



El Eco de los Mayores



Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP
Nº 43 enero - junio 2023

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
Jornadas de Envejecimiento Activo	6
Asamblea Provincial UDP de Ciudad Real	10
Asamblea Provincial UDP de Albacete	13
Asamblea Provincial UDP de Toledo	16
Entrega de diplomas en Ciudad Real	18
Seguimientos de Voluntariado	22
Prevención de las dificultades de la Memoria	31
El Geriatra con la UDP	34
Fiestas en Ayna	40
Recuerdos	42
Nunca perdamos nuestras raíces	48
La cortina	51
Abuelos y nietos	54



UDP

CASTILLA-LA MANCHA

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA

VICEPRESIDENTE 1º: JOSÉ PALACIOS

VICEPRESIDENTE 2º Y TESORERO:

FERNANDO GARCÍA

SECRETARIO GENERAL: SEBASTIÁN DEL VALLE

VOCALES

MIGUEL ÁNGEL MAGÁN

MARUJA JIMÉNEZ

ANA MARÍA VERA

LEONOR ELBAL

LAURA ISABEL MARTÍNEZ

FERNANDO MARTÍNEZ

MARÍA TERESA MARTÍNEZ

TERESA MATÍAS

ÁNGEL LÓPEZ

AURELIO GARRIDO

PAQUITA LÓPEZ

JULIAN RUIPÉREZ

VENANCIO CUENCA

JOSE MANUEL OLIVET

FRANCISCO CARRILLO

ROMUALDA JABONERO

ANGEL DEL VISO

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 Geriátrica del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Antonio Sánchez López

José Luís Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

Mª 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

Las relaciones sociales son claves para un buen envejecer

Por Rodolfo López Quilez, pedagogo y psicólogo

Participar de actividades mejora la calidad de vida. Las relaciones sociales son importantes a lo largo de toda la vida, fortalecen física y mentalmente, se relacionan directamente con la sensación de bienestar y la calidad de vida, por eso mantenerlas y hacer nuevas amistades es importante para transitar un proceso de envejecimiento activo.

El primer paso es decidirse a salir de la casa y compartir momentos con los demás, aunque sea por un rato, ya que al regresar uno se siente mejor, más animado. Las salidas pueden ser por múltiples motivos, desde hacer alguna compra, dar un paseo por el barrio, hasta participar de actividades en centros de jubilados, centros culturales, universidades de la tercera edad, organismos municipales, entre otras ofertas.

Mejorando las relaciones sociales mejora nuestra salud. El estrés disminuye cuantas más y mejores relaciones sociales se tienen, en casa y fuera de ella. Comunicarse, hablar con los demás, salir de la casa, participar de actividades beneficia el sistema cardiovascular y el sistema inmunitario, indica la Sociedad Española de Gerontología y Geriatría (SEGG), junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Hay que destacar la importancia de una buena comunicación, lo que implica *“hablar, pero también saber escuchar, comprender las circunstancias de la otra persona”*.

También *“expresar los sentimientos, demostrar interés por la vida de los demás, implicarse, participar, ofrecer y pedir ayuda; en resumen, construir lazos con la gente que queremos”*.

Es fundamental saber que lo más importante es cuidar bien de uno mismo, ya que así se podrá ofrecer a los demás el tiempo y los cuidados que cada uno desee. También hay que aprender a pedir ayuda, lo que demuestra un síntoma de madurez personal.

Tener más años no tiene que significar desentenderse de lo que pasa alrededor, sino todo lo contrario, porque todos los adultos mayores tienen conocimientos, opiniones

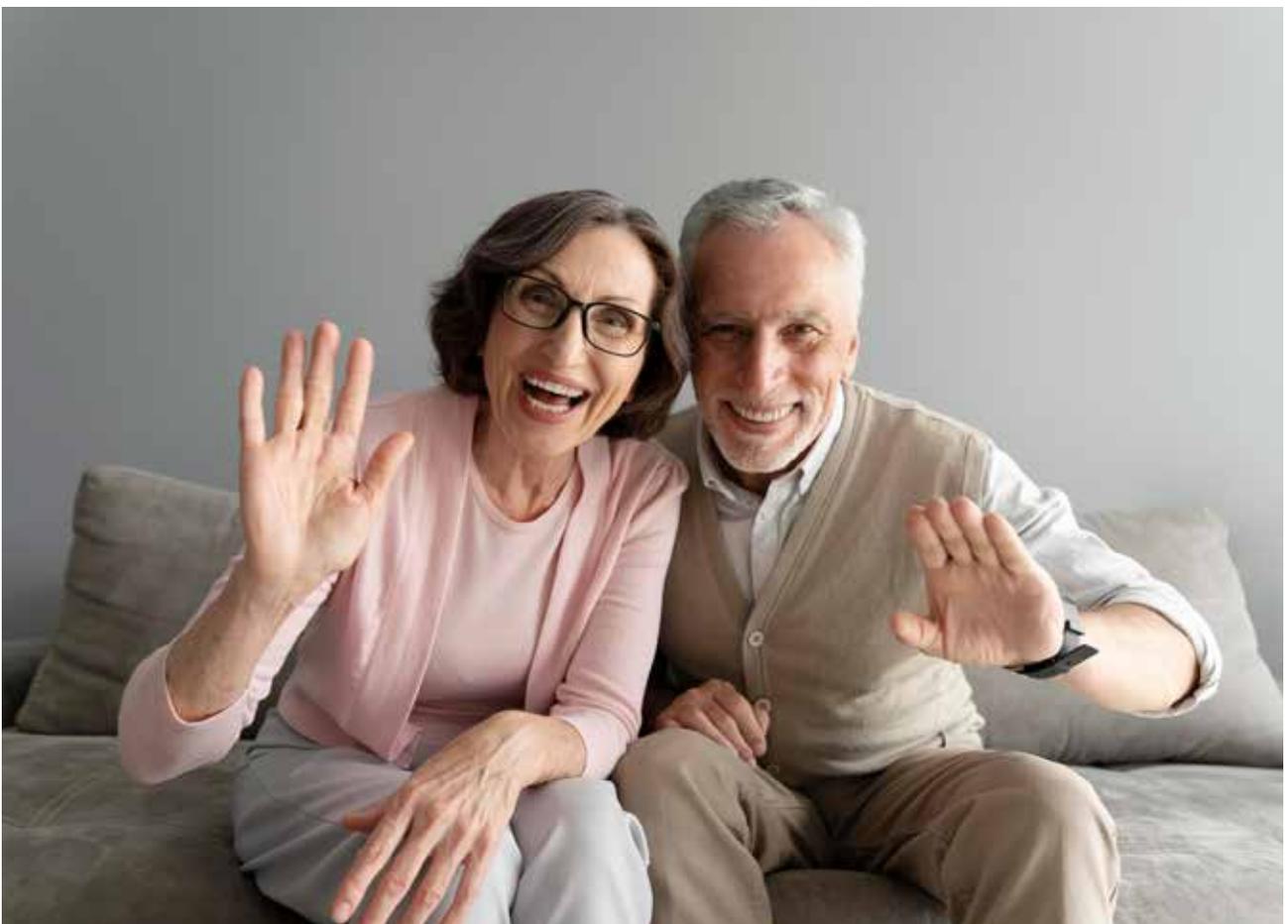
y experiencias que aportar.

En ocasiones se escuchan frases como *“ahora que te jubilas, a descansar, y a no preocuparte por nada”*, pero detrás de eso se esconde el mensaje *“no contar con nosotros”*, cuando en realidad *“conducir la propia vida e implicarse con el alrededor aumenta el bienestar”*.

Aunque a veces hay algunas dificultades y trabas en el camino, vale la pena explorar en qué se quiere implicar y cómo lo quiere hacer.

Aprender es vivir, disfrutar y se abre un nuevo mundo, se puede y debe aprender a cualquier edad, cada uno a su ritmo y respetando los gustos, cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje, y hay que tener presente que *“no se trata de correr mucho sino de disfrutar”*.

“¿A mis años?” Sí, a veces se echó de menos no saber más cosas y este es el momento. Hay tiempo, interés y es la oportunidad de hacer cosas nuevas; de la misma manera que se cuida el corazón, también se debe cuidar la cabeza, cuánto más se utilice la cabeza, se disfruta más de las capacidades y en mejores condiciones, aprender cosas nuevas ayuda a vivir de otra manera y realizar lo que hasta entonces no se hizo, cuantas más cosas nuevas se hagan, más se disfruta y se vive mejor.



Jornadas de Envejecimiento Activo

Durante el primer semestre de 2023, promovidas por la Consejería de Bienestar Social, se han realizado por parte de UDP-CLM, nueve Jornadas sobre envejecimiento Activo y Solidaridad en las localidades de: Albacete, Ciudad Real, Reolid, Yeste, Campo de Criptana, Pozohondo, Toledo, y Villatoya (2), con asistencia de más de 150 grupos del total que conforman el Voluntariado Social de UDP en CLM.

Las ponencias realizadas durante estas Jornadas han desarrollado los siguientes temas sobre Envejecimiento Activo y Solidaridad:

- Importancia del Asociacionismo en el Envejecimiento Activo.
- Soledad no deseada en las personas mayores.
- Habilidades Sociales para desarrollar la acción voluntaria.
- Solidaridad y voluntariado.
- Nuestros derechos no envejecen.
- Trabajando junto a nuestros mayores.
- Programas y servicios de la Federación UDP-CLM para las personas mayores.

Todas estas jornadas se han realizado con el objetivo de cumplir nuestro propósito de 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, asociaciónismo, 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.

Jornada en Pozohondo

Se celebró el día 20 de abril de 2023 en Pozohondo con la participación de 96 representantes de las asociaciones de Pozohondo y Nava de Abajo. A esta Jornada asistieron, por parte de UDP-CLM, su presidente regional Ramón Munera, que estuvo acompañado por su Junta Directiva, y por parte del Ayuntamiento de Pozohondo asistieron, su alcaldesa Amparo Núñez y la Teniente Alcalde, María Gómez.



