



El Eco de los Mayores

Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP
Nº 42 julio - diciembre 2022



Encuentro Regional de Voluntarios UDP

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
IX Congreso de la Federación Territorial	5
Clausura del IX Congreso	8
Imágenes de los Talleres Creciendo Contigo	20
Actualización digital	26
Asamblea Provincial UDP Ciudad Real	30
Reuniones Voluntariado Social	34
UDP Madrigueras	36
Puebla de Almenara	40
Carcelén	46
Homenaje en Piedrabuena	47
Verbalización y personas Mayores	48
Me he convertido en una persona mayor	49
Rincón Literario	52



UDP

CASTILLA-LA MANCHA

JUNTA DIRECTIVA UDP

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

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

VOCALES

MIGUEL ÁNGEL MAGÁN
MARUJA JIMÉNEZ
ANA MARÍA VERA
LEONOR ELBAL
LAURA ISABEL MARTÍNEZ
TERESA MATÍAS
FERNANDO MARTÍNEZ
MARÍA TERESA MARTÍNEZ
ÁNGEL LÓPEZ
AURELIO GARRIDO
PAQUITA LÓPEZ
JULIAN RUIPÉREZ
JOSÉ PALACIOS
VENANCIO CUENCA
JOSE MANUEL OLIVET
FRANCISCO CARRILLO
HELIODORO PÉREZ
CARLOS RAGA

Edita:

Federación Territorial de CLM-UDP

Consejo Editorial:

Presidencia Federación Territorial de CLM-UDP

Coordinación:

Miguel Ángel Magán Moreno

Colaboradores:

Equipo de Geriátrica 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
entrepantana izq.
02001 Albacete

También por e-mail:

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

Editorial

Por Ramón Munera Torres

¡Cómo han pasado los años!. Sí, cuatro, en realidad cinco desde el último Congreso y aquí estamos, preparados para un nuevo reto, una nueva etapa. Que sigo con la misma ilusión de siempre, pero no con las mismas facultades físicas. Sabéis que estoy a vuestra disposición como siempre he estado, estoy y estaré.

Como ya conocéis, en el IX Congreso Regional de la Federación de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha “Don Quijote” UDP, y en el desarrollo de la Asamblea General Ordinaria celebrada en los salones de la Diputación Provincial de Albacete, el día 17 de octubre de 2022, fui reelegido por quinta vez. Así que llevo con todos vosotros, como Presidente, 22 años, aparte de algunos más como secretario y vicepresidente.

Si he de deciros que la ilusión es la misma de siempre, pero no me acompañan las mismas facultades físicas.

Creo que esta pandemia nos ha afectado a todos de una manera u otra. Tenemos que seguir adelante, con programas y servicios de atención a los Mayores que más lo necesiten.

Me dirijo a todos los pensionistas y jubilados pero sobre todo a esta nuestra Organización UDP de Castilla-La Mancha, que cuenta con más de 500 asociaciones y 70.000 socios.

En las mesas redondas de trabajo, se debatieron todas nuestras necesidades y así se expresa en el comunicado público del IX Congreso.

Envejecimiento Activo.

Derechos y dignidad de la personas mayores.

Voluntariado Social UDP.

Soledad no deseada.

Con esta reflexión espero y deseo que todos los programas de atención a Mayores de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, sean financiados por Ayuntamientos, Diputaciones y Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Así atenderemos las necesidades de pensionistas y jubilados y, especialmente, los indefensos, discapacitados y personas dependientes. Y llegaremos a todos los rincones de Castilla-La Mancha, para mejorar la calidad de vida de todo el colectivo de Mayores.

Que seáis felices como yo lo soy con todos vosotros, con mi entorno social y familiar.

IX Congreso de la Federación Territorial de CLM UDP

Durante los días 17 a 19 de octubre de 2022, en el Auditorio Municipal de Albacete se ha celebrado el IX CONGRESO REGIONAL DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL DE ASOCIACIONES PROVINCIALES DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS DE CASTILLA-LA MANCHA "DON QUIJOTE" (UDP) y durante el desarrollo del mismo, como conclusión al trabajo realizado por los delegados al Congreso distribuidos en las cuatro mesas redondas elaboradas al efecto, sobre Voluntariado Social, Soledad no Deseada, Envejecimiento Activo, y Derechos y Dignidad de las Personas Mayores, se realizó, después de un amplio debate, el siguiente:

COMUNICADO PÚBLICO:

Reunidas las delegaciones locales y provinciales de la Federación en mesas de trabajo durante su IX Congreso Regional celebrado los días 17, 18 y 19 de octubre de 2022 en Albacete, han llegado a las siguientes conclusiones:

Respecto al envejecimiento activo:

1. Revindicamos el papel activo de las Personas Mayores en la planificación y diseño de las actividades y servicios dirigidos a nuestro colectivo.

2. Articular medidas de envejecimiento activo centradas en la persona, desarrolladas tanto en el ámbito rural como urbano.

3. Aumentar las dotaciones a través de convenios que aseguren la continuidad de los programas dotándoles de recursos económicos y humanos.

4. Promover medidas destinadas a conseguir una sociedad más inclusiva, accesible y empática hacia las Personas Mayores.



Frente a la Soledad no deseada, reclamamos:

1. Que se destinen más recursos económicos de atención a las Personas Mayores para prevenir la soledad no deseada y crear políticas destinadas al envejecimiento activo y saludable.
2. Hacer uso de los recursos sanitarios y sociales de atención primaria para la detección de los riesgos de soledad no deseada.
3. Crear espacios de intercambio intergeneracional que faciliten el mutuo reconocimiento de su valor entre las diferentes generaciones.
4. Trabajar programas de sensibilización entre la población para evitar la deshumanización hacia las Personas Mayores.



Sobre el Voluntariado social de UDP, nos planteamos:

1. Promover la formación continua y actualizada del voluntariado.
2. Difundir el impacto que tiene nuestro voluntariado, mostrando sus beneficios para la población y las propias personas voluntarias, y las garantías de confidencialidad y respeto sobre las que se desarrolla.
3. Superar los efectos de la pandemia, recuperando la confianza e interés de las familias hacia nuestro programa y servicios de voluntariado.

En cuanto a nuestras Pensiones:

1. Defendemos el carácter público de nuestro sistema de pensiones, basado en los principios de solidaridad, reparto, proporcionalidad, universalidad, suficiencia y de gestión pública.
2. Exigimos la revalorización automática de las pensiones, en función como mínimo del IPC real, garantizada por ley.



Ante la brecha digital demandamos:

1. Atención personal en bancos, servicios y administraciones a toda Persona Mayor que lo requiera, directamente o poniendo a su disposición personal cualificado debidamente registrado para apoyar en los tramites digitales que se requieran.

2. Acceso a los servicios bancarios en todas las poblaciones de nuestra comunidad independientemente del tamaño del municipio, mediante acuerdos (multibanco).

3. Apoyo a nuestras asociaciones de mayores para romper la brecha digital, a través de la formación y el respaldo de las Juntas Directivas.

Ante la situación de los servicios socio sanitarios pedimos:

1. Unos servicios sanitarios y sociales públicos de calidad suficientemente dotados y profesionalizados.

2. Potenciar la atención primaria sanitaria y social mediante la contratación de más profesionales.

3. Poner en marcha los mecanismos que permitan una adecuada integración sociosanitaria en nuestra Comunidad, basada en servicios y recursos de proximidad orientados a la persona.

Sobre las residencias de mayores:

1. Defendemos potenciar nuevas alternativas de alojamiento y atención a las Personas Mayores, cuando

ya no pueden valerse por sí mismas. Pero en este momento resulta imprescindible revisar el actual modelo de residencia como centro de servicios de cuidados a largo plazo, con más urgencia si cabe tras la crisis ocasionada por la pandemia Covid19, mejorando sus instalaciones y ratios de atención sanitaria, personal e inspección.

Frente a las campañas de tráfico:

1. Denunciamos las campañas de difamación sobre la capacidad de conducción de las Personas Mayores, lo que está provocando que cada vez a más Mayores no le sea renovado su permiso de conducir. La realidad estadística por el contrario, demuestra que somos quienes menos accidentes de tráfico provocamos.



