



El Eco de los Mayores

Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP

Nº 47 enero - junio 2025

¡Disfruta tú mejor Verano!



El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
Un Balance Exitoso	6
Cursos Básicos	12
Seguimientos	14
Reconocimientos Regionales	16
Consejo Regional de Personas Mayores	22
Talleres: Creciendo Contigo	26
Imágenes de Grupos de Voluntarios	31
Este Mundo Caducado	36
Antaño, la vida en el campo	42
Cincuenta años contigo	44
El sueño de una niña	48
Con corazón / Mares y Estrellas	50
Pasatiempos	53



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

ALFREDO V. MURILLO

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:

José Palacios Serrano

Colaboradores:

Equipo de Geriatría 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

Siguenos 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

entreplanta izq.

02001 Albacete

También por e-mail:

josepalacios@mayoresudp.org

adeldujo@mayoresudp.org

Editorial

Por José Palacios Serrano

Vicepresidente de la Federación Territorial UDP de CLM

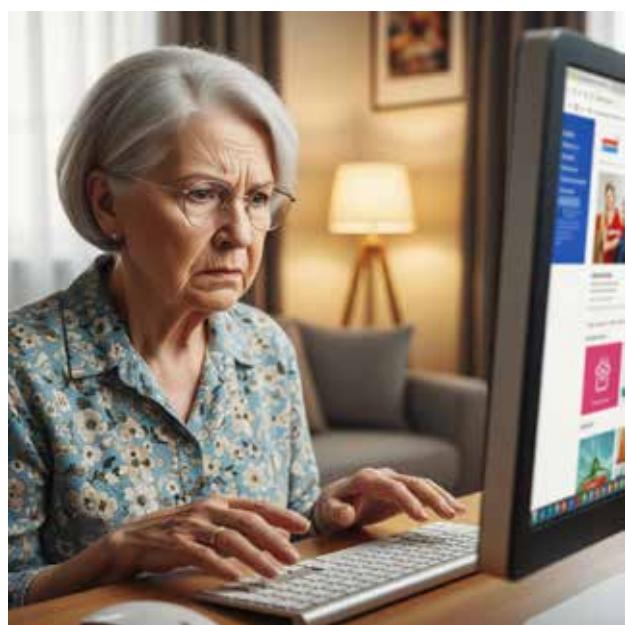
Cuando hablamos de la **SOLEDAD NO DESEADA** referida fundamentalmente a las personas mayores, nos imaginamos ese matrimonio, ese viudo o esa viuda que se encuentran solos en el pueblo o tal vez en la capital, zona rural o urbana, y que no tienen a su alrededor, en su entorno más cercano, ni familiares, ni amigos que en un momento de soledad, les puedan acompañar, puedan estar un rato en su casa con ellos, hablando, recordando sus vivencias, sus añoranzas o tal vez jugando una partida de cartas, en fin, hablando de aquello de lo que ha sido su vida y que rememoran con tanta lejanía, o tal vez jugando a ese juego de cartas, que aunque nunca lo habían jugado en su vida, ahora les sirve de entretenimiento, en esos momentos de Soledad, la cual se ve mitigada por ese rato de acompañamiento que le da el Voluntario o Voluntarios que todas las semanas leacom-

pañan en su lugar habitual.

Hablamos de esa Soledad no Deseada y nos referimos a la falta de compañía de personas físicas, falta de compañía que de alguna manera suplen o mitigan los Voluntarios que vienen a casa, a la residencia o donde quiera que nos encontremos para estar con nosotros y cuya presencia y estancia nos ayuda en nuestra vida, pero ¿y la soledad que nos crea el entorno, quien la compensa? Nos referimos a toda la soledad restante, soledad administrativa, soledad bancaria, la falta de empatía medioambiental, soledad que nos genera la falta de empatía generacional, pese al esfuerzo de las relaciones intergeneracionales que no terminan de culminar en

la conexión de diferentes edades.

Muchas personas, fundamentalmente en las zonas rurales, aunque vivan acompañadas, es decir no tengan una soledad física, sí que viven una soledad de aislamiento, de distancia, de impedimentos y de dificultades para el desarrollo de su día a día, de sus mudos viviendo y de la resolución de aquellos problemas, tal vez pequeños problemas que le plantean simplemente el tener que ir al banco, donde siempre les han resuelto sus dificultades y ahora por el contrario son todo impedimentos

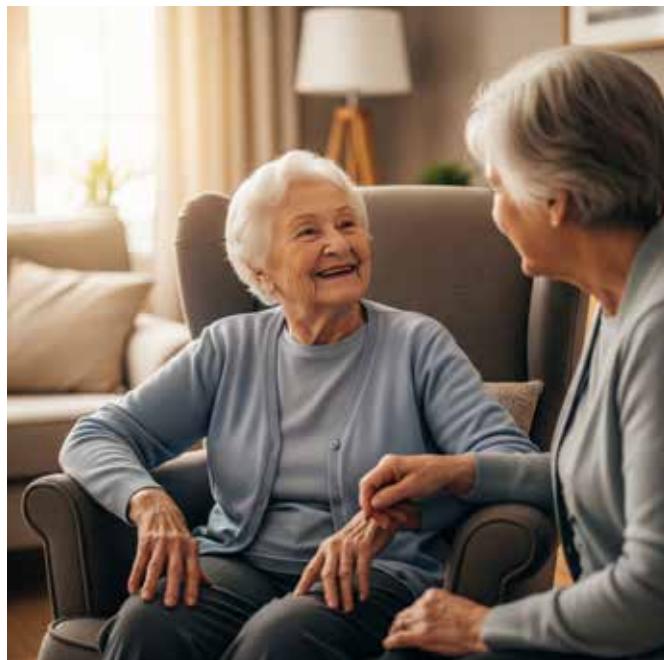


para solventar pequeñas situaciones cotidianas, soledad fundamentalmente en la brecha digital, todo lo que conlleva esta vida, que cada día nos digitaliza más lo cotidiano, las citas onlines para todo, médicos, renovación de documentación, siendo cierto y constatable que en nuestro caso la JCCM está haciendo un esfuerzo para dotar a la población en general de las habilidades y competencias básicas en el uso de las tecnologías, dispositivos y herramientas para la adaptación a la brecha digital.

Supone una facilidad la creación de los Puntos de Inclusión Digital (PID) repartidos por toda la región y de los que los ciudadanos podemos y debemos hacer uso de ellos.

Ser un ciudadano digital significa tener acceso a internet, contar con una conexión, con el equipo necesario para conectarse y sobre todo contar con habilidades básicas para navegar.

Todo esto, que parece tan sencillo, para las personas mayores, sobre todo en el ámbito rural, supone también una dificultad que podemos incluir en la Soledad No Deseada, pues evidentemente nos crea un aislamiento administrativo.



Otro de los ámbitos donde se detecta, y podemos incluirlo como parte de un todo que compone la Soledad no Deseada, es la inseguridad que día a día vamos teniendo todas las personas que habitamos las zonas rurales, esa percepción subjetiva que muchas veces es objetiva y real, de la falta de miembros de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado con el constante cierre de Cuarteles

de la Guardia Civil con la consiguiente sensación (objetiva y real) de la falta de presencia habitual de los verdes uniformados que tanto hemos percibido en anteriores etapas en esas zonas rurales a las que nos referimos, nos genera esa misma sensación de inseguridad general que se incluye en la inseguridad particular y personal y que hacemos nuestra para concluir en la propia **Inseguridad No Deseada**.

Estos puntos a los que hemos hecho referencia a lo largo de esta editorial, no son sino algunos de los que nos encontramos en nuestros días, sobre todo y fundamentalmente en el ámbito rural, algunos de los cuales tratamos de suplir desde la Federación Territorial de Jubilados y Pensionistas UDP "Don Quijote" de CLM, con los servicios de Podología, Talleres, Asesoría Jurídica y sobre todo con los grupos de **VOLUNTARIOS** que tenemos en numerosos pueblos de nuestro ámbito territorial que lo compone Castilla la Mancha

Un Balance Exitoso: Jornadas de Envejecimiento Activo y Voluntariado

Durante los meses de marzo, abril y mayo de 2025, la Federación UDP de Castilla-La Mancha ha llevado a cabo una serie de **Jornadas de Envejecimiento Activo y Seguimiento del Voluntariado** en diversas localidades de la región. Estos encuentros, fundamentales para la dinamización y apoyo a nuestros socios y voluntarios, se celebraron en el Balneario de la Concepción en Villatoya, el Balneario de Benito en Reolid, el Hotel Mirador de Jorquera y el Balneario de Tus en Yeste.

Jornadas de Envejecimiento Activo

Las jornadas dieron comienzo puntualmente a las 10:30h, comenzando con una introducción a cargo de Mercedes, psicóloga de la Federación, presentando la mesa, seguida de las palabras de bienvenida por parte de la Jun-

ta de la Federación por su presidente Ramón Munera o el Vicepresidente José Palacios.