Jornada en Campo de Criptana

Se celebró el día 21 de marzo de 2023 con la participación de 161 representantes de 10 Asociaciones de la provincia de Ciudad Real. A esta Jornada asistieron, por parte de UDP-CLM, su presidente regional Ramón Munera, y el presidente de la Asociación provincial de Ciudad Real, Francisco Carrillo, que estuvieron acompañados por sus respectivas Juntas Directiva, y por parte del Ayuntamiento de Campo de Criptana, su Alcalde, Santiago Lázaro López, acompañado por Mariano Ucendo Díaz-Pintado, y Virginia Pintor Alberca.



Jornadas en Villatoya “Balneario de la Concepción”

Se celebraron los días 10 y 11 de mayo, con la participación en las dos jornadas, de 195 representantes de 15 Asociaciones de la provincia de Albacete y Cuenca. A esta Jornada asistieron por parte de la JCCM, Alba Rodríguez (Directora General de Mayores) acompañada por Montserrat Velencoso (Jefa de Servicio de Atención a Mayores de la Delegación Provincial de Bienestar Social de Albacete).



Jornada en Reolid “Balneario de Benito”

Se celebró el pasado 18 de mayo en el Balneario de Benito con la participación de 122 representantes de 7 Asociaciones de la provincia de Albacete.



Jornada en Yeste “Balneario de Tus”

Se celebró el pasado 25 de mayo en el Balneario de TUS Yeste) con la participación de 92 representantes de 8 Asociaciones de la provincia de Albacete. A esta Jornada asistieron por parte de la JCCM, Alba Rodríguez (Directora General de Mayores) acompañada por Antonia Coloma (Delegada Provincial de Bienestar Social de Albacete), y Montserrat Velencoso (Jefa de Servicio de Atención a Mayores de la Delegación Provincial de Bienestar Social de Albacete).



ASAMBLEA PROVINCIAL DE CIUDAD REAL Y JORNADA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El día 23 de marzo, en la Residencia Santo Tomás de Ciudad Real, con la asistencia de 79 asociados de 21 asociaciones de esta provincia, se celebró la Asamblea General Ordinaria de UDP provincial de Ciudad Real y una jornada de Envejecimiento Activo.



Estos eventos estuvieron organizados por la Federación Territorial de UDP Castilla la Mancha "Don Quijote" y por la Asociación Provincial de UDP de Ciudad Real "Nuevos Horizontes Manchegos".

La Asamblea Provincial de Ciudad Real: Se realizó con la intervención de su Presidente, Francisco Carrillo Jiménez, con exposición de la gestión desarrollada por su Junta Directiva, siendo esta aprobada por unanimidad.

A continuación, se llevó a cabo una Jornada de Envejecimiento Activo, y durante el desarrollo de la misma se realizaron las siguientes ponencias:

Importancia del Asociacionismo en el Envejecimiento Activo.



Programas y Servicios de la Federación UDP-CLM: Voluntariado Social, Podología, Asesoría Jurídica, Revista "El Eco de los Mayores", Talleres "Creciendo Contigo", Jornadas de Buen Trato y Envejecimiento Activo, Gestión de Comidas a Domicilio, y también se realizó información de los programas subvencionados.

dos por la JCCM que no son gestionados directamente por UDP: Termalismo, Rutas Senderistas, Conoce CLM, Mayores Activos, Servicio de Alertas Informativas y Puntos de Inclusión Digital.

Sobre todos estos Programas y Servicios, UDP-CLM se ofreció a los posibles interesados en los mismos, para proporcionarles un asesoramiento e información más exhaustiva.

A esta Jornada asistieron por parte de UDP, la Junta Directiva de la Asociación Provincial de Ciudad Real junto a su Presidente Francisco Carrillo Jiménez, y la Junta Directiva de la Federación Territorial de CLM, con su Presidente Ramón Munera, quien durante la inauguración de la Jornada, agradeció el respaldo de las instituciones para que



a través del programa de Voluntariado Social que impulsa UDP-CLM, poder atender uno de los mayores problemas a los que se enfrenta este colectivo, la soledad, y hacerles llegar a las personas mayores los servicios que necesitan para tener una vida digna.

Asistencia de Autoridades:

Durante esta Jornada, en representación de la Administración de Ciudad Real, asistieron:

Eva María Masías Avis, Alcaldesa, Manuela

González-Horcajo, Delegada Provincial de Bienestar Social.

José Manuel Caballero, Presidente de la Diputación Provincial, quién en su intervención puso en valor la experiencia y conocimiento de las personas mayores y su contribución a la sociedad, destacando la importancia de garantizar a estas personas el acceso a los servicios, además de promover el envejecimiento activo para ofrecerles una vida digna y luchar contra la despoblación en los pueblos.



Conscientes de la importancia del cuidado y buen trato que merecen las personas mayores, Caballero señalaba el apoyo de la Diputación a este colectivo tanto para garantizar el acceso a servicios básicos, como para promover un envejecimiento activo anunciando la convocatoria de subvenciones para mayores en torno a una inversión de 100.000 euros.

El presidente de la institución provincial subra-

yaba la importancia de promover la participación y dinamismo de las personas mayores con agendas activas que les permitan sentirse realizados y contribuir a la sociedad, al tiempo que remarcaba cómo la lucha por la despoblación en nuestros pueblos pasa por la mejora de la oferta de servicios.

En este sentido, recordaba la ampliación del servicio de comida a domicilio para atender

las necesidades de los mayores en 71 municipios, señalando también la importancia de romper la brecha tecnológica gracias a la cercanía de los Puntos de Inclusión Digital, que utilizan un 28% de mayores.

El presidente de la institución provincial aseguraba cómo el progreso y modernidad de una sociedad se mide por la atención y la forma de tratar a las personas mayores y vulnerables, y cómo el trabajo de las administraciones tiene que ir en esta línea para lograr una sociedad más digna.

La Delegada Provincial de Bienestar Social, Manoli González Horcajo, destacaba el compromiso y respaldo del Gobierno regional con este colectivo a través de programas de envejecimiento activo, así como la atención y cuidado a través de las residencias de mayores, viviendas tuteladas o ayuda a domicilio y agradecía la labor de la Diputación en la provincia a favor de las personas mayores.



Asamblea Provincial de UDP Albacete y Jornada de Envejecimiento Activo

El día 25 de abril, en la Delegación provincial de Educación, Cultura y Deportes en Albacete, con la asistencia de aproximadamente 190 asociados/as, en representación de 51 asociaciones de esta provincia, se celebró la Asamblea General Ordinaria de UDP provincial de Albacete y una jornada de Envejecimiento Activo.

Estos eventos estuvie-

ron organizados por la Federación Territorial de UDP Castilla la Mancha "Don Quijote" y por la Asociación Provincial de UDP de Albacete "Dos Mil". Y contaron con la colaboración de la Consejería de Bienestar Social de la JCCM y la Diputación de Albacete.

Durante el desarrollo del orden del día de la Asamblea, intervinieron, su presidente Ra-

món Munera, que realizó la exposición de la gestión correspondiente al año 2022, y presupuesto de actividades del año 2024, y su tesorero Ángel López, que informó sobre la gestión económica de la Asociación Provincial correspondiente al año 2022. Después de las intervenciones por parte de varios asistentes, y realizadas las preceptivas votaciones, fueron todas las gestiones aprobadas por unanimidad.

A continuación, se llevó a cabo una Jornada de Envejecimiento Activo, y durante el desarrollo de la misma se realizaron las siguientes ponencias:

Jornada Sociocultural.
Envejecimiento Activo: Nuestros derechos no envejecen. Programas y servicios para las personas mayores. Soledad no deseada.

A esta Jornada asistieron por parte de UDP, su Presidenta de UDP Nacional Inmaculada Ruiz, las Juntas Directivas de la Asociación Provincial de Albacete, y de



la Federación Territorial de CLM, con su Presidente Ramón Munera, quien agradeció a los presentes su asistencia a la Jornada, así como a las autoridades de las instituciones que con su

colaboración propician el desarrollo de los programas y servicios que la UDP-CLM desarrolla en favor de una mejor calidad de vida de las personas mayores, especialmente con el

programa de Voluntariado Social, paliando en gran medida la lacra social que supone la soledad no deseada.

Durante esta Jornada, en representación de la JCCM asistieron: Antonia Coloma, Delegada Provincial de la Consejería de Bienestar Social de Albacete; Montserrat Velencoso, Jefa de Servicio de Atención a Mayores de la Delegación Provincial de Bienestar Social de Albacete; y Ana Saavedra, Viceconsejera de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia de la Consejería de Bienestar Social.

La viceconsejera de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia, junto con la delegada provincial de Bienestar Social, Antonia Coloma han acompañado a la presidenta nacional de



la UDP, Inmaculada Ruiz y al presidente de la UDP de Castilla-La Mancha, Ramón Munera, resaltando que, "nuestra primera intención y obligación, lógicamente, es que las personas mayores sigan viviendo en sus hogares, a través de diferentes servicios para poder retrasar lo máximo posible su llegada a la residencia".

También manifestó que el Gobierno de Castilla-La Mancha garantiza la calidad de los servicios domiciliarios y residenciales dirigidos a los mayores en la Comunidad Autónoma, afirmando que "tienen que convivir los cuidados en el domicilio con el apoyo residencial, y la tutela de la Administración debe ser permanente

para que sean de la máxima calidad posible". Además, Ana Savedra subrayó que las más de 300 residencias de Castilla-La Mancha "cuentan con una atención adecuada".

La Consejería de Bienestar Social apoyó el trabajo de la UDP en Castilla-La Mancha, que atiende a 1.500 mayores en la Comunidad Autónoma con otros 1.500 voluntarios y voluntarias, de los que 500 están en la provincia de Albacete, así como su acompañamiento a los mayores, especialmente en las zonas y municipios rurales, reconocida también por la UDP nacional por su apuesta por el envejecimiento activo y por la formación.



Asamblea Provincial y Jornada de Envejecimiento Activo de UDP Toledo

El día 1 de junio de 2023, con la asistencia de 76 voluntarios y voluntarias pertenecientes a 28 grupos de voluntariado Social de la provincia de Toledo, se celebró en esta capital una Jornada de Envejecimiento Activo dentro de la programación de UDP-CLM, que con la colaboración de la Consejería de Bienestar Social de la JCCM, se han venido celebrando durante el primer semestre de 2023.

