

EL ECO DE LOS MAYORES

Revista de la Federación UDP
de Castilla La Mancha
nº34 enero-abril 2019



“Son los mayores voz de la experiencia,
son los mayores la ejemplaridad,
que se valoran por su competencia
y su trabajo en la sociedad.”



El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial 4

Jornada de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado 6



Promoción del Buen Trato 14



Las Pensiones, un Derecho Fundamental 24

Talleres en Villacañas 31

Cambios Culturales 32

El Edadismo	39
Trabajo en Equipo	41
Que no te engañen	45
Rincón Literario	48
Nuestras Recetas	54

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA
 VICEPRESIDENTE 1º: JUAN DEL DUJO
 VICEPRESIDENTE 2º: ÁNGEL BRAVO
 SECRETARIO GENERAL: MANUEL VACAS
 TESORERO: FERNANDO GARCÍA
 VOCAL: MIGUEL ÁNGEL MAGÁN
 VOCAL: ANTONIO MARTÍNEZ

ASOC. PROVINCIAL ALBACETE

PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR
 SECRETARIO: ANTONIO LAFORET

ASOC. PROVINCIAL CIUDAD REAL

PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA
 SECRETARIO: JOSE ANTONIO AQUINO

ASOC. PROVINCIAL CUENCA

PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ
 SECRETARIO: MANUEL TEMPORAL

ASOC. PROVINCIAL GUADALAJARA

PRESIDENTE: MARIANO BORDA
 SECRETARIA: Mª ÁNGELES SANZ

ASOC. PROVINCIAL TOLEDO

PRESIDENTE: ANTONIO GONZÁLEZ
 SECRETARIO: M. ÁNGEL FERNÁNDEZ

ASOC. PROVINCIAL TALAVERA DE LA R.

PRESIDENTE: CARLOS RAGA
 SECRETARIA: Mª DOLORES GARCÍA

web: www.udpfclm.org
federacion.clm@mayoresudp.org



Síguenos en Facebook:

www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

Edita:

Federación Territorial UDP de CLM

Consejo Editorial:

Presidencia Federación Territorial UDP de CLM

Redacción:

Manuel Vacas Gordillo

Colaboradores:

Equipo de Geriátrica del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Juan Pedro Torres Trello

Jose Luis Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

Maquetación:

Almudena del Dujo Vera

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

Desde estas páginas os queremos animar a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, escritos y recetas, enviarlas
 C/ Mayor, 25. entreplanta izq. 02001 Albacete
 e-mail: mava.fclm@mayoresudp.org
adeldujo@mayoresudp.org

Editorial



Manuel Vacas Gordillo
Secretario General de la Federación UDP de CLM.

Nuestra portada está dedicada a las Personas Mayores comprometidas, como dice la primera estrofa del himno de la Federación Territorial, después del estribillo:

“Son los mayores voz de la experiencia”. Porque es el grupo social que más años ha vivido, en los que se suelen presentar situaciones de todo tipo, buenas o malas, con mayores dificultades o sin ellas y superadas, unas con más acierto que otras, lo que les ha proporcionado vivencias y conocimientos que no suelen tener los que no han llegado a estas edades. La vida es arte, aprendizaje y oficio, el que conoce la vida es sabio.

Sigue diciendo **“Son los mayores la ejemplaridad”**, y es que sus comportamientos suelen servir de ejemplo al resto de la sociedad, lo vemos diariamente, abuelos que atienden a sus nietos, a la familia, que realizan acciones en beneficio de todos los demás, lo que es un espejo en el que mirarse.

“Que se valoran por su competencia y su trabajo en la sociedad”, por su larga vivencia hacen que realicen cualquier actividad mejor que los que han vivido menos, son más eficaces en cualquier ámbito, comparando a personas de igual formación.

Experiencia, ejemplo y competencia en su trabajo, hacen que las Personas Mayores tengan un gran reconocimiento social. **Los jóvenes están llenos de posibilidades, los mayores llenos de realidades.**

PRESENTACIÓN DE LA MEMORIA DE ACTIVIDADES 2018 DE LA FEDERACIÓN

La Memoria de Actividades 2018 de la Federación Territorial UDP fue presentada, el día 18 de Febrero de 2019, en la Delegación Provincial de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha en Albacete, por el Presidente Ramón Munera.

Asistieron la Consejera de Bienestar Social Aurelia Sánchez Navarro, la Delegada Provincial de Bienestar Social Antonia Coloma Conejero y la Junta Directiva de la Federación Territorial UDP.

Ramón Munera hizo un somero repaso a las actividades realizadas en el año anterior, destacando el programa de Voluntariado Social que tiene en la Región 1.512 Voluntarios, distribuidos en 88 localidades, que atienden a 1.753 usuarios; también se hicieron 11 Jornadas de Envejecimiento Activo y Saludable para 289 poblaciones y 1.863 asistentes; 8 Jornadas de Promoción del Buen



Trato a las Personas Mayores para 57 localidades y 843 asistentes.

Continúa con el servicio de Podología Itinerante para 375 localidades, atendidos por 42 podólogos que dieron 46.640 servicios; Talleres "Creciendo contigo", con un total de 388 talleres para 179 municipios y 6.214 asistentes; Servicio de Comidas a Domicilio, con 18.038 comidas para 118 usuarios; Servicio de Atención Post-hospitalaria, prestado a 43 usuarios en los que se emplearon 588 horas.

Igualmente destaca el Servicio de Acompañamiento Telefónico y Teléfono del Mayor, con un total 1.101 horas de atención en cinco poblaciones, y los convenios de colaboración

con las Diputaciones Provinciales y Ayuntamientos. La revista cuatrimestral "El Eco de los Mayores", que difundió 4.500 ejemplares en las Asociaciones de UDP en la Región, Centros de Mayores, de Día y bibliotecas, entre otros.

Los Asistentes dejaron constancia que UDP es la Organización más numerosa de Personas Mayores, con 484 asociaciones y 71.365 socios. La Consejera de Bienestar Social expresó: "Mi reconocimiento a Ramón Munera por el impulso a las actividades que realiza UDP acercando a las personas mayores y personas con dependencia los programas de la Consejería de Bienestar Social".

JORNADA DE ENVEJECIMIENTO, ASOCIACIONISMO Y VOLUNTARIADO

Por Manuel Vacas Gordillo

Se han celebrado Jornadas de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado en distintas localidades de Castilla-La Mancha, organizadas por la Federación Territorial UDP, Promovidas por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades y la colaboración de Ayuntamientos y Diputaciones

Provinciales. El día 27 de marzo fue en el Palacio de Congresos de Albacete, con asistencia de 445 Voluntarios de 33 Asociaciones UDP de la provincia.

Natalia García, trabajadora de la Federación, presenta a las autoridades en la inauguración: Alcalde de Albacete, Manuel Serrano López;

Presidente de la Diputación Provincial, Santiago Cabañero Masip; Consejera de Bienestar Social de la Junta de Comunidades, Aurelia Sánchez Navarro; Directora Provincial de Bienestar Social, Antonia Coloma Conejero y Presidente de la Federación Territorial UDP, Ramón Munera Torres

El **Alcalde de Albacete**: “Bienvenidos a la ciudad, donde hoy con vosotros sus calles y plazas se llenan de experiencia, talento, sabiduría, ilusión, ganas de vivir con vocación de servicio. Me siento orgulloso de teneros aquí porque habéis hecho mucho por mejorar nuestra tierra, pueblos y ciudades de Castilla-La Mancha, hoy somos lo que somos por vuestro trabajo, entrega y sacrificio, quiero agradecer vuestra trayectoria vital y laboral.”

“Es digno que esto se pueda visibilizar, revitalizar y poner en valor, como lo hace UDP en esta jornada, como lo haceis vosotros los Voluntarios con las Personas Mayores que se encuentran solas, seguir envejeciendo activamente para poder continuar haciendo vuestra extraordinaria labor y mejorar la sociedad, como dijo el Presidente Kennedy: no te preguntes que puede hacer tu país por ti, pregúntate que puedes hacer tu por tu país. Que sigáis mostrándonos el camino para seguir mejorando, muchas gracias y Albacete siempre.”



Alcalde de Albacete

El Presidente de la Diputación Provincial: “Hoy se va a reconocer aquí el trabajo que haceis los Voluntarios, esa generosidad que os lleva a seguir mostrando por vuestros vecinos y por la sociedad de más edad que mantenéis activa. Os habeis jubilado de la vida laboral pero no de vuestra actividad para hacer el bien por los demás”.

“La digna labor que haceis no solamente debe estar reconocida, como lo hace UDP, también debe estar apoyada por las administraciones públicas, es aconsejable invertir en recursos para la independencia de las Personas Mayores por el bien de ellos mismos y de la sociedad, porque son más presente y futuro que pasado. Les animo para seguir con ese magnífico Voluntariado y que pasen muy buen día.”



La Consejera de Bienestar Social: “Es un placer compartir con UDP y sus Voluntarios esta jornada, que muestra la gran participación de Albacete y su provincia. Es muy bueno el saber estar vuestro que da alegría y bienestar, enhorabuena a toda la junta directiva de UDP por el trabajo que haceis por los Mayores.”

“Permitir que destaque la riqueza de la presencia de mujeres de UDP, a veces en primer o en segundo lugar sois el corazón de UDP, hombres y mujeres que formáis un gran equipo, los Voluntarios/as siempre sois solidarios con los demás, vais recorriendo toda Castilla-La Mancha paso a paso, donde hay otras Personas Mayores que necesitan de vosotros para darles felicidad, afecto, compañía y la mejor vacuna para la soledad, la esencia de UDP, un grado de generosidad mayor no puede haber. Que seáis muy felices.”

Presidente Diputación de Albacete

Presidente Federación UDP de CLM



Consejera de Biestar Social

El Presidente de UDP resalta “lo que están haciendo las Personas Mayores de UDP por y para los demás, especialmente la solidaridad que todos los que estamos aquí llevamos dentro y estamos aprendiendo de vosotros esa ilusión y esas ganas de vivir, que trasciende a vuestro entorno social y familiar, porque **habeis cuidado de vuestros abuelos, de vuestros padres y ahora de vuestros hijos y nietos, a los que inculcáis cómo se deben cuidar a nuestros mayores, enhorabuena.”**



A continuación se entregan placas de reconocimiento por su colaboración con UDP a Manuel Serrano López, Alcalde de Albacete, a Santiago Cabañero Masip, Presidente de la Diputación Provincial y Aurelia Sánchez Navarro, Consejera de Bienestar Social, y en agradecimiento por componer la letra del himno de la Federación

Territorial UDP a Manuel Vacas Gordillo, Secretario General de la Federación.

Seguidamente se entregan diplomas a 75 nuevos Voluntarios/as de la provincia y de reconocimiento por el trabajo desarrollado en el programa de Voluntariado, a los Coordinadores/as de Voluntarios más antiguos, con más

de 20 años haciendo este trabajo, a María Jiménez Ortega de Albacete, Ana Rodríguez Martínez y María Dolores Mato Mato de Caudete, Juan Requena López y Julia Pérez González de Bienservida, Soledad Sánchez de Yeste, Andea Simarro González de El Salobre y Celestina Martínez Olivares de Motilleja.

ENTREGA DE DIPLOMAS Y PLACAS EN ALBACETE



ENTREGA DE DIPLOMAS EN CUENCA



El resto de la jornada la modera el Vicepresidente de la Federación Territorial UDP Juan del Dujo, que nombra a los componentes de la Junta Directiva de la Federación y de la Asociación Provincial UDP de Albacete, y presenta a Rodolfo López Quílez, Psicólogo y Pedagogo, para exponer la ponencia **“Envejecimiento y Asociacionismo”**. Destaca la necesidad de asociarse para conseguir objetivos que no serían posibles de forma individual, como en las Asociaciones de UDP para cumplir los fines que persigue, y nos

informa de los beneficios que aporta a los usuarios y la sociedad el Voluntariado, a la vez del bienestar que produce al Voluntario hacer esta gran labor humanitaria para combatir la soledad en los más necesitados.

Después de un corto descanso el moderador recuerda que todas las Asociaciones de UDP han recibido el CD del himno de la Federación y su letra, con una carta del Presidente que invitaba a los asociados para reunirse con la finalidad de aprenderlo poniendo letra y música

y poder cantarlo en los actos que organiza UDP. Presenta a Miguel Ángel Magán Moreno, Vocal de la Junta Directiva de la Federación y ponente de **“Envejecimiento y Programas”**, aunque se centra en la organización UDP, sus programas y servicios.



Rodolfo López Quílez

Recuerda que UDP se fundó en 1977 con el nombre de Asociación de Pensionistas y Jubilados de España, actualmente tiene más de 1.500.000 asociados en 3.000 asociaciones, es una organización privada que **defiende los intereses de las Personas Mayores y mejora su calidad de vida.**

Las Asociaciones Locales se agrupan en Asociaciones Provinciales y éstas en cada Comunidad Autónoma en Federaciones Territoriales, que a su vez se integran en la UDP Nacional. En nuestra Región tenemos la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, que tiene 71.365 socios agrupados en 484 Asociaciones, de los que 1.512 son Voluntarios, la más numerosa y representativa de Personas Mayores en la Región.

