólogo del Hospital "San Cecilio" de Granada, que la define como una enfermedad muy frecuente, grave, potencialmente mortal, que afecta a mujeres adultas con responsabilidades directas de ama de casa, asumidas voluntariamente y con agrado durante muchos años, que se caracteriza por el elevado grado de sufrimiento crónico que provoca, con gran deterioro de la calidad de vida de la víctima.

Se trata, según Guijarro, de una "auténtica pandemia" en permanente aumento que sufren miles de mujeres de edad avanzada con excesivas responsabilidades familiares.

Estamos ante un problema con un difícil diagnóstico, debido a que la paciente suele negar que está sometida a estrés por razones familiares o culturales; aunque sabe que tiene demasiadas responsabilidades, cree que puede con todo y piensa que su malestar se debe a otras causas. La familia suele mantenerse al margen de la situación y culpa a la abuela de su celo excesivo por colaborar en las responsabilidades.

El problema de ser una abuela a tiempo completo es que esa responsabilidad —que llega a una edad en la que la naturaleza de la mujer ya no le permite ser madre— puede repercutir en la salud de ella: cansancio, cuadros de hipertensión arterial, taquicardias, caídas fortuitas, malestar general y tristeza.

La toma de esta responsabilidad, en algunas ocasiones, es promovida por el sentimiento que suelen

vivir las personas después de haberse jubilado: "No quieren sentirse inútiles y, por eso, se prestan para criar a los nietos". En los últimos años, muchos abuelos (especialmente abuelas) han tomado un nuevo lugar en la estructura familiar. Cuidar a los nietos por placer y durante un rato, suele ser algo anhelado y disfrutado por los abuelos. Hacerlo por obligación, muy frecuentemente y por espacio de varias horas, parece no brindar la misma satisfacción.

El perfil psicológico y social de las mujeres (y los hombres) padecen o pueden padecer se caracteriza por estos rasgos: a.- Mujer (u hombre) de mediana y avanzada edad.

b.- Excesivo sentido del deber y de la responsabilidad.

c.- Pueden ser de cualquier clase social.

d.- No suelen quejarse de la situación.

El comienzo de una solución es replantear la relación con los hijos y nietos, dejar de hacer tareas con un alto grado de responsabilidad y mantener un gratificante contacto con la familia.

CARTA A MI MADRE

Segunda López Moratalla

Fuiste una mujer hermosa de rostro bello y delicado, tu alma era bondadosa, y tu corazón noble y compasivo, eras amable y educada. Cuando yo era niña me contabas historias de tu juventud que a mí me encantaban, de todas, la que más me gustaba cuando conociste a papa, me decías que te enamórate de él la primera vez que te invitó a bailar ¡era tan guapo! me decías.

Eras una mujer aún joven cuando esa temi-

ble enfermedad llamada Alzheimer, se posó en tu mente, solo tenías 53 años y la enfermedad fue avanzando con mucha rapidez, día a día ibas perdiendo tus recuerdos y tu identidad. Pero en el fondo de tu ser seguía estando tu nobleza y bondad.

El Alzheimer nunca te volvió agresiva.

Durante 25 largos años de enfermedad, a tu lado siempre estuvo papa, con su amor pro-

fundo a ti, siempre os habéis amado mucho.

Su fidelidad a ti fue alabada por muchas personas, y para nosotros, vuestros hijos nos llenaba de gozo y alegría, yo estoy segura de que tu percibías su amor, su dedicación, este era el motivo de esa paz y esa apacible serenidad que tu rostro reflejaba. Hoy 12 de octubre, día de tu Santo, con todo mi amor.

Tu hija Segunda

LA MANTA DEL ABUELO

M Carmen García

- Padre, si se va el abuelo no le dé entera la manta, coja usted el cuchillo y corte que con mitad le basta
- ¡Ten compasión, hijo mío! mira que está vieja y mala...
- No importa, padre, no importa, así la mitad restante podrá usted guardarla para cuando sea abuelo... por si acaso lo despachan.