Un punto central en cada encuentro fue la **ponencia ofrecida por José Palacios** sobre la Organización, Servicios y Actividades de la UDP

territorial. En ella, se repasaron las actividades desarrolladas por la Federación UDP en Castilla-La Mancha durante el año 2024 y los servicios que la organización presta tanto a los socios en general como al voluntariado en particular.



25 de marzo



11 de marzo



27 de marzo



8 de abril



22 de abril



29 de abril

Paralelamente, se impartieron **cu**rsos para **nuevos voluntarios** para su incorporación a los grupos, y se realizaron **seguimientos con los grupos de voluntarios** de las localidades asistentes, distribuyéndose en diferentes espacios para un trato más directo y personal. Tras estos seguimientos, todos los asistentes se reunieron de nuevo para tratar temas de interés que afectan al colectivo.

Una iniciativa destacada recordada en varias ocasiones por Mercedes fue el concurso de carteles del voluntariado puesto en marcha por la Federación. Los voluntarios se harán fotos con estos carteles en sus localidades y, al enviarlas a la Federación, recibirán algunos obsequios agradecimiento. Además, en la jornada del 25 de marzo en Villatoya, Fernando García, como Tesorero de la Federación, ofreció explicaciones sobre cómo gestionar las facturas o tickets para el cobro de gastos de las reuniones bimensuales de los voluntarios con sus coordinadores, específicamente para cafés y pastas consumidos, así como para el cómputo de horas.

Amplia Participación en Toda la Región

La asistencia a estas jornadas ha sido notable, congregando a voluntarios de numerosas localidades:

11 de marzo en Villatoya (Balneario de la Concepción): Asistieron 34 socios (28 mujeres y 6 hombres) de Iniesta, Ledaña, Minglanilla y Vara de Rey. Contó con la presencia de la Delegada Provincial de Bienestar Social de Cuenca, Dª Susana Zomeño Gómez.

25 de marzo en Villatoya (Balneario de la Concepción): Participaron 64 personas (38 mujeres y 26 hombres) de Santa María del Campo Rus, Belmonte, Las Mesas, El Provencio, El Pedernoso y Almonacid del Marquesado. Estuvieron presentes el Vicepresidente 1º, José Palacios; el Vicepresidente 2º y Tesorero, Fernando García; y la Vocal, Leonor Elbal, junto con las trabajadoras Mercedes, Llanos, Aurora y Natalia.

27 de marzo en Villatoya (Balneario de la Concepción): Se sumaron 46 personas (38



Asistentes 11 de marzo



Asistentes 25 de marzo



Asistentes 27 de marzo



Asistentes 8 de abril

mujeres y 8 hombres) de Cuenca capital y Carboneras de Guazaón. La Federación estuvo representada por José Palacios, Fernando García, Leonor Elbal, y las trabajadoras Mercedes, Llanos, Silvia y María.

8 de abril en Villatoya (Balneario de la Concepción): Acudieron 52 personas (43 voluntarios, 30 mujeres y 13 hombres) de Chinchilla, Hoya Gonzalo, Higueruela, Montealegre del Castillo, Almansa y Caudete. El Presidente Ramón Munera, el Vicepresidente 1º José Palacios, el Vicepresidente 2º y Tesorero Fernando García, y las trabajadoras Mercedes, Llanos y Aurora estuvieron presentes.

22 de abril en Reolid (Balneario de Benito): Contó con la asistencia de 70 voluntarios (43 mujeres y 27 hombres) de Bienservida, Povedilla, Reolid, Riopar, El Salobre y Villapalacios. La mesa de la Federación incluyó al Presidente Ramón Munera, el Vicepresidente 1º José Palacios, el Vicepresidente 2º y Tesorero Fernando García, las Vocales Maruja y Leonor,

y las trabajadoras Mercedes, Llanos, Natalia y Aurora.

29 de abril en Reolid

(Balneario de Benito):

Asistieron 61 voluntarios (53 mujeres y 8 hombres) de Munera, El Ballester, Cózar y Torre de Juan Abad. Por parte de la Federación, estuvieron José Palacios, Fernando García, la Vocal Leonor, y las trabajadoras Mercedes y Llanos.

13 de mayo en Jorquera (Hotel Mirador):

(Hotel Mirador): Un total de 37 voluntarios (31 mujeres y 6 hombres) de Tarazona de

la Mancha, La Roda, Villalgordo del Júcar y Casasimarro participaron.

20 de mayo en Jorquera (Hotel Mirador):

53 voluntarios (48 mujeres y 5 hombres) de Villamalea, Cenizate, Madrigueras, Quintanar del Rey, Motilleja y Jorquera se dieron cita.

27 de mayo en Baños de Tus (Yeste - Balneario de Tus):

Esta jornada tuvo una asistencia de 45 voluntarios (36 mujeres y 9 hombres) de Ferez, Molinicos, Socovos, Pozohondo y Yeste. Fue una jornada destacada



Asistentes 22 de abril



Asistentes 29 de abril

por la presencia de diversas Autoridades, incluyendo a D. Jesús Manuel Rodrigo Sánchez (Coronel Jefe de la Comandancia de Albacete), Dª Antonia Coloma Conejero (Delegada Provincial de Bienestar Social de Albacete), D. Santiago Alarcón Lozano (Alcalde de Yeste), Dª Monserrat Velencoso Pérez (Jefa de Mayores de la Delegación Provincial de Bienestar Social de Albacete) y Dª Ángela Ponce Sevilla de la Guardia Civil. La Federación UDP estuvo representada por el Presidente Ramón Munera, los Vicepresidentes José Palacios y Fernando García, los vocales Maruja Jiménez, Leonor Elbal, Alfredo Murillo y María Jesús Carretero, y las trabajadoras Mercedes, Llanos y Aurora.

Plan Mayor de Seguridad en Baños de Tus

En la jornada de Baños de Tus, un elemento diferenciador fue la ponencia sobre el Plan Mayor de Seguridad, impartida por Dª Ángela Ponce, componente de la Guardia Civil. La Sra. Ponce detalló los objetivos de preven-

ción, fomento y perfeccionamiento de la seguridad para personas mayores, buscando una mayor calidad de vida y superando situaciones de riesgo.

Resaltó medidas de autoprotección en domicilios, cuidado con accidentes, incendios, teleasistencia, prevención de robos y no dejar pasar a extraños, en



Asistentes 13 de mayo



Asistentes 20 de mayo



Asistentes 27 de mayo

la vía pública, cuidado con aglomeraciones, timos, hurtos, tirones de bolso, y en relación con la Seguridad Vial, precauciones como conductor, ocupante o peatón. También explicó las estafas con engaño, ánimo de lucro, perjuicio patrimonial, el Phishing, y modalidades de timos como la Estampita o el Tocomochó. Finalmente, abordó el maltrato a mayo-

res en todas sus formas: abuso físico, psicológico, negligencia, abuso económico, agresión sexual y maltrato institucional, enfatizando la prevención por parte de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

Clausura y Agradecimientos

Las jornadas han sido

clausuradas por algún miembro de la Junta Directiva de la Federación.

En la jornada en los Baños de Tus hubo unas palabras del Coronel de la Guardia Civil, D. Jesús Manuel Rodrigo Sánchez. En esta jornada José Palacios, el Alcalde de Yeste y la Delegada Provincial de Bienestar Social de Albacete, Dª Antonia Coloma, expresaron su agradecimiento a la UDP, a los voluntarios y a la Guardia Civil por su labor y colaboración. El Coronel Jefe de la Comandancia de Albacete también se puso a disposición de la UDP para futuros actos, destacando el servicio de la Guardia Civil para la ayuda a personas en el ámbito rural.



Charla Plan Mayor Seguridad



Jornada 27 de mayo

Estas jornadas reafirman el compromiso de la Federación UDP de Castilla-La Mancha con el envejecimiento activo y el invaluable voluntariado en la región. Son espacios vitales para el seguimiento, la formación y el reconocimiento de la labor altruista que realizan los voluntarios en sus diferentes localidades.

Cursos Básicos: Nuevos Voluntarios

En este año 2025 se han realizado un total de 12 Cursos Básicos, algunos se han realizado en localidades donde contaban con un número suficiente de personas que se querían unir al voluntariado, y otros dentro de la realización de las Jornadas de Envejecimiento, desplazándose estas personas para realizar el Curso. En total en este año 2025 se han unido a nuestro programa de Voluntariado 77 personas voluntarias,

repartiéndose en los diferentes Cursos Básicos realizados:

de voluntariado, entre todos los cursos, 24 nuevos voluntarios.

12 de febrero en Belmonte: 6 nuevos voluntarios.

4 de marzo en Quintanar del Rey: 9 nuevos voluntarios.