Clausura IX Congreso de la Federación de CLM UDP

Celebrado en el Auditorio Municipal de Albacete el día 19 de octubre de 2022, ante más de 400 asistentes.

Acto de Clausura del IX Congreso de UDP-CLM, celebrado en el Auditorio Municipal de Albacete el día 19 de octubre de 2022, ante más de 400 asistentes, y que contó con la actuación de la Banda Sinfónica Municipal de Albacete (BSMA) y las intervenciones siguientes:

Ramón Munera Torres, Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, durante su intervención, reivindicó entre otras cuestiones potenciar nuevas alternativas de alojamiento y atención a las Personas Mayores, cuando ya no pueden valerse por sí mismas, indicando que en este momento resulta imprescindible revisar el actual modelo de residencia como centro de servicios de cuidados a largo plazo, con más urgencia si cabe

tras la crisis ocasionada por la pandemia Covid19, mejorando sus instalaciones y ratios de atención sanitaria, personal e inspección. Continuó manifestando: "El mejor hotel del mundo es nuestra casa", y "queremos estar en ella todo el tiempo posible", y solo tener que ir a una residencia, por volun-



tad propia, o cuando nuestra salud nos impida ser atendidos adecuadamente en nuestra casa.

Intervención de Santiago Cabañero, Presidente de la Dipu-





tación Provincial de Albacete, quien elogió la labor altruista llevada a cabo por la UDP de CLM, y en especial por Ramón Munera, su Presidente, en favor de las personas mayores de esta Región, y manifestó también que las personas mayores se merecen todo, ya que pertenecen a la generación que a pesar de las dificultades vividas, han contribuido a mejorar el estado del bienestar general de la población.

Vicente Casañ, Vi-

cecalde del Ayuntamiento de Albacete, manifestó durante su intervención, que el Ayuntamiento de esta ciudad está realizando actividades para las personas mayores en aras de favorecer una mejor calidad de vida, en lucha contra la soledad no deseada de las Personas Mayores.

Bárbara García Torijano, Consejera de Bienestar Social de la JCCM, durante su intervención destacó, que el Gobierno regional ha incremen-

tado las actividades del Programa de Envejecimiento Activo y saludable, llegando a más de 390.000 personas mayores con más de 31.000 actividades, "no sólo las que se venían haciendo, como el Termalismo y el Turismo Social, sino con las Rutas Senderistas para Mayores, potenciando de esta manera, no sólo, que visibilicen el paisaje o la cultura de nuestros pueblos, sino también su gastronomía". También ha anunciado que próximamente se presentará la Estrategia regio-





nal de la Soledad No Deseada en las Personas Mayores, “para ponerla en marcha con el objetivo de detectar la soledad especialmente de nuestros mayores en zonas rurales, donde quizás no hay tanta red familiar o hay menos recursos, y donde potenciamos la implantación de servicios para estos colectivos”, ha indicado también que Castilla-La Mancha es la primera Comunidad en cobertura de Telesistencia en Espa-

ña. Así mismo informó que se ha aumentado la aportación económica para la Ayuda a Domicilio, y la puesta en marcha, junto con las cinco diputaciones, del programa de las comidas en las casas, que permite llevar a nuestros mayores, la comida y el aporte alimenticio, a aquellos que lo necesitan, así como el servicio nocturno en viviendas de mayores para que sigan viviendo en su entorno.

También ha señalado que “es imprescindible que destaquemos el valor del voluntariado social que lleva a cabo UDP en nuestra región”, ya que son casi 30 años los que esta federación lleva proporcionando una red de solidaridad entre personas mayores, “personas que ofrecen su tiempo libre y sirven de apoyo para la vida diaria y para combatir la soledad no deseada y mejorar la vida de los demás”.





Intervención de Francisco Terraseca Galdón, Delegado del Gobierno en Castilla-La Mancha, que durante su intervención, agradeció la labor prestada por UDP-CLM en favor de los mayores, así como

el trabajo realizado durante el Congreso por los delegados en las distintas Mesas de Trabajo, con la elaboración final de un Comunicado Público que fue entregado a todos los intervinientes.

ENTREGA DE DIPLOMAS VOLUNTARIADO SOCIAL UDP-CLM

Durante el IX CONGRESO DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL DE UDP-CLM, el día 19 de octubre de 2022, se procedió a la entrega de DIPLOMAS a los 140 nuevos volunta-

rios de la región, que realizaron el Curso de Formación preceptivo para poder desarrollar la labor del Voluntariado Social de UDP, para combatir la lacra social de la Soledad No Deseada que padecen un importante número de Personas Mayores.

El Acto finalizó con la actuación de la Banda Sinfónica Municipal de Albacete (BSMA), quienes interpretaron como colofón, el himno de la Federación de UDP-CLM.





ENTREGA DE DIPLOMAS











IX CONGRESO REGIONAL DE MAYORES UDP D. QUIJOTE

Por M^a Rosa Castillo

*Qué bonito
el Auditorio
de la ciudad
de Albacete,
celebrando
con agrado,
los cientos
de voluntarios,
el Congreso
de mayores.*

*Delegados
diligentes,
amables
y responsables*

*y un presidente
valiente
que a pesar
de tener años
se encuentra siempre
presente,
allí donde es
necesario.*

*Asistieron
al evento,
con deferencia
y valía,
políticos
relevantes*



*con cercanía
elegante
haciendo honor
a ese día.*

*Autoridades
brillantes,
militares
distinguidos;
alcaldes
y concejales
que en todo
instante estuvieron
atentos y serviciales.*

*Recibieron
los diplomas
voluntarios
regionales,
dispuestos
a visitar
con su grata
compañía
a quien vive
en soledad;
agradeciendo
al que llega
la compañía
sincera
que le ofrecen
con bondad.*

*La convivencia
estos días
enriquece
a las personas
al compartir
con agrado
experiencias
y sapiencias
de nuestros
sabios ancianos.*

*La región
se puso en pie
para poder celebrar
el congreso
de mayores,
revindicando
derechos
con la mayor
dignidad,
que honestamente
merecen,
para poder alcanzar
felices expectativas
en el trayecto
final*

*La Sinfónica tocó
tres piezas
al terminar,
y el director dirigió
con infinito placer
el Himno de
UDP,
cerrando
el acto final;
con su alegre
buen humor
y su magia
habitual.*

*¡Felicitaciones a los servicios de
Protección civil!*



Imágenes de los Talleres Creciendo Contigo

Seguimos con los talleres del programa "Creciendo Contigo", aquí tenemos algunas de las imágenes de los mismos.



Villapalacios



Villalgordo del Marquesado



La Pesquera



Barchin del Hoyo



Carrascosa de Haro



Albacete



El Cavañete



Bienservida



El Picazo



Cenizate



Graja de Iniesta



Fuentealbilla



Las Eras



Madrigueras



Mahora



Minglanilla



Minaya



Navas de Estenas



Olmedilla de Alarcón



Pinarejo



Santa Maria del Campo Rus



Villalgorido del Júcar

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

Estas Jornadas han sido organizadas por UDP-CLM, bajo el patrocinio de la Consejería de Bienestar Social de la JCCM.

El propósito de UDP con la celebración de estas jornadas, es sentar bases que permitan avanzar en un mayor protagonismo de las personas mayores y 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, asociacionismo, promoción del buen trato a las personas mayores y 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.

Durante el desarrollo de estas jornadas, se conforman grupos de los componentes de voluntariado social de cada asociación, para hacer seguimiento del funcionamiento de los mismos.

JORNADA EN CAÑETE (CUENCA),

Se celebró el día 20 de junio de 2022, con la participación de 62 asistentes de las asociaciones de UDP de Arcas, Cañete, Carboneras de Guadazón,



Cañete



Cañete

Cuenca, Salinas del Manzano y Talayuelas. Coincidiendo con esta jornada, se realizó el curso de formación preceptivo a los 11 nuevos voluntarios de las asociaciones participantes.