Se relacionan los programas y servicios que



tiene la Federación Territorial, además del Voluntariado Social, Envejecimiento Activo y Saludable, Promoción del Buen Trato a las personas Mayores, Podología Itinerante, Talleres Creciendo Contigo, etcétera, con mención de los datos realizados en 2018.

La última ponencia **“Solidaridad y Voluntariado”** la expone el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera Torres, da las gracias a todos por su buena participación y recuerda el comienzo del **Voluntariado Social de UDP** en 1995, creándose los primeros Gru-

pos de Voluntarios que fue el inicio de este gran programa que atiende a las Personas Mayores más necesitadas de cariño y compañía.

“Doy la bienvenida a los nuevos Voluntarios que se les ha entregado el diploma, por haber entrado en esta gran familia de solidaridad, que nos tienen en cuenta en la sociedad y todas las entidades porque **estáis dando vuestro tiempo en favor de los que están más necesitados, luchando contra la peor enfermedad que existe, la soledad, damos mucho pero recibimos más en satisfacciones y sois un ejemplo para el mundo que se está deshumanizando.”**

“Las personas Mayores hemos cuidado de nuestros padres, abuelos y nietos y nos merecemos que nos respeten y cuiden como lo hemos hecho noso-





Autoridades en Cuenca

tros. **En todos los sitios pongo a los Mayores de Castilla-La Mancha como ejemplo y estoy orgulloso de ellos, porque somos felices y hacemos felices a los demás sin esperar nada a cambio,** que sigáis siendo así y os doy las gracias por ello."

La clausura de la jornada la hace el Presidente de la Asociación Provincial de Albacete José Escobar Honrubia. Les da la enhorabuena a todos por pertenecer a UDP y tener Grupos de Voluntarios, la forma de hacer felices a los que están solos y mientras vosotros sigáis haciendo el bien a los demás en UDP estaremos orgullosos de nuestros Socios y Voluntarios. Así se dio por clausurada la jornada.

En este primer cuatrimestre del año, también se celebraron

Jornadas de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado: **Cuenca el 13-3-2019**, en el Museo Paleontológico con asistencia de 336 socios y voluntarios de UDP y las autoridades: Consejera de Bienestar Social Aurelia Sánchez Navarro, el Director General de Mayores y Personas con Discapacidad Javier Pérez Fernández, el Presidente de la Diputación Provincial Benjamín Prieto Palencia, Delegado Provincial de la Junta de Comunidades Ángel Tomás Godoy Martínez, el Concejal de Atención a las Personas José María Martí-

nez López, el Diputado de Servicios Sociales de la Diputación Francisco Javier Doménech Martínez, el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera Torres y el Presidente Provincial UDP Heliodoro Pérez Ferrer.

En **Piedrabuena (CR)** fue el 10-4-2019, en el Centro Cultural ante 175 socios y voluntarios de UDP, con asistencia del Alcalde de Piedrabuena José Luis Cabezas Delgado, el Presidente de la Diputación de Ciudad Real José Manuel Caballero Serrano, el Director General de Mayores y Personas con Discapacidad Javier Pérez Fernández, la Directora Provincial de Bienestar Social María del Prado Zúñiga, el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera Torres y el Presidente de la Asociación Provincial UDP José Alcolea García.



Autoridades en Piedrabuena

Asamblea General Extraordinaria de la Federación Territorial UDP

Por Manuel Vacas Gordillo



La Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Castilla-La Mancha, de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), celebró su XXII Asamblea Extraordinaria, el día 28 de Febrero en Alcázar de San Juan, con asistencia de las Juntas Directivas de la Federación y de las Asociaciones Provinciales de las cinco provincias de Castilla-La Mancha.

Una vez formada la mesa de la Asamblea por el Presidente, Vicepresidente y Secretario General, y la presentación y recuento de los asistentes, comienza el orden del día con el que

fueron convocados:

- 1.- Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea anterior, que se adjuntó a la convocatoria.
- 2.- Programas y Servicios de la Federación y Asociaciones Provinciales en 2019.
- 3.- Propuestas y preguntas.

Después de los saludos y presentaciones, el Presidente recuerda que en los próximos meses habrá elecciones generales, autonómicas, municipales y al Parlamento Europeo, que **la política de nuestra Organización UDP es la**

social y no de partidos, como ordena el artículo 5 de nuestros Estatutos. Con los que salgan elegidos de ellas tendremos que dialogar y negociar, sean del color que sean, como hemos hecho siempre con los Ayuntamientos, Diputaciones, Junta de Comunidades y el IM-SERSO.

Se tratan las actividades de la Federación Territorial, realizadas en el año anterior, para lo que se centran en la Memoria de Actividades 2018 que ha sido entregada previamente a todos, repasan y comentan los puntos de la Memoria, analizando pros y contras de cada

uno de los Programas y Servicios, para mejorarlos en el año actual.

El Presidente hace referencia al Servicio de Asesoría Jurídica, un servicio que tiene la Federación gratuito para todos los socios, y es aconsejable que las Asociaciones Provinciales informen de ello a sus Asociaciones Locales para que se haga uso del servicio.

Analizadas las actividades realizadas en 2018 por la Federación Territorial, se entrega a todos las actividades programadas en el primer semestre de 2019. En Enero y Febrero están ya realizadas, las que constan de Marzo a Junio están con fechas provisionales y, si alguna provincia desea que se haga otra actividad o no está de acuerdo con lo programado, que proponga sus inquietudes.

Las propuestas de cada provincial son valoradas por la Asamblea hasta confeccionar la programación consensuada. Se determina que es importante que las Asociaciones Provinciales visiten a sus Asociaciones Locales, con atención especial a las

más necesitadas y las que tienen grupos de Voluntarios.

Varios asistentes preguntan sobre la nueva Ley de Protección de Datos y lo que tienen que hacer para cumplirla, se informa que la Federación está asesorada por una empresa especializada, con la que tenemos reuniones desde Enero, y cualquier duda que tengan las Asociaciones Provinciales y Locales que lo pregunten.

Con los Voluntarios y otros ya se están actualizando sus datos personales, a las Asociaciones se irá haciendo y en actos masivos, se les dice al comienzo que si hay alguna persona que no quiera salir en las fotos o con sus datos (nombre, apellidos...) para publicarlos en nuestros medios de difusión, que lo diga, se vuelva o salga del auditorio.

Más adelante se pedirán a todos por escrito, aconsejado por la empresa que nos asesora, para que tengamos la autorización de los que quieren seguir beneficiándose de nuestras actividades, quede claro que solo se pe-

dirán los datos que se necesitan, si se necesita solo el nombre y no hace falta el D.N.I., no se pide. Los datos que tenemos están custodiados con claves en ordenadores y bajo llaves en armarios, que sepan todos que están protegidos.

Estamos iniciando la aplicación de la Ley de Protección de Datos y se dirá cómo hacerlo, lo único aconsejable es decir de palabra antes de las reuniones si están de acuerdo en que se hagan fotos, pero la Ley tenemos que cumplirla porque, de lo contrario, nos pueden sancionar.

Se cuentan casos que han pedido a la Federación algunos datos, emisoras de radio y empresas privadas, a las que se les dijo que no se pueden dar por estar protegidos por Ley, con lo que se han dado cuenta que es lógico que no los demos.

Terminado el orden del día y las preguntas de los asistentes, se levantó la sesión, con el deseo de hacer la Asamblea General Ordinaria en Junio, donde se atenderá la programación de actividades para el segundo semestre.

Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores

Por Manuel Vacas Gordillo

En los salones de la Escuela Superior de Hostelería de Toledo, se celebró el día 3 de Abril una jornada organizada por la Federación territorial UDP y patrocinada por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Asistieron 130 socios y voluntarios de UDP de la Región e hicieron la inauguración el Director General de Mayores y Personas con Discapacidad Javier Pérez Fernández y el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera Torres.

El **Presidente de la Federación Territorial** hace referencia a la buena participación de las mujeres en todos los actos de UDP, siempre en mayor número que los hombres y anima a escuchar y que sea útil la jornada. Recuerda que se creó la Asociación Provincial de Toledo "El Greco" para que los asociados de esta parte de la provincia tengan más cerca a UDP, sus programas y servicios, sobre todo las Asociaciones de pueblos pequeños para que las Personas Mayores tengan una vida mejor.

"Nosotros hemos trabajado para nuestros padres, abuelos, hijos y nietos ¿y quién para nosotros? Es por lo que ahora necesitamos más ayuda que nunca y tendremos que buscar la forma de hacerlo a todos los mayores y especialmente en el medio rural y las personas cuyas facultades están mermadas, para los que los Voluntarios de UDP están siempre dispuestos a estar con ellos. Que paséis un buen día."



De izq. a dcha.: Juan del Dujo, Javier Pérez y Ramón Munera

Resumen de la palabras de Javier Pérez

El **Director General de Mayores y Personas con Discapacidad** confirma la participación mayoritaria de mujeres y que, posiblemente, en los próximos años se va a igualar porque ya en los 65 años de edad hay igual número de hombres que de mujeres y es que ellas no sufrieron tanto en la guerra, en la que hubo más bajas de hombres, y en próximos años seguirán igualándose en número.

“Mi agradecimiento a vosotros, a las Asociaciones y sus Juntas Directivas por lo que hacéis, y un agradecimiento especial a los Voluntarios, el programa del Voluntariado Social que es, seguramente, el mayor programa de voluntarios de mayores de España y dar sin esperar nada a cambio merece el mayor de los reconocimientos.”

“Decía la que fue poetisa Gloria Fuertes que los Voluntarios sois artistas porque hacéis obras de arte en vuestras horas libres, y yo agrego que sois ejemplo para mucha gente por hacer

un servicio a las Personas Mayores que están en una soledad que no quieren, esa soledad que es la epidemia del siglo XXI y no nos damos cuenta de la importancia que tiene estar solo, especialmente en las zonas rurales y en la mujer.”

“Es muy probable que después del verano vuelvan los viajes de Turismo Social, hoy hablamos de crisis y recuerdo que hace treinta años había un 25% de analfabetos y en zonas deprimidas no tenían en sus casas cuartos de baño, eso sí que era una crisis de la que se pudo salir gracias al esfuerzo vuestro y todas las Personas Mayores de esa época, por ello mi agradecimiento.”

“Sabemos que los mayores quieren permanecer en sus casas, pero llega un momento en que su edad y salud no lo hace posible y tienen que ir a una residencia. Sobre todo, las Personas Mayores hoy sois muy activos, el 60 % inicia nuevas cosas tras su jubilación y dicen los especialistas que tener vida activa y actitud

optimista puede mejorar la esperanza de vida en casi siete años y es muy importante para afrontar el futuro.”

“Conocemos que UDP está en el Consejo Estatal de las Personas Mayores a través del Presidente de la Federación Territorial, que representa a los 380.000 Mayores de Castilla-La Mancha en Madrid, sean o no de UDP, que sabéis es la mayor Federación de Mayores de la Región con mucha diferencia, por lo que merece el apoyo de las administraciones públicas.”

“La primavera, según el diccionario de la Real Academia de la Lengua, es la época en la que algo está en su mejor momento, y así está la UDP, la vejez no se mide por la fecha de nacimiento que pone el DNI sino por la ilusión y las ganas que se ponen frente a la vida. En nombre del gobierno de Castilla-La Mancha os quiero agradecer esa actitud y el trabajo para dejar a vuestros hijos y nietos un mundo mejor, que tengáis buena jornada.”



Seguidamente modera el Vicepresidente de la Federación, Juan del Dujo, que informa de los objetivos que persigue la Jornada de Promoción del Buen Trato a las personas Mayores y da paso a la primera ponencia “Está en nuestras manos: **Estrategias positivas para el Buen Trato a las Personas Mayores**”, que será impartida por el Trabajador Social Gabriel Ángel Cano.

Comenta que a nadie le gusta que abusen de él o ella y les falten el respeto, por tanto no se debía hablar de otra cosa que no sea buen trato, porque todos los ciudadanos tenemos unos derechos y se les deben respetar, igualmente a las Personas Mayores que no siem-

pre es así. Dickens dijo “hay grandes hombres que hacen a todos los demás sentirse pequeños, pero la verdadera grandeza consiste en que todos se sientan grandes”, hoy pretendo que hayamos aprendido y crecido algo.

También nos gusta que nos pregunten para tomar decisiones y dar nuestra opinión, a veces, nos callamos por educación o miedo por no llamar la atención a quien nos trata indebidamente, aunque no deberíamos hacerlo. A los hijos debemos educarlos para tener un buen trato, de tal forma que nadie se vea agraviado con lo que decimos o hacemos, se puede regañar a alguien de forma que se de cuenta de que ha

hecho algo mal y no por ello tiene que ofenderse, ese es el buen trato.