Lloró abrazándolo el padre y el abuelo quedó en casa.

Que no espere buenos frutos quien da malas enseñanzas.

Es una poesía anónima sacada de un cuento de origen Hebreo

Este mundo caducado

María J. Picazo

Me llamo María J. Picazo Moroto, nací en Albacete en el año 1.941. Estas letras, porque no sé si es prepotencia llamarlas poesías, lo que si digo con infinito pesar, es que las escribí en 1.998 siguen estando tan actuales como si lo hubiera hecho hoy mismo

Al atardecer de un día
y presenciando su ocaso,
me fijé en el firmamento
y en su tenue resplandor.
¡Que grande lo vi de pronto!

Me causó casi pavor,
con sus millones de estrellas,
de luceros, de galaxias...

Y de pronto pensé yo,
que insignificantes somos,
bajo este cielo Señor,
existirán otros seres,
vagando por esos mundos.

¿Con qué forma contarán?
¿cómo será su color
y su forma de pensar?
Y ¿cuáles serán sus metas
y a donde querrán llegar?

Tal vez por estar arriba,
tan cerca de las estrellas,
serán más buenos y honrados,
serán más fieles y humanos.

Tendrán menos egoísmo
y se querrán como hermanos,



y si de esta forma fuera,
vivir allí yo querría;
por encima del dolor,
de las drogas, del alcohol,
de la mafia, de las muertes,
que son una sinrazón.

Y estas leyes injustas,
de este mundo caducado,
no amparan al infeliz
que lo agravia aquel malvado
y siempre sale ganando,
el rico y el poderoso,
por estar bien encumbrado.

Y a lo largo de la vida,
vas viendo tanto dolor
e infamias desmesuradas,
que te llenan de estupor.
y el corazón se te queda
seco de desilusión.

Y entonces hay en tu mente,
ideas muy peregrinas
y clamor con gran furor,



¡Señor, si estás en los cielos
y ves lo que está pasando,
en que se convierte el mundo,
en páramo desolado!

Como no paras de golpe,
esa máquina infernal,
que va engullendo lo bueno
y dejando la maldad.

Si tienes tanto poder,
cómo no pones un poco
de razón y sensatez
en los que están en la cima,
gobernando lo estados,
porque de seguir así;
que legado tan funesto,
que herencia les va a quedar,
a esas generaciones que están
y que arribaron a este mundo,
miserable de egoísmo y de maldad

Y si no ponemos freno,
a este entuerto colosal,
el mundo sin duda alguna,
caro nos lo hará pagar.

Porque estamos arrasando,
todas sus fuentes de vida.

Qué cosa tan paradójica,
si tiras con tanto ahínco,
piedras sobre tu tejado,
cuando este se derrumbe,
te dejará mal parado.



Pero nadie piensa eso,
y no está tan alejado,
pues a la velocidad del rayo,
nos estamos acercando.

Y llegará el día funesto
que éste ya no aguante más
y explote con gran estruendo.
Y vagando por el éter
en trocitos disgregados,
no quedarán de este mundo,
ni lo bueno, ni lo malo.

Pero tengo una esperanza,
que alimenta mi ilusión,
tal vez una idea vana,
más me aferro con tesón,
a soñar una quimera,
que si apoyamos con fuerza,
todos el hombro a la vez,
tal vez podamos salvar,
a este mundo caducado,
de este destino fatal.



Volcán



Ruge el monstruo
en la Isla Bonita,
despertó de su letargo
y una fumarola
de ceniza y lumbre
vomita en la cumbre
su lava de espanto.

Briosa se desliza
en la ladera
como un río
desbordado
y en su bajada feroz,
va arrasando
entre el clamor
ilusiones y añoranzas.