Previamente se celebró la Asamblea Provincial de UDP Toledo "El Greco" donde se eligió con

arreglo a estatutos una nueva Junta Directiva.

Realizó la inauguración de la Jornada, Ramón Munera, Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, dando la bienvenida a todos los asistentes y realizando la presentación de la nueva Junta Directiva Provincial de Toledo: Presidente: Ángel del Viso Copado. Vicepresidente: Manuel Ortiz Infantes. Secretaria: María Luisa Pulido Moletero. Tesorero: Ángel Mansilla Tena. Vocales: Juan Antonio Castro Toro. Pilar Calderón García. Gregorio Gó-

mez Martín y José Manuel Olivet Arroyo.

En nombre de la nueva Junta Directiva Provincial, tomó la palabra su Presidente, Ángel del Viso, comprometiéndose a agilizar los trámites necesarios para el pronto funcionamiento de las Asociaciones locales dependientes de la provincia de Toledo.

A continuación, intervino la Presidenta de UDP Nacional Inmaculada Ruíz, agradeciendo la invitación a la jornada, y manifestando su total apoyo a la buena labor realizada por el Volun-



tariado Social que UDP realiza en CLM. También comentó la problemática existente en el medio rural para las personas mayores sobre el tema informático y digital.

También intervinieron los representantes de CaixaBank, indicando que comprendían las dificultades existentes por la aplicación de las nuevas tecnologías para los mayores en las zonas rurales relacionadas con la Banca, manifestando que están realizando un estudio para poder atender mejor a los mayores en los municipios más pequeños.

Maximiliano Muñoz Hernández, Delegado Provincial de Bienestar Social de la JCCM durante su intervención agradeció a UDP su invitación a esta jornada, y puso en valor el trabajo desinteresado de las personas voluntarias de UDP para luchar contra la lacra social que supone la soledad no deseada, para un importante número de personas mayores.



Entrega de Diplomas a Nuevas Personas Voluntarias de la Provincia de Ciudad Real

El día 21 de marzo en Campo de Criptana, la Federación Territorial de UDP-CLM hizo entrega de los diplomas acreditativos a las 21 nuevas personas voluntarias de 6 grupos de la provincia de Ciudad Real.

A este emotivo acto asistieron por parte de UDP-CLM, su presidente regional Ramón Mu-

nera, y el presidente de la Asociación provincial de Ciudad Real, Francisco Carrillo Jiménez, que estuvieron acompañados por sus respectivas Juntas Directivas.

Por parte del Ayuntamiento de Campo de Criptana asistieron, su Alcalde, Santiago Lázaro López, Mariano

Ucendo Díaz-Pintado, y Virginia Pintor Alberca, que durante sus intervenciones ensalzaron el trabajo realizado por las personas voluntarias de UDP en favor de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, especialmente de aquellas que padecen de soledad no deseada.





Inauguración de la Sede Provincial UDP de Ciudad Real

El día 2 de marzo de 2023 se llevó a cabo en Campo de Criptana, la Inauguración del Local de la Asociación Provincial UDP de Ciudad Real "Nuevos Horizontes Manchegos", realizada por el Alcalde D. Santiago Lázaro López, que estuvo acompañado por parte de la Corporación Municipal. A este Acto también asistieron por UDP, su presidente regional de CLM Ramón Munera, acompañado por parte de su Junta Directiva, y del Presidente de la Asociación Local de Campo de Criptana, Francisco Carrillo Jiménez y su Junta Directiva.



Cursos Básicos para nuevas Personas Voluntarias

Hasta le 1 de Junio de 2023 se han realizado 8 cursos básicos para un total de 81 nuevos voluntarios; personas que quieren continuar dando compañía a todas esas personas que se sienten solas y un rato de conversación y buena compañía puede hacer que se sientan mejor y alegrar las horas de alguien que necesite algo de compañía.

- ▶ Campo de Criptana, el 21 de marzo, donde asistieron 6 nuevos voluntarios.
- ▶ Albacete, el 22 de marzo, donde se realizó el curso para 35 nuevos voluntarios de 12 localidades.
- ▶ Toledo, el 21 de abril, asistieron 4 nuevos voluntarios.
- ▶ El Toboso, el 4 de mayo para 4 nuevos voluntarios.
- ▶ En el Balneario de Villatoya el 10 de mayo para 4 voluntarios de 3 localidades diferentes.
- ▶ En el Balneario de Villatoya el 11 de mayo, curso para 12 nuevos voluntarios de 5 localidades diferentes de Albacete y Cuenca.
- ▶ En el Balneario de Benito de Reolid se realizó un curso el 18 de mayo para 8 nuevos voluntarios de 6 localidades de Albacete.
- ▶ En Yeste, Balneario de Tus, el día 25 de mayo asistieron 10 voluntarios de 4 localidades



22 de marzo Albacete



11 de mayo Villatoya



10 de mayo Villatoya



18 de mayo Reolid



25 de mayo Yeste



Seguimientos de Voluntariado

Este año, dentro del Programa de Voluntariado Social UDP se ha firmado un convenio de colaboración con la Fundación la Caixa para llevar a cabo el programa “Vínculos con mayores”. Gracias a esta colaboración se han podido reforzar los seguimientos que se realizan con los grupos

de voluntarios de toda la región.

Estos seguimientos tienen los principales objetivos de reforzar los conocimientos sobre el programa y la metodología a seguir en las visitas, así como resolver cualquier duda o problema que pueda plantearse dentro del

grupo.

Los seguimientos han sido realizados en las localidades donde residen los grupos y también a través de las jornadas llevadas a cabo en los balnearios, siendo en total 58 los grupos de voluntarios que han participado en estos seguimientos.



Villamalea



Residencia Nuñez de Balboa



Vara del Rey



Villalgordo del Jucar



Albacete



Cenizate



Ledaña



Iniesta



Madrigueras



Minglanilla



Motilleja



Casasimarro



Chinchilla



Hoya Gonzalo



Montealegre



El Balletero



Povedilla



Reolid



Riopar



Salobre



Tarazona



Villargordo del Jucar



Alcadozo



Férez



Hellín



Molinicos



Pozohondo



Socovos



Yeste

Reunión Voluntariado Social en Albacete



El día 22 de marzo tuvo lugar en el Hotel Europa de Albacete, una jornada de Voluntariado Social de UDP, con asistencia de 65 voluntarios/as. Se realizaron cursos de formación a 17 nuevos coordinadores/as, y Curso Básico a 34 nuevos voluntarios/as.

Con estos cursos, UDP pretende ofrecer a

los voluntarios/as la formación necesaria que proporcione las habilidades básicas para desempeñar las tareas de voluntariado.

La inauguración de esta Jornada se llevó a cabo por Montserrat Velencoso (Jefa de Servicio de Atención a Mayores de la Delegación Provincial

de Bienestar Social de Albacete) y Manuel Martínez (Concejal de Igualdad y Participación).

Por parte de UDP-CLM asistieron su Presidente Ramón Munera y su Junta Directiva.

Los cursos de formación fueron ejercidos por Mercedes Herrero y Llanos Haya.

Podología Itinerante en el Medio Rural

El Programa de Podología Itinerante en el Medio Rural es un servicio destinado al tratamiento y cuidado de las afecciones de los pies de las personas mayores, mediante la aplicación de curas no quirúrgicas, así como cuidados de podología básica.

El servicio que se presta en el programa de podología itinerante será el de quiropodia que comprende las siguientes prestaciones básicas: la exploración primaria del pie, la eliminación de durezas y demás hiperqueratosis, el corte y fresado de uñas, asesoramiento de cuidados básicos y productos farmacéuticos para el correcto estado de salud del pie. La quiropodia no sólo trata problemas existentes en los pies, sino que también puede prevenir futuras complicaciones.

El objetivo del programa, es mejorar el estado de salud de las personas mayores que requieran este servicio,

prevenir el empeoramiento de las situaciones de movilidad y salud, y facilitar el acceso a los servicios de podología a las personas mayores, especialmente a los que residen en el medio rural.

Con la puesta en marcha del Programa de Podología Itinerante, por parte de la Federación Territorial de Asociaciones de Pensionistas y Jubilados de Castilla La Mancha UDP, se ha incrementado el bienestar de las personas mayores, que residen lejos de las consultas privadas de podología y suelen tener problemas de desplazamiento, por lo cual, al acudir los podólogos a las localidades, evitamos que los mayores viajen a otras poblaciones para recibir cuidados podológicos.

El programa se financia mediante la convocatoria anual de la Consejería de Bienestar Social por la que se establecen subvenciones, destinadas a entidades privadas de

iniciativa social, para el desarrollo y mantenimiento de programas y servicios de atención a personas mayores en Castilla La Mancha.

La Federación Territorial de Pensionistas y Jubilados de Castilla La Mancha UDP, presta servicios de podología básica, en los municipios del medio rural de las provincias de Albacete, Cuenca y Toledo, atendiendo un total de 347 municipios de la región, de los cuáles 91 son de la provincia de Albacete, 143 son municipios de la provincia de Cuenca y 113 zonas rurales de la provincia de Toledo.

En el primer semestre del año 2023, se ha alcanzado la cifra de 20.717 tratamientos podológicos, de los cuáles 6.003 corresponden a la provincia de Albacete, 7.183 servicios se han prestado en municipios de la provincia de Cuenca y 7.532 servicios se han llevado a cabo en municipios que pertenecen a la provincia de Toledo.

Servicios de Comida para Mayores a Domicilio y Atención Posthospitalaria

Un año más, La Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP, continúa desarrollando en Albacete capital dos recursos imprescindibles y fundamentales para que nuestros mayores puedan permanecer en su domicilio y en su entorno social y familiar el mayor tiempo posible.

Nuestros mayores representan el colectivo más vulnerable, una alimentación adecuada influye directamente

en una mejor calidad de vida y una buena salud, reduciendo la aparición de enfermedades. Sin embargo se está detectando que las personas mayores han descuidado su alimentación, en algunos casos por problemas de autonomía y movilidad que les impiden estar mucho tiempo de pie o poder hacer la compra de los productos básicos de alimentación y en otros casos, las entrevistas y las visitas de valoración en los do-

micilios, han puesto de manifiesto que también se deja de cocinar por falta de motivación, les da "pereza" para cocinar para una persona sola, o en el caso de los hombres, porque carecen de las habilidades suficientes para esta actividad.