El buen trato es universal, todos debemos cumplirlo, sea a quien tratemos y en cualquier lugar del mundo, darlo y recibirlo no tiene edad ni hace diferencias en mayores y jóvenes. Un ejemplo de buen trato es el que dan los Voluntarios de UDP, haciendo compañía a los que están y se sienten solos como Mayores que tratan a Mayores, por lo que son el modelo para esos cuidadores, profesionales que deben estar formados para ese trabajo.

Aconseja un Envejecimiento Activo, que es una herramienta importante para tener un

Buen Trato, atendiendo a lo físico personal (comer bien, hacer ejercicio, ir a revisiones médicas, preocuparnos por nuestra salud), activando la mente (leer lo que nos guste, escribir con frecuencia, mantener conversaciones con los demás) y relacionarse socialmente, todo ello hace un buen Envejecimiento Activo y mantener un Buen Trato. Muchas gracias.

Un descanso dio paso al Vocal de la Federación Miguel Ángel Magán Moreno que expuso "**Estar seguros en el domicilio y en la calle**", hizo una introducción sobre la seguridad en las Personas Mayores y nos puso el vídeo de la Policía Nacional sobre el "Plan Mayor de Seguridad".

El Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera Torres habló de **Voluntariado y Solidaridad**, Recuerda que cuando hacemos las reivindicaciones todos juntos en nuestras Asociaciones tenemos más fuerza que cuando lo hacemos separadamente, y cuando lo reivindica la Federación Territorial UDP lo hace por los 70.000 socios que somos.

"Hemos conseguido quitar bastante maltrato y también **aquellos que nos enseñaron nuestros padres sobre querer y respetar a las Personas Mayores**, nos vamos deshumanizando **y tenemos que intentar recuperar ese buen trato a los Mayores**, que no ocurra lo que hemos visto en algunas familias

que han ingresado a su abuelo en una residencia para quince días, se han olvidado de él y no sabe nada de sus bienes. Cuando eso ocurre, en la visita de los Voluntarios no tenemos más que darle acercamiento y comprensión."

Nos cuenta casos vividos cuando va a residencias como Voluntario, que demuestra la paciencia y cariño que se debe tener con los usuarios Mayores, unas veces nos sacan la sonrisa por si comportamiento infantil y otras nos compadecemos por la soledad, aislamiento y tristeza en que algunos se encuentran. El Voluntario/a con muy poco esfuerzo, solamente hablando con los Usuarios/as y contándoles algo que les saque de la rutina diaria, se siente compensado por el cambio en las ganas de vivir que muestran.

"Reciben grandes satisfacciones por las actividades humanitarias que realizan que sería imposible si fuera labor remunerada, y satisface sin esperar nada a cambio, ese deseo de hacer el bien es el que les mantiene contentos y aporta gran fuerza



interior. Ese es uno de los motivos por el que UDP tiene más de cien grupos que superan los 1.500 Voluntarios y tienden a más de 1.700 usuarios.”

“Tenemos que demostrar a la sociedad lo que estamos haciendo, quiero visitar algunos grupos de Voluntarios de la provincia de Toledo que necesitan seguimiento y sensibilización para animarles y continuar con más fuerza su extraordinaria labor humanitaria, e igualmente a los que desean iniciarse en el programa de **Voluntariado Social**”. Que seáis felices y Dios os bendiga.”

En la **clausura** hablan el Presidente de la Asociación Provincial UDP Antonio González Cuesta, que informa a los asociados que él y su Junta Directiva están visitando a todas las Asociaciones Locales, y desea que la Federación haga una jornada con encuentro de todos los Voluntarios de la provincia.

Finalmente, el Director Provincial de Bienestar Social Gregorio Gómez Bolaños, que se alegra “por ver como UDP em-



pezó con muy pocos recursos y se ha hecho grande hasta convertirse en la Asociación que tiene más afiliados de Personas Mayores. El mensaje que vengo a traeros hoy es el de agradecimiento por todo lo que estáis haciendo.”

“Bienestar Social no sería nadie sin el movimiento asociativo, mientras todas las Consejerías hacen el trabajo con funcionarios (Sanidad, Agricultura, Industria,...), la de Bienestar Social lo hace con la colaboración de personas y asociaciones sin ánimo de lucro como UDP, un tejido asociativo que sin él no podríamos llegar a tantas personas que lo necesitan.”

“Algunos servicios que

presta UDP no serían posibles si tuvieran que prestarlos los profesionales, el acercamiento y afecto que prestan los Voluntarios a Personas Mayores es impagable y no se puede hacer de otra forma, e igualmente podría enumerar otros programas y servicios.”

“En la Dirección provincial de Toledo decimos que los Mayores sois los primeros, aunque los servicios de discapacitados, de atención de menores protegidos y otros requieren atención especial, no se puede olvidar el esfuerzo que hicisteis los Mayores por dejarnos una vida mejor, por ello los Mayores sois los primeros y mi agradecimiento. Queda clausurada la Jornada de Promoción del Buen Trato”.

Heliodoro Pérez Ferrer, premio "Ciudad de Cuenca" en la categoría de Solidaridad e Igualdad

Resumen de la información del Ayuntamiento de Cuenca

El **Premio Ciudad de Cuenca en la Categoría Solidaridad e Igualdad** ha sido para Heliodoro Pérez y Paulina Valiente por ser un referente de participación activa en la sociedad y de solidaridad intergeneracional, desde la Unión Democrática de Pensionistas, el primero y en el Centro de Mayores de San Pedro, la segunda.

El galardón, aprobado por la Junta de Gobierno Local, se les entregó el pasado año en el acto del pregón de la Feria de San Julián.

El alcalde de Cuenca, Ángel Mariscal señaló que ambos **son un ejemplo para las generaciones más jóvenes**

porque han dado ejemplo **de esfuerzo y sacrificio en sus respectivos ámbitos en los que han desarrollado su trayectoria profesional y vital.**

Heliodoro y Paulina son un **ejemplo a seguir de personas mayores que participan activamente en la sociedad y un referente del esfuerzo y solidaridad intergeneracional, entregando cariño y cuidado a los mayores y a los jóvenes.**

Paulina representa a toda una generación de mujeres sacrificadas y muy trabajadoras desde el anonimato de sus labores en el hogar, construyendo grandes y hermosas familias. Familias y valores que

son verdaderamente el pilar fundamental de nuestra sociedad.

Heliodoro Pérez Ferrer nació un 25 de noviembre de 1943 en la localidad de Beamud donde pasó sus primeros años de vida y colaboró con sus padres en labores como la recogida de resina. Al terminar el servicio militar, decidió presentarse a la Guardia Civil, aprobando la oposición y marchando a Alicante como primer Servicio, de allí pasó a Carrascosa del Campo donde hacía interminables servicios a pie. En este destino fue en el que conoció a su mujer y se casaron.

Como era obligatorio en la época fue trasla-



dado al País Vasco en los años de plomo en el cuartel de Intxaurreondo donde eran constantes los atentados; de allí, tras ascender a cabo pasó a Orea, en Guadalajara, en pleno Alto Tajo donde le acompañaron su mujer y sus dos hijos. Ya como sargento sirvió en Valdaracete, provincia de Madrid y se trasladó a Carboneras provincia de Cuenca. Sus últimos años de servicio activo estuvo en Cuenca en intervención de armas, donde ascendió en primer lugar a Brigada y luego a subteniente rango con el que se jubiló.

Jubilarse no significó permanecer inactivo y tras superar un infarto, empezó a colaborar de manera decidida con la Unión Democrática de Pensionistas hace 16 años. Tras un periodo inicial conociendo la Asociación **tomó el cargo de Presidente de la Asociación Provincial de la UDP de Cuenca,** en el que ha intentado profesionalizar y modernizar su servicio **para que los mayores tengan las mejores atenciones y no estén solos siendo constante su colaboración con las instituciones, contando con el apoyo del Ayuntamien-**

to de Cuenca.

En Cuenca, donde está la oficina provincial de la UDP, atiende a los jubilados y planifica actividades, recientemente ha sido abuelo por primera vez. También atiende el centro de mayores de la localidad de Zarzuela.

Este reconocimiento pretende ensalzar la labor solidaria de Heliodoro Pérez con las personas mayores, ayudándoles a que se integren plenamente en la vida cultural y social de la ciudad.

OTRAS ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

A las jornadas y actividades que cita la revista en el primer cuatrimestre del año, hay que añadir otras que la Federación Territorial ha realizado, aunque al cierre de la revista continúan celebrándose:

Cursos para Nuevos Voluntarios

LUGAR	FECHA
Munera (AB)	14 de enero
Villalgordo del Jucar (AB)	23 de enero
Yeste (AB)	23 de enero
Madrigueras (AB)	25 de marzo
Albacete	25 de marzo
Campo de Criptana (CR)	2 de abril
Talavera de la Reina (TO)	24 de abril



Villalgordo del Jucar



Madrigueras

Reuniones de Seguimientos de Grupos de Voluntarios

LUGAR	FECHA
Villalgordo del Jucar (AB)	5 de Febrero
Residencia Núñez de Balboa (AB)	22 de febrero
Albacete	27 de febrero
Residencia Paseo de la Cuba (AB)	7 de marzo
Albacete	30 de Abril

Charlas de Sensibilización a Voluntarios

LUGAR	FECHA
Villalgordo del Jucar (AB)	23 de enero
Madrigueras (AB)	11 de marzo
Horcajo de Santiago (CU)	5 de abril



Horcajo de Santiago



Madrigueras

Convenciones de Voluntarios y Usuarios

LUGAR	FECHA
Residencia Nuñez de Balboa (AB)	21 de Febrero

Curso de Coordinadores

LUGAR	FECHA
Talavera de la Reina	24 de abril

Talleres “Creciendo Contigo”

Se continúan haciendo talleres y, en este cuatrimestre, se han hecho: Provincia de Albacete 29, provincia de Cuenca 9 y provincia de Toledo 24



El Herrumblar



El Peral



Povedilla



Cenizate

Consejo Municipal de las Personas Mayores

LUGAR	FECHA
Albacete	15 de febrero

Consejo Asesor de Servicios Sociales

LUGAR	FECHA
Toledo	6 de febrero
Toledo	20 de marzo



Consejos Asesores en Toledo

LAS PENSIONES, UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA COSTITUCIÓN

Por Manuel Vacas Gordillo

En los últimos años hemos asistido al **deterioro de las Pensiones Públicas y la pérdida de su poder adquisitivo**. Vivimos una situación de alarma social por el peligro que corre uno de los pilares fundamentales de nuestra sociedad, un eje de solidaridad intergeneracional e interterritorial. No sólo son **un derecho, un símbolo de progreso y una conquista democrática**, sino que suponen un colchón para miles de familias.

El sector que más sufre el deterioro del sistema público de pensiones, las mujeres, tienen que cotizar 11 años más para cobrar la misma pensión, sus pensiones son un 37% más bajas que las de los hombres, y de las personas que cobran las pensiones más ba-

jas de España el 73% son mujeres. La brecha en pensiones de jubilación entre hombres y mujeres (37,9%) es muy superior a la brecha salarial.

Toda la ciudadanía se merece que las Pensiones Públicas sean tratadas como la columna vertebral del Estado social, un derecho que debe permanecer al margen de toda disputa.

Con este objetivo se creó la **Mesa Estatal por el Blindaje de las Pensiones MERP** (Mesa Estatal Pro Referéndum de las Pensiones), para promover una reforma de la Constitución, un artículo que recoja como **obligación constitucional el mantenimiento del poder adquisitivo real de las pensiones**, que prohí-

ba la privatización del Sistema Público de Pensiones y la degradación de su poder adquisitivo. **Tocar las pensiones es cruzar una línea roja que no debemos permitir.**

El primer debate organizado por la **MERP**, tuvo lugar el día 18 de enero, en la que participó la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) junto a 80 organizaciones que la constituyen y los representantes parlamentarios del Pacto de Toledo. **Por primera vez, una plataforma que representa a la sociedad civil se sienta entre iguales para debatir sobre un cambio estructural.**

Durante horas, los responsables de elaborar las recomenda-



La MERP con el defensor del pueblo

ciones que llegarán al hemiciclo sobre las reformas que necesita el sistema público de pensiones, debatieron con el portavoz de las organizaciones de la **Mesa Estatal por el Blindaje de las Pensiones (MERP)**. La reforma reclama que las pensiones se transformen en un derecho fundamental, que garanticen la dignidad de sus cuantías.

El artículo 50 de la Constitución española, establece: **“Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos de la tercera edad.** Asimismo,

y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio”.

El texto es suficientemente claro por lo que se refiere a la garantía del sistema público de pensiones, uno de los pilares esenciales del Estado Social. No olvidemos que la Constitución, en su Título Preliminar define a España como un **“Estado Social y Democrático de Derecho”**.

La **MERP** exige: Debemos obligarnos consti-

tucionalmente a que nada esté por encima de las pensiones y que cualquier gobierno tenga como obligación asegurarlas. Las pensiones son la columna vertebral y el hilo que une los deseos de progreso de generaciones en España, su lucha es por una victoria en el presente para ganar el futuro.

