



UDP
CASTILLA-LA MANCHA

El Eco de los Mayores

Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP
Nº 41 enero - junio 2022

A vibrant illustration of a tropical beach. In the foreground, there is a sandy dune. Behind it, several tall palm trees with yellow fronds stand against a clear blue sky. The bottom of the image shows a blue ocean with gentle waves.

**Feliz
Verano**

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
Premio de Solidaridad	5
Jornadas de Envejecimiento Activo	6
Voluntariado Social	12
Asamblea General de la Federación	19
Creciendo Contigo	24
Abuelo Fermín	30
Los amigos auténticos	34
El Apego en las Personas Mayores	36
Semana Cultural Belmonte	38
El plato de madera	41
Rincón Literario	42
Nuestras Recetas	46



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

LAURA ISABEL MARTÍNEZ

TERESA MATÍAS

MARÍA TERESA MARTÍNEZ

AURELIO GARRIDO

PAQUITA LÓPEZ

ESPERANZA BERNAL

VICENTE FUENTES

HERMENEGILDO JÁVEGA

HELIODORO PÉREZ

MARIANO BORDA

ANTONIO GONZÁLEZ

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

Edita:

Federación Territorial de CLM-UDP

Consejo Editorial:

Presidencia Federación Territorial de CLM-UDP

Coordinación:

Miguel Ángel Magán Moreno

Colaboradores:

Equipo de Geriátría del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Antonio Sánchez López

José Luís Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

M^a Rosa Castillo

Angel Novillo

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

Síguenos en Facebook:



www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

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:

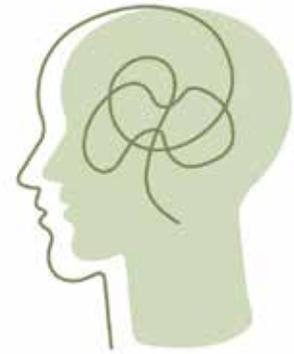
magan.fclm@mayoresudp.org
adeldujo@mayoresudp.org

Editorial

Ahora toca cuidarse: Bienestar Emocional

Por M^a José Selva Navarro y Rodolfo López Quílez

Estamos oyendo y leyendo mucho sobre las consecuencias que ha tenido, y sigue teniendo, la situación provocada por la pandemia que todavía estamos sufriendo, sobre la salud mental de las personas. Tenemos que tener en cuenta que la salud mental nos ayuda a enfrentarnos al estrés de la vida, a mantener buenas relaciones con las personas más cercanas con las que convivimos diariamente y a estar físicamente más saludables, pues incluye nuestro bienestar social, psicológico y emocional.



La salud mental es importante en todas las etapas de nuestra vida, afecta a la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando nos enfrentamos a la vida. Las personas que tienen más edad, sobre todo las mujeres, suelen girar en torno a otros, centran su vida en la satisfacción de las necesidades de sus familiares más cercanos, y se olvidan de sus propias necesidades en beneficio de las de sus propias familias, pero esto puede llegar a provocar malestar en su propia salud.

Hay que aprender a darse cuenta de la importancia que tiene cuidar de sí mismo, cómo hacerlo y los cambios que puede suponer en la vida diaria. Es muy necesario cuidarse uno mismo, más y mejor, para poder hacerlo también con los demás.



Para ayudarnos a conseguir un mejor Bienestar Emocional, se describen en otro artículo de esta revista, algunas actitudes que nos pueden resultar de utilidad

Talavera de la Reina UDP

Premio de Solidaridad



El día 21 de abril de 2022, organizado por el Ayuntamiento de Talavera de la Reina, tuvo lugar en el teatro Palenque de la Ciudad de la Cerámica, el acto de entrega de los premios Ciudad de Talavera 2020 y 2022 con el lema "Orgullosos de lo Nuestro".

Dentro de los premios otorgados, el correspondiente a Premio de la Solidaridad año 2020, (suspendido en su día a causa de la pandemia de coronavirus), fue concedido a los voluntarios de la Unión Democrática de Pensionistas de Talavera de la Reina, pertenecientes a la Federación Territorial de UDP-CLM, cuyo Presidente regional Ramón Munera, recogió el tradicional "Carrito de Mondas"

correspondiente al premio otorgado.

Con este premio, se viene a reconocer la importancia de la labor realizada por los grupos de voluntariado social de UDP-CLM en favor de paliar la soledad no deseada que sufren algunas personas mayores. Se trata de una red de apoyo mutuo, que ofrecen calor humano, compañía, acompañamiento, escucha, apoyo, y en definitiva AMISTAD, permitiendo devolver las ganas de vivir, a las personas mayores que sufren y padecen la lacra social de la SOLEDAD.

Este Acto fue presidido por la Alcaldesa de Talavera de la Reina Dña. Tita García Élez, quien durante su intervención recordó que

estos premios "nacieron con el propósito de reconocer el trabajo y la dedicación de todos aquellos que cada día, desde el lugar que les corresponde, contribuyen a hacer no sólo una Talavera mejor, sino un mundo mejor", como los galardonados en esta ocasión "que han escrito o están escribiendo su historia" en sus respectivas actividades con amor, dedicación y gusto por lo bien hecho".

Durante el Acto, la Sra. Alcaldesa estuvo acompañada por la consejera de Educación Cultura y Deportes de Castilla-La Mancha, Rosa Ana Rodríguez, y el subdelegado del Gobierno en la provincia de Toledo, Carlos Ángel Devia.

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

Desde la Federación Territorial de UDP-CLM, con la colaboración y patrocinio de la consejería de Bienestar Social, Diputaciones Provinciales y Ayuntamientos, hemos continuado en este año 2022 con la celebración de Jornadas de Envejecimiento Activo, Asociacionismo, Promoción del Buen Trato y Voluntariado, planteadas con el propósito de sentar bases que permitan avanzar en un mayor protagonismo de las personas mayores, y así poder poner en valor programas y actividades significativas que puedan ser consideradas “buenas prácticas” en torno al nuevo concepto de envejecimiento activo en el actual contexto social.

Creemos que es fundamental promover, impulsar y potenciar la actividad de envejecimiento activo y saludable y de voluntariado, así como sensibilizar a la sociedad sobre la

importancia de formar parte de esta acción, ya que su aporte es necesario para el desarrollo de una sociedad más justa.

En las Jornadas desarrolladas en distintas localidades de CLM, se han realizado mesas redondas con participación de los grupos de voluntarios de las localidades asistentes para cambiar impresiones y sacar conclusiones con la idea de mejorar en lo posible el buen funcionamiento de los grupos de voluntariado.

Durante el desarrollo de las mismas, también se han realizado las siguientes ponencias:

“Nuestros Derechos no Envejecen” (Envejecimiento Activo y Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores), impartidas por Mercedes Herrero, Julia Martínez Madrigal, y Rodolfo López Quilez.

“Trabajando junto a nuestros Mayores” (Programas y Servicios de la

Federación UDP-CLM), impartidas por Ramón Munera, Juan del Dujo, Fernando García y Justo Mora.

Objetivos que se persiguen por UDP-CLM con la realización de estas Jornadas:

- Dinamizar y promover un Envejecimiento Activo entre las Asociaciones de Mayores castellano manchegas.
- Promover actividades que fomenten y motiven entre las Personas Mayores la participación activa en la sociedad de forma continua, sin que el factor edad suponga una sensible disminución en lo que a su participación en la vida social, económica o cultural se refiere.
- Fomentar espacios de participación que faciliten que las Personas Mayores expresen sus opiniones en los procesos de toma de decisiones sobre cuestiones que como miembros activos de la sociedad les afectan.

JORNADAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, ASOCIACIONISMO, PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO Y VOLUNTARIADO

	FECHA	LOCALIDAD	ASOCIACIONES LOCALES ASISTENTES	ASISTENTES
1	28 de abril	Caudete	Caudete	38
2	5 de mayo	Albacete	Albacete	160
3	12 de mayo	Villatoya	Alconchel de la Estrella, Almonacid del Marquesado, Belmonte, Villares del Saz, Sta. M ^a del Campo Rus, El Provencio	86
4	16 de mayo	Reolid	Povedilla, Alcaraz, Salobre, Villapalacios, Bienservida, Torre de Juan Abad, Cozar	93
5	17 de mayo	Reolid	Socovos, Férez, Molinicos, Riopar, Alcadozo, Pozohondo	64
6	25 de mayo	Villatoya	Ledaña, Minglanilla, Iniesta, Casasimarro, Casas de Benitez, Vara de Rey, Casas de los Pinos	107
7	26 de mayo	Villatoya	Villamalea, Madrigueras, Cenizate, Tarazona de la Mancha, la Roda, Villalgordo del Jucar, Motilleja	92
8	20 de junio	Cañete	Salinas del Manzano, Cañete, Cuenca, Carboneras de Guadazaon, Talayuelas	72
9	22 de junio	Reolid	Aguas Nuevas, Alpera, El Ballestero, El Bonillo, Hoya Gonzalo, Montealegre del Castillo, Munera	60
TOTAL				772



Jornada en Reolid

Durante la Jornada celebrada el día 16 de mayo en Reolid (Bañarío de Benito), la Consejera de Bienestar Social Bárbara García Torijano, acompañada por la Directora General de Mayores, Alba Rodríguez Cabañero, y el presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, Ramón Munera, entre otros participantes, puso en relevancia la importante labor de UDP en la organización de actividades y servicios patrocinados por la JCCM y que llegan a la población mayor de esta región, para prestar servicios tan demandados como la Podología Itinerante, Voluntariado Social, Talleres Creciendo Contigo, etc; también destacó la función desempeñada por la Red de Centros de Mayores, donde se desa-



rollan más de 31.000 actividades anuales; así como a través de los programas impulsados desde el propio Gobierno, como el Turismo Social, con 5.000 plazas para este año 2022; las Rutas Senderistas, con más de 30 rutas y 6.000 participantes, o el Termalismo Social, que para este año 2022 se ha triplicado en financiación y en usuarios, ya que cuenta con

7.000 plazas, de las que se han cubierto 4.000 en el primer turno, que se desarrolla entre marzo y junio.