La población diana de estos servicios son personas en situación de dependencia y/o exclusión social, especialmente a 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). 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

Localidad	Número de personas atendidas al día	Número de comidas por meses		Total comidas desde Enero
Albacete	105 personas al día	Enero	1.850	8.916 Comidas
		Febrero	1.739	
		Marzo	1.946	
		Abril	1.501	
		Mayo	1.880	

ATENCIÓN POSTHOSPITALARIA

Localidad	Número de personas atendidas por meses		Número de horas prestadas por meses	
	Enero	7	Enero	56
	Febrero	5	Febrero	48
	Marzo	6	Marzo	123
	Abril	5	Abril	51
	Mayo	4	Mayo	48
Total	27 Usuarios		326 horas	

Talleres Creciendo Contigo



El Herrumblar



Mazarambroz



Jorquera



Povedilla



Salobre



Villamalea



Cenizate

Prevención de las Dificultades de la Memoria

por Rodolfo López Quilez, pedagogo y psicólogo

La pérdida de memoria es una queja muy frecuente. Estos problemas de memoria generan, para las personas mayores, una de las situaciones más conflictivas, puesto que impide su completa adaptación y la superación de los problemas cotidianos. Afecta a su independencia, a su nivel de autoestima y a su calidad de vida. Con la edad hay una disminución en el rendimiento cognitivo, especialmente de la habilidad para realizar tareas que dependen del aprendizaje y la memoria.

La pérdida de memoria asociada a la edad tiene lugar en hombres y mujeres mayores de 50 años que: presentan quejas de pérdida de memoria en situaciones de la vida cotidiana como: recordar nombres de personas, el lugar de algunos objetos, cosas para comprar o tareas para hacer, etc,... No padecen ninguna otra alteración: ni enfermedades cerebro-vasculares, ni trastornos neurológicos, ni

demencias o trastornos psicológicos que puedan causar un déficit en el funcionamiento de la memoria.

Olvidos Cotidianos más frecuentes en personas mayores: Olvidar la ubicación o situación de objetos cotidianos. Olvidar llevar objetos cotidianos y volver a buscarlos. Olvidar dar o realizar recados. Olvido de obligaciones cotidianas. Problemas en atención dividida ante tareas automáticas; por ejemplo, tener que comprobar si has apagado el gas,... Dificultad para recordar

hechos recientes. Dificultad para seguir una conversación, un programa de televisión o radio. Dificultad para recuperar palabras. Olvidar los nombres de otras personas. Dificultad para seguir un orden al realizar algo....

¿Qué es la Memoria? Es la capacidad que permite fijar, conservar y recuperar imágenes de objetos, personas, información, datos y sentimientos sin necesidad de que estén presentes. Es una habilidad que se aprende, se desarrolla y se puede mejorar. Exige tiempo y esfuerzo.



Hay diferentes tipos de Memoria:

SENSORIAL: Es el almacén de experiencias de todo lo que perciben nuestros sentidos de la realidad.

EPISÓDICA o BIOGRÁFICA: Se refiere a hechos o sucesos vividos, recientes o pasados.

SEMÁNTICA: Significado de las palabras y conceptos que aprendemos a lo largo de la vida.

PROCEDIMENTAL: La manera de hacer algo, se incrementa con la práctica.

A CORTO PLAZO: Es inmediata, limitada.

A LARGO PLAZO: Información almacenada, capacidad ilimitada de forma permanente.

¿Cómo procesamos la información? ¿Cómo llega la información a nuestra Memoria?

Fases que hay que seguir para registrar la información y recuperarla posteriormente:

1ª. Fase de REGISTRO: es GRABAR la información, necesita utilizar Observación, Percepción, Atención y Concentración.

2ª. Fase de RETENCIÓN: es GUARDAR y ALMACENAR la información, necesita entender, comprender y elaborar los significados, establecer relaciones y Asociación con lo ya aprendido, Orden y Organización para almacenar la información, realizar Categorización y Visualización (hacer imágenes con los recuerdos).

3ª. Fase de RECUERDO: es RECUPERAR y RECORDAR la información, necesita establecer referencias espaciales y temporales, situar los recuerdos en un tiempo y lugar concretos, y un contexto, una situación que nos ayude a colocar el recuerdo en un momento determinado.

¿Qué es la Estimulación Cognitiva?

Se refiere al conjunto de técnicas y estrategias orientadas a mejorar el rendimiento y la eficacia de capacidades y funciones ejecutivas como la memoria, atención, lenguaje, razonamiento o la planificación, entre otras. La estimulación genera cambios en la plasticidad cerebral, la capacidad del sistema nervioso para modificar su estructura y su funcionamiento como reacción y adaptación a la diversidad del entorno.

El objetivo de esta estimulación es mejorar el funcionamiento cognitivo de las capacidades y habilidades todavía conservadas. Sería el caso de personas que quieren mantenerse mentalmente activas como, por ejemplo, población sana de todas las edades, desde niños y adolescentes en edad escolar hasta adultos y

personas mayores que todavía no tengan declive producido por el envejecimiento normal ni patología alguna pero que quieran mantenerse mentalmente activos para mejorar su rendimiento laboral o simplemente, mejorar su calidad de vida.



Tipos de ejercicios de Estimulación Cognitiva: existe una gran variedad de material de actividades y ejercicios de estimulación cognitiva que permiten trabajar las distintas capacidades cognitivas y funciones ejecutivas ya sea de manera global o ejercitando una capacidad en concreto. Un mismo ejercicio entrena más de una capacidad cognitiva y una misma

capacidad puede ser trabajada por diferentes ejercicios.

Están dirigidos al entrenamiento en Habilidades de Memoria, entrenar es adiestrar de un modo sistemático en la utilización, control y conocimiento de los procesos, estrategias, técnicas y vivencias implicadas en el funcionamiento de la Memoria, y que mejoran su rendimiento.

Podemos utilizar: leer, escribir, sopas de letras, buscar diferencias entre imágenes, sudokus, crucigramas, palabras encadenadas, sumas,

restas, divisiones y multiplicaciones con números, manualidades de todo tipo, juegos en grupo o individualmente,.. Cualquier tipo de ejercicio y actividad que implique actividad física o relación y contacto con otras personas, que nos provoque interés, que nos sea útil o la necesitamos para hacer algo, que queramos hacerlo y disfrutemos con ellas.

El Geriatra con la UDP

Los Mayores y el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs).

Un nuevo reto hecho realidad

Elisa Belén Cortés Zamora; Elena Gómez Jiménez; Almudena Avendaño Céspedes; Rafael García Molina; Marta Sáez Belsa; Ángel Sáez Larrosa; Pedro Abizanda Soler. Unidad de Investigación del Servicio de Geriátrica de Albacete

Actualmente, nos encontramos ante un fenómeno demográfico en el que el aumento de la esperanza de vida, ha hecho que estemos ante una sociedad cada vez más envejecida. Las mejoras en salud pública, los avances científicos, el desarrollo en investigación en el campo de la medicina y en otras ciencias de la salud, así como la implantación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs),



entre otros muchos factores, han contribuido considerablemente a esta situación de mayor longevidad.

A día de hoy, la implantación de las TICs en la cotidianeidad de nuestro día a día, se ha convertido en una realidad, que se traduce en importantes e innumerables beneficios para la población en general, y para las personas mayores en particular. A diferencia de lo que muchos puedan opinar, el uso de estas nuevas tecnologías, pretenden, por un lado mantener y/o mejorar en la medida de lo posible la autonomía, e independencia de los mayores



El Geriatra con la UDP

fomentando un envejecimiento activo, y por otro, favorecer su integración e inclusión en la sociedad, intentando romper el aislamiento social en el que muchos de ellos se encuentran, promoviendo la comunicación mediante plataformas o redes sociales con otras personas, conocidas o no, que se puedan encontrar en su misma situación.

Teléfonos inteligentes que nos mantienen conectados con el resto del mundo, podómetros que miden nuestros pasos y nos alertan si permanecemos demasiado tiempo sentados, cinturones con sensores que determinan nuestra ubicación en caso de desorientación, o relojes inteligentes que avisan de que la frecuencia cardíaca no se encuentra dentro de los valores de la normalidad, son tan solo algunos de los ejemplos más habituales de tecnología puesta a disposición de todos pero con especial importancia para los mayores. Pero aún podemos ir más allá, y nos encontramos con tecnología aplicada a hogares como la domótica, casas inteligentes que mediante el uso de sensores, pue-

den alertar sobre situaciones de emergencia como pueden ser incendios, inundaciones, o caídas, e incluso pueden controlar factores como la luz o la temperatura. Otro claro ejemplo de todo esto, lo encontramos en la sanidad, y cómo ésta se adaptó a la difícil situación vivida durante la pandemia, y gracias a la telemedicina, mediante videollamadas, o llamadas telefónicas, se ofrecía atención a

los pacientes por parte de los profesionales de la salud mediante “visitas virtuales”, y que a día de hoy se sigue empleando.

Además de todos estos ejemplos, de entre todos los recursos disponibles en la actualidad, los más utilizados por las personas mayores son los teléfonos móviles y las tablets, en las cuales se pueden instalar aplicaciones dirigidas específicamente a ellos, con



El Geriatra con la UDP

diferentes finalidades, como puede ser mejorar su capacidad cognitiva a través de juegos y ejercicios de agilidad mental, la capacidad física (mediante aplicaciones donde se muestran ejercicios en función de la capacidad de la persona, como es la aplicación vivifrail®), e incluso se pueden instalar aplicaciones de alerta de GPS que avisan a familiares si la persona se desorienta y por consiguiente se pierde.