Las aves,
en su instinto primitivo,
se alejaron presurosas
antes de empezar
los avatares.
Y los peces más pequeños,
asustados,
buscaron
su refugio acostumbrado
en las grietas de las rocas
de los volcanes pasados

Hoy el cielo de la Palma
no es tan bello
como lo era ayer,



Maria Rosa Castillo. Cenizate

las cenizas ocultaron
las estrellas
alejando a los isleños
de ese bello sueño
de volverlas a ver.

Entre tanto
en su dolor
se apoyarán mutuamente,
en su pecho está
el empaque
de la solidaridad,
el amor y la esperanza
de aquellos que menos tienen.

¿Hasta cuándo
rugirá el volcán,
y cuánto más
se llevará a su paso
mientras busca la fajana
con las fauces abrasadas
para apagar su sed
en las profundas aguas
del océano?
¿Hasta cuándo
rugirá la fiera
y cuánto más
se llevará a su paso
si Dios
no pone remedio
al dolor de los isleños
con la bondad de sus manos?

En un lugar de La Mancha

En un lugar del término de Motilleja; muy cerca del río Júcar, encontré a un buen amigo, sentadito en una piedra. En sus manos un cigarrillo y en su rostro una bonita sonrisa.

Su edad 90 añicos, con ganas de seguir viviendo, me contagió su alegría y decidí estar con él.

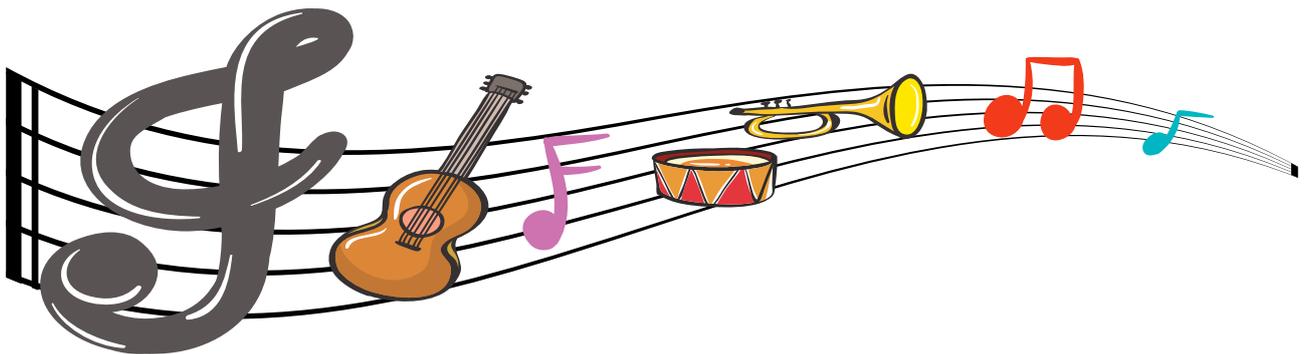
Tocaba la guitarra y cantaba por flamenco.

Yo con mucha educación le pedí que me enseñara, y hoy, formamos un **duo**.

Tocamos en la plaza, por las calles y los bares. Todo el pueblo nos conoce y nos llaman “Los Chavales”.

Nuestro alcalde nos regala una bonita placa, en ella aparece escrito “son los machacas, machacas que alegran nuestra jornada”.

Su ejemplo corre de prisa y hoy tenemos una Banda.



Carta desde Motilleja

Querido Presidente y demás grupo directivos. Recibimos la revista con mucha alegría, con ella nos animáis a continuar en el grupo.

Agradecemos el entusiasmo y ganas que ponéis en nuestra vida; se puede hacer mucho pero sin que falte vuestro empujón.

¡Continuar así, pues sois la fuerza de nuestros grupos!

Un abrazo de los motillejanos.

Celestina Martínez Olivares

LA VANIDAD

En el suelo del jardín,
un día, una mariposa
lloraba desconsolada.
-¿Por qué lloras mariposa?-
Le preguntó la cigarra.

-Tú, que eres tan bonita,
con tus alas de colores,
la más bella del jardín,
y vuelas entre las flores.

-Yo presumía en el campo,
saltando de flor en flor.
Me miraba en el río:
La más bonita soy yo.