En marzo de 2018, Joan Baldoví fue el primer diputado que defendía desde la tribuna del Congreso el blindaje constitucional de las pensiones. Unos días más tarde, más de 30.000 personas llenaban el centro de Madrid al grito de “blindemos las



La MERP en la calle

pensiones en la Constitución". Un año después, nadie podría imaginar que los portavoces del Pacto de Toledo se reunirían, en la Sala Ernest Lluch del Congreso de los Diputados, para abordar el tema con los representantes políticos, sociales, culturales y sindicales frente a ellos, una pequeña parte de la MERP.

Últimamente hemos escuchado al Gobierno anunciar la intención de retrasar un año la edad real (efectiva) de jubilación anticipada, desde los 62 años y 8 meses actuales, como una de las medidas que es necesario adoptar para "lograr

la sostenibilidad del sistema", considerando la posibilidad de incluir las jubilaciones anticipadas en un sistema de incremento de las cotizaciones. Es decir, cuanto antes te jubiles, más pagas.

Los mayores de UDP queremos que se ayuden a los más necesitados pero, del Fondo de Pensiones sólo se deben pagar las Pensiones Contributivas de los que, con su trabajo permitieron crearlo, las mal llamadas pensiones no contributivas son fines sociales y deben costearse de otras partidas en los Presupuestos Generales del Estado.

Se trata de presentar que no hay manera de obtener más ingresos de los que proporcionan los trabajadores que cotizan a la Seguridad Social. Y, por lo tanto, o pagan más o cobran menos, de algún sitio hay que sacar el dinero.

Sin embargo, no es ese el criterio que funciona para la deuda, más bien es al contrario. En un comunicado enviado a los medios, los pensionistas recuerdan que "si se blindó el pago de la deuda, aún con más razón hay que blindar las pensiones en la Constitución para dar prioridad absoluta al Sistema Público de Pensiones y su re-

valorización”, porque “nadie puede considerar que los bancos son más importantes que las generaciones que, con su esfuerzo y su vida, construyen España”.

No en vano, el artículo 135 de la Constitución, que “blinda” el pago de la deuda, es el mejor aval de la reivindicación de la MERP. El día que se aprobó, se firmó la aceptación por parte del Estado de la necesidad de blindar las pensiones en la Constitución, porque si se hace con la deuda...

Cuando se explicaban las razones para aplicar el artículo 135 se ponía como ejemplo el de una familia honrada que paga sus deudas. **Hay dos cosas que una familia honrada siempre hace, una es pagar sus deudas y no dejárselas a sus hijos en herencia, y otra es cuidar a sus mayores.** Es de bien parido, a medida que los padres de uno enveje-

cen, sentirse orgulloso de hacer lo posible porque tengan la mejor vejez, las mejores condiciones de vida, de disfrute y felicidad, para algo le han parido y le han dado todo a uno y, cuando no hay, “se busca”.

Esta es la esencia misma del blindaje constitucional de las pensiones. Un muro de contención ante las turbulencias económicas, o las políticas de uno u otro gobierno, **que obligue al conjunto de la sociedad, empezando por el poder legislativo y el ejecutivo, a tomar todas las medidas necesarias que aseguren un fuerte sistema público de pensiones que no pierda poder adquisitivo.** A partir de ese momento sólo puede pensarse en mejorar.

Hay que tener en cuenta que **transformar las pensiones en un derecho fundamental cambiaría radicalmente la percepción de las pen-**

siones, dejarían de ser un derecho condicionado o una expectativa que depende de cómo se gestione. Nadie aceptaría en nuestra sociedad que se hiciera depender la libertad de una expectativa, o que el derecho de reunión estuviera condicionado por las políticas de uno u otro gobierno. Son derechos que son, luego se pueden mejorar.

Tanto es así, que cualquier deterioro o ataque que sufren los llamados derechos fundamentales son vividos con rechazo por una amplia mayoría de la sociedad, independientemente de la ideología política o la sensibilidad ideológica que se compartía. **Hay cosas que no se tocan: la libertad, la democracia, el derecho de reunión y de organización, la libre sindicación... ¡¡las pensiones no se tocan, son un derecho fundamental!!** **UDP está con la MERP.**

Talleres de UDP celebrados en Villacañas

Por Juan Pedro Torres Trello



Así mismo, organizado por Servicios Sociales del Ayuntamiento de Villacañas, el 27 y 28 de Noviembre, celebramos en el salón multiusos del Centro de Día, las **III JORNADAS DE CAPACITACIÓN DEL VOLUNTARIADO**, impartidas por el psicólogo Pablo Perea y dirigidas a personas comprometidas con la dirección y gestión de Asociaciones y Colectivos Sociales, con el objetivo de detectar áreas de mejora, aprender técnicas de implementación de programas de voluntariado, propiciar el encuentro de representantes de asociaciones locales, fomentar la conciencia del voluntariado y generar dinámicas de trabajo, dirigidas a compartir conocimientos y experiencias acerca del voluntariado. Resultando dichas jornadas, muy interesantes para los numerosos directivos asistentes.

El pasado 12, 19, 26 de Noviembre y 3 de Diciembre del 2018, organizado por UDP, celebramos en el salón multiusos del Centro de Día de Villacañas, un **TALLER SOBRE CONSUMO Y ALIMENTACIÓN RESPONSABLE**, impartido por la Educadora Social y Pedagoga del Centro de Día Pilar Fernández.

El taller ha resultado muy ameno y entretenido para las 27 personas asistentes. Pilar de forma agradable, amena y sencilla ha presentado y expuesto casos, que se dan continuamente en la vida cotidiana, haciéndonos ver, que la publicidad nos presenta artículos de forma atra-

yente, para animarnos a consumirlos, tanto comestibles, como enseres para la casa y la mayoría de las veces, en unos, sin mirar la etiqueta los cogemos y en dicha etiqueta, puede haber ingredientes que no le conviene a nuestra salud y en otros, después de comprarlos, nos damos cuenta que no sirven para nada, o fácilmente podíamos pasar sin ellos.

A lo aprendido en este taller, añado yo, **no es más feliz el que más tiene**, si no el que se conforma con lo que tiene, por lo tanto, amigos y compañeros de UDP, seamos comedidos y responsables en el consumo y nuestra salud y bolsillo lo agradecerá.

Entrevista a José Francisco Roldán

Fuente y foto: "La Cerca", Carmen García

Publicamos un resumen de la entrevista realizada por el periódico digital "La Cerca" y su periodista Carmen García, con motivo de la jubilación del Comisario Jefe de la Policía Nacional en la Provincia de Albacete José Francisco Roldán Pastor, también buen colaborador con nuestra Federación Territorial UDP.

José Francisco Roldán era nombrado Comisario Jefe de la Policía Nacional en la Provincia de Albacete en diciembre de 2010. Tras 8 años desempeñando las funciones propias de este cargo, el 4 de marzo dejó el puesto por jubilación.

El Comisario visitaba las instalaciones del Grupo Multimedia de Comunicación "La Cerca", para hacer balance de estos años al frente de su institución y hablar sobre los proyectos que tiene preparados para esta nueva etapa de su vida, que ahora comienza.

El momento de la jubilación es uno de los más

importantes de la vida de una persona, pero José Francisco Roldán afirma que siempre ha tenido la esperanza de "un cambio legislativo para poder prolongar la salida y que nos dieran opciones para seguir más años", al ser una persona que sigue teniendo "ilusiones e ideas".

"No puedo pensar que me jubilo de una institución en la que he servido con mucho cariño y amaré eternamente", destacaba Roldán, que seguirá implicándose y ayudando en todo lo que pueda a este cuerpo de seguridad del estado y por tanto, a la ciudadanía albaceteña.

Balance de su trayectoria profesional

Al hacer balance de estos 8 años al frente de la Comisaría Provincial de la Policía Nacional, José Francisco Roldán afirma sentirse "muy satisfecho" aunque confiesa que "no he conseguido todo aquello que pretendía, he tratado de ser útil, pero en ocasiones por razones diver-

sas, no he podido ser lo suficiente".

"A veces la propia legislación no te permite desarrollar tu actividad como quisieras, a veces te das cuenta de que el esfuerzo que hacemos la policía es baldío, ves que no se consigue el objetivo de que todos vivamos con mayor paz". No obstante Roldán afirma que "hemos intentado hacer todos un esfuerzo especial, en la comisaría hay gente extraordinaria que seguirá trabajando, porque lo que pretendemos es que la gente desarrolle su vida con tranquilidad, que pueda caminar tranquilamente y que a nadie le agredan".

A pesar de ello, valora positivamente esta etapa al frente de una Comisaría que afirma "ha mejorado en recursos, en personal, en calidad formativa y calidad humana. Dejo una comisaría muy bien engrasada, con gente estupenda", destacaba Roldán.

Retos conseguidos

La lucha contra los nue-

vos delitos tecnológicos y financieros, así como la mejora de la eficiencia de las Comisarías de Albacete capital y Hellín fueron los retos que el Comisario Jefe Roldán se marcó a su llegada al cargo en el año 2010. En este sentido afirma que **estos objetivos se han conseguido “con creces, porque he tenido a la gente adecuada en el momento oportuno”**.

“Tuve la suerte de encontrarme inspectores estupendos para crear un grupo de delitos tecnológicos que no existía y un grupo de delincuencia económica que no existía y mejorar en muchos aspectos. También tuvimos la gran fortuna de que la plantilla sufrió un empujón

de gente, llegaron más de 80 policías nuevos, lo que nos permitió tener más presencia en las calles”, destacaba José Francisco Roldán.

Albacete ha mejorado los niveles de delitos con respecto a años anteriores, aunque el Comisario Jefe de la Policía Nacional advierte que **“no se puede pretender bajar el número de delitos toda la vida si no cambian otras circunstancias”**.

En este sentido señala que delitos como los económicos y financieros han ido creciendo, y otros como los relacionados con robos en vehículos se han reducido notablemente. Durante la entrevista y en este

sentido, José Francisco Roldán destacaba especialmente el problema de la droga y los delitos que conlleva, que también han disminuido notablemente. “Albacete tuvo un impacto de la droga terrorífico, como consecuencia de la propia droga o de recibir agresiones de las personas que se drogaban”, señalaba Roldán.

Implicado con Albacete, una ciudad de la que se siente “orgullosa e identificado”.

Con 8 años José Francisco Roldán llegó a Albacete, una ciudad “acogedora”, de la que se siente “orgullosa e identificado”.

En lo que respecta con la faceta de policía, afirma que “siempre he intentado que la comisaría esté presente con la ciudadanía, organizando actividades de carácter paralelo, extraescolares”. Y es que, como él mismo dice, **“la policía es una parte más de la sociedad. La colaboración anónima es tremenda y evita muchos delitos y otros se investigan gracias a esa colaboración. La policía es un instrumento, pero que no se le olvide a nadie que la sociedad es la que tiene que luchar**





contra la delincuencia, es una cuestión de todos”.

En este sentido, José Francisco Roldán afirma que desde la Comisaría de la Policía Nacional en Albacete “hemos procurado estar siempre ayudando”. Entre otras actividades, destaca los conciertos solidarios organizados desde la CNP que cuenta ya con 8 ediciones y que se ha convertido en un evento imprescindible de la navidad albaceteña, un acto con el que afirma “pretendemos seguir”.

Proyectos

Una de sus grandes pasiones es la escritura y la oratoria. Precisamente colabora en esta casa publicando artículos con los que intenta “matar el gusanillo” de su vena periodística, en un medio con el que se encuentra muy vincula-

do por la estrecha relación que le une con el Director del Grupo Multimedia de Comunicación ‘La Cerca’, Manuel Lozano Serna “Toda mi producción literaria ha pasado por aquí”, dice, refiriéndose a sus 5 libros publicados y a ‘La Cerca’, donde afirma que seguirá colaborando, a la vez que dedicará gran parte de su tiempo a atender a su familia y a sus dos nietos, recuperando ese tiempo que en otras épocas restó a su familia por implicarse tanto con su trabajo.

“Yo quería ser investigador, un policía que investigaba delitos, que buscaba culpables, que conseguía pruebas y que normalmente conseguía condenados y que fueran a la cárcel”. Tras más de 40 años prestando servicio a la ciudadanía, José Francisco Roldán dejará un cargo que él mismo calificaba como “una utopía, que se hizo realidad”.