A pesar de todas estas ventajas que nos ofrece la implantación de las nuevas tecnologías y la digitalización, también es cierto, que no todas las personas se benefician por igual de ellas, debido entre otros motivos, a la brecha digital que se acentúa en el caso de los mayores, generalmente por razones económicas, por limitación visual o auditiva, o por la escasa formación e información que algunos tienen sobre este tema. Es por todo ello, que para las personas mayores, el uso de las TICs se ha convertido en un gran reto, puesto que, en muchos casos, su utilización les puede resul-

tar compleja y difícil de utilizar y comprender. De lo que no hay dudas, es que a pesar de la innegable presencia de esta brecha digital intergeneracional, los mayores, están haciendo un gran esfuerzo por adaptarse a los nuevos tiempos, y a una nueva realidad, en la que las tecnologías a través del uso de internet, aplicaciones móviles, y redes sociales están cada vez más presentes.

Actualmente, en el campo de la investigación, se están llevando a cabo diferentes programas de intervención con el uso de las TICs en mayores con deterioro cognitivo y/o demencias, ya que son enfermedades que suponen un gran impacto, tanto a nivel psicológico, como afectivo y emocional, con importantes repercusiones en el ámbito familiar y social del mayor. Si el manejo y cuidado de la persona mayor puede resultar complejo, éste se puede complicar aún más si presenta demencia y tiene asociada alguna comorbilidad. Ante este escenario planteado, podemos encontrar en las TICs un gran alia-

do, puesto que ofrece un amplio abanico de posibilidades, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los mayores, de su familia y entorno, ayudando a mejorar la autonomía e independencia de la persona mayor, optimizando los recursos disponibles.

Como ejemplo de lo anteriormente descrito, se encuentra el proyecto CAREPATH, un proyecto de investigación de innovación y tecnología, financiado por el programa Horizon de la Unión Europea, cuya parte clínica está siendo liderada por el Servicio de Geriátrica de la Atención Integrada de Albacete del SESCAM junto con la Universidad de Castilla la Mancha (UCLM). Para este estudio se ha diseñado una plataforma basada en tecnologías de la información y la comunicación en personas mayores que tengan el diagnóstico de deterioro cognitivo o demencia leve y que al mismo tiempo presenten otras enfermedades de carácter crónico. Su objetivo es mejorar la calidad de vida de estas personas, promo-

El Geriatra con la UDP

viendo su autonomía y logrando que el mayor permanezca en su domicilio el mayor tiempo posible mediante un sistema de monitorización a través de sensores, domótica, localizadores, etc, que proporcionen información sobre el estado general de la persona, así como de la aparición de eventos adversos como puede ser por ejemplo una caída. El seguimiento de estos pacientes se llevará a cabo mediante telemedicina, lo cual se traduce, además, en una reducción de costes sanitarios, mejora la

información relativa al paciente y favorece la comunicación entre los diferentes profesionales sanitarios implicados en su salud. El próximo 1 de Octubre, dará comienzo la parte clínica de este estudio, y desde aquí animamos a todas aquellas personas que quieran participar, que se pongan en contacto con el equipo de investigación del servicio de Geriatría del Hospital Perpetuo Socorro, que responderán a todas las dudas que puedan surgir, a través del teléfono 967 59 76 84.

En definitiva, la aplicación, y el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación se han convertido en la clave que representa el cambio hacia una nueva era digital, en la que las TICs y la digitalización traen asociadas incuestionables ventajas, para los mayores, sus familias y para la atención sanitaria, mejorando la calidad de vida de los mayores y su entorno, e intentando que los servicios sanitarios prestados sean más accesibles.



Equipo de la unidad de investigación del Servicio de Geriatría de Albacete

ACTIVIDADES EN REOLID

El día 4 de marzo en la Asociación de Jubilados y Pensionista "Santo Domingo" UDP de Reolid se llevó a cabo una jornada lúdico-social con unas charlas de Envejecimiento Activo y Asociacionismo, complementadas por la "**Jornada Matancera**" organizada por la Asociación Local con la presencia de su Junta Directiva y la asistencia del Vicepresidente regional de la Federación Territorial de Castilla la Mancha de UDP, José Palacios.



En esa misma jornada se creó el Grupo de Voluntarios de Reolid que fue formado como tal en la Jornada de formación básica de voluntariado que se llevó a cabo en Albacete el día 23 de marzo.

El corredor de la Vida

Segunda López Moratalla

En el corredor de la vida hay puertas que se cierran, pero también hay puertas que se abren. Tal vez se nos cierra una puerta gris, oscura, triste, pero a su vez da paso a que se nos abra otra puerta acristalada.

Esta nueva puerta se nos abre a la luz, a ver con claridad, se abre a un jardín de belleza y esperanza a nuestra vida, una puerta que se abre a la paz interior,

a la serenidad, a la reflexión.

En tu caminar por el sendero de la vida, sé siempre una puerta abierta.

Sé una luz para quien camina en la oscuridad, en el corredor de la vida todos hemos caminado en soledad, hemos conocido la tristeza y el dolor, hemos aprendido a cerrar esa puerta oscura, para

abrir la puerta luminosa de la vida.

Vivir con la alegría de un nuevo día, de iluminar este nuevo día con la mejor sonrisa. Recorre tu camino con alegría, abre puertas, abre corazones, entrega lo mejor de ti, recibe con amor lo bueno de los demás, vive, sé una luz para los que caminan en la oscuridad.

La Cultura del esfuerzo no es mentira para las Personas Mayores

Por Ernesto García Sánchez

A pesar de que el título genérico de este trabajo pueda hacer pensar lo contrario, vaya por delante que quien esto escribe, no se siente representante de todas las personas mayores, y que solo se propone reflexionar sobre un fenómeno que sabe, a ciencia cierta, es compartido por muchos de sus coetáneos.

Lo cierto es que quienes pertenecemos a una generación que vivió su infancia, su adolescencia y mucha parte de su juventud y madurez en un contexto social y económico de escasez, privaciones de todo tipo, austeridad y acatamiento de normas, no tuvimos otra opción que el ejercicio de la tolerancia en todo momento y circunstancia, con más o menos convencimiento, según la personalidad de cada cual.

En líneas generales, los jóvenes de aquella época (hablamos de más de 50 años) observamos conductas habituales, normalmente distinguidas según el sexo que no eran objeto del menor juicio crítico por parte de los obedientes interesados: 1) el sexo femenino solía atender las faenas de la casa en colaboración con las madres: lavar a mano, arreglar la

ropa, limpieza de la casa, cuidado de los hermanos pequeños, etc., mientras que, 2) el sexo masculino, más próximo a los padres, colaboraba con ellos en todo tipo de tareas que le eran propias: trabajos múltiples en el campo, pastoreo del ganado, colaboración en los trabajos profesionales del padre, etc., etc., de tal modo que unos y otros llegaban a adquirir auténticos hábitos de trabajo y de conducta que conformaban su vida facilitando enormemente sus obligaciones. Para Aspe y López, (1999) los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad. Solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos. Se trata de rutinas que realizadas habitualmente resultan buenas para los interesados desde un punto de vista de la salud (física, mental y social).

Recientemente he encontrado en un medio de comunicación esta expresión: "La cultura del esfuerzo es mentira...", seguida de una serie de juicios de valor en esa línea. Al tiempo que expreso mi máximo respeto al autor

y a su argumentación, no puedo dejar de rechazar ese modo de pensar y, al tiempo, expresar mi absoluta discrepancia con tal enfoque para asumir la realidad.

La cultura del esfuerzo a la que me he venido refiriendo en este escrito nos ha otorgado un "haz de hábitos" a quienes peinamos canas después de más de medio siglo de existencia, que nos facilita el afrontamiento de la vida en nuestra vejez, como ya lo hizo en nuestra etapa adulta.

Hábitos como, por ejemplo, los que implican múltiples actos de higiene personal, observancia de los horarios en nuestras actividades, puntualidad en nuestras obligaciones, sobriedad para alimentarse, respeto a los valores sociales y personales de los demás, proporcionalidad entre lo que ofrecemos y lo que exigimos, trabajo, lectura y perfeccionamiento, acatamiento de adversidades, tolerancia a la frustración, etc. etc. facilitan la felicidad en la vida mucho más que la dificultan, dicho sea con todos los respetos y como una sola y exclusiva reflexión personal, que quisiera transmitir a mis allegados.

FIESTAS EN AYNA

Pregón de las Fiestas de Ayna realizado por Juan Martínez Campayo, presidente de la Asociación "Ayniegos" de Jubilados y Pensionistas de UDP Ayna.

Buenas tardes a todos: Muchas gracias Sr. Alcalde y Corporación Municipal, por contar con esta Asociación para estar aquí con todos vosotros.

Queridos Ayniegos y Ayniegas, vecinos y visitantes, buenas tardes a todos donde estéis y muy especial saludo a cuántos estáis aquí en la Plaza con ganas de empezar estas Fiestas en Honor a nuestra Patrona Santa María de lo Alto, Fiestas tan queridas y esperadas después de estos dos años ya pasados.

Como bien sabéis, PREGÓN quiere decir DIFUNDIR, notificar la Buena Nueva de Fiesta y Alegría, este año nos ha tocado a los mayores, a la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Ayna ser los PREGONEROS de las FIESTAS, queremos inaugurarlas con nuestra mayor ilusión y alegría.

En ésta Asociación pueden estar los jubilados y no jubilados mayores de 60 años, vecinos de Ayna y también no vecinos que estén vinculados por algún motivo en el pueblo.

Realizamos actividades durante todo el año, haciendo gala de nuestra ilusión por vivir: comida de Navidad, viajes por la geografía española...Colaboramos también con el grupo de teatro dirigido por Dionisio Moreno, además de los servicios propios: podología, cursos de envejecimiento activo y saludable...así como servicios jurídicos gratuitos.

Somos Jubilados pero no mayores y seguimos teniendo las mismas ganas e ilusión por las fiestas de nuestro pueblo...No hace tanto que éramos unos chavales...corríamos los encierros, íbamos a las verbenas hasta las tantas...echábamos ratos en las gambas...sentíamos hormigueo en el estómago al oír la sirena...aunque bueno, esas cosas las seguimos haciendo, un poco más pausados, eso sí, tam-

bién nos pasaba como a vosotros...terminaban las fiestas y hasta las siguientes... ¡¡¡parece que pasaban 2 años!!! Ahora se nos pasa el tiempo más rápido.