También intervinieron en esta Jornada, el Vicepresidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, Fernando García Segura, que estuvo acompañado por componentes de la Junta Directiva de la Federación, y Justo Mora, Vicepresidente de la Asociación Provincial de UDP-Cuenca. También, durante esta jornada, se impartieron las siguientes ponencias:

- Nuestros derechos NO envejecen. Promoción del buen trato a las personas mayores.



Clausura en Cañete

- Trabajando junto a nuestros mayores. Programas y Servicios de la Federación UDP-CLM.

Ponentes: Mercedes Herrero, Psicóloga y Técnico de UDP-CLM y Amparo Soliva, Técnico de UDP.

La Clausura de la Jornada fue realizada por Amelia López Ruíz, Delegada Provincial de Bienestar Social de la JCCM en Cuenca.

JORNADA EN BALNEARIO DE BENITO, REOLID (ALBACETE).

Se celebró el día 22 de junio de 2022, con la participación de 54 asistentes de las asociaciones de UDP de Aguas Nuevas, El Ballestero, El Bonillo, Hoya Gonzalo, Munera, Montealegre del Castillo y Casas de Lázaro. Coincidiendo con esta jornada, se realizó el curso de formación preceptivo a



los 7 nuevos voluntarios de las asociaciones participantes.

También intervinieron en esta Jornada, el Vicepresidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, Fernando García Segura, que estuvo acompañado por componentes de la Junta Directiva de la Federación.



También, durante esta jornada, se impartieron las siguientes ponencias:

- Nuestros derechos NO envejecen. Promoción del buen trato a las personas mayores.
- Trabajando junto a nuestros mayores. Programas y Servicios de la Federación UDP-CLM.



Ponentes: Mercedes Herrero, Psicóloga y Técnico de UDP-CLM, Juan del Dujo Díez, y Fernando García Segura, componentes de la JD de la Federación UDP-CLM.



Reolid 22 de Junio

ACTUALIZACIÓN DIGITAL DE LAS ASOCIACIONES

La Digitalización de todos los aspectos del funcionamiento de la sociedad actual puede facilitarnos en muchas ocasiones grandes oportunidades de crecimiento, pero también puede dejar atrás a parte de esta sociedad. La brecha digital margina a grandes bolsas de población, pero sobre todo a las personas mayores, que son las más vulnerables en este aspecto, ya que siempre resulta complicado cambiar la manera de actuar y empezar a utilizar unos dispositivos que nunca antes han usado, y que en la actualidad son necesarios para la realización de distintos trámites, tanto con la Administración Pública, como con



otras entidades.

Estas Jornadas se plantean con el propósito de ayudar a las asociaciones en el uso de estos dispositivos y mostrarles algunos procesos necesarios para introducirlas en esta digita-

lización, como solicitar e instalar el certificado digital de la asociación, tan necesario para comunicarse con las Administraciones Públicas.

Los días 16 y 23 de noviembre de 2022, organizadas por UDP-Albacete y con la colaboración del Ayuntamiento de Albacete y JCCM, se celebraron unas Jornadas de Información y Formación Digital para las Juntas Directivas de Asociaciones de UDP de la provincia de Albacete.





Durante el transcurso de estas Jornadas, se desarrollaron las siguientes ponencias:

- Estado actual de las Asociaciones, impartida por Mercedes Herro, Psicóloga y Técnico de UDP.
- Actualización Digital, impartida por Diego Igarza García, Técnico de Informática.

A estas Jornadas asistieron los componentes de las Juntas Directivas de la Federación Territorial de UDP-CLM, y de UDP-Provincial de Albacete.

Las intervenciones en la Inauguración y Clausura de las Jornadas se llevaron a cabo por Ramón Munera, Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM,



Juan del Dujo, Vicepresidente de la Asociación Provincial de UDP-Albacete, Manuel Martínez, Concejal de Igualdad del Ayuntamiento de Albacete, Montse Velenco-

so, Jefa de Servicios y Atención a los Mayores de la JCCM en Albacete, y Antonia Coloma, Delegada Provincial de Bienestar Social de la JCCM en Albacete.

ENTREVISTA A RAMÓN MUNERA

Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM

Albacete, 12 de enero de 2022

Entrevista realizada para la Revista de UDP "EL ECO DE LOS MAYORES"

Nos atiende Ramón Munera para comentarnos las experiencias vividas en el Centro Hospitalario Universitario de Albacete con motivo de la atención recibida en su paso por Urgencias y planta 3ª de este Hospital, debido al ictus sufrido el pasado día 6 de enero.

PREGUNTA: ¿Qué fue lo que te ocurrió el día 6 de enero de 2023?

RAMÓN M.: Después de comer con unos familiares, en la sobremesa, observé que de mo-

mento se me quedó el brazo suelto y la mano sin movimiento.

PREGUNTA: ¿Ante la posible gravedad del asunto, cual fue tu reacción más inmediata?

RAMÓN M.: Rápidamente, decidimos ir a urgencias del Hospital.

PREGUNTA: ¿Cuál fue la atención recibida al llegar, ya que se podía tratar de un problema de suma gravedad?

RAMÓN M.: Al llegar me atendieron rápidamente

te en clasificación, y seguidamente fui atendido por una doctora del equipo de Neurología, me realizaron un scanner y me informaron de que había un trombo, a continuación me ingresaron en observación, y una vez allí me pusieron un tratamiento directo en vena, e informaron en todo momento a mi mujer sobre la situación. Me pusieron todos los medios para estar controlado, y cada media hora realizaban un control más exhaustivo. A partir de 2 o 3 horas empecé a tener



Imagen de archivo

movimiento en brazo y mano. Continuaban en todo momento manteniendo informada a mi mujer. Al día siguiente, después de hacer varias pruebas físicas, me preguntaron cómo estaba, observando que había mejorado un 90% en la mano.

PREGUNTA: ¿Y después de estar en observación?

RAMÓN M.: Me pasaron a la 3ª planta, y cuando salí de observación me di cuenta de que el equipo de Neurología, al que no conocía de nada, eran muy profesionales, tanto las doctoras que me atendieron, como todo el personal que allí estaba. Personal con valores humanos y con vocación, con lo cual la atención fue muy humana y cariñosa con todos los que allí estábamos ingresados.

PREGUNTA: ¿Cómo fue en la planta 3ª?

RAMÓN M.: En esta planta me ingresaron en una habitación que estaba un señor de Hellín también con ictus como yo, por lo que fue más fácil la convivencia. En la planta seguíamos teniendo un trato especial, y después de las muchas pruebas realizadas, quedamos a la espera de recibir el alta y volver a casa.

PREGUNTA: ¿Cómo valoras el paso por urgencias y planta?

RAMÓN M.- Valoro muy positivamente la asistencia sanitaria y el trato humano recibido de todo el personal sanitario que me atendió durante mi estancia en el Hospital, tanto en el Servicio de Urgencias, como en la Planta 3ª, como en la realización de las pruebas efectuadas, ecocardiograma, etc. produciendo en mí

una satisfacción general. Ignoro como es en otras provincias, espero que el trato sea similar.

Quiero aprovechar esta oportunidad que me brinda UDP-CLM a través de su revista "El Eco de los Mayores" para dar las gracias a todos los profesionales de Sanidad y resto de trabajadores del Hospital General de Albacete, por realizar sus valores médicos y sanitarios en CLM, siendo mi deseo que sigan atendiendo a los pacientes como yo mismo he sido atendido.

Para terminar, quiero dar las gracias a todos, Junta Directiva de la Federación Territorial de UDP-CLM, personal laboral, asociaciones y socios de toda la Organización de UDP. Espero estar pronto con vosotros. Os envío un abrazo de todo corazón como se merece la gran familia de UDP.



ASAMBLEA PROVINCIAL UDP CIUDAD REAL Y JORNADA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El día 28 de junio de 2022, en los Salones del hotel EXE DOÑA CARLOTA de Ciudad Real, se celebró la Asamblea Provincial de UDP-CIUDAD REAL, que contó con la asistencia del Presidente de la Federación Territorial de CLM-UDP, Ramón Munera y de su Junta Directiva, así como de la Delegada de Bienestar Social de la JCCM, Dña. Manuela González, quién durante su intervención, manifestó estar muy agradecida a la UDP por la invitación a este Acto, y fundamentalmente por la gran labor que ejercen los hombres y mujeres de esta Organización hacia las personas mayores, y aseguró que está en el ánimo del Gobierno Regional de Emiliano García Paje, seguir apoyando a la UDP para el cumplimiento de sus programas y servicios intentando mejorar la calidad



de vida de las Personas Mayores.