En el año 1975, José Francisco Roldán Pastor aprobó la Oposición al Cuerpo Superior de Policía. Pasó también por la Escuela Superior de Policía de Madrid y estuvo presente en la fundación y puesta en marcha de la Comisaría de Hellín. Participó además

en dispositivos de seguridad de eventos deportivos como el Mundial de Fútbol de 1982 en Alicante o en las Olimpiadas del 92 en Barcelona. **Trabajó al frente de los nuevos grupos creados en la Comisaría Provincial de Albacete desde 1993 hasta el año 2000, convirtiéndose en Jefe de la Unidad de Coordinación Operativa en 2008, cargo que ocupó hasta su nombramiento como Comisario Jefe Provincial en el año 2010.**

“La Cerca” hizo un video de la entrevista completa realizada al Comisario José Francisco Roldán Pastor, profundizando en estos asuntos, en la que además se ha hablado sobre el posible sucesor al cargo, Antonio Bueno, que lo califica como “un excelente profesional, con una trayectoria extraordinaria y gran experiencia. Es de Tarazona de la Mancha, actualmente Jefe de Operaciones que está trabajando aquí y puede optar al puesto de Comisario, depende de la convocatoria de vacantes”.

En UDP también le damos la enhorabuena por su jubilación, y le deseamos mucha felicidad en esta nueva etapa.

Cambios culturales

Necesidades de las personas dependientes

La figura del voluntario

Por Rodolfo López Quílez, Pedagogo y Psicólogo

A lo largo del **Proceso de Envejecimiento** se van dando:

Cambios en el Desarrollo del Mayor:

Aumento de la esperanza de vida. Descenso de la tasa de natalidad. "Envejecimiento del envejecimiento", mayor envejecimiento de la población (más centenarios). Cuidado de mayores y nietos al mismo tiempo. Tienen costumbres muy arraigadas y son muy reacios a cambiarlas. Incertidumbre e inseguridad ante lo que desconocen.

Cambios en el Contexto Familiar:

En la estructura familiar (nuevas formas de familia): de familia "amplia" a "nuclear" (en la que sólo están los padres y pocos hijos). Gran diferenciación intergeneracional: menos relación con los hijos. Reestructuración de la vida familiar. Mayor independencia padres-hijos. Hij@s que residen en otros municipios y/o países. Acogidas de otros miembros a la familia tras separaciones y divorcios. Abuel@s "golondrina/maleta" (cambian periódicamente a convivir con los diferentes hijos).

Cambios PsicoSociales:

Pueden hacer más actividades, tienen más tiempo libre, la jubilación puede suponer: pérdida de estatus, económica, inactividad, pasividad,.. También un merecido descanso, recompensa. Presentan un mayor temor al deterioro físico, a la pérdida de salud. Tienen que afrontar pérdidas de seres queridos (conyuges, hij@s, familiares, amigos,...). Duelo. Hay diferencias viudas/viudos. Nuevas relaciones. Pueden aparecer síntomas de Depresión: pueden presentar un ciclo de inactividad, tristeza, soledad,...

Necesidades de las Personas: Teoría de Maslow.

Este autor formula una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados. La escala de las necesidades se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco ni-

veles, la idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho las necesidades inferiores de la pirámide:

▷ Necesidades Básicas:

son necesidades fisiológicas básicas: necesidad de respirar, beber agua, y alimentarse; necesidad de dormir, descansar y eliminar los desechos; necesidad de evitar el dolor

y tener relaciones sexuales...

▷ Necesidades de Seguridad y Protección:

surgen cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas. Son las necesidades de sentirse seguro y protegido, encontramos: seguridad física y de salud; seguridad de empleo, de ingresos y recursos; seguridad moral, familiar y de propiedad privada.

↳ **Necesidades de Afiliación y Afecto:** relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de: Asociación, Participación, Aceptación,...

↳ **Necesidades de Estimación:** del respeto a uno mismo, incluye sentimientos tales como confianza, competencia, logros, independencia y libertad. Respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio,

reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, e incluso dominio.

↳ **Autorrealización:** es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, se halla en la cima de las jerarquías, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido

alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.

Si todas las personas tienen estas **Necesidades Básicas y Emocionales**, las personas con Dependencia presentan muchas más dificultades para poder afrontarlas, y necesitan más ayudas en la realización o satisfacción de muchas de ellas, por eso vamos a ver algunas características de las personas dependientes.

¿Qué es DEPENDENCIA?

“Estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **Discapacidad** como un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones

de la participación. La discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre la persona y la sociedad en la que vive. La Deficiencia sería: la pérdida o anomalía, que puede ser temporal o permanente, incluye la existencia o aparición de una anomalía, defecto o pérdida en una extremidad, órgano, tejido u otra estructura corporal, o un defecto en un sistema corporal o mecanismo del cuerpo, incluyendo los sistemas de la función mental, incluye tanto situaciones innatas como adquiridas.

Grados de Dependencia:

• Dependencia Moderada:

Personas que necesitan ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una

vez al día, o necesitan ayuda intermitente o limitada para mantener la autonomía personal.

• Dependencia Severa:

Personas que necesitan ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requieren el apoyo permanente de un cuidador, o necesitan mucha ayuda para mantener la autonomía personal.

• Gran Dependencia:

Personas que necesitan ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía, necesitan el apoyo indispensable y continuo de otra persona, o tienen necesidad de ayuda total para mantener la autonomía personal.

Las **Actividades de la Vida Diaria (AVD)** son aquellas actividades que una persona ha de realizar diariamente para poder vivir de una forma autónoma, integrada en su entorno habitual y cumpliendo un rol social.

↳ **Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD):** imprescindibles para poder subsistir de forma independiente, ligadas a la supervivencia y a las necesidades básicas y dirigidas a uno mismo, se realizan cotidianamente y de forma automática. Incluyen: Alimentación, Aseo, Baño, Control de esfínteres, Vestido, Movilidad personal, Sueño y Descanso.

↳ **Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD):** requieren un mayor grado de autonomía personal para su realización, no son vitales pero las realizamos habitualmente: desplazarnos, ir a la compra, hacer la comida, limpieza y cuida-

do de la ropa,... Ligadas al entorno, son un medio para obtener o realizar otra acción, suponen una mayor complejidad cognitiva y motriz e implican la interacción con el medio más inmediato.

↳ **Actividades Avanzadas de la Vida Diaria (AAVD):** no son indispensables para el mantenimiento de la independencia, están en relación con el estilo de vida de la persona, le permiten desarrollar sus papeles dentro de la sociedad. Incluyen: Educación, Trabajo, Juego, Ocio y Tiempo Libre, Participación social, Contactos sociales, Viajes, Deporte,...

Trato adecuado a Personas Dependientes: Las personas con discapacidad reclaman un trato normal, pero la realidad es que pocos suelen comportarse de una manera normal en presencia de una persona con una deficiencia importante. Piense que los problemas

se deben a la enfermedad y no a la persona. Nos podemos encontrar personas que caminan despacio y/o utilizan muletas, que utilizan sillas de rueda, con discapacidad para hablar, con discapacidad en la visión, con discapacidad auditiva, con limitaciones para la comprensión, con alteraciones del comportamiento,...

¿Cómo comunicarse con Personas Dependientes?

Escuchar pacientemente, Darles la oportunidad de responder, Mantener la calma, Empatizar con ellos, Tratarlos con naturalidad, Hablarles con respeto, Llamarles por su nombre, Tener un poco de sentido común, Preguntarles cómo quieren ser tratadas,... En todo caso, cuando no sabemos su nombre nos podemos referir a ellos como una "persona con..." pero nunca como una persona deficiente, discapacitada, minusválida,...

Ante la inactividad, la soledad, la tristeza hay Personas Mayores que quieren seguir activos y hacer algo por los demás. Para ellas el **VOLUNTARIADO** puede ser una alternativa ideal en esa nueva etapa de su vida.

¿Qué aporta un Voluntario? Toda acción voluntaria tiene sentido si se realiza respecto al otro,

su valor prioritario es el valor de la solidaridad y el altruismo, y se realiza de forma desinteresada. "Un voluntario es una persona que participa en un proceso de aprendizaje personal, social y/o intercultural realizando actividades que aportan soluciones dirigidas a satisfacer nuevas necesidades o creando nuevos enfoques para resolver

problemas ya existentes, con lo cual participa en el proceso de cambio de la sociedad y que participa activamente en proyectos dirigidos al bien común, sin fines lucrativos"

¿Y un programa de Voluntariado?

Voluntariado es el conjunto de personas que efectúen una prestación VOLUNTARIA y LIBRE de servicios cívicos

cos o sociales, sin contraprestación económica, dentro del marco de una ORGANIZACIÓN estable y democrática que comporte un COMPROMISO de actuación a favor de la sociedad y de la persona.

¿Por qué hacer Voluntariado? Podrás **ofrecer tu compañía** a una persona mayor que la necesita y que, sin ti, no obtendría este apoyo, **aprenderás muchas cosas** de los mayores que son fuente de experiencia vital e historia viva, sobre todo **te sorprenderá** su actitud de respeto y agradecimiento, te permitirá **ser consciente** de las diferentes realidades sociales que existen, así **enriquecer-te** como persona, harás muy buenos amigos, de los que **recibirás tanto como les darás**,...

Algunos **Beneficios del Voluntariado en Personas Mayores** son:

Beneficios COGNITIVOS: las capacidades cognitivas se deterioran con la inactividad. **Evita la soledad:** conlleva conocer a otras personas, tanto de la entidad en la que se colabora, como a aquellos a los que se ayuda. **Abre la mente:** las funciones que se realizan suelen ser muy diferentes a las que la persona llevaba a

cabo antes.

Beneficios FÍSICOS: el cuerpo se ve afectado por la inactividad. **Mayor actividad:** ser voluntario implica comprometerse a realizar una serie de actividades, en unos días concretos, y con una duración determinada, mejora el estado físico.

Beneficios EMOCIONALES: encuentran un nuevo sentido a su vida, se sien-



**Para ser voluntario hace falta:
Ser Persona**

ten útiles y tienen una percepción de realización y propósito en sus vidas, se romperá con las ideas de inactividad e inutilidad, resulta **muy gratificante**, porque sabes que con tu labor desinteresada estás ayudando a otras personas que lo necesitan.

Beneficios SOCIALES: al concienciar de la importancia de las personas mayores, logrando una mejora de su papel e imagen social. **Ventajas para las organizaciones** al aumentar el número de voluntarios con una gran experiencia y dedicación, pudiendo realizar más y mejores programas de intervención al favore-

cer el intercambio generacional.

Perfil de la Persona Voluntaria: no hay uno que sea único, lo importante es que comprendan que la clave está en la perspectiva de la transformación social que pueden realizar y que han de ser portadoras de valores solidarios. Algunos de ellos pueden: entusiasta, comunicativa, motivadora, con capacidad de escucha, observadora para detectar necesidades, comprometida, responsable, con voluntad, amable, sensible, humilde, generosa afectivamente, con capacidad para ponerse en el lugar del otro, participativa, con cierta estabilidad emocional, realista,...

Seguramente, **todos tenemos algo que aportar**, tus conocimientos, tu experiencia y tu tiempo son fundamentales para **transformar la sociedad** y contribuir a construir **un mundo un poquito mejor** para los tuyos y para aquellos que más lo necesitan.

“Tenemos que **SER** voluntarios, y no **HACER** de voluntarios; a través de una entidad (en este caso UDP), compartiendo unos valores y modelos de persona y sociedad”

SEMANA CULTURAL ASOCIACIÓN UDP DE VILLACAÑAS

Por Juan Pedro Torres Trello



Entrega de Placa a Máximo Moreno

La **Asociación de Pensionistas y Jubilados UDP de Villacañas**, celebró del 13 al 16 del pasado Diciembre 2018, su 1ª Semana Cultural, que tuvo lugar en el Centro de Día Municipal de Villacañas.

Inauguración: Por el Presidente de la Asociación, con unas palabras de bienvenida a los numerosísimos socios asistentes, y pasó la palabra al psicólogo Pablo Perea, que habló de "Los nuevos retos del comportamiento en los mayores".

Día 14: El tema del siguiente día, estuvo a cargo del Juez de Paz

de Villacañas Demetrio Martínez, que habló de "Villacañas, villacañeras y villacañeros". Hizo un interesante repaso sobre la historia reciente de Villacañas, destacando hombres y mujeres del pueblo, que a lo largo de su vida marcaron camino.

Terminó hablando de su etapa personal, como primer alcalde de la democracia en el domicilio y empresario en el sector de la madera.

Día 15: El tercer día, se celebró la Asamblea General Ordinaria, que sirvió para aprobar

el Acta Anterior, Cuentas y Actividades presentadas para el Próximo Ejercicio, dirigidas, a mejorar la calidad de vida de los mayores.

Día 16: El cuarto día, entregamos placa de reconocimiento a:

Ángel Avilés Marín y Máximo Moreno Varona: Por su entrega voluntaria y su labor desinteresada desde los comienzos de UDP Villacañas.

Una vez entregadas las placas, finalizamos la Semana Cultural, con una Comida de Hermandad y Felicitación de Navidad.



Entrega de Placa a Ángel Avilés

LAS PENSIONES EN 2019

Por Manuel Vacas Gordillo



Consejo Estatal de Personas Mayores

El Real Decreto-ley 28/2018, B.O.E. de 28 de diciembre, para la revalorización de las pensiones públicas desde el 1 de enero de 2019, incrementó el conjunto de pensiones contributivas el 1,7 % y el 3,1% para las mínimas. La subida se pactó en los Presupuestos Generales de 2018 y tendrá un coste total de 2.591,66 millones de euros, y la nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguridad Social es de 9.535.522 euros.