En este balcón tenemos a las Ayniegas y Ayniego de Honor que representarán a la juventud del pueblo estos días... pero lo que no sabéis es que también están aquí las primeras Reinas de las Fiestas, de los años 1.970, 1.971 y 1.972 y que pertenecen a la Asociación, ellas son: Paquita Alfaro, Sacramentos Trujillo y Loli Quesada...y que como véis...¡SIGUEN ESTANDO IGUAL DE GUAPAS!

Oír ... ¡¡¡FIESTAS DE AYNA!!! Es vibrar por dentro, y es sentir "eso", que solo sabemos los ayniegos.

Los que vivimos aquí, disfrutamos viendo como por unos días el pueblo se llena de vida, bulle día y noche, se ilumina, se rehace...Y los que vienen de más o menos lejos...re-encontrarnos con nuestras raíces queridas, las caras amigas, los recuerdos y amistades... encuen-

tros... nostalgia y cariño... para renovar ilusiones cada año... ILUSIONES que nos hacen felices, por eso: disfrutad con alegría estas fiestas, saludaros unos a otros como si fuera la primera vez o como si fuéramos "amigos de siempre" ¡¡¡ EN AYNA SOMOS



ASÍ!!! Dejaos llevar por la música, COMPARTIR... ACOGER... BAILAR... REZAR... que sean unas buenas fiestas y queden en el corazón de todos los Ayniegos, que alivien la morriña de los que tendrán que irse de nuevo... que alienten a los que nos quedamos a seguir trabajando unidos para engrandecer y crecer haciendo de nuestro querido pueblo AYNA... un PUEBLO HABITABLE Y FELIZ.

También es... sentirse querido... alegre... esperanzados... y también es sentirse agradecido para aportar lo mejor de uno mismo en BIEN de TODOS.

Que cada uno sueñe un sueño, que cada uno,

con CORAZÓN abierto, espíritu inquieto y amor sincero aportemos nuestras iniciativas, que se plasmen en proyectos que enriquezcan nuestras vidas, nuestro pueblo, nuestras familias... haciéndonos sentir "vivos y útiles".

No importa la edad, se necesita ilusión e imaginación mientras las fuerzas nos lo permitan. No nos queremos des-

pedir sin tener un recuerdo de aquellos ayniegos socios y no socios que ya nos han dejado, y que seguro unidos donde estén... sentirán orgullo de ver la plaza como está. Mención especial para los socios fallecidos este año: Avelino y Pepe Moreno el "escopeto" los dos eran sinónimo de fiesta y alegría, por eso pido un gran aplauso en su memoria.

¡¡¡GRACIAS!!! SIN MÁS.....

¡¡¡FELICES FIESTAS 2.022!!!

¡¡¡VIVA SANTA MARÍA DE LO ALTO!!!

¡¡¡VIVA AYNA!!!

¡¡¡VIVA LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS!!!

RECUERDOS...

Mari Carmen García

El invierno quedó atrás, las últimas nieves se fundieron esponjando la tierra y posibilitando que la ínfima siembra beba de la frescura de la nueva estación que trae la vida.

Vida por doquier en los campos de la Mancha, vida a raudales en los brotes tiernos de almendros, cerezos, albaricoqueros; vida, mucha vida en cada yema de esas cepas toscas de mano abierta, vida en los surcos que en el achicharrador agosto manchego darán el pan y el vino a la mujer y al hombre de esta tierra dura, áspera, cérea... pero tierra de hombres buenos, de buenas mujeres; tierra de caminos que se cruzan, de paisajes que asemejan océanos interminables de llanuras ocres.

Los primeros rayos tibios del sol de esta primavera se posan sobre mi cara, cierro los ojos y cuando lo hago veo su rostro con esa caracte-



rística mueca en sus labios, su mirada perdida en el horizonte de los pensamientos, su pelo ralo sobre la frente y orejas y su caminar torpe e indeciso.

Qué lejos queda en mi mente esa imagen fresca, alegre, campechana, viril y arrolladora del hombre al que conocí un puñado de años atrás. ¡Dios mío, qué guapo era! Esa sonrisa que cautivaba mi corazón. Aquéllos dientes de blancura infinita, limpios, brillantes. Y esos labios... labios de recia elegancia y ternura. Su carácter de amable sencillez, de palabra fluida, su pensamiento veloz y aquellos ojos vivarachos hacían de él una persona agradable, comedida y buen conversador.

Me gustaba escuchar su voz clara, pausada, grave, con su característico tono aterciopelado; me cautivaba entera. No sé si en aquellos momentos de nuestros primeros encuentros me

encandilaban más sus palabras, como las pronunciaba, o lo que con ellas decía. Me enamoré de él desde el primer día, desde la primera hora, desde el primer minuto y segundo en que le conocí.

Nunca pensé que llegaría siquiera a fijarse en mí, a poner su vista diáfana en aquella muchacha que escuchaba anonadada su conversación entre el resto de los amigos de la pandilla.

Aquel domingo de fina lluvia no lo olvidaré, lo llevo conmigo y forma ya parte de mi vida, cuando paseando sola por las calles del pueblo puso su mano en mi hombro e hizo que me detuviera. ¡Hola morena! ¿Dónde vas tan guapa y... tan sola? Casi no puede hablar, su presencia me turbaba.

-Voy a casa. Acabo de salir de misa. -respondí con timidez-

-¿Puedo?, señaló el paraguas abierto, haciendo ademán de cobijarse bajo su tela.

Aquel plomizo domingo de lluvia marcó para siempre mi vida, su vida, nuestras vidas.

No ha sido fácil desde entonces. No comimos perdices, como en los cuentos de hadas. Ni todos estos años de compartir nuestras vidas, nuestros hijos, las esperanzas y anhelos, las sonrisas y los desvelos, han sido un lecho de rosas. Ha habido dolor y tristeza; la que la vida trae a los corazones de los hombres y las mujeres que se empeñan en hacer de sus existencias una sola cosa, un solo empeño.

Pero han sido años, eso sí, de felicidad inmensa, de alegría compartida, de ver crecer a los pequeños, y ver como nosotros, su padre y yo, nos hacíamos pequeños ante ellos.

Años de jubilación, de despedida de los hijos que se van a hacer el nido en otro sitio, en otra ciudad. Años de espera del primer nieto... y luego del segundo y del tercero. Años de soledad gozosa y compartida, años de ahondar más si cabe en el corazón del otro compartiendo, ahora ya sin lo acuciante del trabajo, ni el peso de criar a los chavales, de esos minutos maravillosos de miradas inquietas, sonrisas silenciosas, caricias

dispersas... ¡Dios mío qué recuerdos... y qué soledad la mía! ¡Qué tristeza! Creo que se me está partiendo el alma. Pero... ahora no puedo desfallecer, de ninguna manera. Él me necesita más que nunca... Y yo lo necesito como nunca tuve necesidad de él.

Empezó a no recordar pequeñas y cotidianas cosillas. Será el trájín, decía. Pero el especialista fue contundente: Señora, su esposo tiene Alzheimer, sentenció grave.

Aquel hombre se convertiría en poco tiempo en la sombra de una persona, sólo eso, una sombra. En los pocos momentos de lucidez que ahora tiene, le gusta recordar cosas de los críos y de nosotros cuando éramos jóvenes y reíamos y corríamos por las calles y hacíamos planes para el futuro y nos mirábamos sin descanso.

¡Nos queremos tanto! que me parece mentira que no se acuerde de mi nombre o que me confunda con una parienta muerta hace más de veinte años.

Cojo sus manos entre las mías, las aprieto, miro sus ojos, esos ojos que

ya no miran... Acaricio su cara, sus mejillas, su barba aún cerrada... y él me mira, sonríe y con cara de niño me dice:
- ¿Cómo estás abuela? ¡Qué joven y guapa te conservas! ¿Me vas a comprar un bizcocho para la merienda?

Claro que sí, faltaría más... ¡con lo que te quiero! le contesto con tristeza mirando sus ojos limpios.

Cuando se es joven ves la vida casi de color de rosa y te imaginas esa vida junto al hombre que quieres, envejeciendo en paz y armonía, viviendo cada arruga que surca el rostro del hombre que amas, paseando en silencio, despacio. ¡Cuánto amor, cuánta delicadeza, cuánta ternura, cuantas sonrisas... Pero también, ¡cuántas lágrimas, cuántos desasosiegos, cuantas desilusiones...! Esta enfermedad del hombre al que amo acabará con él y destrozará, sin duda alguna, mi vida. A pesar de los hijos y de los nietos, a pesar de eso, estamos solos, yo y él, él y yo. Cada uno en su casa, con su pareja, con sus hijos, con sus problemas, con sus hipotecas; ¡Dios mío! la

hipoteca. En estos días el piso, la hipoteca, se ha convertido en el pan nuestro de cada día. Antes trabajaba el hombre y con eso se mantenía la casa y la familia. Ahora trabajan los dos, marido y mujer; meten a los críos en la guardería y a tirar millas en el "curre" que así le llaman ahora al trabajo. El padre por un sitio, la madre en otro y los pequeños en el cole, casi internos... En fin, a esto le llaman modernidad, así será, desde luego, moderno, pero yo no lo entiendo. No deja de ser otra forma de soledad como la mía, como la nuestra.

Hoy es un día más especial que el resto de los días. No sé por qué una sensación rara, extraña y baldía inunda mi pecho desde esta mañana. Van a ser las Fiestas del Patrón, de San Jorge, el del valor y la caballerosidad, el de la gallardía... Esta mañana, sin esperármelo, una voz de terciopelo dulce y melancólica, me llamó por mi nombre y preguntó si vendrían los chicos.

- Es San Jorge, ¿no? demandó él sonriendo-
- Así es, así es, cariño, pude al fin atinar a

decirle, incrédula de aquello.

Hemos estado juntos casi todo el día, recordando cosas, momentos y sentimientos... ¡Me parece mentira! ¿Se estará poniendo bien? ¿Estará mejorando su enfermedad? Pues claro, es evidente, pensaba para mis adentros. Hacía tanto tiempo que no sonreía, que no me miraba a los ojos en silencio, que no veía esa chispa de hombre bueno allá en el fondo de sus ojos serenos... y hoy este regalo, hoy este respiro, hoy esta ilusión, hoy este encuentro después de tantos y tantos meses de desaliento. ¿Será... será San Jorge bendito? ¡Pues qué sino va a ser! Así fue pasando el día, esperando a los chicos que pronto vendrían de nuevo a la casa paterna y los pequeños traerían la alegría y... ¡qué bien si el abuelo, ahora, pudiera recordarlos y abrazarlos y darles un beso!