7 de marzo, El Pedernoso: 6 voluntarios.

En las Jornadas de Villatoya se realizan un total de 4 Cursos Básicos, uniéndose al programa

En las 2 Jornadas de Reolid se realizan Cursos Básicos, con 17 nuevos voluntarios.

En sendas Jornadas de Jorquera se realizan Cursos Básicos con 14 nuevos voluntarios.

En la Jornada de Yeste, en el Curso Básico realizado asistieron 7 nuevos voluntarios.



**Quintanar del Rey
4 de marzo**



**Belmonte
12 de febrero**



Villatoya
8 de abril



Villatoya
25 de marzo



Jorquera
20 de mayo



Yeste
27 de mayo

Seguimientos: Hablando con nuestros voluntarios

Los seguimientos son una pieza clave para mantener la vitalidad y eficacia de su red de voluntariado, asegurando que las necesidades y el trabajo de los voluntarios sean atendidos de forma directa y personalizada, reforzando así el compromiso y la

labor altruista que desempeñan en sus comunidades.

Se han realizado Seguimientos dentro de las Jornadas de Envejecimiento Activo además de otros que se han realizado en las propias localidades; en total

se han realizado 17 seguimientos, en los que se ha tenido contacto con 53 grupos de voluntarios, esto se traduce en que hemos podido dialogar con un total de 647 voluntarios para saber cómo trabajan y como viven el voluntariado.

A continuación unas imágenes de algunos seguimientos.



Ledaña 28 de febrero



Campo de Criptana 25 de marzo



Villalgordo del Jugar 17 de marzo



Iniesta 11 de marzo



Minglanilla 11 de marzo



El Ballestero 29 de abril



Tarazona de la Mancha 13 de mayo



Molinicos 27 de mayo



Pozohondo 27 de mayo



Socovos 27 de mayo

Reconocimientos Regionales a la Iniciativa Social en Castilla-La Mancha



Desde el año 2019, el Gobierno de Castilla-La Mancha reconoce la labor de personas, colectivos, ayuntamientos y entidades tanto públicas como privadas que destacan por su compromiso social a través del voluntariado y la prestación de servicios orientados al bienestar común. Estos galardones, conocidos como los Reconocimientos Regionales a la Iniciativa Social, buscan visibilizar y premiar el esfuerzo de quienes contribuyen a mejorar la vida de la



ciudadanía y fortalecen el tejido social de la región.

La última edición de estos reconocimientos tuvo lugar en el Tea-

tro-Auditorio Municipal Constantino Romero, en Chinchilla de Montearagón (Albacete), donde se otorgaron un total de 17 premios distribuidos en diferentes categorías, reflejando la diversidad y riqueza de iniciativas sociales presentes en Castilla-La Mancha.

En esta ocasión, uno de los galardones fue concedido a Ramón Munera, presidente de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, en reconocimiento al Programa de Voluntariado Social que lidera. Esta iniciativa tiene como finalidad crear redes de apoyo en cada localidad, facilitadas por grupos de voluntarios que ofrecen compañía, escucha, apoyo emocional, amistad y cercanía a las personas mayores. El programa está especialmente dirigido a quienes, por diversas circunstancias, han perdido el contacto social y se encuentran en situación de soledad o dependencia, brindándoles la oportunidad de volver a integrarse en la vida comunitaria y mejorar su calidad de vida.



Asamblea Provincial Albacete y Jornada de Envejecimiento Activo



Tras la Asamblea General de la Asociación Provincial Dos Mil de UDP Albacete se llevó a cabo Jornada de Envejecimiento Activo por parte de la Federación Territorial de Castilla la Mancha UDP en Albacete en el Auditorio de la Diputación Provincial con la asistencia de 200 personas procedentes de las Juntas directivas de las Asociaciones Locales de Pensionistas y Jubilados de la provincial de Albacete.



Además de las citadas Juntas Directivas asisten igualmente todos los componentes de la Federación así como los de la Provincial de Albacete, ambas encabezadas por su presidente Ramón Munera, recientemente renovado en su cargo de Presidente de la Provincial en la Asamblea clausurada momentos antes

José Palacios en su ponencia sobre la Organización, Servicios y Actividades de la UDP territorial, da un repaso a todo lo relacionado con la Federación UDP en CLM, en lo relativo a las actividades desarrolladas en el año 2024, los servicios que la propia organización viene prestando a los socios en general y al Voluntariado en particular.

Asisten a la clausura Bárbara García Consejera de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de CLM, a quien acompañan diversas Autoridades como el Delegado de la Junta de Comunidades Pedro Antonio Ruiz, el Presidente de la Diputación Provincial Santiago Cabañero Masip,



el Vicerconsejero de Bienestar Social Javier Pérez, la Directora General de Mayores Alba Rodríguez, la Delegada Provincial de Bienestar Social Antonia Coloma, el Diputado Provincial de Bienestar Social de la Diputación Provincial José Rodríguez, así

como la Presidenta Nacional de UDP Inmaculada Ruiz.

A las 13.30 horas se da por clausurada la Jornada por la Consejera y tras ello todos los asistentes disfrutaron de una comida en el Hotel Europa



Asamblea Provincial Ciudad Real y Jornada de Envejecimiento Activo

En los salones del Ayuntamiento de Alcolea de Calatrava, se llevó a cabo Jornada de Envejecimiento Activo junto con la Asamblea Provincial de Ciudad Real, asistiendo las localidades siguientes:

Abenojar, Aguado, Alcolea de Calatrava, Alcolea de los Montes, Almadén, Campo de Criptana, Corral de Calatrava, Las Labores, Lu-

ciana, Navas de Estena, Piedrabuena, Puebla de D. Rodrigo, Pueblo Nuevo del Bullarque, El Robledo, Torre de Juan Abad, Picon (invitado), con un total de 52 personas (30 hombres y 22 mujeres)

Asisten por parte de la Federación Territorial su presidente Ramón Munera, Vicepresidente 2 y Tesorero Fernando García y su Vocal Alfre-

do Murillo, además de toda la Junta Directiva de la Asociación Provincial de Ciudad Real.

Como Autoridades invitadas asisten:

D. Eulogio Jesús Díaz Cano Santos Orejón, Delegado Provincial de Bienestar Social de Ciudad Real y D. Eduardo Plaza Adamez, Alcalde de Alcolea de Calatrava.



Charla en Quintanar del Rey



El día 11 de febrero se realizó en Quintanar del Rey una charla para dar a conocer el programa de Voluntariado Social que se realiza en la Federación Territorial de CLM UDP.

Esta charla tuvo lugar en el Centro de Mayores de la localidad y asistieron una total de 66 personas los cuales estuvieron acompañados por dos voluntarias de la localidad de Madrigueras Segunda López y Josefina Landete; por parte de la Federación estuvo el Presidente Ramón Munera, el Secretario Fernando García y las vocales Maruja Jiménez y Leonor Elbal.



Consejo Regional de Personas Mayores de Castilla - La Mancha



Fotografía de la Junta de Comunidades de Castilla . La Mancha del Consejo Regional de Personas Mayores el 23 de junio

El Consejo Regional de Personas Mayores de Castilla-La Mancha ha renovado a sus miembros para los próximos cuatro años, en sesión celebrada bajo la presidencia de la consejera de Bienestar Social, Bárbara García; la directora general de Mayores, Alba Rodríguez;

y la jefa de servicio de Mayores, Mariam Vililar.

Este órgano consultivo, adscrito a la Consejería de Bienestar Social, canaliza la participación de las personas mayores en el diseño, seguimiento y evaluación de las políticas públicas que

afectan a su bienestar y calidad de vida.

Por parte de la UDP asistieron como miembros salientes del Consejo, Ramón Munera y Juan del Dujo, siendo elegidos como nuevos miembros titulares por parte de la UDP, Justo Mora, José Palacios y Alfredo Murillo

Consejos de Nutrición en Verano para Personas Mayores

Almudena del Dujo Vera

Durante los meses de verano, las personas mayores experimentan cambios fisiológicos que requieren una adaptación específica de su alimentación.

La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología establece que las condiciones climatológicas y de temperatura condicionan las necesidades energéticas y de nutrientes del organismo. Las altas temperaturas aumentan el riesgo de deshidratación, ya que las personas mayores tienen una menor percepción de sed y una función renal menos eficaz para conservar agua.

Mantener una Hidratación adecuada y constante

La hidratación es la prioridad número uno en la alimentación veraniega. Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos diarios. Las necesidades diarias de agua están aumentadas por sudoración o temperaturas elevadas. Se debe consumir agua aunque no se sienta sed, ya que cuando aparece esta sensación, ya existe deshidratación.