El conjunto del Sistema alcanza en **España un total de 9.695.870 pensiones contributivas**, un 1,29% más respecto a 2018: 6.000.191 son por jubilación, 2.361.540 corresponden a viudedad, 954.031 a incapacidad

permanente, 337.866 a orfandad y 42.242 a favor de familiares.

La más común de las **pensiones mínimas**, la de jubilación **para mayores de 65 años con cónyuge a cargo, alcanza 835,80 euros al mes**. En la pensión de viudedad, además de la revalorización, se ha incrementado en cuatro puntos el porcentaje de la base reguladora y pasa del 56% al 60%.

De esta forma, la pensión de viudedad es de 783,60 euros al mes para titulares con cargas familiares y de 513,10 euros para menores de 60 años, con un incremento interanual del 8,63%.

La **pensión media de jubilación contributiva es**

de 1.129,66 euros al mes y la media de todo el sistema de pensiones, que comprende las distintas clases, jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares, **es de 983,46 euros mensuales**. Recordamos que, **desde el 1 de enero de 2019, la edad legal de jubilación pasa a ser de 65 años y 8 meses, y el cálculo de la pensión se realizará con el salario percibido en los últimos 22 años cotizados**.

Antes del 30 de junio, en el marco del diálogo social para el acuerdo de la Comisión del Pacto de Toledo y la MERP (Mesa Estatal Pro Referéndum de las Pensiones), **se diseñará un mecanismo de revalorización de las pensiones que garantice el mantenimiento de su poder adquisitivo**, preservando la sostenibilidad social y financiera del sistema de Seguridad Social.

Una vez más aclaramos que **los mayores de UDP queremos que se ayuden a los más necesitados pero, del Fondo de Pensiones sólo se de-**

ben pagar las Pensiones Contributivas de los que, con su trabajo permitieron crearlo, las mal llamadas pensiones no contributivas son fines sociales y deben costearse de otras partidas en los Presupuestos Generales del Estado.

En Castilla-La Mancha el número de pensiones, en enero de 2019 se si-

tuó en **372.766**, que representa un incremento del 1,1% con respecto al mismo mes del año anterior, según datos del Instituto Nacional de la Seguridad Social del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.

De las 32.766 pensiones de nuestra Región, 215.318 son de jubila-

ción, 96.550 de viudedad, 43.438 de incapacidad permanente, 14.949 de orfandad y 2.511 a favor de familiares.

La **pensión media en nuestra Comunidad** de todo el sistema de pensiones, es de **907,51 euros al mes, el 1,7% mayor que el último mes de 2018, y el 8,37% menor que la media de España.**

**PENSIONES EN VIGOR A 1 DE ENERO DE 2019 EN CASTILLA-LA MANCHA
TOTAL SISTEMA** (Fuente, Seguridad Social)

	Incapacidad Permanente		Jubilación		Viudedad	
	Nº	P. Media	Nº	P. Media	Nº	P. Media
Total CLM	43.438	890,54	215.318	1.043,41	96.550	700,67
AB	7.309	880,50	42.631	994,08	18.952	680,07
CR	14.373	885,31	52.254	1.070,64	27.259	725,72
CU	5.745	825,17	25.435	946,84	11.452	668,30
GU	5.683	990,36	24.487	1.194,53	9.397	749,26
TO	10.328	886,33	70.511	1.035,43	29.490	687,84
Total España	954.031	917,17	6.000.191	1.129,66	2.361.540	707,40

**PENSIONES EN VIGOR A 1 DE ENERO DE 2019 EN CASTILLA-LA MANCHA
TOTAL SISTEMA** (Fuente, Seguridad Social)

	Orfandad		A favor de familiares		Total Pensiones	
	Nº	P. Media	Nº	P. Media	Nº	P. Media
Total CLM	14.949	400,43	2.511	518,78	372.766	907,51
AB	3.042	397,70	674	482,86	72.608	870,96
CR	4.286	415,63	828	547,88	99.000	916,03
CU	1.708	402,32	317	507,88	44.657	835,81
GU	1.573	417,68	122	570,95	41.262	1.033,54
TO	4.340	380,35	570	513,88	115.239	905,87
Total España	337.866	402,87	42.242	571,80	9.695.870	983,46

EL EDADISMO

Por José Luis Olmo Díaz, Presidente de ADEJUPE-UDP
de Campillo de Altobuey



Cuando hablamos de formas de discriminación social, con toda seguridad se habla del racismo, machismo, homofobia, xenofobia... ¿pero alguien habla del Edadismo.?

El **Edadismo** es una discriminación por razón de edad que pueden sufrir muchas personas a lo largo de la vida, porque las características que nuestra sociedad valora son la juventud, la belleza, la moda, la velocidad, la innovación, pensando siempre en el presente, el **carpe diem** de los latinos.

Las personas que más sufren de Edadismo son los mayores, las personas de sesenta, setenta, ochenta y noventa años, porque se considera socialmente, que ya no sirven para nada porque no son productivas en el trabajo, que no están al día, que pierden sus capacidades físicas y mentales, que no tienen vida sentimental y mucho menos, vida sexual. Esto se

manifiesta en los medios de comunicación, en la publicidad, en el

El Edadismo es una discriminación por razón de edad que pueden sufrir muchas personas a lo largo de la vida

mundo laboral, en el seno familiar, etc, etc. El Edadismo en su manifestación más extrema contempla también abusos, extorsiones, maltratos físicos y psicológicos, incluso por parte de los propios familiares.

Pero hay manifestaciones de Edadismo mucho más sutiles en nuestras manifestaciones y conversaciones cotidianas, en comentarios que hacemos sin darnos cuenta, porque los tenemos tan asumidos, tan integrados, tan interiorizados que aunque a veces ofenden o duelen a las personas que los reciben, lo decimos, con toda naturalidad, porque además

los hemos escuchado toda la vida, desde que éramos infantes en nuestro entorno ya sea social o cultural.

Sirvan como ejemplos:

Un hombre de setenta años que dice que está enamorado, que le gusta una mujer o simplemente que quiere ir a bailar una tarde de domingo para pasarlo bien, decimos que es un viejo verde o que está haciendo el ridículo. Pues bien, esta expresión es ofensiva y humillante porque no tiene en cuenta que a cualquier edad uno tiene derecho a pasarlo bien y a enamorarse.

O cuando decimos que esta mujer, debió de ser muy guapa cuando era joven. ¿Qué pasa? ¿Es que no se puede ser guapa a los sesenta, setenta u ochenta años? ¿Es que la belleza es algo reservada solo a los jóvenes?

Las expresiones: "mira que se te va a pasar el arroz", o "te vas a que-

dar para vestir santos”, son otras manifestaciones del Edadismo, porque supone que a partir de cierta edad ya no tenemos algunas oportunidades.

Tenemos muestras de Edadismo constantemente, aunque no seamos conscientes de ello.

Veamos algunos ejemplos más: Vemos a las personas mayores como una carga, tanto en la familia como en el trabajo, también socialmente. Creemos que su opinión no es válida porque no tienen el mismo estilo de vida que otros más jóvenes. Pensamos que no serán hábiles o capaces para

utilizar las nuevas tecnologías, por ejemplo.

Es Edadismo también, cuando pensamos que ya no merece la pena enseñarle algo a una persona mayor, porque total para la edad que tiene, o pensar que solo se pueden relacionar con las personas de su misma edad. No los integramos en una conversación familiar o en la vida social. No los incluimos, o los excluimos de actividades, viajes o actos de toda la familia, o cuando tomamos decisiones por ellos y que les afecta, sin contar con ellos, o hablamos de ellos como si no estuvieran, o creemos que no podemos aprender nada de ellos

porque han tenido otra educación u otro estilo de vida.

Este tipo de discriminación, es tan poderosa y está tan aceptada que a veces, la asumen los propios discriminados y acaba convirtiéndose en un Autoedadismo. Seguramente que hemos oído alguna vez de algún mayor: “no sé que hago yo ya aquí, si me muriera...”

Os propongo que os fijéis cada día en este aspecto de las relaciones humanas para poder dibujar, entre todos, un mundo mejor, sin olvidar que el Edadismo, tarde o temprano, también te afectará a ti, por muy joven que seas.

UDP VILLACAÑAS EN FALLAS

Por Juan Pedro Torres Trello, Secretario de la Asociación UDP de Villacañas

El pasado 17, 18, 19 y 20 de Marzo, un buen grupo de UDP Villacañas, nos desplazamos a Valencia. Nos sumergimos en su ambiente festivo, admiramos sus monumentos, disfrutamos de la música, de la vistosidad de las fallas y del colorido de los trajes de sus falleras, portando ramos de flores para tejer un maravilloso manto a la Virgen. Hemos visto iluminarse el cielo con los espectáculos pirotécnicos y temblar pavimento y sentidos con su imponente “mascletá”.

El 20 lo dedicamos a visitar el “Desierto de las Palmeras” Una zona montañosa en la provincia de Castellón, dedicada al retiro es-

piritual de una orden de carmelitas. Oasis de paz, que nos sirvió para recuperar el estrés vivido los días anteriores en Valencia.



TRABAJO EN EQUIPO

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MOTIVACIÓN

Por Rodolfo López Quílez, Pedagogo y Psicólogo

El **trabajo en equipo** se define como la **unión de dos o más personas organizadas de una forma determinada**, las cuales cooperan para lograr un fin común que es la ejecución de un proyecto, los esfuerzos de los miembros se potencian, disminuyendo el tiempo de acción y aumentando la eficacia de los resultados.

Un grupo de personas se transforma en equipo en la medida en que alcanza **cohesión**, se han de crear **lazos de atracción** interpersonal, fijar una serie de normas que dirijan el comportamiento de todos los miembros, se expresa a través del compañerismo y el sentido de pertenencia al grupo que manifiestan sus componentes. **Cuanta más cohesión exista, mejor trabajarán sus miembros** y más productivos serán los resultados de sus acciones.

Los roles o papeles que desempeñan las personas que forman parte del equipo se pueden

definir según el esquema de las "5C".

☑**Coordinación:** actuar de forma organizada en la gestión de tiempos y tareas.

☑**Comunicación:** los colaboradores se comunican abiertamente, con el fin de comprender, analizar, realizar y tomar decisiones.

☑**Confianza:** cada miembro confía en el buen hacer del resto de sus compañeros.

☑**Colaboración:** cada persona domina una habilidad y/o conocimiento, complementando las labores del equipo.

☑**Compromiso:** las personas ponen todo su empeño en alcanzar los objetivos propuestos.

Ventajas del Trabajo en Equipo: *Favorece la creatividad y el aprendizaje; Aumenta la eficiencia y la productividad; Mezcla fortalezas complementarias; Reduce el estrés y Mejora el desempeño.* También hay **Obstáculos:** nos vamos a encontrar una serie de dificulta-

des que van a hacer que no resulte todo lo efectivo que debería, algunas de ellas son: No necesariamente todo equipo de trabajo supone trabajo en equipo; No todos los miembros del equipo tienen las mismas características; Ni actúan de la misma manera; Cada persona tiene objetivos propios y no están de acuerdo con los del grupo; Egoísmo, Rumores y chismes; Desinterés; Antagonismo, Individualismo

...Y entonces surgen los conflictos, es todo aquello que provoca un desencuentro entre personas, puede ser una oposición, discusión, un problema, un apuro o una situación complicada, un problema personal ante una situación complicada y un enfrentamiento armado o violento.

Tipos de Conflictos. Nos podemos encontrar los siguientes:

► **Intrapersonales:** son los individuales que generan ansiedad e inse-

guridad en el momento de tomar la mejor decisión.

► **Interpersonales:** cuando existe un problema entre dos o más personas.

► **Intergupal:** cuando los desacuerdos se dan entre grupos de personas y equipos de trabajo.

► **Intragrupales:** cuando se dan dentro del mismo grupo.

Se denomina **Solución o Resolución de Conflictos** al conjunto de conocimientos, técnicas y habilidades que se ponen en práctica para comprender e intervenir y buscar la mejor solución, no violenta, a un conflicto, problema o malentendido que existe entre dos o más personas e, incluso, personal. Pasos a seguir: **Definir** adecuadamente el conflicto. Establecer cuáles son los **objetivos y ordenarlos** según su importancia. Diseñar las posibles **soluciones al conflicto**. **Elegir la solución** mejor y elaborar un **plan** para llevarla a cabo. Llevar a la **práctica** la solución elegida. Valorar los **resultados obtenidos** y, si no son los deseados, repetir todo el procedimiento para tratar de mejorarlos.

Algunas **actitudes que nos ayudan a manejar y afrontar mejor los conflictos:** Aceptar la condición humana y la cadena de conflictos para aprender a sobrellevarlos y a asumirlos como un estímulo. Enfrentar y manejar el conflicto en vez de evitarlo. Aceptar a los demás cuando plantean

ideas diferentes. Aprender a dialogar sin fomentar las polémicas y el «diálogo de sordos». Entender y no asumir posiciones defensivas. Fomentar la actitud de que todos puedan ganar buscando la mejor solución. Evitar reprimir o explotar la agresividad.