- Morena, demandó mi atención con ojos abiertos
Sí, dime, le contesté con ahínco.

- ¿Te acuerdas aquella tarde en la era...?
- ¿La tarde en que nos dijimos que nos quería-

mos? --- Sí, esa misma, aseveró sereno.

- Claro. Me acuerdo. Y me acuerdo de la vergüenza que pasé para decírtelo.

¿Me dejas que me ponga como entonces, recostado en tu pecho? Dudé un momento, no me esperaba aquello, no recordaba hasta que él lo dijo, que fue así, como al final le dije: "te quiero".

Por supuesto. Cómo no iba a dejarte hacerlo, contesté turbada y con el corazón que quería salirse del pecho. Él se recostó sobre mí, cogió mi mano y suspiró hondo. ¡Cuánto te quiero morena!, musitó tranquilo y sereno. En aquella era nos prometimos debajo del olmo y nos

dijimos que nos queríamos y que deseábamos poner nuestras vidas "junticas", para vivir por fuera lo que llevábamos dentro. Llevábamos amor y cariño, ternura y comprensión, paz y alegría, ganas de trabajar y de luchar juntos por todas aquellas cosas que los dos anhelábamos. Me costó mucho decírselo. Él tenía más facilidad de palabra. Yo se lo demostraba a cada instante y en cada momento. Pero él quería saberlo, y lo sabía... pero quería oírlo, oírlo de mi boca y de mi corazón entero. Y al final salió.

Le dije que me daba vergüenza si me miraba a los ojos y él se recostó sobre mi pecho. Así... peinando con mis de-

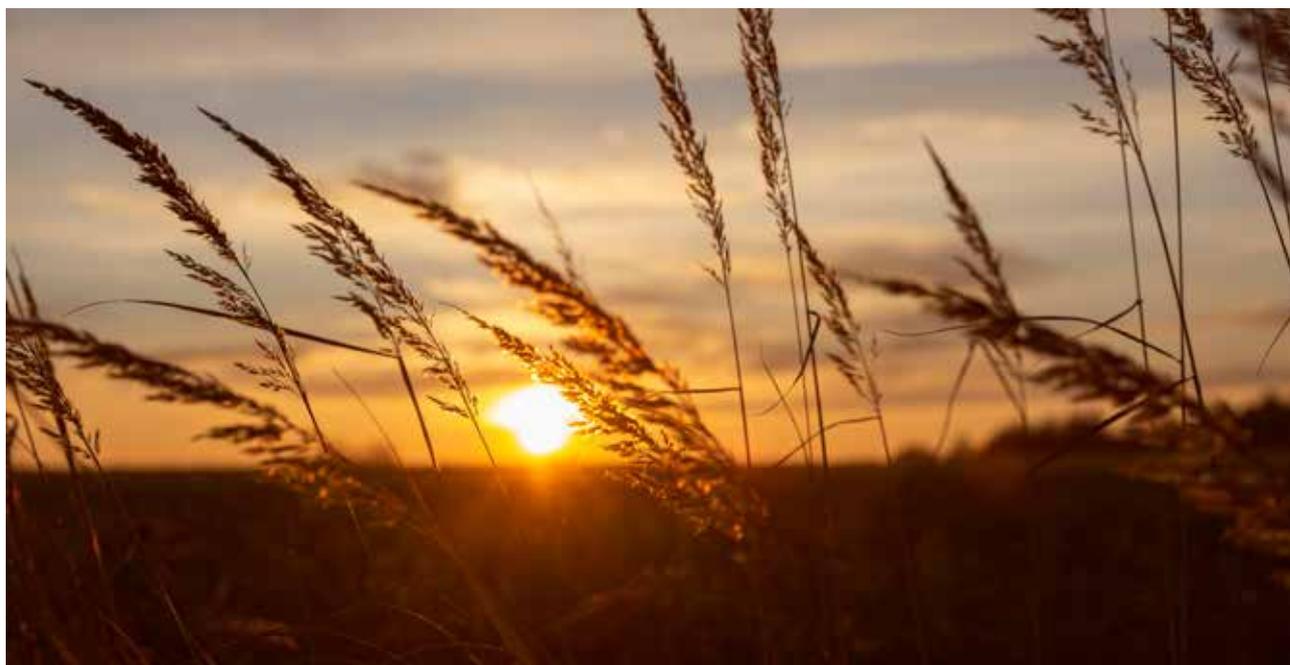
dos despacio su cabello y después de un largo suspiro le dije: ¡Madre mía, cómo te quiero!

Se apretó más contra mi pecho y no dijo nada, sólo guardó silencio.

El silencio que guarda ahora, también recostado contra mi pecho.

Así comenzó todo, diciéndole que lo quería... y así ha querido el destino que también termine todo: Acariciando con mis dedos su cabello, ahora ya inerte, inerte desde hace un momento. Noté como se iba, sin despedirse siquiera; pero con su silencio me dijo cosas, muchas cosas...

Me dijo: "Morena... me voy... pero te quiero".



Pensamientos sobre el Asociacionismo de Mayores

2023 Asociación de pensionistas y jubilados Puebla de Almenara (Cuenca)

Por Marciano Gabriel Fernández Monreal

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

Difícil es el guiar un proyecto sea cual sea su origen. Pero no es más fácil el llevar a cabo el proyecto de una asociación de pensionistas y jubilados y mucho menos si se hace en un entorno poblacional pequeño, de menos de 400 habitantes censados.

Por muchos miembros que se pueda dotar una asociación de un pueblo pequeño nunca va

haber un gran número de participantes, por tal motivo, nunca puede haber unos ingresos económicos suficientes para su sostenibilidad exclusivamente por los asociados.

En un entorno rural como pueden ser la mayoría de los pueblos de Cuenca, la media de las pensiones de jubilación son, no de subsistencia sí, no más bien de lástima.

Por otro lado, las instituciones provinciales, comunitarias y nacionales, cuando hacen planes para las asociaciones de mayores, nunca o casi nunca lo hacen pensando en los núcleos urbanos rurales (pequeños).

Porque la realidad hace que los programas no se ajusten plenamente a los núcleos pequeños de población y estos no pueden unirse a





las asociaciones de núcleos grandes unas veces porque están completos y en otros casos por su distancia en km.

Aquí, es donde entrarían a funcionar las Federaciones de Asociaciones como es la UDP. Que debería de ser el ente no gubernamental que modere el déficit de programación que la administración proporciona.

No está en mi intención decir que no se hace nada por parte de la UDP. Porque eso no es cierto. Y esta organización lo tiene más que demostrado.

Pero considero que se deberían enfocar las actuaciones de las asociaciones de alguna otra manera que cumplimentaran sinérgicamente los patrones

marcados por las instituciones públicas.

Bien es cierto que quien aporta el dinero para los programas son las instituciones públicas y de hecho nos hemos acostumbrado a seguir el roll que nos marcan guiados por el rastro económico.

Cada una de las asociaciones están enclavadas en medios naturales y compuesta por miembros de una gran experiencia de vida y que no se está utilizando por su falta de motivación.

Pongo como ejemplo de adaptación al medio la asociación de Pensionistas y Jubilados de Puebla de Almenara en Cuenca, que cuenta con servicio de comidas a domicilio y servicio de Fisioterapia

y servicio de podología itinerante más un aula de lenguaje musical, sin recibir prestación económica ninguna excepto los 735 euros del programa de la Diputación Provincial. Eso sí, el protectorado del ayuntamiento que avalla todo proyecto emprendido por esta asociación.

Es tanto el tiempo en que las subvenciones han primado la forma de actuación de las asociaciones, que han atrofiado la resiliencia y la forma de convivir. A mi entender ya nos dieron pensado con la asignación económica la manera de consumir dicha asignación.

De tal manera que cada día nos cuesta más construir la convivencia de una asociación de mayores.

Nunca perdamos nuestras raíces

Ángel Novillo Prisuelos

“Cambia tus hojas, pero nunca pierdas tus raíces...”

Hace un tiempo leí esta frase, paré la lectura que estaba haciendo y me quedé, por un momento, meditando y pensando sobre el contenido profundo que tenía y tiene.

Enseguida recordé a los árboles de hoja caduca que en otoño pierden sus hojas, las cuales sirven de abono a la tierra, pero dichos árboles están a la espera de rebrotar en primavera, estación en la que poco a poco y paso a paso, con lentitud, pero sin pausa, van saliendo las hojas que, con el crecimiento paulatino, se harán hojas hermosas.

Un árbol, con hojas o sin hojas, es el mismo siempre, pero con diferente fisonomía, aspecto y estética. No parece el mismo en invierno, con su desnudez, a cuando está en la frondosidad del verano, pero sus raíces están ahí, como invisibles, pero constantes. Las raíces son el anclaje a la tierra, lo sostiene y son el vehículo de su alimentación, hidratación y nutrición. ¡Qué grandísima importancia tienen las raíces de todos los vegetales! ¡Cuánto nos pueden hablar de ellas nuestros queridos y sabios agricultores castellano-manchegos!

Las personas tenemos algunos parecidos a los vegetales, como seres vivos que somos. Atravesamos épocas frías, sombrías y otras de alegrías, ilusiones, crecimiento, fructificación...; pero nuestras raíces, que no se ven, están en la tierra de nuestra existencia, son nuestra familia, los padres que tuvimos, la educación que recibimos, nuestros saberes profesionales, la cultura de nuestro entorno, la religiosidad que vivimos... todo ello, y mucho más, nos arraiga a nuestro lugar de origen, pueblo, comarca...

Todos sabemos que las personas, a lo largo de la vida, cambiamos

nuestras hojas: vestíamos de diferente manera cuando éramos jóvenes a cuando somos mayores; la lozanía y fortaleza vital de la juventud va tornándose en “achaques” y en arrugas en la madurez y en la vejez; nuestros proyectos, inquietudes e ilusiones van variando según los años que cumplimos.