Incluir alimentos ricos en agua



Las frutas y verduras con alto contenido de agua son fundamentales durante el verano. La sandía y el melón contienen entre 80-92% de agua en su peso, mientras que el pepino alcanza un 97% de contenido líquido y el tomate un 93%. Estas frutas no solo hidratan sino que aportan vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

Priorizar preparaciones frías y ligeras

Durante el verano se deben evitar guisos, pucheros, asados y fritos, optando por preparaciones ligeras como gazpachos, cremas frías, ensaladas variadas y sopas frías. El gazpacho, especialmente, es una opción ideal ya que aporta hidratación y nutrientes esenciales.



Fraccionar las comidas en cinco tomas diarias

Es recomendable realizar cinco comidas al día para repartir mejor el aporte nutricional y evitar comidas copiosas que dificulten la digestión en el calor. Las comidas deben ser ligeras y de fácil elaboración, manteniendo en lo posible los hábitos y gustos personales.

Incorporar frutas de temporada rica en antioxidantes

Las frutas estivales como melón, sandía, melocotón, albaricoque, ciruela, cereza, uva, kiwi y piña deben alternarse diariamente. Pueden prepararse en macedonias que estimulan el apetito por su atractivo colorido. Estas frutas aportan vitaminas C y E, fundamentales para el sistema inmunológico.

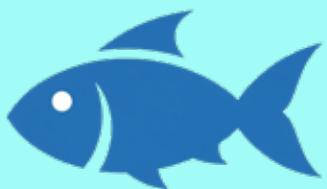
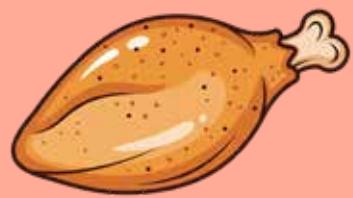


Aumentar el consumo de verduras y hortalizas frescas

Las verduras frescas deben consumirse diariamente en forma de ensaladas de tomate, lechuga, pepino, col, brócoli, alcachofa, calabacín, pimiento y remolacha. Las hortalizas refrescantes son especialmente recomendadas por la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.

Garantizar un aporte proteico adecuado

Las proteínas son fundamentales para mantener la musculatura y el sistema inmunológico. Se recomienda incluir carnes como pollo y pavo, pescado preferiblemente azul, huevos, jamón cocido y queso fresco. Las preparaciones deben ser a la plancha o cocidas, evitando frituras.



Incluir pescados azules ricos en Omega-3

Los pescados azules como salmón, sardinas, atún, melva, boquerón y caballa son ricos en ácidos grasos omega-3 que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario y regular la presión arterial. Estos alimentos tienen propiedades antiinflamatorias especialmente beneficiosas para las personas mayores.

Evitar alimentos pesados y grasos

Se deben evitar alimentos muy calóricos, especialmente ricos en grasas saturadas como carnes grasas, embutidos, quesos curados y leche entera. También se debe limitar el consumo de azúcares, dulces y bollería a no más de una vez por semana.



Asegurar un aporte adecuado de Fibra

La fibra es esencial para prevenir el estreñimiento, problema frecuente en verano. Se debe incluir fibra a través de legumbres, cereales integrales, frutas con piel y verduras crudas. Los cereales integrales como cebada, maíz o mijo son especialmente recomendados ya que no aportan grasas.

Talleres. Creciendo Contigo



Salobre



Casas de Ves



Villapalacios



Majadas



Povedilla



Corral de Calatrava



Reolid



Casasimarro



Villaverde de Guadalimar



Cervera



Viveros



Calera



Villamalea

El Edadismo en nuestra sociedad, una pena

Ernesto García Sanchez

El Informe Mundial de Edadismo 2021 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), define este fenómeno como: el conjunto de estereotipos (forma de pensar), prejuicios (modo de sentir) y discriminación (forma de actuar) contra las personas solamente por su edad. ¡Ni más ni menos!

Y agrupa una serie de creencias, valores y normas que justifican esta discriminación, la cual afecta de forma negativa a la salud de las personas mayores, a su estado de ánimo y a su estado emocional, conociendo además por parte de todos, que la mayor parte de los bienes económicos que a todos interesan, tienen titularidad de esos mayores supuestamente

maltratados, que suponen aproximadamente un 25% de la población española.



Los ejemplos del edadismo en el día a día son numerosos, muchos de ellos pasan totalmente desapercibidos, incluso los hemos asumido como algo

normal. Por ejemplo, la falta de representación de personas mayores en la televisión, el cine o los actos públicos; la presencia de barreras arquitectónicas; discriminación laboral, la desconsideración general. Y se asocia con una peor salud física y mental, un mayor aislamiento social, sensación de soledad, una mayor inseguridad financiera, una menor calidad de vida y mayores tasas de muertes prematuras.

"No es únicamente la acción de discriminar, sino que también incluye los prejuicios y los estereotipos", como afirma Belén Martínez Perianes, responsable de Agenda 2030 y Formación de HelpAge International España.

Esta organización (admirable por sus fines) se estableció en 2008 como parte de una red global que lleva más de 40 años ayudando a las personas mayores a defender sus derechos y enfrentarse a la discriminación. En noviembre de 2023 lanzó el Observatorio del Edadismo.

Se trata del tercer informe de la colección sobre "Los derechos humanos de las personas mayores en España: la igualdad y no discriminación por razón de edad", cuyo objetivo es un análisis crítico de la normativa que, a

distintos niveles, regula el derecho a la protección de la salud de las personas mayores, y comenta las políticas públicas que en los ámbitos autonómico, estatal y europeo, tratan de erradicar cualquier tipo de discriminación en este ámbito.

Los hombres, las personas que temen a la muerte y los que tienen un menor nivel educativo son más propensos a ser "edadistas" hacia los mayores. Así se expresa la doctora y antropóloga Vánia de la Fuente-Núñez en un reportaje publicado en La Tribuna de Albace-

te con fecha 29 de diciembre de 2024.

Y expuesto todo lo anterior, también hemos de reconocer, agradecer y ensalzar las numerosas actitudes positivas de grandes colectivos de jóvenes de todos los ámbitos que se esmeran en tratar a sus mayores de forma exquisita, amable y cordial; e incluso colectivos raciales muy conocidos en nuestro país en los que la figura del "mayor" (a modo de patriarca) mantiene la admiración y el respeto máximo de toda esa parte de la sociedad.



Reunión de Seguimiento del grupo de Albacete

Para el bienestar de nuestros voluntarios se realizan reuniones de seguimiento de grupo, que el pasado 17 de junio tuvo lugar la reunión del grupo de Albacete en el salón de actos de la Diputación, acogió a 51 voluntarios comprometidos (39 mujeres y 12 hombres).

Bienvenida y reconocimiento

El presidente Ramón Munera abrió la jornada agradeciendo la labor altruista del voluntariado: "Mucho es lo que dais en vuestro acompañamiento, pero aún más lo que recibís. Hoy somos voluntarios, pero mañana, por nuestras edades, seremos usuarios".

El Plan Mayor de Seguridad

Ángela Ponce Sevilla, de la Unidad de Policía Judicial de la Comandancia de Albacete, realizó una ponencia sobre sobre el plan mayor seguridad

Explicó que este plan se centra en la prevención y mejora de la se-

guridad de las personas mayores para aumentar su calidad de vida y superar situaciones de riesgo.

Autoprotección

En el hogar: Prevención de accidentes e incendios, valoración del servicio de teleasistencia y precauciones contra robos. Es fundamental no divulgar cuándo la casa estará sola y no permitir acceso a extraños.

Espacios públicos: Especial cuidado en aglomeraciones donde ocurren hurtos, timos y tirones. También se abordó la seguridad vial para conductores, ocupantes y peatones.

Estafas actuales: Se explicó el phishing (ciberdelincuentes haciéndose pasar por organismos oficiales) y timos clásicos que siguen vigentes: estam-



pita, tocomochito, falso antenista, etc.

Maltrato a mayores: Se repasaron todas las modalidades: físico, psicológico, negligencia, económico, sexual e institucional.

La jornada concluyó destacando la importancia de la preventión dirigida a las personas mayores como protagonistas del plan de seguridad. Posteriormente, todos los asistentes compartieron un momento de convivencia en los salones del Hotel Europa.



Imágenes de Grupos de Voluntarios



Villalgordo del Jucar



Campo de Criptana



Iniesta



Caudete



Minglanilla



Campo de Criptana



Carboneras de Guadazaón



El Pedernoso



Chinchilla



Riopar



Cozar



El Ballestero



Salobre



Villapalacios



Casasimarro



Munera



El Provencio



Ledaña



Ferez



Jorquera



La Roda



Pozohondo



Quintanar del Rey



Yeste



Ledaña



Villamalea



Socovos



Molinicos



Pedro Muñoz

Este mundo caducado

Maria J. Picazo Morote

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

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

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

¿Con que forman contarán?
¿Cómo será su color y
su forma de pensar?
y ¿cuáles serán sus metas
y a donde querrán llegar?