Volaba siempre cantando.
No me paraba con nadie.
Me creía la mejor
de todos los animales.

-¡Ven a jugar con nosotras!
me decían las hormigas
-¡vosotros sois poca cosa,
las flores son mis amigas!

-¡Vamos a dar un paseo!
me decían los ruiseñores.
Yo me reía de ellos
y jugaba entre las flores.

Pero un día, llegó el viento,
silbando fuerte y contento.
Se llevó todas las flores
y mis alas de colores.

Aquí me quedé, en el suelo,
solo tengo a las hormigas.
Yo, que me reía de ellas,
ahora me hacen compañía.

Por eso hoy, buen amigo,
yo quiero darte un consejo:
la vanidad y el orgullo,
todo cambia en un momento.

MORALEJA

Pasa humilde por la vida,
que cuanto más alto vuelas,
más alta será la caída.



Celes Santos

CANTAR, CANTAR

La vida nos pone pruebas,
y esto es una prueba más.
Con mucha fe y esperanza
lo vamos a superar

Con mis humildes palabras
hoy os quiero contagiar
de paz, amor y alegría
en esta noche especial.

Tocaremos la zambomba,
pandereta y almirez.
Comeremos polvorones
y una "copilla" también.

Si este año, la familia,
no nos podemos juntar,
permaneceremos unidos.
Nos une la Navidad.

Los niños, que no estén tristes,
cantar con ellos también.
Esta noche celebramos
que el niño nació en Belén.



Cantar con los que se fueron,
cantar con los que no están,
pues ellos nos enseñaron
a vivir la Navidad.

Quiero recorrer el mundo
y cantar por los rincones,
para estar con los que sufren
y alegrar sus corazones.

Cantar todos desde casa,
cantar todos sin parar:
"Esta noche es Nochebuena,
y mañana, Navidad..."

Pues cantando villancicos,
contagias felicidad.

Celes Santos

PD: Pasarlo a vuestro contactos, y a vuestras redes sociales, quiero que nuestro mensaje, llegue a todos los hogares.

Nuestras recetas

Caldereta de Cordero Manchego

INGREDIENTES

1 pierna de cordero
1 cebolla dulce grande
1 tomate grande maduro
Aceite de oliva virgen
Sal
1 cerveza
1 pan casero de 1kg entero



ELABORACIÓN A FUEGO LENTO

Se coge una sartén honda o caldero, se le pone el aceite de oliva y a los dos o tres minutos se pone la carne de la pierna deshuesada y partida a trozos pequeños, se le da unas vueltas hasta que empiece a hervir, una vez empiece a hervir se le pone la sal al gusto se le da una vuelta que quede igualada, se pone encima la cebolla hecha rodajas finas, seguidamente el tomate en las juntas de la cebolla, hecho rodajas igual que esta, va a empezar a humear, cuando eche a hervir se le pone la cerveza, se mueve hacia los lados para que quede lo más recto posible, todo esto a fuego lento, suele tardar dos horas, importante, y no se le da vueltas, solo se mueve hacia los lados y estará hecha cuando consuma todo y solo quede el aceite dorado.

Se abre una puerta en el centro del pan y se desmigaja, juntamos la miga con la carne y se rellena con la mezcla el pan y así se mantiene mejor

BUEN PROVECHO



Todas las comodidades en el corazón de la ciudad



Reserva a través de nuestra web y estarás en el centro de Albacete con todas sus comodidades.

Tanto el Hotel Europa como el San Antonio cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación. **Nuestros servicios incluyen:** Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

Contamos además con **salones para todo tipo de eventos y celebraciones** con capacidad para 700 personas.



Wifi



Servicios



Celebraciones

Amplio parking

www.hoteleuropaalbacete.com



C/ San Antonio 39.
Tel 967 24 15 12
recepcion@heur.e.telefonica.net

C/ San Antonio 8.
Tel 967 52 35 35
recepcion@hsanantonio.e.telefonica.net