Esta Asamblea contó con la participación de 82 asistentes quienes con arreglo a estatutos eligieron a la nueva Junta Directiva, aprobada por unanimidad, quedando esta confor-

mada por las siguientes personas:

PRESIDENTE: Francisco Carrillo Jiménez.

VICEPRESIDENTE: Criptana Díaz-Hellín Pérez.

SECRETARIO: Jesús Simón de la Cueva.

TESORERA: María de la Paz de la Fuente Simón.

VOCALES: María de la Cruz Fernández Montes-Berrio, María Gloria Pintor Lázaro, y María de los Ángeles Moragón Casero.



El nuevo Presidente Francisco Carrillo Jiménez, durante su intervención, agradeció a los presentes la confianza depositada en él y su candidatura, y manifestó que trabajará con mucha ilusión y se pondrá en contacto con todas las Asociaciones de UDP de la provincia para trabajar conjuntamente.

A continuación se realizó una Jornada de Envejecimiento Activo.

Tomó la palabra Ramón Munera, Presidente Regional de UDP-CLM, para dar la bienvenida a los asistentes a la Jornada, y agradecer su presencia a las autoridades invitadas.

Juan Del Dujo intervino para informar sobre la ponencia "Trabajando junto a nuestros mayores, Programas y Servicios de la Federación UDP-CLM".

Durante esta Jornada



también intervinieron: José Manuel Caballero, Presidente de la Diputación Provincial de Ciudad Real, quien felicitó a la nueva Junta Directiva y agradeció su invitación a esta Jornada, aprovechando la ocasión para manifestar su reconocimiento a UDP por la gran labor social que realiza en favor de los Mayores, contribuyendo de esta manera a mejorar su calidad de vida, mediante las actividades y servicios desarrollados, fundamentalmente en las zonas rurales.

Eva María Masías, Alcaldesa de Ciudad Real, que durante su intervención manifestó,

después de dar la enhorabuena a la nueva Junta Directiva, querer trabajar conjuntamente con UDP, indicando que, nos queda mucho por hacer para mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores, y no hay tiempo que perder.

A esta Jornada también asistieron:

Petra Sánchez, Concejala de Atención a las Personas del Ayuntamiento de Ciudad Real. Julia Martínez, Trabajadora Social y Técnico de UDP, que desarrolló la ponencia "Nuestros derechos no envejecen: Promoción del buen trato a las Personas Mayores".



La Clausura de esta Jornada se realizó con las intervenciones de José Manuel Caballero, Presidente de la Diputación Provincial de Ciudad Real, y Eva María Masías, Alcaldesa de Ciudad Real.

Actividades Realizadas por Asociaciones de UDP-CLM

Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados de Cuenca "San Julian UDP"

El Ayuntamiento de Cuenca y la UDP reconocen la labor de los voluntarios en el acto para conmemorar el Día Internacional del Voluntariado, celebrado en Cuenca.

En este acto institucional se ha rendido homenaje a los voluntarios de la ciudad y a las organizaciones que los sostienen por su dedicación.

El alcalde Darío Dolz ha incidido en los resultados altamente positivos que está dando el Teléfono del Mayor, recurso gestionado por la UDP y financiado por el Consistorio conquesense, "que hace un gran servicio a todas las personas que viven solas o tienen problemas de

movilidad o de salud".

También ha participado en el acto el vicepresidente de UDP-CUENCA, Justo Mora, poniendo en valor los servicios y la atención que proporcionan desde la asociación a todos sus miembros, destacando a un gran equipo humano que con su solidaridad y desde una postura de responsabilidad social

desarrollan una actividad altruista y voluntaria a favor de la ciudadanía.

Durante el acto se han entregado reconocimientos a Francisco Jiménez Peñuelas y a Mari Luz Recuenco Soleras, que forman parte de la entidad desde sus inicios, además de que se entregaron diplomas a todos los voluntarios y voluntarias.



Extracto de la publicación que sobre este acto realizó el Ayuntamiento de Cuenca.



Promoción del Teléfono de La Soledad del Mayor en TV Castilla La Mancha "EN COMPAÑÍA"

Asistieron como público el grupo de Voluntarios UDP Cuenca.

Homenaje del Ayuntamiento de Cuenca a Helidoro Pérez Ferrer



El día 30 de septiembre de 2022, durante la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores, en el Acto celebrado en el Auditorio José Luis Perales de Cuenca, Helidoro Pérez Ferrer, Presidente Provincial de UDP-Cuenca y perteneciente a la JD de la Federación Territorial de UDP-CLM, fue homenajeado por el Ayuntamiento de Cuenca por su trabajo con Personas Mayores. A este Acto asistieron voluntarios y voluntarias del Programa de Voluntariado Social de UDP-CLM del grupo de Cuenca capital, así como componentes de su Junta Directiva.

Visita al Congreso de los Diputados en Madrid: Un grupo de voluntarios de UDP-Cuenca Capital, que forman parte del Programa de Voluntariado Social de la Federación Territorial de CLM-UDP, realizaron el día 17 de Noviembre de 2.022, una Visita al Congreso de los Diputados en Madrid. Durante esta visita estuvieron acompañados por el Vicepresidente Provincial de UDP-Cuenca, Justo Mora, y por los Diputados por Cuenca, María Gracia Canales y Luis Carlos Sahuquillo, por la Delegada Provincial de Bienestar Social, Amelia Ruiz, por la Diputada de Servicios Sociales de la Diputación de Cuenca Lorena Cantarero, y por la Concejala de Servicios Sociales, Esther Barrios.



Reuniones de Voluntariado Social

CUENCA.- Mariluz Ramos Mateo, Benilde Ballesteros Martínez, Rosario Expósito Sanz y Carmen Cañada Escribano, componentes del grupo de Voluntariado Social de Cuenca Capital, recibieron un DIPLOMA acreditativo del RECONOCIMIENTO de UDP, por su labor altruista, dedicación y atención al voluntariado desde el año 2015.



Durante este entrañable acto estuvieron acompañadas por el Alcalde de Cuenca Darío Dolz y la Concejala de Servicios Sociales, Esther Barrios.



Por parte de la Federación Territorial de UDP-CLM, asistieron, su Vicepresidente Fernando García Segura, y la Coordinadora de Voluntariado Social de la Federación, Leonor Elbal Moreno, y por UDP-Cuenca, su Vicepresidente Justo Mora.



YESTE (Albacete)

El día 7 de Octubre, Fernando García Segura y Leonor Elbal, pertenecientes a la JD de la Federación Territorial de UDP-CLM, realizaron un seguimiento del grupo de voluntarios de Yeste, y mantuvieron una reunión de trabajo con la directiva de la Asociación de Pensionistas y Jubilados en el centro de mayores de esta localidad.



CENIZATE (Albacete)

Asistencia, al día del jubilado y entrega de placas, reconocimiento a dos personas de más de 90 años, Doña Concepción Collado García y D. Juan Antonio Ruiz López. Asistieron por la Federación Territorial de UDP-CLM, Fernando García y Leonor Elbal.



UDP Madrigueras

SEMANA CULTURAL , FIESTAS DEL CRISTO Y LA VENDIMIA EN MADRIGUERAS (Albacete)

Durante el mes de agosto de 2022, con motivo de las Fiestas del Cristo y la Vendimia de Madrigueras, se celebró una Semana Cultural organizada por la Asociación de Pensionistas y Jubilados "San Jorge", de UDP de esta localidad.

Entre los diferentes actos realizados, destacaron los siguientes:



II CAMPEONATO LOCAL DE AJEDREZ

Este torneo contó con la participación del Club de Ajedrez, y la colaboración del Ayuntamiento de Madrigueras y la Diputación Provincial de Albacete.