Nuestras raíces nos anclan, sostienen y sujetan en los momentos, que todos tenemos, de vaivenes y de aires tempestuosos que nos proporciona la vida, porque las raíces deparan y ofrecen seguridad, certeza, estabilidad, agarre fijo...; por todo ello nunca debemos perder nuestras raíces, todas las personas las tenemos, poseen una importancia trascendental, son parte fundamentalísima de nuestra existencia, son algo muy nuestro y de cada persona, están unidas a nuestro ser interior y a lo profundo de cada ser humano.



Frases recopiladas

Por María Rosa Castillo

Lo que no vean tus ojos, no lo testimonies con tu boca.

Las lenguas sueltas son peor que las manos perversas.

La soberbia unida a muchas virtudes las ahoga a todas.

El buen yerno es como la adquisición de un nuevo hijo, uno malo es como la pérdida de tu hija. (sabiduría judía).

La lectura aleja de nosotros tres grandes males; el aburrimiento, el vicio y la ignorancia (...).

Cuidado con el falso conocimiento, es más peligroso que la ignorancia (...).

No es tolerante quien no tolera la intolerancia.

La ignorancia es tan grande que los ladrones no roban libros.

Más vale riqueza de corazón que riqueza de posesión.

Las injurias son las razones de quienes no tienen razón.

El que compra lo superfluo pronto tiene que vender lo necesario.

Quien más disfruta de sus riquezas es aquel que menos necesita de ellas.

Vivimos en un mundo donde nos escondemos para hacer el amor, mientras la violencia se practica a plena luz del día (John Lennon).

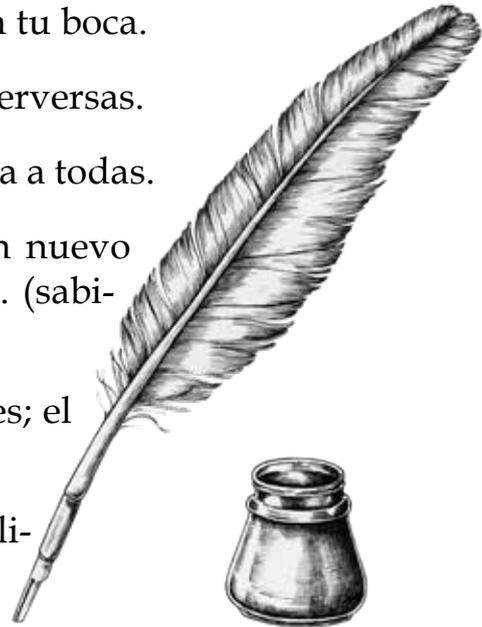
Equilibra tus necesidades con tu riqueza, no serás pobre ni rico, sino simplemente afortunado.

No permitas que tu lengua corra más que tu inteligencia (Quilón de Esparta).

Una cosa es perdonar y otra muy diferente volver a confiar.

Para mi la mejor disculpa es el cambio de actitud, de nada sirve pedir perdón y seguir haciendo lo mismo (...).

No busques que te quieran mucho, busca que te quieran de verdad (...).



La Cortina.

Como la Vida misma

Pilar Porras Baena

Seguramente que una cortina de aspecto asqueroso y desagradable tuvo sus días de esplendor antes de tener ese aspecto.

Con toda seguridad me atrevería a decir que un ama de casa hacendosa, se enamoró de una tela, de un retal, de los que venden en nuestra Plaza y lo compró para hacer una bonita cortina, que pondría en la puerta de la calle.

La confeccionó, la colocó en la barra y la colgó para que luciera en su casa, en su calle, en su pueblo. Sí, una cortina de calle no se pone sólo para ser útil, tiene también otra misión: la estética: embellecer la casa donde está, la calle donde se encuentra, el pueblo, que cuanto más belleza acumule con los pequeños detalles, mejor información dará de sus vecinos. Se cuelga para que, cual cuadro de museo, todo el que pasa puede verla.

Se coloca en el exterior y no hay salva guarda que valga. Tal vez esto mismo,

estar tan expuesta, es lo que también contribuye a su deterioro. Lo mismo puede recibir bienes que males. Unos la ensalzarán por su diseño, su calidad,



su resistencia, el buen gusto de la persona que la compró... otros, los envidiosos, los envidiosos, la destrozarían con las mil maneras que existen de hacer daño.

Pero a la cortina de nuestra historia no han sido las gentes quienes la han destrozado, ha sido el tiempo, los años que van pasando rápidos, la lejanía de sus dueños de ella. No ha podido recibir ni una puntada en el lugar adecuado el día

que empezó a deteriorarse. Aun así, ahí resiste, sin descolgarse, hecha girones y persistiendo estoicamente. Aun así, sigue llamando la atención y aun así, alguien se ha parado para hacerle una fotografía por creer que valía la pena.

Talvez, la fotógrafa ha percibido la cortina que fue en su pasado cuando de bonita que era llamaba la atención de los transeúntes. Con un pequeño esfuerzo mental se logran ver cosas que no están ante nuestra vista, pero que estuvieron unos años atrás.

Como la vida misma, la cortina me hizo visualizar por unos instantes lo que seré si vivo muchos años pero también que no siempre estuvo estropeada, sino que detrás del deterioro hubo tiempos de esplendor en los que lució magníficamente, espantó moscas, impidió resguardo de viento y lluvias a la puerta de la calle y fue útil y bonita la más bonita que uno se pueda imaginar.

Los Abuelos y Los Nietos

Ya viene el verano,
ya empieza el veraneo,
y hay que mandar a la playa
a los abuelos los primeros.
que ellos lo pasan muy bien
disfrutando de los nietos.

"Es que mi hija, mi nuera
y to Cristo quieren mi felicidad,
por eso me dan trabajo,
pa que yo no piense en ná,
y si te sigues callando
te ponen el delantal,
y si tienes cuatro perras
y te las pueden sacar,
te dejan centrifugao
y sin poder rechistar."

Por eso, en este día de los Centros,
Las abuelas van lanzás,
Ni siquiera sus maridos
Hoy las pueden sujetar.

¡Es que están hartas de nietos!
corriendo de aquí pa'llá,
tirando del carricoche
que algunas ya están chepás.

También trabaja el abuelo,
porque tiene que llevar
al nieto a la guardería
y al regreso traes el pan.

El sábado bien temprano
los abuelos al mercan van,
y vuelven con cuatro acelgas
y una lechuga espigá.

El abuelo renegando...
"Con el gozo que tenía
porque me iba a jubilar,
trabajo más cada día
y en casa no mando ná.

Como trabajan los padres,
los nietos hay que criar,
por eso estamos los abuelos
a punto de reventar".

La abuela dice:
"¡Hijos míos,
mi cuerpo no aguanta más!
porque me come la artrosis
y ya no puedo ni andar".
El abuelo también dice
que no se encuentra feliz
porque ya no le funciona
el aparato del fliz.

El yerno sacando buche
y fumándose un buen puro,
pues se las da de machote
diciéndole a los amigos:
"Si yo les quito a mis suegros
el carricoche y el crio,
antes de los ocho días
van al Valle de los Caídos".

Los pobres suegros no pueden
ni siquiera respirar,
se les echa la nuera encima
y le dice: "¡Usted a callar!".

La hija echándole en cara:
"no tendrás queja papá,
dos meses veraneando
y sin gastarte un real".

Y yo me sigo callando
por tener la fiesta en paz.
si cuando estás en la playa,
si te paras a escuchar,
sólo se oye decir...
"¡Abuela! ¡Abuelo!".
pero nunca oyes "Mamá".

Después de tanto trabajo
y de aguantar a los nietos,
que si es preciso le doy
hasta la vida que tengo,
si tengo la mala suerte

de tener un achuchón,
y no aprovechas pa ná,
derecho a la residencia,
porque según dicen ellos
es donde mejor estás.

Por eso quiero decirles.
a las que no tenéis hijos,
no tengáis ninguna pena,
porque van al mismo sitio
las que han parío una docena.

Pues ya no cuento más,
tengo que echar el freno,
porque esto tiene historia
pa escribir un libro entero.



Nuestras recetas

Perdiz escabechada. 8 personas

INGREDIENTES

4 perdices
2 zanahorias
2 cabezas de ajos
1 cebolla
200 ml de vinagre
150 ml de vino
4 hojas de laurel
10 granos de pimienta negra
125 cl. de aceite de oliva



ELABORACIÓN

Se atan las perdices sujetándoles las alas y patas al cuerpo (deben quedar como si fuera una pelota de carne), se salpimientan y se rehogan en una sartén a fuego fuerte para marcarlas.

Mientras habremos picado la cebolla en juliana fina y también la zanahoria. En una olla se ponen: La cebolla, la zanahoria, las cabezas de ajos, el laurel, el vinagre, el vino y la pimienta. Se echan las perdices con el aceite y se cubren con agua.

Hervir a fuego medio aproximadamente una hora y media (si fuesen perdices salvajes podríamos llegar a las 2 horas). Cuando estén, se retiran del fuego y se dejan enfriar.

Guardarlas en tarros de cristal en el frigo, al ser un escabeche aguanta así muchos meses. A partir de los 10 días están perfectas para comerlas, pero recién hechas se pueden comer, sin embargo es importante para los escabeches darle un tiempo a los ingredientes para que se mezclen y se integren entre sí.

Para comerlas hay muchas sugerencias: Sobre una ensalada de pimientos rojos o del piquillo asados y aromatizado con aceite de oliva al romero, desmigada sobre un lecho de escalibada, acompañada de lechuga y rúcula, desmigada sobre una tosta con salmorejo, añadiéndolas a unas alubias blancas ya cocidas y dándoles un hervor de 10 minutos, con una ensalada de pasta o arroz, y con cientos de recetas, pero sobre todo, es un lujo saborearlas solas con su propio escabeche.

A este plato le van muy bien tanto los vinos blancos, rosados o tintos jóvenes, no os aconsejo, sin embargo, tintos con mucha crianza, pues se anularían los sabores mutuamente, si maridaría muy bien con un blanco con algo de roble.

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