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

Tendrán menos egoísmo
y se querrán como hermanos
y si de esta forma fuera,
vivir allí yo quería;
por encima del dolor,
de las drogas, del alcohol,
de la mafia, de las muertes,
que son una sinrazón.

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

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

Y entonces hay en tu mente,
ideas muy peregrinas
y clamores con gran furor,
¡Señor, si estás en los cielos
y ves lo que está pasando,
en que se convierte el mundo,
en páramo desolado!





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

Si tienes tanto poder,
cómo no pones un poco
de razón y sensatez
en los que están en la cima,
gobernando los Estados,
porque de seguir así;
qué legado tan funesto,
qué herencia les va a quedar,
a esas generaciones que están
y que arribaran a este mundo,
miserable de egoísmo y de maldad
y como diría el Quijote
y sino ponemos freno,
a este entuerto colosal,
el mundo sin duda alguna,
caro nos lo hará pagar.

Porque estamos arrasando,
todas sus fuentes de vida.

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

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

Y llegará el día funesto
que éste ya no aguante más
y explote con gran estruendo.

Y vagando por el éter
en trocitos disgregados,
no quedará de este mundo,
ni lo bueno, ni lo malo.

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



Olor a Viejo

José Francisco Roldán Pastor

Solemos esperar del futuro lo mejor que nos pueda ofrecer, aunque es lógico suponer que no viene por casualidad. El azar, en ocasiones, tiene mucho que ver con nuestra fortuna, pero no es malo reconocer que la mala suerte tiene una fuerza inapelable para torcer cualquier anhelo. Los mayores tenemos la ventaja de una experiencia dilatada, repleta de vivencias, a las que recurrimos demasiado para comparar, porque no siempre hemos sido veteranos ni expertos, es más, probablemente, nos hemos pasado la existencia aprendiendo constantemente, y malo es considerarse maestro sin aceptar las influencias recibidas de todo lo que se mueve alrededor.

Miguel es un gran veterano de la vida, que puede considerarse bendecido por la buena suerte, que le permitió alcanzar esos años rodeado de una gran familia de gente buena acurrucados en su

regazo de experiencia y sabiduría, aunque no llegó a estudiar como otros de tu época, pues la necesidad lo apartó para tener que buscarse las habichuelas de cualquier manera, eso sí, legal, por supuesto, porque las enseñanzas de una casa humilde sirvieron para crear gente cabal.

El campo fue su escuela de la subsistencia para aprender todo lo que era preciso y sacar el rendimiento adecuado a un secano esperando el agua que debiera caer en el momento oportuno, que no siempre acertaba. Las aperturas lo iban apartando de sus padres para

acudir donde ganar jornales extras; por eso solía viajar siguiendo el rastro de la siembra, abono y recogida de cualquier vegetal que se pusiera a tiro. Como era trabajador y respetuoso, nunca le faltaba tajo por donde empeñarse de verdad. No escatimaba tiempo ni esfuerzo para cumplir, como tampoco le faltaba el pago cada vez que debiera ser.

En su casa se notaban los regresos trayendo merecida prosperidad. Y así fue creciendo alargando las ausencias y espacios donde poner sus manos al servicio de quien estuviera dispuesto a pagarle bien. Las



campañas de vendimia en Francia suponían un estímulo añadido a las perspectivas que iba planteándose, porque el mundo se ensanchaba para conocer más y mejor a quienes podrían proporcionarle mayores experiencias. Y de ese modo conoció a Paquita, con la que se pudo casar después de hacer la mili, una parada y fonda que le sirvió para aprender mucho y bien.

De la mili se trajo amigos y documentos acreditando sus nuevas habilidades, que valdrían para mejorar su futuro profesional. Logró subirse a un camión para transportar mercancías, primero como empleado, más tarde, como autónomo con el empeño de seguir avanzando. La casa quedaba en buenas manos y fueron llegando los hijos, a los que orientó con esmero para hacer como sus padres, sacar buenas personas, pero con ganas de estudiar. No quería para ellos las penurias y el sacrificio incalculable, que en no pocas oportunidades se cruzaron en el camino.

Un padre fuerte, emprendedor, sano y em-



peñado en propiciar la felicidad de los suyos, que supieron asumir una enseñanza de la vida agarrando con firmeza una capacitación y el empleo garantizando ese futuro que Miguel y Paquita anhelaban para ellos. La nueva casa, porque pudieron ahorrar y acodarse con soltura, se está llenando de niños cuando llegan los aniversarios y esos instantes que sirven para la reagrupación familiar. Miguel no puede controlar la emoción, aunque disimula dibujando el rictus sereno del patriarca orgulloso. Su mujer, como ha hecho siempre, se empeña en cocinar lo que más les gusta. Lejos quedaban aquellos días en los que había que reducir la compra o sacar el máximo provecho a unas patas cocinas con alioli llenaban copiosamente los estómagos.

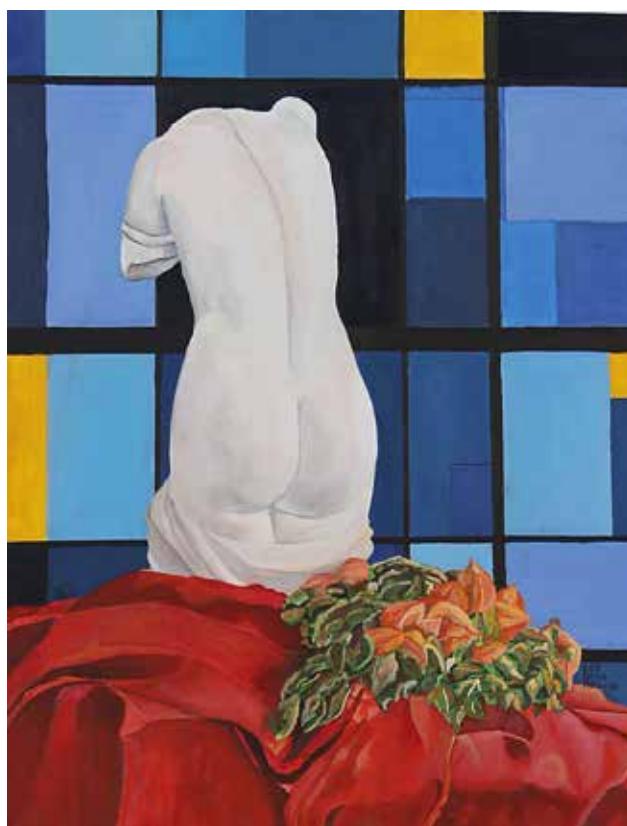
Los niños, casi a la fuerza, se acercaban para darle un beso al abuelo, que entendía su repelús por tocar con los labios una piel tan arrugada, ese caparazón endurecido por largas horas de sol y penurias aguantando el clima que debió sortear. Esa tarde, cuando menos lo esperaba, se acercó al más pequeño de sus nietos, el más dicharachero y redicho, para darle un beso casi a traición. Cuando lo vio esquivarlo de ese modo, se quedó mirándolo sin imaginar qué le hacía huir tan deprisa de quien era el culpable de su existencia. La nieta mayor, de siete años, se acercó a consolarlo, aunque guardando las distancias, para decirle susurrando y tratando que nadie la escuchara: "No queremos que nos beses por tu olor a viejo".

Pinturas al óleo

José Luis Córdoba Moreno



La perrilla Canela pisando la nieve



Homenaje a Mondrian con
escultura y flores



Pinzas para el COVID



Paco y Mari en
el patio de su
casa



Por un tropezón...



Qui est tu

ANTAÑO, LA VIDA EN EL CAMPO

Sebastian Del Valle Rodriguez

Antaño, el campo era una feria,
vendimiadores, arrieros, pastores,
muleros, jornaleros, agricultores,
el campo era vida, hoy es historia.

Antaño era una fuente de trabajo,
en el campo la familia al completo,
desde el anciano abuelo, al nieto,
todos trabajaban cada cual su tajo.

De madrugada, tras el canto del gallo,
el lucero del alba en todo esplendor,
amanece con el canto del ruiseñor,
de rocío se cubren las flores de mayo.

Desde la puesta del Sol, hasta atardecer,
cargados de provisiones en su zurrón.
la bota de vino, el pan, queso y jamón,
en tan hermosa naturaleza, digna de ver.

Por caminos, entre lindes y senderos,
de setas, níscalos, espárragos y collejas,
las llenaban en sus humildes alforjas,
que recogían del camino, los arrieros.

Los frutos silvestres de la naturaleza,
que bajo el Sol, la lluvia y los hielos,
crecían bajo al amparo de los Cielos,
en la viña de DIOS, digna de belleza.

Los muleros preparaban sus aperos,
con sus agrietadas y callosas manos,
surqueaban los mulos por los llanos,
sobre fértiles bancales, días enteros.