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 Florencio Garcia, a quienes entregó los correspondientes trofeos acreditativos.

CERTAMEN LITERARIO

Ante un abarrotado salón de personas pertenecientes a la Asociación, se realizó este Acto, que contó con las intervencio-





nes de María del Carmen García, María Dolores García y Segunda López, quienes recitaron bonitos poemas, y recibieron por parte de la concejala del Área de Cultura del Ayuntamiento de Madrigueras, Amadora Villa Utiel, los diplomas de reconocimiento por su colaboración para la realización del Certamen.



CONCURSO DE CHINCHÓN

Contó con una amplia participación de asociados y asociadas, obteniendo los primeros puestos, Angelita Merino Merino, Pilar Milla García y Maribel Utiel Moreno, que recibieron los trofeos acreditativos.



UDP COLABORA CON LA AECC DE ALBACETE

El pasado día 14 de septiembre de 2022, el presidente de la Federación Territorial de UDP de Castilla – La Mancha, Ramón Munera Torres, junto con otros componentes del voluntariado social UDP-CLM y de su Junta Directiva, han conformado una Mesa Peti-

toria en la Plaza de las Carretas de Albacete, como viene siendo habitual en los últimos años, colaborando con la Asociación Española Contra el Cáncer en su Cuestación Anual en días de Feria, con el propósito de recaudar fondos para la investigación oncológica, la

prevención, y el apoyo y acompañamiento a pacientes y familiares.

La Asociación Contra el Cáncer en Albacete ha mostrado su agradecimiento a todos los voluntarios y voluntarias de UDP por su colaboración, apoyo y solidaridad manifestado.



OBITUARIOS

ANTONIO BERNABÉ TÁRRAGA, Presidente de la Asociación UDP de Hellín "VIRGEN DEL ROSARIO", Vocal de la Asociación Provincial de UDP de Albacete, y Coordinador y Voluntario del Grupo de Voluntariado Social UDP de Hellín



MARIANO BORDA REDRUELLO, Presidente de la Asociación Local de UDP Guadalajara "EL DONCEL".



ANTONIO CALCERRADA, Extesorero de la Asociación UDP de Pedro Muñoz "LA HOJA VERDE", Exvocal de la Federación Territorial de UDP-CLM, Coordinador y Voluntario del Grupo de Voluntariado Social UDP de Pedro Muñoz.



ÁNGEL CASERO ESCUDERO, Expresidente de la Asociación UDP de Pedro Muñoz "LA HOJA VERDE", Exvocal de la Asociación Provincial de UDP de Ciudad Real. Coordinador y Voluntario del Grupo de Voluntariado Social UDP de Pedro Muñoz.



ANTONIO GONZÁLEZ CUESTA, Presidente de la Asociación Local y Provincial de Toledo "EL GRECO".

Con todo el cariño, la Federación Territorial UDP de Castilla-La Mancha, quiere expresar el más sentido pésame a las familias de nuestros compañeros Antonio Bernabé Tárraga, Antonio González Cuesta, Antonio Calcerrada, Mariano Borda Redruello, y Ángel Casero Escudero, por el luctuoso suceso de sus fallecimientos.

Desde esta Organización damos las gracias por la labor de solidaridad y compromiso que han desempeñado en los distintos cargos ejercidos en la Unión Democrática de Pensionistas, propiciando de esta manera, la mejor calidad de vida de las personas mayores.

Lamentamos profundamente su pérdida y compartimos su irreparable ausencia.

Puebla de Almenara

Asociación de Mayores

Por **Marciano Gabriel Fernández Monreal**

Presidente de la Asociación de Jubilados y Pensionistas Santísimo Cristo de la Piedad de Puebla de Almenara-UDP.

Sobre el mes de **Mayo de 2019** y promovido por parte de la Junta Directiva de esta Asociación, reunidos en los salones de la misma, decidieron de proponerme como presidente.

En estos momentos la asociación estaba totalmente desmantelada y con solo dos socios al corriente del pago de la cuota.

Acepté el reto y nos pusimos a trabajar, y se nombró la Junta Directiva que rige en la actualidad.

En el pensamiento de este presidente había un reto para llevar a cabo y no era precisamente los juegos ni las comidas, como actos prioritarios.

Nuestro reto era dotar de servicios al asociado, los cuales eran necesarios para una comunidad tan pequeña como es Puebla de Almenara.

Nuestro primer objetivo fue dotar al servicio de Podología del programa de la JCCM, gestionado por la Federación Territorial de UDP-CLM,

de una habitación exclusiva para ello, y de un sillón de podólogo para hacer el servicio más cómodo, viable y regularizado.

De la parte económica nos fue de gran ayuda el Ayuntamiento de Puebla de Almenara y de su Alcalde Luis Miguel Bustos.

Actividades y servicios realizados:

Servicio de Podología

Participamos y lideramos la ejecución del pregón de la Semana Santa y el concierto que realizó la Banda de Música de la Nueva Asociación Musical Almenara.

Realización de talleres, tanto de memoria activa como de manualidades.

Comidas de Hermandad.

Fuimos sede de los primeros juegos provincia-



les de Mayores organizado por la Comisión de Servicios Sociales de la Diputación provincial de Cuenca. Para ello construimos una pista de petanca estable y adecuamos un parque para la celebración de dichos juegos.

En el año 2021 esta asociación fue elegida para formar parte del Consejo de Mayores de la Diputación Provincial, y se eligió a su Presidente como Vicepresidente del Consejo de Mayores.

Realizamos viajes para el gozo y disfrute de nuestros asociados.

Servicio de comidas a domicilio. No fue fácil la puesta en funcionamiento de este servicio, pero el día 15 de Febrero de 2020, en plena Pandemia del Covid, y a modo de prueba, repartimos las primeras comidas, realizando



este servicio ininterrumpidamente hasta la fecha actual. En la prestación de este servicio nos ayudaron y nos ayudan las chicas de ayuda a domicilio que son las encargadas del reparto de la comida.

2022 comenzó con un servicio de fisioterapia totalmente sostenible. Ya llevamos 6 meses funcionando y pensamos que debemos completarlo pues está siendo un éxito para toda la población.

Realizamos también varios actos del programa "lectura con café y pastas".

En el **verano de 2022**, se celebró junto con la banda de música un curso de perfeccionamiento de instrumentos musicales.

También en la Asociación contamos con la sección de Clave de Sol en la que hacemos un servicio integral de jóvenes y mayores para el estudio de solfeo e instrumento.

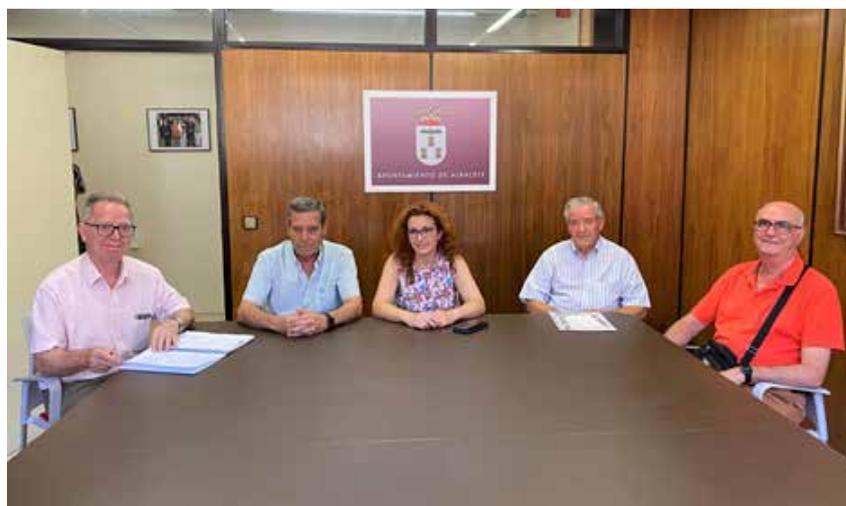
Dejo este reportaje como muestra del valor asociativo de la realización de las actividades que ha realizado esta Asociación desde que se produjo el cambio de JD y en concreto en la UDP.



REUNIONES CON LA ADMINISTRACIÓN



Dentro de las diferentes reuniones que la Junta Directiva de la Federación Territorial de UDP-CLM, presidida por Ramón Munera, han mantenido con la Administración durante el segundo semestre del pasado año 2022, respondiendo a la estrecha colaboración existente entre ellas, destacan las siguientes:



REUNIÓN CON EL AYUNTAMIENTO DE ALBACETE. Durante esta reunión, la concejala de Atención a las Personas, Juani García Vitoria, mostró la disposición del Ayuntamiento para seguir colaborando con UDP para propiciar una mejor calidad de vida a nuestros mayores, que participan activamente en los recursos que el Ayuntamiento desti-

na a este fin, como es, entre otras, la Mesa de Prevención de la Soledad No Deseada en Mayores.

Ramón Munera agradeció la buena disposición del Ayuntamiento de Albacete para la celebración de estos encuentros, y así poder conformar durante el desarrollo de los mismos, acuerdos puntua-

les en defensa de los derechos de las personas mayores.

REUNIÓN CON LA DIRECTORA GENERAL DE MAYORES DE BIENESTAR SOCIAL, DE LA JCCM, Alba Rodríguez Cabañero, para tratar sobre el desarrollo de los Programas y Servicios realizados por UDP con la colaboración y patrocinio de la JCCM.

REUNIONES CON AYUNTAMIENTO, DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE Y JCCM.

El día 9 de noviembre se celebraron reuniones de UDP con estas Entidades, para tratar el tema del II Congreso sobre el derecho a la Autonomía Personal: "Los datos colectivos como herramienta de transformación social", que, organizado por UDP está previsto celebrar en Albacete los próximos días 2 y 3 de marzo. La información sobre este Congreso fue presentada por Antoni Serratosa Cerdá, Comisionado del Observatorio de Discapacidad Física y Vicepresidente de UDP Nacional. Este Proyecto también cuenta con la colaboración de Ascensión Palomares, Directora en Ciencias de la Educación y Catedrática en la Facultad de Educación de la



Universidad de Albacete.

La reunión mantenida con la JCCM en Albacete, se celebró con Antonia Coloma Conejero, Delegada Provincial de Bienestar Social, y Montserrat Velencoso, Jefa de Servicios y Atención a los Mayores, y la reunión con el Ayuntamiento y la Diputación Provincial de

Albacete, se celebró con Juani García Vitoria, Diputada Delegada de Servicios Sociales de esta Diputación.

En representación de la Federación Territorial de UDP-CLM celebraron estas reuniones, su Presidente Ramón Munera acompañado por Fernando García Segura, Juan del Dujo Díez y Miguel Ángel Magán Moreno.



Los Refranes

Ángel Novillo Prisuelos

“Más refranes hay que panes, y cuando no tengo pan, pido consuelo a un refrán”.

La palabra refrán procede, etimológicamente, del vocablo provenzal, de la zona de la antigua Occitania francesa, *refran* (estribillo). La paremiología es el estudio de los refranes. ¿Quién no conoce refranes y los utiliza en su hablar cotidiano?

¿Qué es un refrán? El diccionario de la RAE lo define como “Dicho agudo y sentencioso de uso común”. Todos sabemos que los refranes son: un legado cultural ancestral; bagaje de sabiduría filosófica; fuente inagotable de enseñanza; sabiduría de los mayores; anónima autoridad; son como una medicina que se toma en dosis muy pequeñas; reflejo de la cultura popular; sabiduría de los antiguos; expresión del conocimiento de la persona y de la vida; son fruto de la experiencia y se expresan con pocas palabras; son un imperativo de convencimiento; una cita de autoridad para reforzar lo que se está diciendo; notarios de una realidad; han pasado de generación en generación, de pueblo en pueblo, de boca en boca;

muchos no pasan de moda... se ha dicho que “el refrán es algo más que la voz del pueblo, es la voz de la experiencia y la filosofía popular.

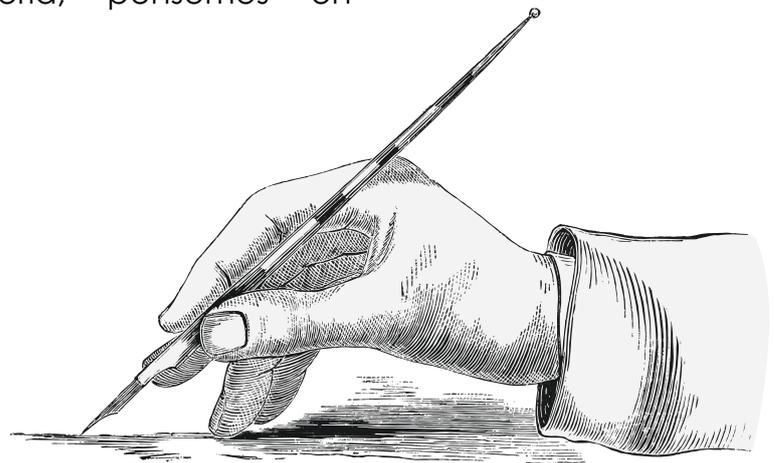
Por tanto, los rasgos característicos de un refrán: es producto del pueblo, anónimo, breve, conciso, concreto, preciso, basado en la experiencia, unos transmitidos oralmente y otros a través de escritos, heredado, aplicable, conocido por muchos oyentes, su sentido ingenioso... destacando que el valor del refrán es la conclusión que se extrae de él; por ello se suelen usar como colofón de algo (por ejemplo, sabes lo que te digo, como dice el refrán que “donde manda el burro, se ata al amo”).

Haciendo un poco de historia, pensemos en

¿quién inventaría y cuándo nació el primer refrán? Respuesta casi imposible de datar, porque suelen ser anónimos; pero, sin duda, tuvieron un primer autor que desconocemos.

En la Edad Media apareció un refranero que se atribuye al Marqués de Santillana, Íñigo López de Mendoza, que recopiló refranes en el siglo XIV y los publicó en Sevilla en 1508 con el título *Refranes que dicen las viejas tras el fuego*.

La mayoría de los autores del Renacimiento, siglo XVI, intercalan muchos refranes en sus obras, porque tenían un gran aprecio por ellos. En el Siglo de Oro debemos destacar la recopilación que hizo Juan Valdés y Mal Lara.



En el siglo XVIII, Siglo de las Luces, hubo un gran número de escritores ilustrados que no utilizaban refranes en sus obras, por considerarlos filosofía vieja y llena de supersticiones.

Luego, en el siglo XIX el Romanticismo animó al estudio de refranero, por ser una manifestación del pueblo. Destaquemos que José M^a. Sbarbi escribió *El Refranero Español* (1874-1878) que constaba de diez volúmenes.

Ya en el siglo XX, Francisco Rodríguez Marín hizo sucesivos catálogos de refranes. Y en la actualidad sabemos que existen muchos libros de refranes.

Nuestros mayores siempre han conocido muchos refranes; ellos han sabido, y saben, apreciar que "saber refranes, poco cuesta y mucho vale". En cambio, las generaciones jóvenes conocen pocos refranes y de ahí que apenas los utilicen. Tengo la certeza que los lectores/as de esta revista, *El Eco de los Mayores*, valoran a los refranes, lo cual es de alabar, porque son cultura, es bueno conocerlos y usarlos, nos muestran cómo ha sido la evolución del pensamiento que ha tenido la sociedad...

Hay muchos refranes ligados a la agricultura y hacen referencia a las tareas agrícolas según el santoral ("Para san..."). En el programa de televisión "El campo", que dirige Jorge Jaramillo, suelen citar muchos refranes, habitualmente. Hay refranes que tienen sus variantes según las zonas geográficas.



Habremos oído que "cien refranes, cien verdades". Don Quijote (I, XXI) le decía a su fiel escudero "Páreceme, Sancho, que no hay refrán que no sea verdadero, porque todas son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de las ciencias todas". Hemos de matizar que hay algunos refranes que no son verdaderos, porque expresan una opinión que con el paso del tiempo, la evolución de la sociedad y el cam-

bio de las circunstancias, hacen que su afirmación no sea verdadera en la actualidad.