Terminó su intervención informando que desde la JCCM se han destinado más de 5 millones de euros a programas de envejecimiento activo para las 380.000 personas mayores de 65 años de la región.





Jornada en Villatoya

Durante la Jornada celebrada el día 25 de mayo en Villatoya (Balneario de La Concepción), la Directora General de Mayores, Alba Rodríguez Cabañero, acompañada por el Vicepresidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, Fernando García Segura, y del Vicepresidente de UDP-Cuenca, Justo Mora, entre otros participantes, a lo largo de su intervención destacó la importante labor de los asociados a UDP, indicando “los mayores tenéis ganas de seguir, por una parte, aprendiendo y formándoos, y por otra parte, aplicando esa generosidad infinita que tenéis de poder seguir dando a la sociedad todo aquello que podéis”.

Puso en valor el programa de Voluntariado Social de UDP como programa estrella, dando la enhorabuena a los que durante la Jornada realizaron un curso de voluntariado por haber decidido “formar parte de esta gran familia que es la UDP y trabajar conjuntamente con el gobierno regional,

pero sobre todo por la intención última que es poder seguir llegando a esas personas que más lo necesitan por encontrarse en una situación de soledad no deseada, creo que esa es la motivación que tenemos, tanto la administración pública como las entidades como UDP con las que trabajamos de la mano, pero que no seríamos nada si no estuviérais todos vosotros apoyando, reforzando y solicitándonos y demandándonos más proyectos, más programas, más viajes, así que, desde aquí dar las gracias a todos vosotros porque sois el motor que motiva que sigamos trabajando y que todos los años demos un pasito más para atender vuestras demandas”.

La Directora General informó también de los programas que la JCCM tiene en funcionamiento como Termalismo, Mayores Activos (Turismo Social), Sende-rismo, etc. animando a la participación en los mismos, e informando que para tramitar las solicitudes pueden recibir apoyo de los Centros Sociales, y de los trabajadores sociales de los Ayuntamientos.

Para finalizar, reiteró su agradecimiento a la UDP por su desinteresada labor social en favor de los mayores de esta región.

Finalmente realizó la clausura de la Jornada.





VOLUNTARIADO SOCIAL UDP-CLM

Desde la Federación queremos comenzar felicitando a todas las personas voluntarias que habéis comenzado con las visitas presenciales dentro del programa de Voluntariado Social UDP.



Respecto a las actividades, además de los seguimientos realizados de forma telefónica, hemos podido llevar a cabo numerosos seguimientos de los grupos de personas voluntarias a través de las Jornadas que se están llevando a cabo, en su mayoría en los Balnearios de Villatoya y Reolid. En total se han realizado 51 seguimientos de grupo a través de estas jornadas.



También se están llevando a cabo, por las técnicas de la Federación, seguimientos presenciales en algunas localidades donde residen los grupos de voluntariado. Hasta la fecha estos seguimientos presenciales se han realizado en 21 localidades diferentes.



Por otro lado, se han formado a más de 50 nuevas personas volun-



tarias a través de los 9 cursos básicos desarrollados en diferentes puntos de la región.

En septiembre se prevé comenzar con el programa de voluntariado con visitas presenciales al 100%, por lo que os deseamos a todas las personas voluntarias que tengáis un buen verano y repongáis fuerzas para retomar el programa de voluntariado con la misma ilusión de siempre.



Comidas a domicilio y Atención Posthospitalaria

Un año más, La Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP, a través de la convocatoria de la Consejería de Bienestar Social, por la que se establecen las subvenciones destinadas a la realización de proyectos de interés general con cargo a la asignación tributaria del impuesto sobre la renta de las personas físicas en el ámbito de Castilla-La Mancha, se continúan desarrollando en Albacete capital dos recursos imprescindibles y fundamentales para que nuestros mayores puedan permanecer en su casa y en su entorno socio-familiar el mayor tiempo posible. Ambos recursos constituyen una alternativa y/o un complemento a otros recursos públicos como puede ser el Servicio de Ayuda a Domicilio.

Nuestros mayores representan el colectivo más vulnerable, por ello, la Fundación Española de la Nutrición (FEN) hace especial énfasis en que este colectivo debe cuidar especialmente sus hábitos alimenta-

rios, pues una alimentación adecuada influye directamente en una mejor calidad de vida, ambos conceptos están estrechamente relacionados.

Sin embargo, hemos podido observar a lo largo del periodo más duro de la pandemia, que las personas mayores han descuidado su alimentación principalmente por el miedo a salir a la calle a comprar productos de primera necesidad por miedo al contagio, y sus familias, los que las tenían, intentaban limitar al máximo las visitas para prevenir daños mayores. Por ello, es importante, suministrar una dieta con una elevada densidad nutricional, sobre todo teniendo en cuenta que la actividad física de las personas mayores se va reduciendo considerablemente.

Por ello desde la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla La Mancha "Don Quijote" U.D.P., asociación dedicada a la aten-

ción y cuidado de las personas mayores desde hace muchos años, consideramos necesario, continuar ofreciendo estos servicios que faciliten su permanencia en el domicilio y en su entorno social y familiar, así como ofrecer apoyo y asesoramiento a sus familias y cuidadores.

La población diana de estos servicios son personas en situación de dependencia y/o exclusión social, especialmente aquellos mayores que viven en soledad y/o en situaciones de especial dificultad y ni ellos, ni sus familias pueden cubrir las necesidades tanto de alimentación como de atención personal (en casos posthospitalarios) detectadas en la población mayor que viven solas. Sin olvidar, la enorme labor educativa y de asesoramiento a las familias y cuidadores que desde el personal profesional del servicio posthospitalario se le presta a la persona mayor dependiente y a sus familias.

Los objetivos que nos planteamos alcanzar a través de la prestación de ambos recursos son:

1. Mejorar la calidad de vida de las personas en situación de dependencia que viven en sus domicilios y requieren apoyos para la elaboración y preparación de la comida.
2. Proporcionar una dieta nutricionalmente correcta.
3. Evitar riesgos de accidentes que puedan surgir al tener el usuario que realizar las tareas que lleva aparejada la preparación de la comida.
4. Potenciar la permanencia en el domicilio de las personas en situación de dependencia.
5. Prevenir internamientos innecesarios de personas que podrían, con apoyos, mantenerse en su hogar y en su entorno.
6. Complementar el SAD posibilitando una mayor dedicación a tareas de atención personal.

COMIDAS A DOMICILIO elaboración y distribución en el domicilio del beneficiario de una comida completa, equilibrada y adaptada a sus necesidades nutricionales y de salud. Esta comida consta de un primer y segundo plato, ensalada, pan y postre, y que coincidirá con la comida de mediodía. Se elaborará en instalaciones profesionales y se distribuirá en recipientes adaptados en perfectas condiciones de higiene y seguridad alimentaria. Es un servicio que pretende prevenir y dar respuesta a problemas que guardan relación con una mala alimentación, problemas de salud, falta de movilidad y aislamiento social que presentan las personas mayores, prevenir enfermedades metabólicas y de obesidad que suelen pasar inadvertidas pero que minan la salud.

ATENCIÓN POST-HOSPITALARIA este servicio da respuesta a las necesidades de atención personal, aseo personal y de movilización que surgen tras un periodo de ingreso hospitalario. Destinado a personas mayores que optan por permanecer en su hogar una vez que son dados de alta en el Hospital y que requieren apoyo y atención para seguir viviendo en su domicilio. La duración es de 20 días de lunes a viernes, pudiendo ser prorrogable en función de la necesidad o tramitación de otros recursos.

El periodo de ejecución de ambos recursos se extiende desde Enero hasta Diciembre de 2022 y son subvencionados, como hemos indicado al principio, por la Consejería de Bienestar Social a través de los Programas De Interés General Con Cargo A La Asignación Tributaria Del IRPF en Castilla La Mancha.

COMIDAS A DOMICILIO				
LOCALIDAD	Nº PERSONAS ATENDIDAS AL DÍA	Nº COMIDAS POR MESES		Nº DE COMIDAS DESDE ENERO A MAYO
Albacete	108 personas al día	Enero	1.830	9.304 comidas
		Febrero	1.817	
		Marzo	2.062	
		Abril	1.726	
		Mayo	1.869	

ATENCIÓN POSTHOSPITALARIA					
LOCALIDAD	Nº DE PERSONAS ATENDIDAS POR MESES		Nº DE HORAS PRESTADAS POR MESES		
Albacete	Enero	15	Enero	146	
	Febrero	17	Febrero	146	
	Marzo	9	Marzo	115	
	Abril	9	Abril	68	
	Mayo	7	Mayo	66	
				Total	541 horas

REQUISITOS DE ACCESO

Las personas que deseen solicitar estos recursos deben cumplir con los siguientes requisitos:

1. Persona pensionista o jubilada mayor de 60 años.
2. Personas que vivan solas con movilidad reducida
3. No disponer de familiares directos que les puedan atender o bien en el caso de tenerlos estos reúnan una serie de circunstancias sociales por las cuales se vean imposibilitados de prestarles la atención que requieren.
4. Apoyo a familias con personas dependientes, con bajos recursos económicos.
5. Personas encamadas o con deterioros físicos o psíquicos.
6. Limitaciones o problemas para la realización de las ABVD.
7. Carecer de recursos económicos y estar en situación de extrema necesidad.
8. Personas con deteriorado estado de salud.
9. Personas mayores de 60 años que hayan estado ingresadas en un centro hospitalario.
10. Residir en el municipio de Albacete.