Los pastores partían con sus rebaños,
por los verdes pastos de los prados,
la naturaleza abastecía a sus ganados,
días laborables y festivos, todo el año.

En un pequeño arroyo, bajo la colina,
saciaban de su sed las aves y animales,
pastaban, verdes hierbas y matorrales,
los pastores almorzaban bajo la encina.

Las liebres y conejos, por los montes,
se criaban en las cabulleras y majanos,
embelleciendo los campos hortelanos,
campos, que distaban hasta horizontes.

Los segadores bajo el Sol de agosto,
con hoces y dediles segaban a mano,
el sombrero de paja cubría su rostro,
en la era, separaban la paja del grano.



Verdes campos por los llanos manchegos,
cuyos frutos consumían los animales.
sembrados por los humildes labriegos.
cubiertos de hortalizas frutales y cereales

De domingo a lunes, siempre en el tajo,
de sol a sol, de madrugada, la jornada,
para cada fruto le llegaba su temporada,
para la viña, el azafrán, la cebolla, el ajo.

Antes de ponerse el Sol, de camino,
dando gracias a DIOS, padrenuestro,
sobre las alforjas, colgaban su cesto,
en sus hombros, la vieja bota de vino.

Campesinos, agricultores, labradores,
las golondrinas, jilgueros, colorines,
los verderones, pardillos, gorriones,
bellos campos impregnados de flores.

Pasado el tiempo llegó un triste día,
la tecnología los dejó desamparados
pues poco a poco quedaban parados
y el campo fue perdiendo la alegría.

Tristes se marchaban los segadores,
desplazados por las cosechadoras,
mientras, estas terminaban en horas,
quitándoles el buen pan a los pobres.

El grano, limpio de polvo y de paja,
por otro lado la paja empaquetada,
multiplicando el fruto cada jornada,
así, durante el día y noche, trabaja.

La mies del campo, pasan a la máquina,
ya no se cruzan de camino los arrieros,
los amos despiden a los pobres obreros,
¡Tristes! el libro del campo, pasa página.

Sus aperos brillan como oro en paño,
expuestos, como piezas de exposición,
mientras, otras quedaron en un rincón,
recuerdan aquellos tiempos de antaño.



Según tradición de los mormones
la mies en sus tierras es abundante,
trabajan en comunidad los habitantes,
fueron y son medio de vida, razones.

Su ley, trabajar todos a mano de obra,
renegando las máquinas y la tecnología,
cuyos frutos, los comparten cada día,
garantizan la mies y para todos, sobra.



Cincuenta años contigo

Jesús Manuel Rubio Fernandez

¡Te quiero tanto, cariño mío, que pasaría a tu vera otros cincuenta años contigo. Y cogidos de la mano - al calor de nuestra hoguera familiar -, recordar todo lo que tú y yo hemos vivido día tras día. A mí memoria viene aquel primer beso que nos dimos que quedó retenido para siempre en mi mente. Pienso que los recuerdos forman parte de todo ser humano.

Me parece tenerlo delante: Sucedío en la noche de un viernes, exactamente en el "Parque de los Enamorados": tú llevabas puesta una blusa de lunares y pantalón negro largo. Aquella inolvidable noche, tu mirada era intensa y penetrante; tus rojos labios me dejaron boquiabierto, totalmente anonadado. Yo llevaba un traje azul marino y una corbata a juego. No lo puedo remediar, pero recuerdo perfectamente que a mí me temblaban las manos, al verte tan maravillosa y atrayente. De repente, y sin esperarlo, nos miramos a la cara, dándonos cuenta de que de aquellas miradas surgía algo mágico. Era un sentimiento puro, sincero y, sobre todo, honesto. ¡Era..., simplemente, el nacimiento de un amor!

¡Qué hermoso es ahora recordar aquel viaje que hicimos por el Mediterráneo, visitando Roma la "Ciudad Eterna", la elegante Mónaco y las bonitas playas de Grecia! Y así, día tras día, se han ido pasando los días, los meses y los



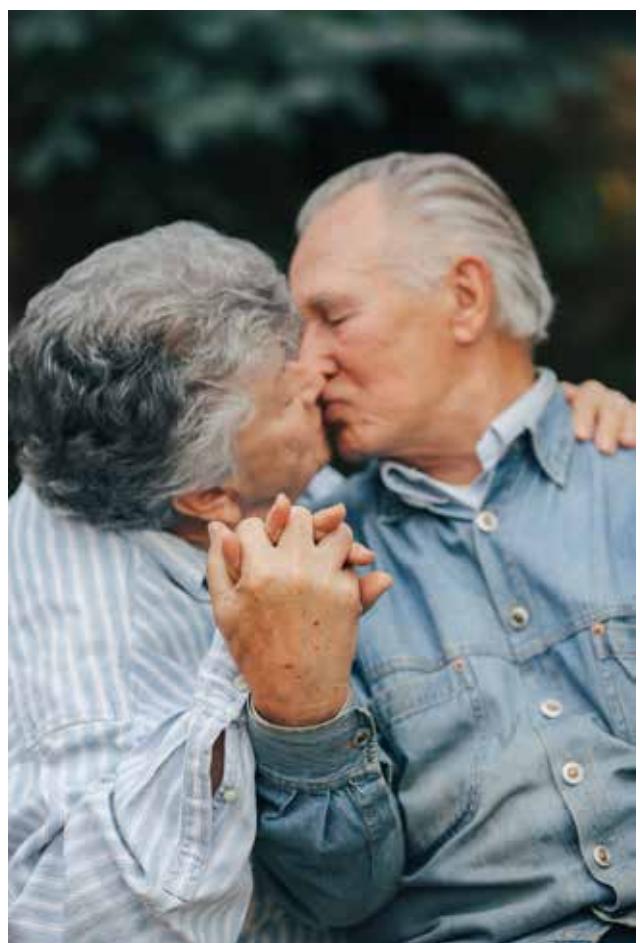
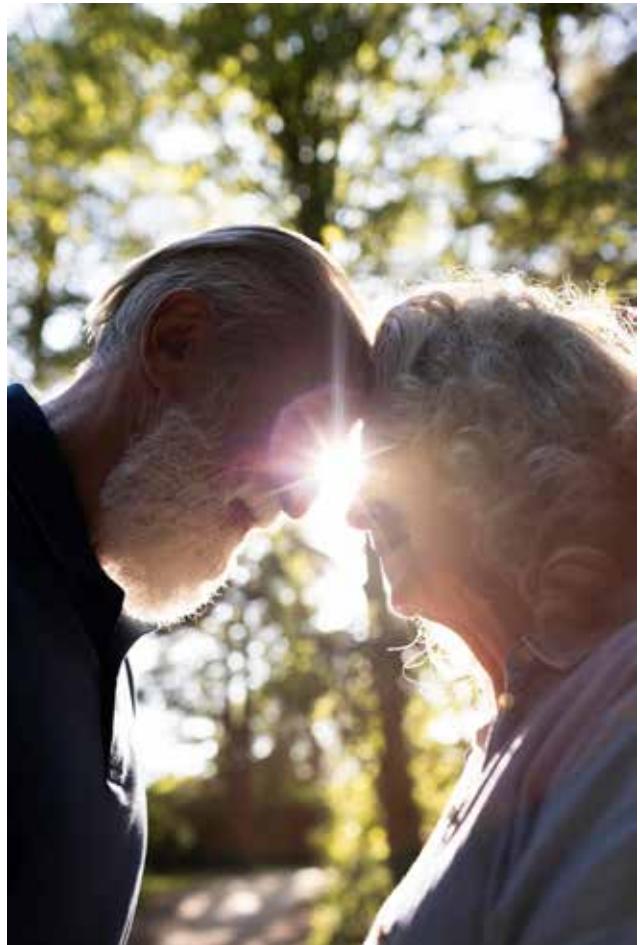
años que se han convertido en bellos recuerdos de nuestra vida.

Y entre tantos recuerdos, ¿qué te dice el día de nuestra boda? ¡Qué bonito y sublime fue! ¡Llovía tanto, que hasta el mismo cielo se rendía a nuestros pies! ¡Qué hermoso es recordar, cuando los recuerdos te hacen vivir, por unos momentos, la plena felicidad!

De repente, se me viene a la memoria el nacimiento de nuestro primer hijo, Carlos. ¡Qué niño más hermoso! Moreno de pelo, ojos claros y de serena y limpia mirada: ¡Qué hermoso regalo! Ahitos de alegría y felicidad, no dejábamos de mirarlo. ¡Cómo, amor mío, se han pasado los años, y cómo los hemos vivido!