Y si acudimos a la inmortal obra de Cervantes observaremos que don Quijote decía (II, LXVII) que "...los refranes son sentencias breves, sacadas de la experiencia y especulación de nuestros antiguos sabios,..."

De Sancho Panza se ha dicho que era un auténtico diccionario de refranes, incluso los decía en retahíla, como un torrente brotaban de su boca, porque tenía un gran dominio del refranero; aunque don Quijote le hacía la observación: "Mira, Sancho, no te digo yo que parece mal un refrán traído a propósito; pero cargar y ensartar refranes a troche moche hace la plática desmayada y baja" (II, XLIII).

Bueno, muchísimo más podíamos decir de los refranes; pero quedémonos como conclusión que son muy importantes en la cultura y en el saber. Nuestros mayores, que son grandes sabios, siempre los han conocido, usado y han mimado su utilización.

"Al buen entendedor, pocas palabras" (El Quijote II, XXXVII).

Carcelén. Inauguración del edificio de usos múltiples

El pasado día 31/10/2022, el presidente regional Emiliano García-Page, inauguró en Carcelén (Albacete), el edificio de usos múltiples de esta localidad. Este Acto contó con la asistencia de una representación de la JD de la Federación Territorial de UDP-CLM, encabezada por su presidente Ramón Munera.



También asistieron a este Acto, entre otras autoridades, el Presidente de la Diputación Provincial de Albacete, Santiago Cabañero Masip; la Delegada Provincial de Bienestar Social de Albacete, Antonia Coloma Conejero; la Alcaldesa de Carcelén, María Dolores Gómez Piqueras; y el Director General de Asistencia Sanitaria del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, José Antonio Ballesteros Cavero, quién durante su intervención manifestó que, "...aquí hay un Gobierno regional que sigue apostando por lo que un día decidió hacer, que es mejorar la calidad asistencial que se presta, y el ejemplo es este, ... dedicando el 25% del edificio para asistencia sanitaria; una consulta nueva de medicina y enfermería".



HOMENAJE EN PIEDRABUENA

Por Sagrario del Hierro y Felix Domingo

En estos últimos días, el pueblo de Piedrabuena ve como una de sus vecinas más longevas celebra su cumpleaños.

Adoración Cabrera Copado ha cumplido nada menos que 105 años.

Una de las labores del Voluntariado de UDP es el acompañamiento a personas mayores, en una de esas visitas supieron de este cumpleaños tan especial y, tanto el Grupo de Voluntariado como el pueblo, han querido organizarle un pequeño homenaje, agradece al Sr. Alcalde haber acompañado al acto

No todo el mundo puede llegar a esta edad, ella es una mujer fuerte, valiente y que ha sabido lidiar con todo lo que la vida le ha ido poniendo por delante: guerras, pandemias...y que, junto con su marido, ha sido capaz de sacar una familia adelante. Familia que se siente orgullosa y agradecida de poder compartir la sabiduría y experiencias que da el haber vivido más de un siglo.

Su hija, yerno, nietos y biznietos celebraron con alegría poder seguir disfrutando de la vida junto a Adoración, este y muchos años más.



Verbalización y Personas Mayores

Por Ernesto García Sánchez

Diversos estudios sugieren que la inteligencia emocional incrementa nuestra salud y nos ayuda a rendir mejor en nuestra vida, ya sea en el trabajo, la vida familiar, con la pareja o los estudios. Sin embargo, a veces, muchas personas tenemos gran dificultad al expresar nuestras emociones, no logrando encontrar las palabras exactas y preferimos no expresarnos para no generar conflictos o sencillamente por timidez.

Saber expresar nuestros sentimientos, o sea, verbalizar, brinda gran ayuda para mantenernos sanos, ya que lo que callamos se expresa a través de diversas dolencias físicas o psicológicas que podemos evitar si gestionamos adecuadamente nuestras emociones.

Reprimir no es necesariamente una opción correcta. Muchas veces es cuestión de elegir en qué momento conversar sobre aquello que nos aqueja. Saber en qué momento

hablar y cuándo callar se vuelve imprescindible, a fin de que nuestra emoción no se vea puesta en peligro ni nos genere consecuencias negativas por nuestro silencio. Ser asertivos es clave para encontrar la forma de comunicarnos de manera óptima con el mundo. Aprender a decir “No, no puedo, no quiero, no me gusta, me parece incorrecto” es necesario para lograr una convivencia basada en la confianza y la salud.

Especial relevancia adquiere la “verbalización” en la convivencia con las personas mayores. ¿ha dormido bien, abuelo? ¡qué guapa está la abuela con ese vestido! ¿tiene frío, abuelo?, ¡todos los queremos mucho en

esta familia!; si lo desea, le acompañamos esta tarde a la consulta...

Todos los estudios sobre maltrato a estos colectivos otorgan especial relevancia al maltrato emocional del que con frecuencia son objeto los Mayores, repitiéndose especialmente el hecho de ignorar su existencia no prestándoles la menor atención. Muchísimos de nuestros “Mayores” incrementarían su bienestar y se sentirían más felices, si fuesen objeto de esas sencillas verbalizaciones positivas por parte de sus hijos, nietos o vecinos que les hicieran sentirse importantes y expresasen los sentimientos de simpatía y afecto que ellos esperan y necesitan.



Me he convertido en una persona mayor

José Francisco Roldán Pastor

Hay que detenerse un instante para tratar de rebuscar en nuestro baúl de los recuerdos particular. No es complicado hallar pequeños detalles olvidados, que se dejan ver en lo más profundo. Poco a poco, removiendo fechas y lugares, sin pretenderlo, los destellos de una memoria selectiva van ocupando su espacio adecuado para construir el rompecabezas de una existencia. Colocando por orden los impactos mentales se organiza una biografía larga y singular que nos hace derramar sensaciones repletas de melancolía.

Parece mentira, pero como me decían los que me hablaban de eso hace tantos años, la vida recorre senderos angostos, más o menos diáfanos, para favorecer que ese recorrido imparabable se acelere inexorablemente. Y el vértigo de los acontecimientos nos atropella en cada recodo que podamos dar buscando un futuro que se convirtió en presente cada vez más incierto.

Y mientras tratas de hacer el nudo en los cordones de tus zapatos controlando la rigidez de una espalda traicionando tus ideas, retro-

cedes sin esfuerzo a los instantes encriptados en determinados rincones del pasado. Unas ráfagas de la mente absolutamente propias; y en todo caso, de existir alguien alrededor, no serían más que figurantes completando ese puntual escenario de tu vida. Agacharme supone rememorar un episodio dramático en la existencia de un niño, que no tenía más de cinco años, cuando cogió aquel billete de 25 pesetas, color azul oscuro, y lo guardó en su bolsillo, mientras se escondía debajo de una mesa de camilla escuchando a su pa-



dre. El disgusto y los azotes quedaron sujetos en algún rincón de la memoria. Nada importante comparado con los minutos interminables tragando aceite de oliva, que le metían en la boca después de haber bebido legía en un vaso que parecía contener agua.

En pleno año 1.958, su madre le preparaba un vaso de plástico extensible y el envoltorio con azúcar para que en el colegio le echaran agua y leche en polvo. Eran tiempos para desayunar en las aulas, donde les daban queso amarillo americano. En Alcantarilla teníamos la suerte de contemplar aquella caída lenta de los paracaidistas saltando desde las panzas de unos aviones ruidosos. Y esa pequeña casa, incrustada en otra de sus dueños, superó la primera etapa en el pueblo de las brujas. Los castigos por hablar en el colegio de Murcia determinaban un modo de ser y comportarse, que ha mantenido durante años, como esa maldita incontinencia verbal construyendo su papel protagonista, que fue moldeando la personalidad. Un tímido parlanchín, enfrentado

a tantos retos disfrazados de quimera, empeñado en convertir en realidad una retahíla de sueños imposibles.