Todo ello, requerirá de una serie de documentación que será requerida por la Trabajadora Social de UDP, responsable del programa, previa valoración en el domicilio de la persona solicitante.

PROGRAMA DE PODOLOGÍA ITINERANTE EN EL MEDIO RURAL

De entre los recursos y servicios que ofrece la Federación Territorial de Castilla-La Mancha U.D.P., nos encontramos con el Programa de Podología Itinerante en el Medio Rural, que juega un papel primordial para aumentar el bienestar de los mayores, ya que favorece la prevención de la dependencia en las actividades de la vida diaria y la promoción de la salud, de este modo las personas mayores afrontan el proceso de envejecimiento de una manera activa, sin aislarse y desconectarse de la sociedad.

El cuidado de los pies y evitar numerosos trastornos que su falta de atención provoca en las personas mayores, ha sido una de las principales demandas que se plantea desde este colectivo. El desgaste normal de los años causa cambios en los pies, según se envejece los pies tienden a abrirse y perder las almohadillas de grasa que acolchan la planta del pie dificultando la movilidad y el desplazamiento. Unos

pies en mal estado pueden dificultar la deambulación favoreciendo caídas y obligan a disminuir la actividad funcional. En tales casos es necesario la atención de un podólogo/a.

Desde la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, seguimos apostando por el medio rural, consolidando el servicio de podología itinerante, acercando a los municipios de las provincias de Albacete, Cuenca y Toledo un recurso sanitario que mejore la situación de salud de las personas mayores facilitándoles la movilidad en su vida diaria, la realización de ejercicio, la prevención de pequeñas lesiones que aumenten su gravedad con el tiempo, entre otros beneficios.

Durante el año 2022, desde el mes de enero hasta el mes de mayo se ha atendido la demanda de 14.901 servicios de podología, de los cuáles, 4.269 corresponden a la provincia de Albacete, 5.210 a la provincia de Cuenca y 5.422 a la provincia de Toledo. Desde el inicio del programa en el año 2001, se han prestado un total de 847.518 tratamientos de podología en más de 350 municipios.

El programa se financia mediante la convocatoria anual de la Consejería de Bienestar Social que establece una subvención a entidades privadas para el desarrollo de programas y servicios de atención a personas mayores en Castilla La Mancha.



REUNIONES CON LA ADMINISTRACIÓN

Durante este año 2022 UDP-CLM ha mantenido reuniones con las distintas Administraciones Públicas, JCCM, Diputaciones Provinciales y Ayuntamientos, para realizar negociaciones sobre los Programas y Servicios que UDP está llevando a cabo con el patrocinio de estas entidades.



En el transcurso de estas reuniones ha sido presentada la Memoria 2021 de UDP para conocimiento e información de todas las actividades, programas y servicios que la UDP-CLM ha desarrollado durante el año 2021.



Las diversas reuniones con representación de la Consejería de Bienestar Social se realizaron con asistencia de la Directora General de Mayores, Alba Rodríguez y Delegados/as provinciales de Bienestar Social, Antonia Coloma, Inmaculada Tello, Maximiliano Muñoz, Amelia López, y Manuela González-Horcajo, y en representación de la Diputación Provincial de Albacete, con Juani García Vitoria, Diputada Provincial y Concejala de Atención a las Personas del Ayuntamiento de Albacete. Por parte de UDP asistieron a estas reuniones, su Presidente Ramón Munera, acompañado por los miembros de su Junta Directiva, Fernando García, Juan del Dujo, Miguel Ángel Magán y Justo Mora.



XXVI ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL DE UDP-CLM

El día 28 de marzo de 2022, se celebró en el Hotel Europa de Albacete, la XXVI Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial de UDP-CLM "DON QUIJOTE", en la que, junto al presidente de la Federación, Ramón Munera, acompañado de su Junta Directiva, ha participado la presidenta nacional de UDP, Inmaculada Ruiz, así como la secretaria nacional, Marta Clemente García.

Durante el desarrollo de la misma, el presidente Ramón Munera realizó balance de la actividad desarrollada por la Federación durante el pasado año 2021, así como de las actividades previstas para 2022.



Informó que son más de 1.400 los voluntarios y las voluntarias que la UDP tiene en el conjunto de la región, atendiendo a más de 1.300 usuarios, con una dedicación desde el inicio del programa de más de 2.000.000 de horas para combatir la lacra social de la soledad no

deseada que sufren muchas personas mayores.

Así mismo indicó que UDP-CLM cuenta en la región con 74.032 asociados distribuidos en más de 500 asociaciones.

Informó también que el programa de podología, servicio muy demandado en las zonas rurales, ha realizado 31.252 servicios en 326 localidades durante el año 2021, y desde el inicio del programa se han atendido 866.282 solicitudes del servicio.





Durante el desarrollo de la Asamblea también intervinieron:

La presidenta nacional de UDP, Inmaculada Ruiz, quien comentó que tiene conocimiento de la gran labor que en CLM. está realizando la UDP en favor de las personas mayores de esta región, y que ahora, tras la Pandemia, nos toca luchar por nuestros derechos.

Comentó que sobre los temas digitales, no estamos preparados los mayores, y considera que es fundamental el diálogo con los responsables políticos y Autoridades competentes en la materia, realizando proyectos para mejoras de atención a nuestros mayores, pues somos una mayoría, y unidos podemos conseguirlos.

Finalizó su intervención indicando que tenemos que trabajar con el corazón, negociar y dialogar con las Autoridades y que se siente muy orgullosa de la invitación a la Asamblea y que en CLM, la UDP somos ejemplo y pioneros.

La Diputada Provincial de Asuntos Sociales y Concejala de Atención a las Personas del Ayuntamiento de Albacete, Juani García Vitoria, durante su intervención indicó que, "A todo el mundo nos gustaría, conforme vayamos haciéndonos mayores, poder tener



al lado el modelo de la UDP". Una labor "esencial" que la diputada ha querido respaldar y agradecer en nombre del presidente de la Diputación, Santi Cabañero. Continuando con su intervención, aseveró "Reiteramos nuestro apoyo incondicional a la UDP: es un lujo poderlos tener al lado y caminar de su mano, porque nos hacen más sencilla la tarea, indicándonos qué necesidades tienen" ha reiterado que esta federación va a tener siempre cerca a la institución provincial.

También intervinieron durante la clausura, la directora general de Mayores de la JCCM, Alba Rodríguez Cabañero, quien comentó que "nuestro Presidente Emiliano García Paje, tiene muy claro continuar ayudando a UDP



por la solidaridad que demuestran sus voluntarios, aportando a los Usuarios su compañía, que es fundamental contra la soledad no deseada", y destacó que somos un ejemplo a seguir al compartir nuestro tiempo con las personas mayores más necesitadas.

La delegada provincial de Bienestar Social en Albacete, Antonia Coloma, dio las gracias a la Asamblea, y por realizar tan magnífica labor, desempeñada en

favor de las personas mayores.

Pedro Abizanda Soler, Jefe de Servicio de Geriátrica del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete, presentó la "Semana Nacional del Envejecimiento Saludable" a celebrar en Albacete los días 28, 29, 30, 31 de marzo y 3 de abril, indicando que contará con la presencia de la presidenta nacional de UDP, Inmaculada Ruiz, en la mesa debate "El envejecimiento en el Siglo XXI.



Asamblea Provincial de Albacete

El día 5 de mayo de 2022 con la asistencia de 160 asociados, se celebró en los salones de la Diputación Provincial de Albacete, la Asamblea General Ordinaria de la Asociación Provincial de Jubilados y Pensionistas de UDP de esta ciudad. Durante el desarrollo de la misma, el Vicepresidente Juan del Dujo, informó de los programas, servicios y actividades previstos para el año 2022, y el tesorero Ángel López Almendros, expuso el estado de la gestión económica, y después de un amplio debate, la gestión fue aprobada por unanimidad.

Durante la clausura intervinieron: Juani García Vitoria, Diputada Provincial y Concejala de Atención a las Personas del Ayuntamiento de Albacete; Vicente Casañ López, Vicealcalde de Albacete y Concejál de Cultura, Feria y Asuntos Taurinos; y Antonia Coloma Conejero, Delegada Provincial de Bienestar Social de la JCCM.



Bienestar Emocional, como conseguirlo

Por M^a José Selva Navarro y Rodolfo López Quílez
Complemento del artículo editorial

Actitudes a tener en cuenta para conseguir un mejor Bienestar Emocional:

▷ **Mantener una actitud positiva**, tratar de tener una perspectiva positiva, no verlo siempre todo de una forma negativa, encontrando el equilibrio entre las emociones y sentimientos negativos y positivos, disfrutar de los momentos positivos cuando aparecen.

▷ **Relacionarse con los demás**, es importante tener contactos fuertes y estables con otras personas, tener un buen apoyo social para afrontar las dificultades.

▷ **Cuidar la salud física**, que está conectada con la salud mental, eso incluye estar físicamente activo, alimentarse saludablemente y dormir lo suficiente.

▷ **Practicar la gratitud**, ser agradecido y estarlo por las cosas buenas de la vida, que seguro las ha habido. Es importante recordar lo bueno, se puede hacer escribiéndolo, contándolo, grabándolo,... pueden ser grandes cosas como el apoyo de los seres queridos, o pequeñas cosas como disfrutar de los momentos en que estamos juntos o celebramos algo con otras personas.

▷ **Desarrollar un significado y propósito en la vida**, como puede ser involucrarse en el barrio o comunidad dónde se vive, ser voluntario en alguna asociación que ayude a otras personas, aprender nuevas habilidades,...

En definitiva, se trata de cuidarse para cuidar mejor, darse cuenta que cuidándose uno mismo, se puede cuidar mejor de los demás, pues se dispondrá de más energía y mejores recursos físicos y psicológicos para hacerlo. Mejorar emocionalmente para mantener

la propia salud y bienestar, encontrar tiempo y momentos para atender las propias necesidades y llegar a reconocerse a sí mismos que su vida es igualmente digna y tan merecedora de atención y cuidado como la de los demás.



Creciendo Contigo

A través del presente Proyecto, la Federación Territorial de CLM UDP se plantea como principales objetivos:

- Promover las condiciones precisas para que las Personas Mayores lleven una vida autónoma, ofertando los medios para desarrollar sus potencialidades y frenar los procesos involutivos que acompañan a la edad avanzada a través del impulso y mejora del bienestar físico, psíquico y social, mediante un cuidado preventivo e integral.
- Ofrecer a los Mayores

que residen en Castilla-La Mancha, y especialmente, a aquellos Mayores que residen en el medio rural, actividades que promuevan un envejecimiento activo, como estrategia de prevención de la dependencia.

Para ello, se continúan llevando a cabo talleres para las asociaciones de Mayores de Castilla-La Mancha, ajustados a sus necesidades e intereses concretos, a través de un enfoque integral e interdisciplinar, en los que se han trabajado tres áreas relevantes para

las asociaciones implicadas en el Proyecto: Activa tu mente, Activa tu cuerpo, y Educación para el desarrollo personal.

Estas actividades han sido llevadas a cabo por técnicos de la Federación Territorial de CLM-UDP y diseñadas por un equipo multiprofesional compuesto por fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos, educadores y abogados.

Este proyecto se viene realizando desde el año 2013.

TALLERES CRECIENDO CONTIGO 2022					
	ALBACETE	CIUDAD REAL	CUENCA	TOLEDO	TOTAL
SOLICITUDES RECIBIDAS	43	10	1	36	150
CONCEDIDOS	38	10	47	28	123
REALIZADOS HASTA MAYO	8	0	2	14	24
RESTO	30	10	45	14	99



Casillas de Ranera



Villamalea



Barrax



Munera



Ossa de Montiel



Pozohondo



Tarazona de la Mancha

Nuevas Juntas Directivas

Asamblea Belmonte

El día 14 de Enero de 2022 se celebró en el Hogar del Pensionista de Belmonte, la Asamblea General Ordinaria de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de UDP-Belmonte. Durante el desarrollo de la misma, y una vez aprobada la gestión económica por unanimidad, su presidente Arsenio Rala informó de la dimisión de la Junta Directiva. Seguidamente se procedió a la presentación de la candidatura de Pedro Agudo Villegas como Presidente, siendo esta aprobada

por unanimidad, por lo que el nuevo Presidente solicitó de la Asamblea General la ratificación de su nueva Junta Directiva, y una vez aprobada esta por unanimidad, quedó confeccionada de la siguiente forma:

PRESIDENTE:

Pedro Agudo Villegas

VICEPRESIDENTE:

Valentín Sacedón Huerta

SECRETARIA:

Maria del Carmen Ruíz Porras

TESORERA:

Luz Campos Ruíz

VOCALES:

Antonio Escribano García, María Jesús Castellanos Chamón, Pilar Cuevas Campos, Agustín Alarcón Campos, y Miguel Iglesias Ruíz.

Al final de la Asamblea, el Presidente saliente Arsenio Rala se despidió de todos los asistentes agradeciendo lo bien que lo habían tratado durante los diecisiete años que prestó sus servicios en esta Asociación, y terminó su despedida quedando a la entera disposición de la nueva Junta Directiva.

Asamblea Madrigueras

El día 11 de marzo de 2022 con la asistencia de más de 150 asociados, se celebró en el Hogar del Pensionista de Madrigueras, la Asamblea General Ordinaria de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de UDP de esta localidad. Durante el desarrollo de la misma, y una vez aprobada la gestión, su presidente Juan

Antonio Beleña presentó una propuesta de modificaciones en la composición de la Junta Directiva, siendo esta ratificada por la Asamblea General, quedando la nueva Junta Directiva conformada de la siguiente forma:

PRESIDENTE:

Juan Antonio Beleña López

VICEPRESIDENTES:

Alfonso Aroca Martínez y Bernardo Valiente García

SECRETARIA:

Segunda López Moratalla

TESORERA:

Josefina Landete Landete

VOCALES:

Josefina Luján Bueno y Laura Isabel Martínez Utiel



Reportaje efectuado por CMM sobre el Programa de UDP-CLM de acompañamiento Social a Mayores.

Publicado el 30 de abril de 2022

Los programas de voluntariado para el acompañamiento social de los más mayores

Con el paso de los años, es cada vez más difícil que personas mayores o dependientes conozcan a gente con la que pasar tiempo. Por ello, para intentar evitar el riesgo de aislamiento social al que muchas veces se ven abocadas, se crean programas voluntarios de acompañamiento social.

Carmen siempre espera con ganas que llegue el día de la visita de los voluntarios. “A lo mejor hoy vamos a tomar un café, vamos a pasear, a ver qué hacemos, a lo mejor me llevan a los chinos que me gustan mucho”.

Emma es estudiante universitaria y además voluntaria. Ayuda a Carmen en sus recordos, pero sobre todo, le hace compañía. “Al principio dijeron...

pero, ¿eso a ti te gusta? Y digo ¿por qué no? Si es pasar tiempo con una persona que lo necesita y ya está”.

Solo son un par de horas a la semana, pero para las dos significa mucho más. “Yo estoy muy contenta con ella porque hacen un servicio muy bueno”, dice Carmen.

Emma anima a todo el mundo a participar en

esto “porque es una experiencia muy bonita de conocer tanto a la persona mayor como que ella te conozca a ti”.

Acompañamiento Social a Mayores UDP.

“Se sienten muy afortunados de poder haber vivido esa experiencia, que se llevan muchísimo, más de lo que dan, y que las personas mayores pues siempre son muy agradecidas tam-

bién y eso es algo que no se olvida”, destaca Julia Martínez, trabajadora social de la Federación UDP Castilla-La Mancha.



Programa de Acompañamiento Social a Mayores UDP

Ambas se conocieron a través del programa de



DERECHO A PARTICIPAR

NUESTROS DERECHOS NO ENVEJECEN

Julia Martínez Madrigal. Trabajadora Social de la Federación de CLM UDP

Todas las personas tenemos derecho a participar. Está reconocido en los tratados internacionales y en la normativa española. ¿Por algo será, no?! Una respuesta, entre otras, es que se trata de una necesidad humana.

El principal motivo por el que vamos a tratar este tema es porque sabemos que las personas mayores encuentran obstáculos que les impide disfrutar de este y otros derechos. Dificultades que obstaculizan vivir un envejecimiento feliz.

Así pues, pretendo con este texto compartir con vosotras y vosotros, juntas directivas y socios/as, algo de información que creo puede contribuir a facilitar dicha participación en las asociaciones de personas mayores.

Parte de algo más grande

Participar es formar parte de algo. De un grupo, una organización, un pueblo... Es que cuenten contigo. Tanto para dar opinión como recibir información. Organizar o ser destinatario de las actividades que se desarrollan. Como ejemplos claros, vosotros: voluntarios y miembros de juntas directivas de asociaciones. Realizáis vuestras propias actividades, participáis en otras, y sois solidarios.

Como acciones concretas de participación destacaría las iniciativas en las que actuáis como monitores de vuestras propias actividades. O la propuesta que quieren poner en marcha en la provincia de Toledo: "Excursiones entre pueblos". La asociación del pueblo anfitrión acoge al resto en su localidad y se muestra desde dentro lo que les identifica o les hace sentir especialmente orgullosos.

Las iniciativas que desarrolláis las asociaciones de personas mayores se realizan entre otras razones porque queréis y porque sois personas que contáis con la capacidad o actitud para hacerlo. No todo el mundo está preparado o dispuesto. Pero además de todo esto seguramente os encontraréis en un entorno donde es posible, en diferente medida, la vida independiente, la autonomía personal y la participación social. Todos estos, forman parte de los requisitos precisos para disfrutar de un envejecimiento activo y saludable.

Estar informado también es participar

Como afirman algunos investigadores hay varios niveles de participación según el papel que adoptan las personas en las organizaciones:

- ▶ Informados/as: reciben comunicaciones sobre la organización y sus acciones.
- ▶ Consultores/as: preguntan o hacen sugerencias.
- ▶ Asistentes: acuden a las actividades.
- ▶ Colaboradores/as: ayudan en la organización y/o realización de tareas.
- ▶ Implicados/as: diseñan y desarrollan los proyectos.

De todos los niveles, la categoría de los informados es la más numerosa con diferencia. En cambio, el grupo de los implicados suele contener alrededor de un cinco por ciento del total. Como conclusión, podemos deducir que con este gran

volumen de población en el saco de informados resulta fundamental que "la información" circule. Cuanta más gente tenga acceso a ella, más personas tendremos vinculadas a las organizaciones y más posibilidades habrá que pasen a otros niveles: consultores, asistentes, colaboradores e implicados. Por ello, marca la diferencia que cada cierto tiempo contemos lo que estamos haciendo y que la gente se entere aunque no asista, que pueda hacer sugerencias, propuestas y que los implicados puedan recoger intereses de los asistentes para considerarlo e incluirlo en futuras actividades o proyectos.

La comunicación es clave

Comunicar debería de ser una actitud permanente en los responsables de las asociaciones. Los diferentes participantes (informados, consultores, colaboradores, donantes o voluntarios) han de saber qué hace la asociación, cuáles son sus programas, con qué criterios trabajan, los problemas diarios que tienen que afrontar la entidad y cómo tiene que solucionarlos, qué decisiones toman sus representantes y por qué...

La desinformación o la

discontinuidad informativa pueden generar desconfianza, actitudes de incompreensión, enfrentamiento o rechazo. La pérdida de la credibilidad compromete el futuro de la organización.

En este sentido, una buena comunicación interna y con el exterior pueden ser herramientas de prevención de primer orden para los conflictos y problemas.

Entonces, ¿cómo sería recomendable que nos comunicáramos para prevenir los conflictos en participación? La respuesta podría ser, intentar poner en práctica una comunicación más sana con las siguientes indicaciones:

- ▶ Escuchar para entender: siempre hay diferentes versiones y todas tienen su parte de "verdad".
- ▶ Aclarar malentendidos: cada persona interpreta y se expresa a su manera. De ahí se deriva la necesidad de entender bien.
- ▶ Evitar juzgar a las personas: cada uno de nosotros tenemos diferentes formas de ser, situaciones, intereses y dificultades que nos llevan a actuar de determinada manera. Si nos pusiéramos en la piel del otro, quizá haríamos lo mismo que esa

persona. Por ello, a lo mejor no es justo juzgarlo desde nuestra posición.

▶ Ser cuidadosos con cómo se dicen las cosas, qué se dice y los gestos que les acompañan. Como por ejemplo, me cruzo de brazos mientras hablo de abrirnos a la gente. Resulta contradictorio.

▶ Discreción: en lo público cobra especial importancia por corrección y normativa cuidar los espacios en los que se comparte información sobre otras personas. Manejar esta premisa permite ganar confianza en grupos y asociaciones. Lo que se trata dentro de la organización, se queda dentro.

Vivir el envejecimiento

En definitiva, con la comunicación, en las relaciones, nos conocemos y surgen proyectos e iniciativas en colaboración, no solo entre personas mayores sino con gente de cualquier generación o circunstancia. Relacionarnos en participación enriquece nuestra forma de ser en muchos aspectos, pero sobre todo, con respecto a cómo entendemos la edad y "vivimos" el envejecimiento. ¿Queréis con vuestra participación seguir contribuyendo a ello?

Abuelo Fermín

Abuelo Fermín nos dejaste a la edad de 93 años faltando poco para cumplir los 94.

Con una vida nada fácil, con tan solo 17 años estuvo en la guerra donde pasó muchas calamidades.

Cuando terminó la guerra vino desde Madrid hasta la Encomienda (Pedanía de Balazote) andando por caminos y campo a través, pudo llegar a su casa con lo que le daban de comer allí por donde pasaba.

Su madre había ofrecido: que si regresaba su hijo irían andando desde la Aldea hasta el Santuario de Cortes.

Toda la familia se llenó de alegría al verlo llegar, su madre le dijo: **“hijo mío tengo ofrecido ir contigo andando hasta Cortes”**, Fermín le contestó: **“madre, ¿no crees que ya he cumplido bien la penitencia andando desde Madrid hasta aquí?”**. **Obedeciendo como siempre a sus padres**, fueron andando a Cortes **para dar gracias a la Virgen por volver sano y salvo**.

Fue un buen hijo, fue un buen esposo, un buen padre y un buen abuelo, quería mucho a los niños **y como no, a sus nietos**, llevándolos al colegio y haciendo todo lo que podía por ellos como por todos los demás, un día antes de morir, cuando el nieto más pequeño se despidió de él, le dijo, adiós abuelo, y ya sin fuerzas abrió un poco los ojos despidiéndose de todos.

Empezó trabajando como bombero en el Ayuntamiento de Albacete, donde no había medios para apagar los incendios, poco a poco fueron mejorando para mejor cubrir estas necesidades. Con el paso de los años terminó siendo el **Jefe de Bomberos del Ayuntamiento de Albacete**.

Muchas veces me decía: qué difícil es mandar, y que fácil es obedecer, él lo sabía muy bien.

Disfrutó con su trabajo, con su familia y su entorno social, siempre haciendo favores a quien lo necesitaba.

Decía: “El que viene a mesa puesta no sabe lo que cuesta”. Él lo sabía muy bien.

Cuando entré en esta familia sencilla y humilde, para mí fue una suerte ya que mi familia era también sencilla y humilde.

En mayo del 1969 era la fecha que pusimos de nuestra boda, pero tuve la desgracia que en Abril de ese mismo año murió **mi madre**, iba a ser la madrina de nuestra boda, tuvimos que retrasar la boda, para toda la familia fue un palo muy duro.

Murió mi madre, y **después enfermó mi padre hasta su muerte**. Durante ese tiempo, desgraciadamente no me valía por mí solo, ya que tuve una enfermedad en la que me tenían que atender a mí, siento no haber podido ayudar a mis hermanos en esos momentos.

Cuando salí de esta situación, entré en la organización UDP donde dos personas: **Andrés García Sáez y Fermín Jiménez Belmonte**, mi

suegro, fueron mi referencia y mi guía para sentirme como persona de nuevo, **mi suegro fue mi segundo padre y buen amigo**, nos consultábamos todo y por todo esto lo ayudé hasta el último día.

Descubrí en la familia de mi mujer, que como muchas de las familias de aquella época no habían salido de la ciudad a otros sitios, los domingos y festivos que podíamos nos íbamos a merendar al río Júcar, la familia unida y compartiendo la merienda de la madre que con tanto cariño y esmero había preparado.

Los abuelos, las veces que han salido de Albacete a las playas, ha sido con nosotros muchas veces, y con distintos vehículos.

Estuvimos en Marbella 6 días y en la **Expo de Sevilla**, donde vimos un mundo distinto al que conocíamos.

Estuvimos en Paris en Eurodisney.

En Peñíscola 6 días con varias visitas a otras ciudades.

Compré la parcela por **El**, para que cuando se

jubilara tuviese una actividad que había hecho de joven y entendía muy bien, y cuidó la parcela mejor que si fuera suya.

Con mucha ilusión preparó para hacer vino, que tanto le gustaba, y disfrutaba cuando alguna amistad o familia llegaba y lo compartía con ellos. Le estaba muy bueno. **Trataba los árboles** frutales y las hortalizas con tanto cariño y esmero, que todo le salía bien y todo lo hacía para los demás.

Me siento satisfecho de haber podido ayudar a que disfrutara de una

vida como a ellos les gustaba.

Estuve ayudando hasta el último día de su vida para que tuviese una muerte feliz y contento, siempre ayudando a su hija (mi mujer, que si hubiese podido respirar por **El**, no tengo la menor duda que lo hubiera hecho.

Abuelo Fermín, te recordaremos toda la vida, familia, amigos y conocidos, por lo que hiciste, como lo hiciste y para que lo hiciste, por todas las personas que lo necesitaban, dando ejemplo de solidaridad y calor humano.



ROBO EN VIVIENDAS

Jose Fco. Roldán Pastor

La maldita pandemia nos afectó tanto que perdimos la rutina periódica del comentario semanal relacionado con la prevención de los delitos, por eso lo llamamos Vacunas para el delito. En cierto modo, todo este tiempo hemos tratado sobre presuntos delitos, imprudencias, omisiones, indolencias y toda una suerte de faltas, especialmente, éticas y morales. Los estados de alarma, el arresto domiciliario colectivo y las numerosas restricciones a la libertad de movimientos, consecuencia lógica, o no tanto, de una tragedia como nunca pensamos padecer, nos regalaron algunas variables positivas, entre ellas, dentro de las estadísticas de criminalidad, la reducción de algunos delitos tradicionales. Por esa circunstancia las policías se han concentrado en perseguir a quienes desobedecían las reglas vinculadas a la prevención de los contagios, en algunos casos, con un exceso de

celo complicado de explicar.

El legislador se olvidó de su trabajo entreteniéndose en hacer trampas introduciendo en el BOE nombramientos y decisiones que podrían estar rozando la prevaricación. No disponer de normas penales adecuadas para castigar a los recalcitrantes incumplidores ha llevado hacia la persecución implacable de justos por pecadores. Las leyes deben tipificar conductas con diferentes niveles de gravedad para pedir explicaciones ejemplares a los que se niegan descaradamente a cumplirlas, sabiendo, como ya es conocido, que los insolventes no pagan multas, por tanto, la vía administrativa sirve para quienes sí pueden abonar el importe de la sanción correspondiente, que algunas veces podría ser desproporcionada e injusta.

Los robos en viviendas, porque han estado ocupadas todo el tiempo,

dejaron de perpetrarse, pero los ladrones no se han marchado, ni están en prisión, como es normal en esta España henchida de generosidad. Han aguantado a la espera de regresar al tajo en cuanto las condiciones fueran favorables. Y estamos entrando en el periodo de mayor riesgo, como ha ordenado la costumbre. Estamos dejando las casas vacías, salimos de viaje, buscamos ocio, libertad de movimientos y hacer tantas visitas aplazadas. Recuperamos nuestra actividad social por excelencia relacionándonos más que nunca y como siempre. Esas ausencias repetidas permiten actuar a los ladrones de pisos, que estaban deseando recuperar, también, su cotidiana dedicación profesional.

Por eso es bueno recordar algunos detalles que nos permitan mejorar la prevención con protección física o electrónica. Habrá que valorar cada capacidad económica

y el contenido que se pretenda proteger. No parece tener sentido gastar mucho en seguridad cuando hay poco que conservar. En todo caso, y eso es una constante en las víctimas, el ver la ropa de los cajones tirada en el suelo y el desorden de armarios merece el asegurar que nadie pueda invadir nuestra intimidad.

El sistema electrónico más eficaz, porque permite una respuesta rápida de los agentes de la autoridad para interrumpir el delito y tratar de detener a los ladrones, es una alarma conectada a una central de seguridad. Se hace imprescindible en viviendas unifamiliares que tengan muchos accesos y se encuentren en zonas poco transitadas. Cuanto mayor

sea el gasto en recursos más eficacia preventiva. Estos sistemas sofisticados pueden facilitarnos comprobar el interior de la vivienda por medio del teléfono móvil conectado a cámaras externas e internas, que permiten ver qué está pasando. El forzamiento de puertas con palanquetas o inutilización de los bombillos en cerraduras han ido evolucionando con las innovaciones que aportan los maleantes. Las puertas de madera sin marco reforzado permiten hacer palanca y arrancar la cerradura de su alojamiento. Las puertas blindadas y acorazadas nos protegen de ese sistema, pero pueden verse superadas por taladros o llaves falsas que desactivan el bloqueo. Un segundo cierre en for-

ma de cerrojo de seguridad aumenta la protección física, como interponer más calidad y resistencia en los bombillos para evitar su sencilla manipulación. Hay sistema de bloqueo interior, electrónicos, que defienden mejor las casas. Los inventos de los ladrones impulsan la respuesta de los técnicos dedicados a la protección. A esos especialistas de la seguridad, donde ofertan elementos de todo tipo, hay que recurrir para asesorarse sobre instalación de procedimientos y sistemas eficaces con los que impedir que bandas profesionales consigan su propósito. No viene mal la inestimable ayuda de los vecinos, tan importante para evitar los robos en viviendas.



Los Amigos Auténticos

Por Ángel Novillo Prisuelos

Amigo, palabra de tres sílabas, cinco letras que dicen tanto. Hay amigos de la infancia, del colegio, de la adolescencia, del Servicio Militar, de grupos de whatsapp, del trabajo, de juegos de mesa, de petanca, de salir de paseo, por interés (aparecen cuando les interesa)... En estas líneas nos vamos a referir a los amigos "de verdad", a los auténticos, que suelen ser pocos. ¡Qué suerte quien tiene muchos amigos! Don Luis Lucendo, párroco de mi pueblo, Villacañas, dice que "un amigo de verdad te hace ser bueno; un mal amigo, te hace ser malo". Un amigo de verdad: no te critica, te aconseja; no te divide, te multiplica; no te ignora, te escucha; no te pierde, te cuida; no es solo un amigo, es tu familia. Incluso se ha dicho que "los ami-

gos son la familia que nosotros escogemos". Francisco de Quevedo afirmaba que "el amigo ha de ser como la sangre, que acude a la herida sin esperar a que le llamen".

En la infancia se descubre las bondades de la amistad. Entre los 6 y los 12 años comienza el tiempo de los amigos. Entre los 6 y los 9 años las amistades se hacen y deshacen con facilidad. De 9 a 12 años el número de amigos se restringe y prima la calidad. Por ello, qué duro es para los padres cuando ven que su hijo/a no tiene amigos/as, está solo o es rechazado.

Aristóteles exaltó la amistad en el libro VIII de la Ética a Nicoma-co. Y sostenía que "sin amigos nadie querría vivir". La amistad no es

solo necesaria, además "es hermosa", es un tapiz que se elabora lentamente, no algo que brota espontáneamente. De ahí que Aristóteles advierta que no es posible ser amigo de muchos. La vida es "algo bello y digno de estima, como lo demuestra la existencia de la amistad". Decía que hay distintos tipos de amistades: algunas nacen del interés, de la esperanza de obtener algún beneficio (tales amistades se disipan con facilidad) y amistad de "hombres buenos e iguales en virtud".

Don Quijote decía: "Mira Sancho ¡cuando entres al corazón de un amigo no importa el lugar que ocupes, lo importante es que nunca salgas de allí!" Y qué cierto. Se es amigo en las situaciones buenas y en las desfavorables



de la vida. Un amigo se alegra con la alegría del otro y siente las tristezas. Entre amigos, las alegrías y los sufrimientos se comparten. Leí una frase que dice: “la verdadera amistad es la que el recuerdo no borra, la distancia no separa y el mal no destruye”. William Shakespeare escribió que “los amigos que tienes y cuya amistad ya has puesto a prueba engánchalos a tu alma con ganchos de acero”.

El libro del Eclesiástico dice que “un amigo fiel es un refugio seguro y quien lo encuentra ha encontrado un tesoro; no tiene precio y su valor es incalculable” (6,14-15), “porque ama en todo tiempo” (Prov. 17,17). Para quienes tenemos fe, el amigo con mayúsculas es Jesucristo (cuántas veces hemos leído la frase referida a Él, como el amigo que nunca falla. Es el amigo común de todos).

Recuerdo que en mis clases leía con mis alumnos un cuento de Manuel y Didí, dos ratoncitos que eran estupendos amigos. En una aventura, Manuel está excavando un tú-

nel porque le han dicho que hallará un tesoro, y cuál es su sorpresa cuando llega a un lugar en donde está el tesoro y allí solo se encuentra a Didí; realmente, el mayor tesoro, su amistad. ¡Qué conclusión más bonita que captaban mis alumnos/as cuando hablábamos del mensaje que transmitía el cuento!

A los españoles se nos tilda que somos “muy de amigos”. Pues qué bien tener amigos, disfrutar de su compañía, gozar de su amistad impagable. Todos sabemos que es dichoso quien tiene amigos. Sentimos que los amigos, aunque no estén, nos acompañan siempre.

Con los amigos se tiene sinceridad, se dialoga de muchas temáticas, pero también de interioridades que con otras personas no intercambiamos. Ralph Waldo Emerson dejó escrito que “la única manera de hacer un amigo es serlo” y añadía que “un amigo es una persona con la que se puede pensar en voz alta”. Los amigos nos quieren bien, nos acompañan con constancia, nos sostienen cuando desfallecemos. Debemos también mantener las

visitas a los amigos, especialmente, en momentos de soledad, tristeza, enfermedad, estancia en cama por convalecencia o decrepitud... ¡Cuánto ayuda la visita oportuna y constante en el tiempo! ¡A veces, no les dedicamos el tiempo que se merecen!

Se ha dicho que a los amigos hay que contarlos dos veces: en los momentos y circunstancias buenas, para saber cuántos son; y en las situaciones malas o difíciles, para ver cuántos quedan.

Animo al lector/a a que reflexionemos sobre el inmenso valor que tiene la amistad. Pensemos en nuestros amigos/as. Apreciémoslos como se merecen. Cuidémoslos. Seamos fieles a la amistad y conscientes de la gran suerte de tenerlos. La amistad hay que practicarla. Decía Lucio Anneo Séneca que “una de las más bellas cualidades de la amistad es entender y ser entendido”. La amistad sincera y auténtica no se puede comprar con nada material. Es una dicha tener amigos, sin los cuales nuestra existencia estaría incompleta.

El Apego en las Personas Mayores

Ernesto García Sánchez

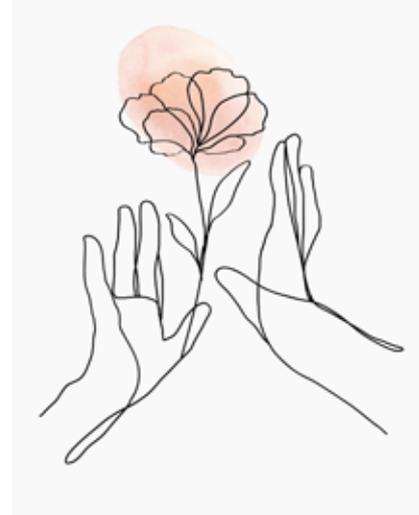
John M. Bowlby nació en Londres en 1907 dentro de una familia de clase media alta. Fue el cuarto de seis hijos, criado por una niñera, muy a la moda tradicional británica de su clase. Veía a su madre solo una hora al día y a los cuatro años, su amada niñera y principal cuidadora, se va de la familia. Más tarde, describe esa separación como algo tan trágico como sería la pérdida de una madre, con ansiedad y angustia que revelan sus terribles recuerdos de aquel tiempo, mostrando una inusual sensibilidad al sufrimiento infantil a través de su vida, llevándole al desarrollo de la teoría del apego, a la que vamos a referirnos.

Definió la conducta de **apego** como "cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo preferido, considerando la relación



de **apego** del niño con el cuidador en la primera infancia **como** un elemento crítico para su supervivencia, desarrollo físico y emocional. Por este motivo, definió el **apego** como un "imperativo biológico" que se arraiga en una necesidad evolutiva. En un sentido general hablamos de apego para referirnos a una vinculación afectiva más o menos estable, de intensidad y características particulares. Y aunque se puede desarrollar apego hacia un objeto, por lo común el concepto se refiere a la relación que hay entre dos individuos y a las interacciones que tienen lugar en virtud del mismo. Se establece des-

de los primeros momentos de la vida del recién nacido con la madre o la persona que lo cuida en la primera infancia como un elemento crítico para su supervivencia, desarrollo físico y emocional con la sensación de seguridad y protección ante potenciales situaciones de amenaza, constatando que el apego constituye parte integrante de

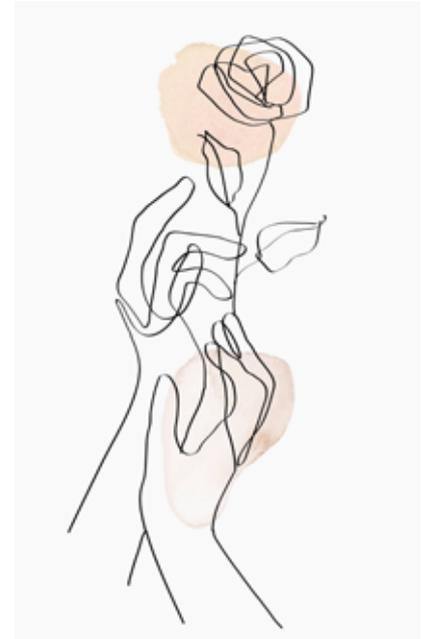


la conducta humana a lo largo de toda la vida.

Por supuesto, a lo largo de toda la vida, las personas necesitamos formar vínculos en nuestras relaciones con los demás, con el fin de obtener afecto y atención, incluso placer, de modo que los lazos que hemos construido con los padres o cuidadores aportan un claro modelo de los tipos de apego hacia los que el ser humano se inclinará, en el futuro. Existen diversos estilos (seguro, evasivo,

ansioso) que evolucionan con la edad; y a cada uno le corresponden ideas y actitudes muy diferenciadas de relación.

Autores posteriores a Bowlby comprobaron que los adultos adoptan estilos de apego característicos en el contexto de las situaciones afectivas con una distribución que, entre individuos maduros, coincide con la de los niños, si bien las frecuencias difieren sustancialmente. Así:



Frecuencia de los tipos de apego en edad infantil:

Seguro: 65%
Evasivo: 20%
Ansioso: 11%

Frecuencia de los tipos de apego en edad adulta:

Seguro: 53%
Evasivo: 25%
Ansioso: 18%

Por desgracia, igual que la importancia del vínculo entre padres e hijos fue desdeñada en el pasado, hoy día se pasa por alto el valor del apego adulto.



En nuestra sociedad sigue predominando la idea de que una dependencia excesiva en el contexto de las relaciones es negativa y mucho más arriesgada cuando la situación de "apego" excesivo hace referencia a personas mayores, privando o reduciendo su autonomía.

Semana Cultural Belmonte

Arsenio Rada

Durante la segunda quincena de noviembre y primera de diciembre del año 2021 celebramos en Belmonte la 38 semana cultural, la programamos con mucha ilusión, la semana cultural correspondiente al año anterior no se pudo celebrar por la dichosa pandemia.

Yo tenía mis dudas sobre el resultado de esta semana cultural, siempre la hicimos durante el mes de abril, terminando el 1 de mayo que es la fiesta de las personas mayores, el motivo de hacerla durante el fin de año, por respetar las normas establecidas por las autoridades con respecto a

la pandemia.

Pusimos el programa en marcha, juegos, concursos y charlas culturales, me sorprendió la respuesta de todos los socios del hogar, fue un éxito rotundo, cuando algo se programa con ilusión, nunca puede resultar mal.

El día de la clausura lo celebramos con la santa misa y la comida, por motivos del mal tiempo no hicimos nosotros el menú, se lo encargamos a Marta Peñuelas, la encargada de la Venta de los Montes, tuvo muy buena aceptación, bien servido y mejor cocinado, estuvimos 86 comensales con



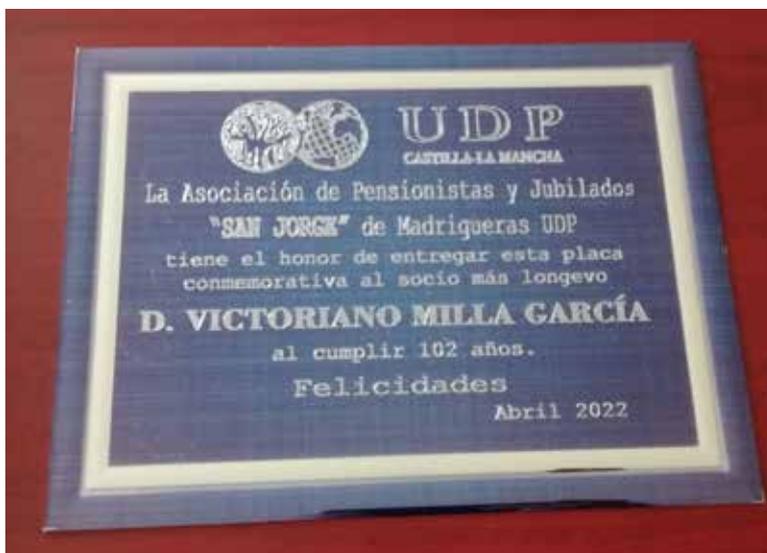
las autoridades locales, nos fallaron por primera vez las autoridades provinciales y los presidentes regional y provincial. Lo sentí mucho porque durante 17 años que he estado de presidente del hogar, siempre me he sentido arropado por ellos, entiendo que lo harían por precaución, para no contagiarse del virus.



HOMENAJE EN MADRIGUERAS

Homenaje a D. Victoriano Milla García

Durante las fiestas patronales de San Jorge, patrón de Madrigueras, organizado por el Ayuntamiento de esta localidad, el día 13 de abril de 2022 se celebró el "Día del Jubilado", y coincidiendo con este día, la Asociación de Pensionistas y Jubilados "San Jorge" de Madrigueras UDP-CLM, realizó un homenaje al socio más longevo de esta asociación, D. Victoriano Milla García, al cumplir 102 años.



Durante un emotivo acto, el Presidente regional de la UDP-CLM, Ramón Munera, tuvo el honor de entregarle una placa conmemorativa relativa a esta efemérides.

A este acto también asistieron, el vicepresidente regional de UDP-CLM Fernando García, el presidente de la Asociación de Pensionistas y Jubilados "San Jorge" de Madrigueras, Juan Antonio Beleña, y el resto de su Junta Directiva.



Campeonato de Chinchón

Madrigueras UDP

Durante las fiestas patronales de San Jorge, patrón de Madrigueras, organizado por la Asociación de Pensionistas y Jubilados "San Jorge" de Madrigueras UDP-CLM, y patrocinado por el Ayuntamiento de esta localidad, el día 24 de abril de 2022 se celebró un campeonato de Chinchón entre asociados, con una participación de 60 concursantes, resultando ganadoras las siguientes participantes: Primer premio, María Luísa Milla; Segundo premio, Josefina Atienzar; y tercer premio, Dolores Ibáñez.

Los trofeos acreditativos fueron entregados por el Alcalde de Madrigueras D. Juan Carlos Talavera y por la Diputada provincial y Concejala de Festejos, Dña. María Victoria Leal, que estuvieron acompañados por el Presidente de la Asociación de Pensionistas y Jubilados "San Jorge" de Madrigueras UDP-CLM, Juan Antonio Beleña y por el resto de su Junta Directiva.



El plato de madera

“El plato de madera” o “El viejo y su nieto” es un cuento alemán recogido por los Hermanos Grimm en su libro Cuentos de hadas de los hermanos Grimm como el cuento número 78.

El viejo se fue a vivir con su hijo, su nuera y su nieto de cuatro años. Ya las manos le temblaban, su vista se nublaba y sus pasos flaqueaban.

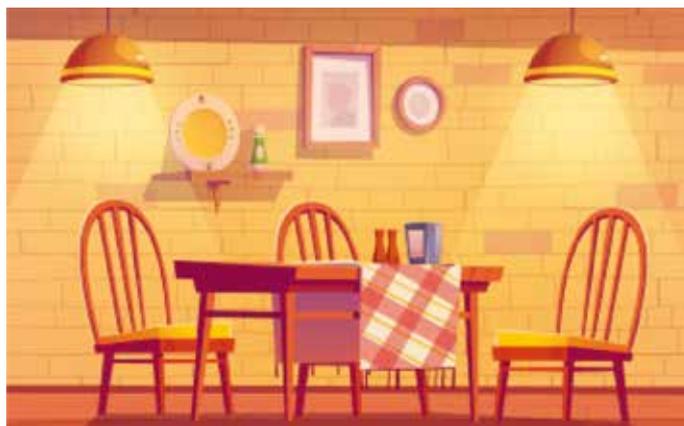
La familia completa comía junta en la mesa, pero las manos temblorosas y la vista enferma del anciano hacían el alimentarse un asunto difícil. Los guisantes caían de su cuchara al suelo y, cuando intentaba tomar el vaso, derramaba la leche sobre el mantel.

El hijo y su esposa se cansaron de la situación. “Tenemos que hacer algo con el abuelo”, dijo el hijo. “Ya he tenido suficiente”. “Derrama la leche, hace ruido al comer y tira la comida al suelo”.

Así fue como el matrimonio decidió poner una pequeña mesa en un rincón del comedor. Ahí, el abuelo comía solo mientras el resto de

la familia disfrutaba la hora de comer. Como el abuelo había roto uno o dos platos, su comida se la servían en un plato de madera.

De vez en cuando miraban hacia donde estaba el abuelo y po-



dían ver una lágrima en sus ojos mientras estaba ahí sentado solo. Sin embargo, las únicas palabras que la pareja le dirigía, eran frías llamadas de atención cada vez que dejaba caer el tenedor o la comida.

El niño de cuatro años observaba todo en silencio. Una tarde, antes de la cena, el padre observó que su hijo estaba jugando con trozos de madera en el suelo. Le

preguntó dulcemente: “¿Qué estás haciendo?”. Con la misma dulzura el niño le contestó: “Ah, estoy haciendo un tazón para ti y otro para mamá, para que cuando yo crezca, ustedes coman en ellos”. Sonrió y siguió con su tarea.

Las palabras del pequeño golpearon a sus padres de tal forma que quedaron sin habla. Las lágrimas rodaban por sus mejillas. Y, aunque ninguna palabra se

dijo al respecto, ambos sabían lo que tenían que hacer.

Esa tarde el padre tomó gentilmente la mano del abuelo y lo guió de vuelta a la mesa de la familia. Por el resto de sus días ocupó un lugar en la mesa con ellos. Y, por alguna razón, ni el padre ni la madre parecían molestarse más cada vez que el tenedor se caía, la leche se derramaba o se manchaba el mantel.

Para ti Antonio

Tu figura estará presente golpeando nuestros corazones, escuchando tus sabias palabras exponiendo sus motivos y razones.

Tu nobleza te hizo grande tu inteligencia imprescindible, con tus buenos consejos cuantas alegrías nos diste.

Grande fue tu personalidad con actitud dialogante, convencido de hacer el bien allí por donde tu pasaste.

La persona será inolvidable siempre estarás entre nosotros, la ausencia será recordada de esta cariño tan precioso.

Todo tu saber lo diste sin pedirnos nada a cambio, que orgullosos nos sentimos de haber estado a tu lado.

Naciste para ser generoso no valorando el esfuerzo, sacrificando tu escaso tiempo dedicado desde el comienzo.

Un compañero ejemplar con honor bien te esforzaste, cuantos recuerdos vívidos y cuanto nos ayudaste.

Tratados con gran respeto para tí, todos fuimos iguales, siendo un caudal de dulzura y una fiel guía envidiable.

Estimada era tu presencia en cuantos eventos celebrados, empatía en tu larga información de lo presente y del pasado.

Nunca olvidaste a nadie ni a los que estamos ni los ausentes, pidiendo una misa por su alma que agradecidos nos dejaste.

La práctica nos dio el saber que usaste en nuestro beneficio, aconsejados por tu experiencia el buen hacer y el sacrificio.

Artífice y emprendedor de esta obra humanosocial, nunca te defraudaremos y sí ampliando tu voluntad.

Impulsor y tenaz en tu empeño recopilando más voluntarios, que nadie deje de ir a visitar a esos tan solitarios ancianos.

Defensor y orgullo de tu familia con gran talento y maestría te entregaste en cuerpo y alma con tu paciencia y sabiduría.

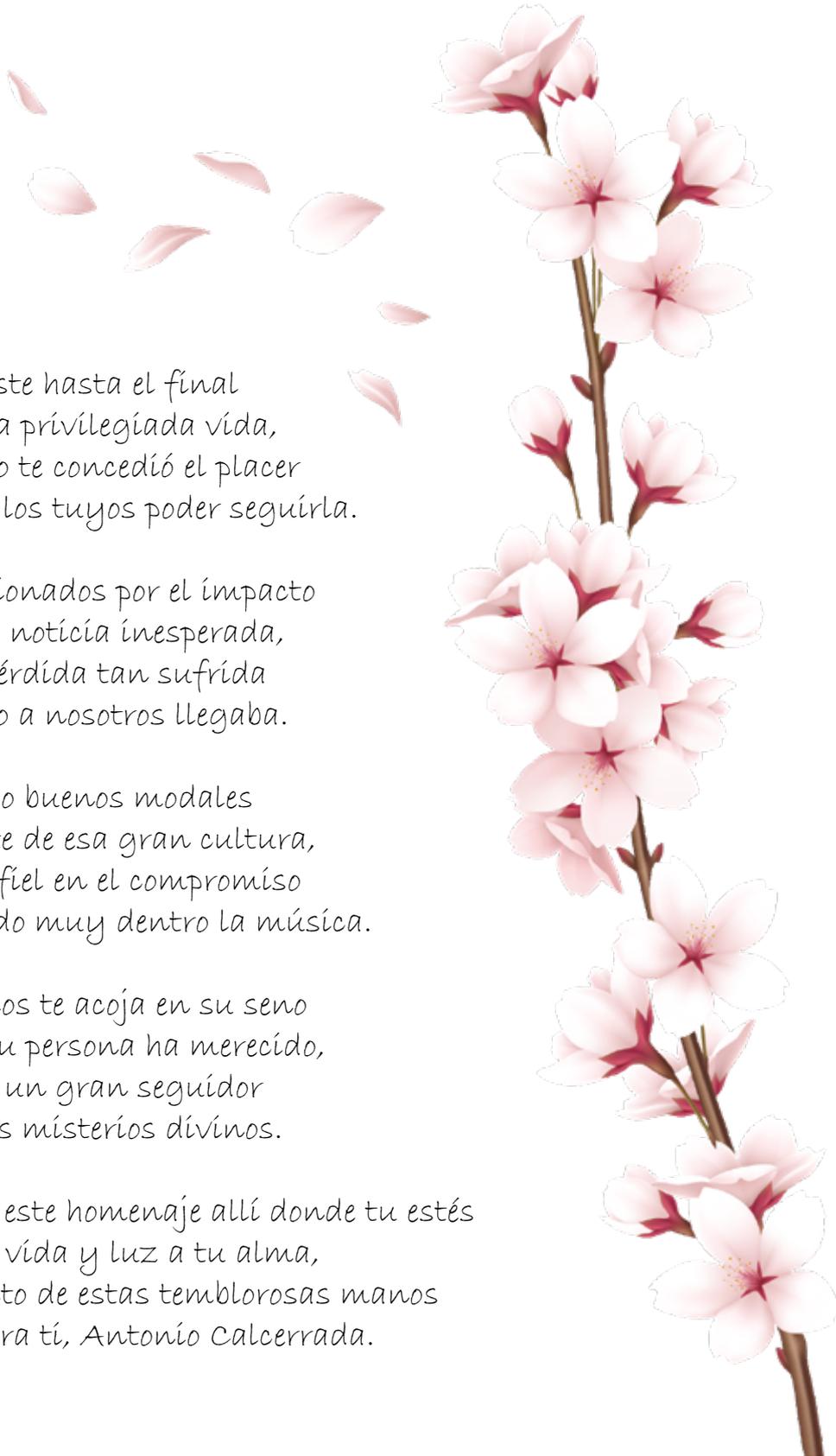
Luchaste hasta el final
por esta privilegiada vida,
Dios no te concedió el placer
de con los tuyos poder seguirla.

Decepcionados por el impacto
de esta noticia inesperada,
de la pérdida tan sufrida
cuando a nosotros llegaba.

usando buenos modales
amante de esa gran cultura,
fuíste fiel en el compromiso
llevando muy dentro la música.

Que Dios te acoja en su seno
como tu persona ha merecido,
por ser un gran seguidor
de estos misterios divinos.

Recibe este homenaje allí donde tu estés
que de vida y luz a tu alma,
el escrito de estas temblorosas manos
van para tí, Antonio Calcerrada.



Venancio Fernández Cebrían

Hermosa Abuela



Isabel, sencilla y humilde llena de paz y amor. Nunca necesitó ir a fiestas para sentirse feliz, era feliz porque la felicidad estaba dentro de su ser, de su corazón.

Su mano siempre estaba tendida para quien necesitara una ayuda, sabía escuchar y aconsejar con sabiduría, tenía la sabiduría que dan los años.

Tuvo doce hijos y al final de sus años solo le vivían tres, su vida fue de total entrega a su familia

para sí misma nunca pedía nada, con la paz, el amor, la sencillez y bondad que llenaban todo su ser era feliz, la sonrisa siempre estaba en sus labios.

Su sala se llenaba de sus vecinas y amigas que se reunían allí a pasar la velada, recordaban vivencias de su juventud, escuchaban la radio (pues no tenían televisor), también jugaban a las cartas, y en esa sencillez y sincera amistad eran felices.

Yo era niña y dormía en una cama al lado de la suya, antes de dormir me recitaba esta oración:

Caminaba un labrador dos horas antes del día, ya se le ponía el sol y a su casa se volvía, se ha encontrado con un pobre le ha dicho si lo subía, y un rato lo subiría, y llegando a su casa de cenar le daría un poco pan de centeno que otra cosa no tenía.

Labrador yo te prometo trigo para toda tu vida y llegando tú a mi casa tendrás la gloria cumplida.

Algo llamado perdón

*Si tuviéramos
la valentía
de hablar,
cuando la brisa
desgarra
espacios infinitos
de ternura...
dialogar...
y exponer
lo que nos duele
del instante presente,
sin orgullo;
rompiendo los silencios
con el mismo amor
que ayer,
sin brusquedad,
toda sería diferente
en la continuación
y el dolor,
nunca rompería
la magia inicial.*



Nuestras recetas

Lenguado a la naranja

INGREDIENTES

4 lomos de lenguado
4 naranjas de zumo
1 cucharada de harina
Sal y pimienta
Aceite



ELABORACIÓN

En una sartén a fuego medio, ponemos un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, añadimos los filetes de lenguado previamente salpimentados. Dejamos que se cocinen alrededor de 2 o 3 minutos por cada una de sus caras hasta que estén dorados. Después retiramos los lomos del fuego y los reservamos en un plato



A continuación, vamos a preparar la salsa para nuestro lenguado a la naranja. En la misma sartén, a fuego medio añadimos la harina y dejamos que se tueste alrededor de 1 minuto sin dejar de remover.

Hecho esto, bajamos la potencia del fuego y agregamos el zumo de las naranjas recién exprimido. Lo mezclamos con la harina y dejamos que se cocine alrededor de unos 15 minutos.

Pasado este tiempo, agregamos los lomos de lenguado y dejamos que se terminen de cocinar junto con el zumo de naranja otros 5 minutos más y servimos.



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