Dentro de las formas alternativas de resolución de conflictos se encuentran:

◉ **Negociación:** Las partes involucradas llegan a un acuerdo. Se trata de un modo de resolución pacífica, manejado a través de la comunicación, que facilita el intercambio para satisfacer objetivos sin usar la violencia.

◉ **Mediación:** Consiste en un proceso en el que una persona imparcial, el mediador, coopera con los interesados para encontrar una solución al conflicto.

◉ **Conciliación:** Las personas o partes involucradas pueden resolverlo mediante un acuerdo satisfactorio, interviene una persona imparcial denominada conciliador, que actúa con el consentimiento de las partes o por mandato de la ley, para ayudarles a llegar a un acuerdo que los beneficie.

◉ **Arbitraje:** Un tercero, que es un particular, decide sobre el caso que se le presenta y las partes aceptan la decisión. El árbitro es elegido por las partes, en procura de la conciliación, actúa como auxiliar de la justicia, buscando que esta se haga más clara para que los interesados puedan determinar las reglas de procedimiento y se convierta en un instrumento comunitario.

Para resolver conflictos es necesario...			
CONCENTRARSE EN:	Un asunto a la vez	EN LUGAR DE:	Muchos asuntos
	El problema		La persona
	El comportamiento		El carácter de la persona
	Cosas concretas		Generalizaciones
	Expresión de los sentimientos		Juzgar a la persona
	Mensajes "Yo"		Mensajes "Tu"
	Observación de los hechos		Juzgar los motivos
	La comprensión mutua		Ver quién gana o pierde

¿Qué es la MOTIVACIÓN? Es el proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o a satisfacer una necesidad, es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Es lo que le da energía y dirección a la conducta, es la causa del comportamiento. Es la fuerza que nos hace actuar y nos permite seguir adelante incluso en las situaciones difíciles, **es dinámica**.

Podemos considerar las siguientes fases en el proceso de Motivación:

Inicialmente la persona anticipa que se va a sentir bien (o va a dejar de sentirse mal) si consigue una meta. En una segunda fase, se activa y empieza a hacer cosas para conseguir dicha meta. Mientras vaya caminando hacia ella, irá evaluando si va por buen camino o no, hará una retroalimentación del rendimiento. Y por último, **disfrutará del resultado**.

Tu **Motivación Personal** depende de ti mismo/a, aunque sí que existen factores externos que pueden incidir en ella, es un factor personal, interno y que funciona apoyándose en pequeños factores, **tú mismo/a tienes el control** absoluto sobre ella. El factor personal que interviene directamen-

te sobre la creación de los motivos y/o causas que acabarán generando tus acciones son...**TUS PENSAMIENTOS**, pero no cualquiera, sino los relacionados con tus deseos y creencias asociados a ellos.

La **Motivación** es lo que **nos impulsa** y **nos mantiene luchando** por nuestros sueños, a pesar de todo lo que debemos enfrentar para hacerlos realidad. No siempre se puede estar igual de motivado, pero en la motivación está la clave de por qué hay personas que logran todo lo que se proponen mientras que otras se resignan a vivir la vida que tienen a pesar de que no se sienten satisfechos con ella. Estar motivado significa llevar a cabo las tareas

diarias sin que supongan una carga pesada y nos mantiene vivos. Tiene relación con otras variables psicológicas, como el nivel de estrés, la autoestima, la concentración,...; tiene un efecto en el bienestar de todos nosotros.

Y tú,... ¿cómo te motivas? En la **Acción Voluntaria** hay un amplio abanico de Motivaciones: por altruismo, por formación o aprendizaje, por influencia del entorno, por currículum o carrera, por autoestima e importancia de uno mismo, por resolución de problemas personales,...

Hay días en los que se puede notar mucha energía y otros en los que cuesta mucho



¿Qué puedes hacer para aumentar tu Motivación?

- ❑ **Desarrolla un buen plan de acción:** divide tu meta final en pequeñas metas concretas. Visualiza tus deseos describiendo lo que quieres. No olvides celebrar cada uno de ellos.
- ❑ **Nunca pierdas de vista tu objetivo:** cuando aparezcan inconvenientes, asúmelo como parte del proceso.
- ❑ **Guarda tu energía física y psíquica** para emplearla en lo que realmente quieras conseguir.
- ❑ **No escatimes en esfuerzos y decisiones:** si hace falta un paso determinado para alcanzar tu objetivo: hazlo.
- ❑ **No gastes tiempo en quejarte**, sólo te quita energías y no te soluciona nada.
- ❑ **Oblígate a actuar:** todos hacemos muchas cosas a lo largo del día que no tenemos ganas de hacer, y una vez que las hacemos, nos damos cuenta de que no son para tanto.
- ❑ **Aprovecha los días en los que te encuentres más alegre**, y con más energía para hacer las cosas que te cuestan.
- ❑ **Rodéate de personas optimistas**, que luchan por lo que quieren conseguir.
- ❑ **Fíjate en la parte que llevas conseguida**, no en la que te queda por conseguir.
- ❑ **Disfruta del camino:** disfrutamos de las ilusiones cuando luchamos por las cosas, no cuando las conseguimos.

Son Falsos

José F. Roldán Pastor

Ex-comisario Jefe Provincial de la Policía Nacional en Albacete

Nos dicen algunos estudios sociales que la sinceridad es un valor en decadencia. El que dice la verdad es como un lince ibérico, especie en peligro de extinción. Y por mucho que se repita la relatividad de esas afirmaciones, incluso exageradas, la realidad, en la que nos desenvolvemos cotidianamente, se empeña en constatar que no resulta rentable decir verdad, menos aún si eres un pillo. La Ley así lo reconoce.

En el código del deshonor, esa guía de lo éticamente reprobable, aparece pertinazmente y generosamente retribuida la mentira. Es más, probablemente, en el comentario colectivo imperante en nuestros días, quién tiene la osadía de sincerarse comete el mayor error de su vida. Cuando se antepone la advertencia de hablar sinceramente, cuidado con el asunto, porque, simplemente, significa que hasta ese momento, al menos es la impresión,

no hemos dicho la verdad.

Raimundo sabe de eso y otras muchas cosas más, porque desarrolló los dos modelos de negociar para comprobar que resultó mejor retribuido cuando se comportó como un falso impenitente. Y no merece la pena rasgarse las vestiduras lamentándose, porque da lo mismo; el mentiroso triunfa demasiado a menudo. Nos ofrecen un producto, hasta promesas trascendentes, preñadas de rimbombancia, eslóganes petulantes que nos acarician oídos adormecidos y peroratas que suenan tan bien y tan pronto como para enamorar voluntades sin rechistar.

La verdad a d puede resultar traicionada, es más, supondrá una r é m o - r a de

la que no podremos librarnos jamás. Incluso, cuando alguien osa hablar sin tapujos, cuestionando argumentos dudosos o aclarando, con mayor o menos eficacia, entuertos alargados por el silencio, no será tomado en serio, especialmente si carece de la capacidad para imponer decisiones.

Raimundo comenzó su vida laboral antes de que las leyes lo permitieran. Su padre se lo entregó, literalmente, a un familiar para que aprendiera. Fueron empresas personales que solían salir bien. Ejemplos se cuentan por millones en España. Tiempos de carencia y espléndidas demostraciones de generosi-





dad, de las que estamos muy orgullosos. La inmensa mayoría de los triunfadores que se están jubilando en estos años han sido ejemplos de lo que no debió perderse, aunque con limitaciones que pudieron rozar la esclavitud peor entendida.

De ese modo, Raimundo adquirió habilidades técnicas para crear cosas baratas y muy útiles, algunas de las cuales fueron quedando obsoletas por imperativos de la electrónica y la aportación de una naturaleza compinchada con la evolución. Los requiebros de la verdad imperaban en esos tablones virtuales del honor. Nadie cuestionaba una palabra si estaba dicha por gente cabal.

Pero lo moderno no siempre trae las alfor-

jas repletas de lo correcto; así comenzó a sufrir los embates de la mentira, que no hacían otra cosa que perjudicar un modo de sobrevivir, que se

quejaba con retortijones de la carencia. Su experiencia con las manos fue derivando en un talante venido a menos y aprendió el modo de ganar dinero sin contrastar la limpieza del procedimiento. Compraba muy barato, a veces de procedencia mala, para vender aplicando el porcentaje adecuado a la perspicacia del que compraba. Algunos, avezados como él en las técnicas del engaño, intercambiaban género y trucos, que les permitía ganar más y mejor.

Alcanzó el rango de falsificador de marcas para simular productos de primera línea a precios de saldo. No le importaba alardear de perista, porque etiquetaba prendas sin tener que justificarse. Los clientes, pardillos apro-

vechados, imaginando chollos, no hacían otra cosa que alargar una trampa fabricada. Todo lo que vendía era falso, tanto como él y sus colegas, acaparadores de trampas con ventajas añadidas. Pero, algunas veces, los propios compinches, cuando desean eliminar competencia, regalan información para quitarlos de en medio.

Raimundo, cuando menos lo esperaba, se vio sorprendido en el almacén. Miles de productos, que eran falsos, etiquetados de primeras marcas, fueron localizados en estanterías perfectamente alineadas. Unos peritos de las empresas afectadas orientaban a los policías que, además de detenerlo, inmovilizaban cuentas corrientes y activos financieros para hacerse cobrar. Las infracciones de los derechos de propiedad tienen demasiada y buena clientela, de eso hay que conocer, o querer aceptar las reglas legales del juego, porque, como en otros ámbitos de la vida entre humanos, hay quienes sobresalen en retribuciones sociales cuando en realidad no son más que seres falsos.

EL ESPORTILLO

Por Juan Pedro Torres Trello

Las primeras páginas de la Biblia, afirman que Dios puso al hombre y a la mujer en la tierra, para que la cuidaran y la custodiaran. Y yo pregunto: ¿La estamos cuidando?

En mis años jóvenes, recuerdo ver a mi madre ir con un esportillo a la compra y el señor de la tienda entregaba los productos envueltos en papel de estraza, papel, que después servía para hacer arder los sarmientos, al prender el fuego por la mañana, para poner el puchero del cocido, las lentejas o las judías.

Pasaron los años, el esportillo y el papel estraza fueron reemplazados por bolsas de plástico. Gran invento en su momento, que aceptamos, sin tomar conciencia del peligro que representaba para nuestras vidas, por su perjudicial impacto sobre la salud y el medio ambiente.

Según estadísticas, el año 2018, se han producido 400 millones de toneladas de plástico, que se convertirán en

amenaza para el ecosistema y para la salud humana. Una gran parte de estos plásticos, se convierten en botellas, bolsas de los supermercados, o envoltorios de infinidad de productos, que al llegar a casa terminan en la basura y esta, en los vertederos, o peor aún, en el campo, en el mar, o en las incineradoras, que contaminan la tierra y el aire.

Según las investigaciones llevadas a cabo por la Fundación norteamericana Algalita, **el plástico abandonado puede tardar en degradarse más de 100 años**, convirtiéndose poco a poco en pequeñas partículas, que pueden llegar a nuestro aparato digestivo, al convertirse en falso plancton y ser ingeridas por aves y peces.

Según estadísticas, comentarios e imágenes de TV, el plástico mata cada año a millones de aves, peces, ballenas y tortugas, por ingesta, toxicidad o asfixia, al confundir los residuos plásticos con alimento.

Las ingestiones continuas de plástico, a través de las bebidas contenidas en este material, o de los alimentos que los contienen, nos pueden producir o agravar enfermedades tipo cáncer, alzheimer, artritis, obesidad, etc., etc.

Por lo tanto, pienso que, la mejor opción que tenemos a nuestro alcance, es la de **seguir reciclando nuestros envases, practicar un consumo responsable, adquiriendo cada vez menos productos envueltos en plásticos** y tener cuidado de no tomar bebidas o comidas que hayan estado en contacto con los plásticos, para evitar ingerir los componentes tóxicos que se liberan de ellos.

Comamos y bebamos, con cubiertos de metal, vasos y botellas de cristal y, lo mejor de todo, volver a los tiempos de mi madre, "AL ESPORTILLO", que es cómodo y saludable. Si lo hacemos, las próximas generaciones de seres vivos de este maravilloso planeta "lo agradecerán".

Como recuerdo a los que se fueron:

“EL TÍO PEDRO XV”

Por José Luis Olmo Díaz

Había en la localidad de la Mancha con- quense de Villar de Ca- ñas, varios amigos de in- fancia, que cuando se juntaban en vacacio- nes tras regresar de sus lugares de residencia, en el bar principal de la localidad, les gustaba revivir las añoranzas de sus años de juventud.

Así, cierto día invernal, alrededor de la vieja estufa de leña, mien- tras degustaban una consumición, dijo uno de ellos:

- Oye, ¿y no os acordáis del Tío Pedro XV?