Nuestras vidas, por fortuna y "Gracia a Dios", están repletas de hermosos y sublimes recuerdos; ya podemos contar i "CINCUENTA AÑOS"! juntos los dos con nuestros propios errores, pero siempre enamorados. Hoy me siento plenamente convencido de que sigo queriéndote con "la misma violencia que lleva el ferrocarril", dice la copla popular. Sigues volviéndome loco con tus caricias, aunque no sean tan ardientes como entonces: algo natural.

Todo esto me lleva, prenda mía, a quererte en toda la medida de mis ya flaqueadas fuerzas. Y -icómo no! - deseo darte las gracias por haber vivido... i CINCUENTA AÑOS CONTIGO!



¡POR QUÉ ESTORBAMOS LOS VIEJOS?

Julian Plaza Barriga

Que sean mis hijos queridos
los que me causan penas,
llevando ellos mi apellido
y mi sangre en sus venas...

Es cosa que la entiendo
y que nunca ha sabido
¿Es que yo no los comprendo?
¿O no soy yo el comprendido?

En mi propia casa sobre,
¡Qué pena me da pensarla!
Soy viejo, soy un estorbo,
vergüenza me da contarla.

Pero no se puede ocultar
esta pena que yo siento,
y la tengo que contar
para que me la quite el viento.

En la garganta yo tengo
un nudo que me está ahogando,
vengo, voy y voy y vengo
y siempre estoy estorbando.

Dicen las hijas, los hijos,
y los yernos y las nueras:
-siempre es por culpa del viejo
la causa de las quimeras-.

Pero ... si no digo nada;
y si hablo porque estoy hablando...
que vida tan desgraciada
lleo yo siempre pecando!

Lo que quisiera saber,
para no servir de estorbo,
sí lo que tengo es que hacer
el ciego, el mudo y el sordo.

Quizás yo tenga que ser
igual que cualquier objeto,
al cuál ellos pueden ver
como si estuviera muerto.

Yo sé que al hacerme viejo
me he vuelto un poco pesado,
y les doy algún consejo
que puede ser anticuado.

Pero lo hago con cariño,
con ternura y con bondad,
porque pienso que aún son niños
comparados con mi edad.

Pero no soy comprendido
y me causa mucho daño,
que a mí mis hijos queridos
me traten como a un extraño.

¿Acaso nunca supieron
o lo han echado en el olvido,
desde que al mundo vinieron
por ellos lo que he sufrido?

Cuando de noche y de día
sin descanso trabajaba,
dándoles cuanto podía
mas que mi fuerza alcanzaba.

¡Cuántas noches sin dormir
mientras que fueron creciendo,
cuánto tuve que sufrir
y cuánto estoy padeciendo!

Sufrí desde que nacieron
por ellos mis sinsabores,
y cuando crecieron fueron
disgustos mucho mayores.

Les dí cuanto yo podía,
con ilusión y con agrado,
incluso mi propia vida
por ellos hubiera dado.

Y ahora que falta me hacen ellos,
porque me encuentro acabado
¡como pago de todo aquello
mis hijos me dan de lado!

Siento en mi pecho una pena,
algo me está matando.
¡Qué grande que es mi condena,
que pago que me están dando!

De lo que les dí en su infancia
les pido ahora un poquito.
Amor, dulzura, paciencia
¡que es lo que yo necesito!



El Sueño de una niña

Segunda López Moratalla

Tenía ocho años, y ya amaba la música, un día en el cole, la maestra les habló de los niños pobres de África, necesitaban nuestra ayuda económica, necesitaban comida, ropa; ellos no tienen colegios donde ir a estudiar, ni hospitales para ir cuando enferman.

La pequeña no durmió, pero soñó que era una gran cantante, en sus sueños se veía cantando en grandes escenarios, vendía muchos discos y ganaba mucho dinero, tanto como para construir hospitales y colegios, plantaría muchos árboles frutales, así no pasarian hambre, los niños pobres de África serían tan felices como nosotros aquí en España.

La niña creció, nunca pudo realizar su sueño.

Pero su alma sigue siendo pura melodía, y su corazón igualmente noble y generoso.

La mujer recuerda la niña que fue, siempre con una sonrisa.

Esa pequeña de alma bondadosa, se siente orgullosa de la niña que fue.

De la niña que vive y por siempre vivirá dentro, muy dentro de mí



Mi Huerto

Me gusta mi huerto
también lo que siembro,
y regalar sus frutos
a quien yo quiero.

Yo sé que de este huerto
muchos han de comer,
que no se pase hambre
siento que es mi deber.

Venid, venid, venid,
y estos frutos probad,
para que se sembraron
no son caridad.

Es un regalo grande
que os hago yo,
a todos vosotros
poniendo mucho amor

Agricultores

Agricultores que con vuestro encanto
conducís el tractor con mil amores,
sufriendo cada día los rigores
al romper de la tierra el duro manto.

Alegrad las veredas con el canto
que los campos se alegran con las flores,
y escuchad el cantar de ruiseñores
que es por vosotros porque cantan tanto.

El sol con su rigor no os acobarda
ni os detiene el gran frío tan eterno
siempre sabéis todo lo que os aguarda.

Nos ofrecéis a diario un pan muy tierno
proporcionáis el leño que cuando arda
tendremos el calor en frío invierno.



Pilar Porras Baena

Con Corazón



La poesía
no es un sayo a la medida
oculto en un arcón,
si lo fuera, en ella, no habría
corazón.

Poesía es un pájaro
que vuela libre,
una mirada, un beso,
una sonrisa,
el perfume de una flor;
la calma,
la serenidad,
el amor... la nostalgia,
el perdón.

La poesía
es una mano que acaricia;
la brisa, la bondad...
saber escuchar.

Poesía son:
la nube y el arco iris,
la tormenta y la lluvia,
la nieve y el mar...
la generosidad;
el cielo y la inocencia,
el llanto y la ternura,
la tolerancia,
el respeto,
la amistad.

Poesía es el trabajo,
la comprensión,
la verdad,
la razón,
el silencio,
la justicia,
la paz...
el universo entero
es poesía;
poesía es la vida
con la mirada limpia
al caminar

Mares y Estrellas



Cuando tiene que ser
no hace falta buscar
en los mares la sal
ni riqueza en su fondo;
sus aguas van a ti
en mareas sin fin
a ofrecer sus tesoros.

Cuando tiene que ser
las estrellas del cielo
descienden en silencio
posándose en tu ser;
lúcidas y brillantes,
como fieles amantes,
sin quemarte la piel.



Cuando tiene que ser
no hace falta soñar
para alcanzar un sueño,
no hace falta correr,
para llegar a él,
su magia está contigo
sin que le digas, ¡ven...!.



Mª Rosa Castillo

El crack: Louis Riel

Florencio de Fuensanta

El crack era ofrecido al presidente t este preguntaba: y qué tal persona es? El de hoy se llama Louis Riel (1844-1885) y nació en la llamada Canadá francesa. Mientras los españoles ocupaban el Sur y el centro del continente americano y los ingleses en Norte, una cuña se infiltró entre los que ahora son Canadá y Estados Unidos, pero con tendencia hacia el primero. Eran franceses y, en menor número, escoceses.

Se mezclaron con los nativos del lugar dando origen al pueblo métis o mestizos. Ocuparon las orillas del río Assinibaine: 25 metros de fachada al río y 250 metros tierra adentro. Esto era su granja. Una vez al año salían en grupo a cazar el búfalo, en lo que empleaban varios días, llevaban incluso un capellán que no les permitía cazar en domingo. Se repartían lo obtenido y el sobrante lo cedían a otras tribus.

El río Ottawa significa "comercio" y lo que dio nombre a la capital del país tuvo su origen en

la vía fluvial por la que comerciaban aquellos mestizos. Otro río de utilidad era el Sena, muy diferente al francés, el americano es solo un arroyo verde en verano y blanco en invierno; Louis Riel era conocido como "El Molinero del Sena" y parece que el molino resultó buen negocio, ya que envió a su



hijo, del mismo nombre, a estudiar a Montreal, por eso era considerado el más culto de su pueblo, a él acudieron cuando se vieron invadidos por colonos que parcelaron sus tierras e invadieron sus propiedades.

Riel se alzó en armas al frente de los suyos, fueron derrotados y Louis se refugió en Estados Unidos donde vivió con su esposa e hijo dedicán-

dose a la enseñanza. Los demás se retiraron hacia el Oeste donde repitieron su modo de vida.

Quince años más tarde, ayudados por la llegada del ferrocarril se reprodujeron lo hechos y los métis recurrieron a Louis para que les representara ante el Gobierno, desengañado una vez más, dejó su cómoda vida y prefirió tomar las armas y luchar al frente de su pueblo. La policía Montada por un lado y las milicias reclutadas a este fin por otro, le vencieron en la batalla de Batoche, siendo apresado y condenado a la horca.

De nada sirvieron sus alegaciones de "cuando el hambre escarba en las tripas". Solo atendieron su petición de ser enterrado junto a su padre, ambas sepulturas se hallan en el cementerio de Saint Boniface en el centro del continente norteamericano y, junto a él, las calles de Louis Riel y la de Juana de Arco, paralelas y gemelas, ¿Casualidad? No lo sé, pero Louis Riel fue un Crack.

Nuestras recetas

Pollo Marino



INGREDIENTES (2 personas)

Bonito del Norte 400 gr
1 zanahoria
1 puerro
Tomate triturado 500 gr
Aceite de oliva virgen extra: 2 cucharadas
Harina para enharinar el bonito
Sal al gusto



ELABORACIÓN

Cortamos el bonito dándole forma de filetes de pollo. Cortamos los recortes en dados y los utilizamos para otras recetas como el marmitako. Enharinamos los filetes de bonito y los freímos ligeramente por ambas caras reservándolos para más adelante.



Preparamos la salsariendo un puerro muy picado. Agregamos la zanahoria y cuando todo está bien pochado, agregamos el tomate rallado, dejando que la salsa reduzca y se concentre. Añadimos medio vaso de caldo hecho con las espinas del bonito y reducimos.



Introducimos los trozos de bonito en la salsa y dejamos que se cocinen dentro durante dos o tres minutos para que el pescado no se reseque. Sacamos a una fuente y ya tenemos el pollo marino listo para llevar a la mesa y sorprender a los comensales.

Pasatiempos

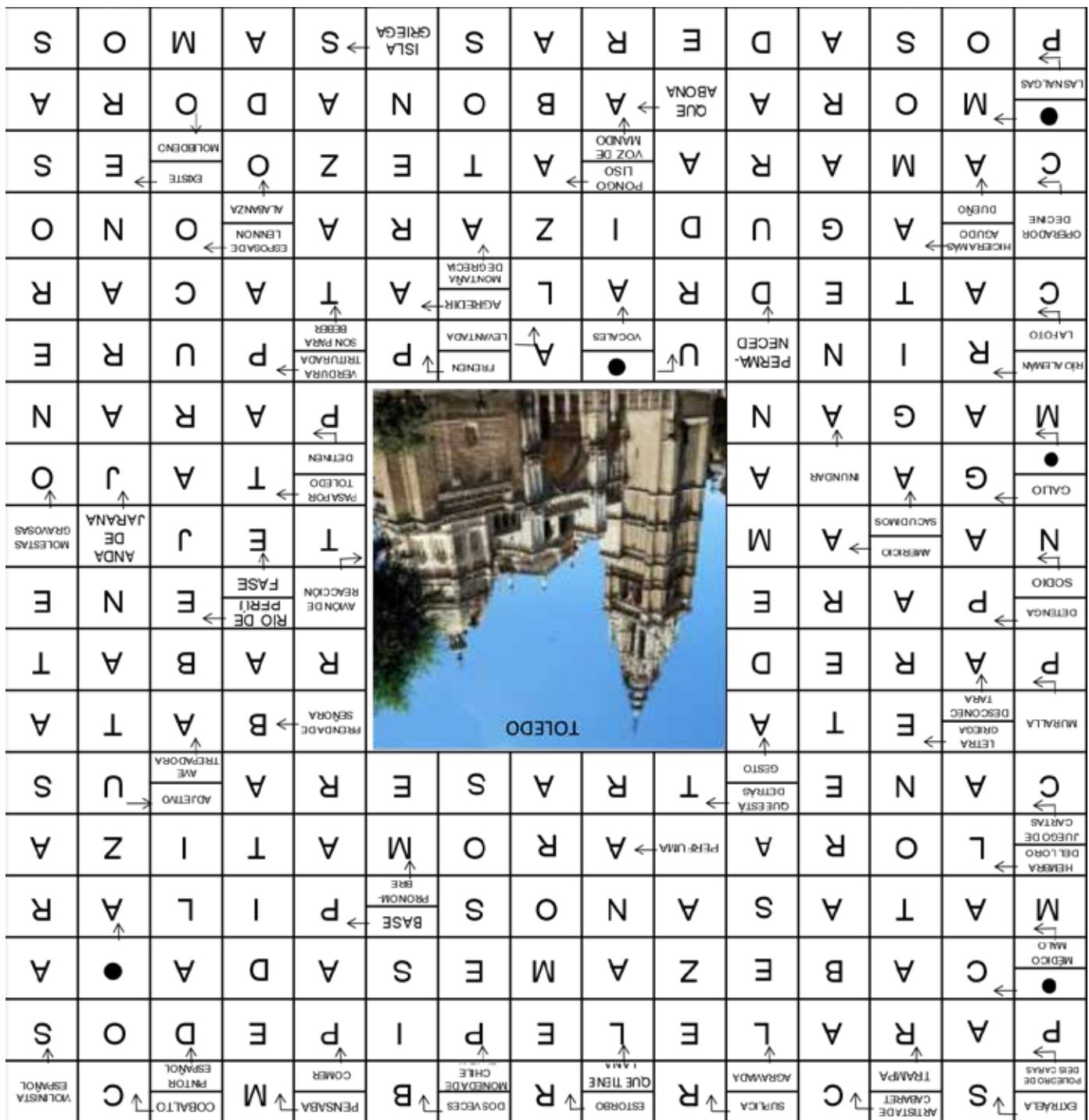
Autodefinido por Angel Ballesteros

- ### • Pueblos de Toledo

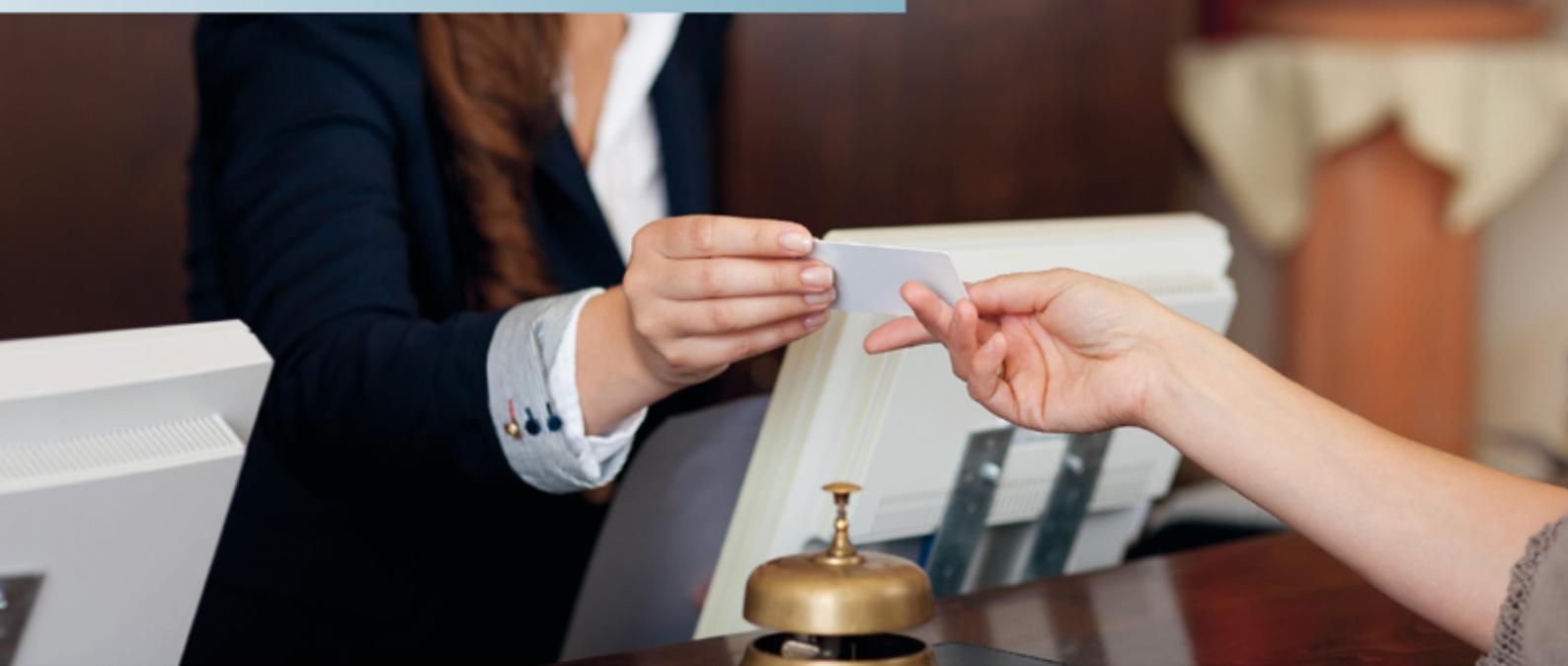
Pasatiempos

Autodefinido por Angel Ballesteros

Solución



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
reception@heur.e.telefonica.net

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