En Albacete cumplió los nueve años en pleno otoño, aderezado de invierno. No es posible sujetar los impactos cerebrales colocando vivencias en el orden adecuado, por eso no hay más que comprobar el estado de unas vértebras traidoras para rescatar los impresionantes tiempos en que hacía deporte y mucho. Jugaba a todo en campos impracticables, perfecta manera de destrozar un esqueleto ajado de tiempo y olvido. El devenir de las competiciones lo iban arrastrando hacia el final del bachillerato.

No se debe olvidar dónde estábamos y el porqué de tantas circunstancias, que no sabíamos explicar. La juvenil se envalentona para correr sin desmayo y recorrer las fronteras de la edad sin detenerse un instante. De aquel niño travieso, sin saber cómo ni cuándo, surgió un padre ocupado y empeñado en cambiar el mundo desde su corral de responsabilidad.

La impronta de lo que experimentamos modela la manera de comportarnos para continuar por los senderos del tiempo buscando no se sabe muy bien quién, pero siempre con buena intención y compromiso para mejorar lo propio, los tuyos y todos los ajenos que se pusieran delante. Las dificultades familiares y profesionales se esconden bajo los anhelos sin cumplir y seguimos deambulando por un presente empecinado en construir un futuro compartido. Nadie debería decir que no se arrepiente de nada. No es cierto. Habría que colocar la moviola para echar la vista atrás y recomponer conductas con las que orientar mejor algunas cosas. Con los años aprendemos a enfocar mejor las escenas de la vida y nuestra experiencia, con el conocimiento, refuerza el respeto por lo correcto para denunciar todo lo que no aceptamos, aunque la prudencia, incluso el miedo, nos convierte en cobardes disfrazados de silencio.

Siguieron multitud de secuelas enlazadas para llevarnos al punto culminante de la jubilación. La liquidación



profesional impuesta por las leyes, que algunas veces no son justas ni correctas, pero debemos acatar hasta que lo despreciable nos pueda poner a prueba. Sin esperarlo, porque no queremos aceptar la pérdida de habilidades, fuerza y condiciones de todo tipo, nos transformamos en torpeza y olvido. Y no porque lo diga el documento nacional de identidad, que jamás miente, sino por culpa de otros personajes que van apareciendo en la escena ininterrumpidamente. Los nietos ocupan su lugar estelar y asumen el protagonismo de una historia de la que formas parte. Y vas comprobando con tristeza que te queda menos por vivir de lo que has vivido, que ya

no significas nada para demasiada gente ocupando los asientos que tu generación dejó libres. La mayoría de tus opiniones van quedando en segundo término, porque no tienen poder para cambiar nada ni a nadie; y te concentras en seguir colaborando y exigiendo tener algo que hacer, mantener la ilusión por crear y seguir inventando lo que puedes y te dejan, porque no aceptamos el ostracismo social. La vetusta experiencia de los sabios no puede tirarse a la papelera. Tienen mucho que decir y, sobre todo, hacer, y sin tapujos, blandiendo las razones contra la estupidez precoz de gentes sin criterio empeñadas en arrinconar presencias. Los descarados pretenden acaparar

iniciativas impostadas. Los prudentes, en ocasiones preñados de indolencia, les dejan hacer y tomar decisiones, injustificadamente. No podemos dejar de reclamar, exigir, aclarar, aconsejar, explicar, interpretar y mostrar el currículum para abonar presentes ajenos sin consistencia. Los futuros nacen cuando los presentes dejan abandonados a unos pasados que deben servir de referencia. Somos testigos de una realidad que nadie puede canjear por la mentira. No debemos aceptar cuentos falaces escamoteando nuestra existencia. En fin, qué más puedo añadir: Me he convertido en una persona mayor... y a mucha honra.

Sara

¡Sara, Sara! Sara abrió los ojos, era su padre, ven cariño, Canelita ha tenido a su potrillo. Sara saltó de la cama entusiasmada.

La niña acarició a la yegua, después con ojos muy abiertos contempló al potrillo, ¡Oh Canelita, es igual de guapo que tú!, su padre observaba contento, viéndola tan entusiasmada, ¿y cómo le llamarás?, le preguntó a Sara, ella respondió sin siquiera pensarlo: "Camel", me gusta le respondió su padre acariciándole el cabello.



Sara y Camel crecieron, Sara se había convertido en una preciosa chica, llevaba sus estudios muy bien, era responsable y aplicada.

Los fines de semana le gustaba pasarlos en la finca, su padre le ensillaba a Camel, su pasión era cabalgar, a sus dieciséis años era una magnífica amazona.

Para Sara madrugar y salir a cabalgar era la experiencia más maravillosa que podía disfrutar, ver amanecer, sentir los primeros rayos del sol acariciando su rostro, sentir el viento jugar con su larga melena suelta.

Sara sentía una paz y una dicha tan inmensa, se sentía unida a todo el universo, el cielo de un azul tan limpio con esas nubes tan blancas (de algodón las llamaba ella), los prados verdes, las aves volando alegremente en este hermoso cielo.

Realmente era feliz sintiéndose parte del universo.

Segunda López Moratalla

LOS CLAVOS EN LA PUERTA

Los Clavos en la puerta es un cuento de autor desconocido, la lectura siguiente es una adaptación del cuento.



Hubo una vez un niño que tenía muy mal genio.

Su padre le regaló una caja de clavos y le dijo que cada vez que perdiera el control tenía que clavar un clavo en la parte trasera de la puerta.

El primer día el niño había clavado 37 clavos en la puerta.

Durante las próximas semanas, como había aprendido a controlar su rabia, la cantidad de clavos comenzó a disminuir diariamente.

Descubrió que era más fácil controlar su temperamento que clavar los clavos en la puerta.

Finalmente llegó el día en que el niño no perdió los estribos.

Le contó a su padre sobre esto y su padre le sugirió que por cada día que se pudiera controlar sacara un clavo.

Los días transcurrieron y el niño finalmente le pudo contar a su padre que había sacado todos los clavos.

El padre tomó a su hijo de la mano y lo llevó hasta la puerta. Le dijo: "Haz hecho bien, hijo mio, pero mira los hoyos en la puerta. La puerta nunca volverá a ser la misma.

Cuando dices cosas con rabia, dejan una cicatriz igual que ésta. Le puedes clavar un cuchillo a un hombre y luego sacárselo. Pero no importa cuántas veces le pidas perdón, la herida siempre seguirá ahí".

Una herida verbal es tan dañina como una física.

Recuerda que los amigos son joyas muy escasas.

Te hacen reír y alentarte para que prograses; te prestan un oído, comparten palabras de aprecio y siempre quieren abrirnos su corazón.



Nuestras recetas

Morteruelo. 8 personas

INGREDIENTES

1/2 liebre o conejo de caza
1 perdiz
1/4 gallina
250 g de lomo de cerdo
250 g de panceta de cerdo
250 g de hígado de cerdo
2 cucharadas de manteca de cerdo ibérico
250 g de pan tostado y rallado
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
1 cucharadita de alcaravea
1 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de canela molida
Sal al gusto



ELABORACIÓN

Si las aves vinieran con el hígado, separarlo y reservarlo para después.

Poner las carnes limpias en una olla grande, cubrir de agua y cocer 2-3 horas, hasta que estén perfectamente tiernas. Mientras tanto, pesar el pan duro, tostarlo y rallarlo para añadir posteriormente. Dejar templar, separar el caldo (que se reserva) y limpiar la carne de huesos. Picar todas las carnes finamente a cuchillo.

Medir las especias. Poner la manteca a calentar en una sartén o cazuela donde nos quepa toda la mezcla de carnes y derretirla. Agregar las especias y darles una vuelta 10 segundos, para que no se quemé el pimentón.

Añadir las carnes picaditas, y remover para que todo se impregne de la grasa y las especias.

Añadir el pan rallado y mezclar todo bien.

Agregar el hígado de cerdo y/o los higaditos de las aves previamente triturados con un poco del caldo, la panceta picada finamente y sofreír el conjunto brevemente.

Cubrir toda la farsa con el caldo de cocción reservado y cocinar a fuego muy bajo, que apenas burbujee, de una hora a una hora y media, hasta que espese bastante y empiece a sobrenadar la grasa.

Sazonar con sal y mezclar bien. Servir calentito con buen pan.

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