- El Tío Pedro XV era un genio,- apostilló un se- gundo-.

- Ese estaba loco,- men- cionó un tercero -.

- Ni una cosa ni la otra, -adujo otro-. Era un po- bre hombre que dis- frutaba contando sus historias. En su miseria, jamás hizo mal alguno.

- ¡Hombre, tanto como un genio...! -decía el primero-. A mí, hoy como periodista, me hubiese gustado ha- cerle una entrevista.

Sí, es verdad, que era un hombre con inge- nio y con una fantasía cervantina, aun siendo analfabeto.

Como el periodista insi- nuaba que apenas se acordaba y que tenía una lejana y borrosa imagen de este hom- bre, intervino otro, pro- fesor de secundaria, que era un portento en recuerdos e historietas:

- El Tío Pedro, conocido por todos en el pueblo como Pedro XV, era un señor muy mayor, sin fa- milia, que vivía solo en el barrio de Argelete, en la calle Yedra. De joven había estado a las órdenes del enton- ces Teniente Coronel Francisco Franco en las guerras de Alhucemas y del norte de África. Fue herido en el fragor de la batalla en una pierna y convaleciente regresó a la península. Tenía una paga mise- rable que no llegaba a 300 pesetas para mal- vivir. Tal vez allí en Áfri- ca, sirviendo en los Re- gulares, aprendiera su

oficio, si es que así se le puede decir, porque en el pueblo trabajaba de relojero. Si la gente no quería desplazarse a la capital o a Tarancón para arreglar su averia- do despertador o el re- loj heredado de bolsillo, acudían por necesidad al auxilio del Tío Pedro.

Recuerdo ver al pobre hombre cojeando, fue- ra invierno o verano, con su costal al hombro, donde transportaba lo mismo sus mercancías que los víveres que re- caudaba; ya que el buen hombre cobraba las más de las veces en especie, ora un pan, ora unos huevos. Algunas veces, chorizos o mor- cillas, otras, un trozo de queso. Gastaba poco en vestir, pues siempre lo vi con la misma indumentaria: un traje raído de pana negro, fuera en el rigor invernal, fue- ra en las canículas ve- raniegas; la camisa, la misma también, de dril grisáceo con el cuello reluciente de la grasa corporal, tanto en ca- misa como en chaque-



ta, y en la misma, algunas manchas como lamparones adornaban su pechera. Con su gorra negra y barba de varias semanas, paseaba por el pueblo repartiendo sus arreglos al tiempo que charlaba animadamente con sus clientes y vecinos. Era el Tío Pedro XV un conversador nato que hablaba hasta por los codos, vividor de multitud de experiencias y vivencias, por las que decía haber pasado, y fuente, sin duda, de su inagotable e inspiradísima imaginación.

Creo recordar, oírle contar en mi casa, a mis padres y abuelos, mientras cocía en la caldera la cebolla y la calabaza para las morcillas de la matazón del día siguiente, al amor de la lumbre, que había en la China unas calabazas tan enormes, desmesuradas y gigantescas

que era imposible traer a Europa su semilla, ya que no existía transatlántico ni carguero en el mundo capaz de transportar ni siquiera una sola de sus pepitas.

Ante la extrañeza que mostraban mis antepasados, volvía el Tío Pedro serio y convincente: - Sí, sí. Es imposible su traslado, ya que en tan solo media de sus semillas, para que imaginéis su tamaño, caben más de veinte bandas de música, que tocando, no se oyen la una a la otra.

No creo que el hombre, en sus andanzas y correrías norteafricanas y sin saber leer ni escribir, tuviera noticia alguna sobre los adelantos que nos llevaban otras naciones, como Alemania o los EE UU, sobre la Revolución Industrial y la mecanización del campo. Pero así sor-

prendía un día, con una precognición a la Julio Verne, a una concurrencia de hombres, que en época invernal tomaban el sol tranquilamente en la Plaza del pueblo, al abrigo de la fachada de una casa solariega, ante la imposibilidad de trabajar en el campo.

Debía de transcurrir la conversación sobre los penosos y fatigosos trabajos de la siega en La Mancha, ya que en estos años todavía no había llegado la mecanización al campo español, y se labraban los campos con arados romanos tirados por burros, mulos y machos. Se sembraban los cereales a mano, cargando el agricultor con el peso a sus espaldas mientras lo extendía a puñados alargando el brazo. Se segaba con grupos de hombres agachados, que a ras del suelo cor-

Rincón Literario

taban la mies, para procurar cuanto más paja mejor, que luego serviría para alimentar junto al grano a los animales. Se ataba esa mies en haces, que acarreados a las eras, se hacinaban, hasta que día tras día se trillaban. Posteriormente se aventaba para separar la semilla de la paja. Este era el trabajo que en los meses de junio, julio y agosto ocupaba a los campesinos de aquella España rural.

Pues bien, - contaba el profesor a sus amigos de tertulia -. Recuerdo cómo ese día, el Tío Pedro XV les decía a estos desocupados labradores que ya había países en el mundo, donde no se segaba a mano; donde existían unas máquinas que segaban, al mismo tiempo trillaban, aventaban, tiraban la paja en el campo, atada en bales y el grano limpio lo echaba a un depósito, para transportarlo posteriormente al silo.

- Sí hombre,- recuerdo que le decía alguno con sorna,- y también llevan un horno y ya sale el pan cocido.

- Eso no,- les contestaba -. Pero no dudéis de



que algún día lo inventarán.

A los cincuenta o sesenta años después, llegaban a nuestro país las primeras segadoras atadoras tiradas por animales, y a los pocos años más, los tractores, las primeras cosechadoras, que era sin duda, la revolucionaria maquinaria a que se refería el Tío Pedro.

Ya en vena, el enseñante parecía contento entreteniéndolo a los amigos, y siguió narrando:

Recuerdo en una ocasión de niño, estar jugando en casa de mis tíos con mis primos. Formábamos la algarabía propia de chavales, y por más que mi tía nos amenazaba con zurrarnos con la zapatilla o echarnos a la calle, seguíamos erre que erre con nuestro escándalo.

Entonces apareció el Tío Pedro XV para llevarse un antiguo reloj de pared que adornaba en el salón comedor. El péndulo se había cansado en su recorrido monótono y el trasto dejó de funcionar.

Al observar el hombre la algarabía que nos traíamos, se sentó en la antigua banca de madera y nos llamó:

-Venid, venid. ¿Queréis que os cuente una historia?

-¡Cuénteles Tío Pedro lo que sea, y que se entretengan!, que si no los echo a patadas a la calle,- rezongó mi tía un tanto aliviada -.

La interesante historia que cuenta "El tío Pedro XV", la conoceremos en el próximo número de nuestra revista y seguro que les gustará.

Repasamos con humor lo que corre por la Red

Por José Luis Olmo Díaz

De acuerdo con el último estudio de las Universidades de Harvard y Salamanca, los Jubilad@s y Pensionistas nos dedicamos, entre otras cosas, a estas actividades:

- LA BOLSA
- LA INVESTGACION
- LA PRÁCTICA DE IDIOMAS
- LA PRÁCTICA DE YOGA
- LA PRÁCTICA DEL TROTE

Nos dedicamos a LA BOLSA del mercado que hay que cargar diariamente, así como a sacar LA BOLSA de la basura.

Practicamos LA INVESTIGACIÓN:

- ¿Dónde dejé las llaves?
- ¿Dónde puse la cartera?
- ¿Dónde están mis gafas?
- ¿Cómo se llama éste?
- ¿A qué vine a la cocina?
- ¿Dónde está el pastillero?
- ¿De qué estábamos hablando?

Y en la PRÁCTICA DE IDIOMAS:

El alemán, con Alzheimer.

El inglés, con el Parkinson.

El italiano, con Franco D´terio.

La PRÁCTICA DEL YOGA, con:

¡¡YOGAsto mucho!!

¡¡YOGAno muy poquito!!

Finalmente con la PRÁCTICA DEL TROTE, porque si no corro... me orino.

¿Y sabéis cuál es el elemento químico de los Jubilad@s?

¡El Zinc!

Porque todo lo debemos comer...

¡ZINC-dulce!

¡ZINC-grasa!

¡ZINC-sal!

¡ZINC- harinas!, y...

¡ZINC- DINERO!



Un merecido homenaje

Qué orgullosos nos sentimos de hacer esta gran labor, y tener como Presidente a nuestro amigo Ramón.

Empezaste en solitario con alegría, orgullo y pasión, qué ejemplo más grande has dado en ésta noble Región.

Ramón Munera se llama este compañero sincero y leal, recémosle todos juntos para que viva una eternidad.

Has removido conciencias que permanecían dormidas, llevando a tantos hogares ilusión, alegría y vida.

Con decisión fue la aventura teniendo mucha valentía y tesón, has puesto el techo muy alto liderando nuestro timón.

Enfrentándote con autoridades metiéndote en esos entresijos, poniendo para todos nosotros como si fuéramos hijos.

Cuánta moral nos transmites y qué grandes son tus recetas, haciendo recoger los diplomas apoyándose en bastones y muletas.

Impulsor para el bienestar este personaje noble sin par, llevando a los solitarios mayores lo que les falta en el hogar.

Si alguna vez tú pudieras impulsar nuevas generaciones, y poder seguir el ejemplo de nuestras Personas Mayores.

Siéntete orgulloso por el trabajo que hiciste para los demás, sin exigirnos un alto precio y darnos tanta felicidad.

Nos alientas y nos animas y nos das grandes consejos, que Dios te tenga guardado un sitio allí arriba en el cielo.

Tu valentía quedará en el recuerdo en ésta Castilla llana, dando tu esfuerzo y trabajo sin pedir a cambio nada.

Con nobleza formaste este imperio de personas fieles y humanitarias, dando de balde su tiempo libre a estas personas tan solitarias.

Tú pasarás a la historia por desperezar mayores adormilados, que dieron compañía y cariño en los domicilios donde pasaron.

El espíritu de superación lo llevas encendido por dentro, que grandes seríamos si practicáramos con tu ejemplo.

Te codeas con las autoridades pidiéndoles para los mayores, no te importan los colores pero que atiendan necesidades.

Pasaste del anonimato a ser una gran figura, llevando a tantos hogares manchegos juventud y dulzura.

Que no desfallezcas nunca en este proyecto emprendido, ganando victorias a tiempo coleccionando amigas y amigos.

Has recorrido toda La Mancha de este a oeste, de sur a norte, te debemos una gran historia como la tiene El Quijote.

Gracias te damos Ramón por andar este pedregoso camino, regalándonos juventud a todos y también a nuestros vecinos.

Te rodeaste de un gran equipo de incansables colaboradores, es una gran bendición de Dios contar con estos estupendos señores.

Un ilustre entre los ilustres una figura entre las figuras, muy difícil será ocupar el puesto que tú ocupas.

La U.D.P. pusiste de nombre a esta asociación tan humanitaria, la llevamos como nuestra bandera por todos los pueblos de España.

Con estas humildes palabras te rendimos homenaje, donde vayas seas bien recibido y que nunca nos defraudes.

**Venancio Fernández Cebrían
Pedro Muñoz**

Nuestras recetas

Bocaillos

Dulce típico de Campillo de Altobuey en Semana Santa

INGREDIENTES

La miga de un pan de kg, de dos o tres días antes, bien desmigada con las manos o triturada

1 docena de huevos normales, si son pequeños, catorce

La corteza de un limón

Un palo de canela en rama

1 kg de azúcar.



ELABORACIÓN

Se mezcla la miga de pan con el huevo haciendo una masa que se fríe formando rellenos o pelotillas con una cuchara. Una vez fritos, se introducen en una olla con agua, el azúcar, la cáscara del limón y la canela hasta que hierva, durante quince o veinte minutos, hasta conseguir que estén tiernos. Se sirven fríos y la olla debe permanecer en el frío.

Daloma (Licor)



Típico de Villar de Cañas el Domingo de Resurrección

INGREDIENTES

Un litro de anís seco, de brandy, de whisky, o tal vez, de orujo. (Uno de ellos).

3/4 de kg de azúcar

10 ó 12 huevos

1 litro de agua.

ELABORACIÓN

Se baten los huevos con el azúcar bien en la batidora, agregando poco a poco el licor elegido y sin dejar de batir se agrega el agua, la misma cantidad que de licor. Una vez preparado, se embotella y se enfría para servir.

**Del libro “De la Escuela a la Cocina” (Las recetas de la abuela)
de José Luis Olmo Díaz**

HOTEL

SAN ANTONIO


HOTEL
EUROPA

MONEDAS UNO EN BELVEDER DE MADRID S.R.L.

SERVIRLE ES NUESTRO COMPROMISO



Y cada día este compromiso nos hace esforzarnos un poco más.

Situados en el centro histórico, turístico y comercial de la ciudad, los dos hoteles cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación. Ambos hoteles disponen de unas modernas instalaciones y en todas sus habitaciones encontrará: 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.

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





UDP
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha