

ELECO DE LOS MAYORES



Revista de la Federación UDP
de Castilla La Mancha
nº35 mayo - agosto 2019



LOS PROGRAMAS Y SERVICIOS DE UDP
ESTÁN DESTINADOS A SUS VOLUNTARIOS
Y A LAS PERSONAS MAYORES



El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial 4

Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores en Almansa 6



Curso de Nuevos Voluntarios en Albacete 7



Los Voluntarios 12

Seguimiento de los grupos de voluntarios 14

Otras actividades de la Federación 22

Las emociones y su control en las Personas

Mayores	24
Bellos pasajes de la Literatura Española	34
El tío Pedro (2ª parte)	38
Nuestras Recetas	46

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.

El trabajo de UDP pretende ser útil y resolver los problemas que tienen sus Voluntarios y las Personas Mayores, con apoyo de programas y servicios para conseguir distintos objetivos.

Desde su fundación, la Unión Democrática de Pensionistas ha buscado el soporte en programaciones y servicios, que resuelvan o mejoren las necesidades del colectivo.

La crisis económica y otras dificultades, obligaron a aplazar algunos programas y centrar el trabajo en otros que cubran las necesidades de cada momento. De los programas y servicios, que tiene la Federación Territorial actualmente, destaca el **Voluntariado Social de Mayores para Mayores**, del que nos sentimos muy orgullosos, un apoyo mutuo entre personas que ofrece calor humano, compañía, escucha y ganas de vivir a los que sienten la soledad.

El **Envejecimiento Activo y Saludable** promueve actitudes que fomenten la participación activa de las Personas Mayores en la sociedad; **Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores**, que previene y fomenta cambios de actitud ante el maltrato.

Podología Itinerante en el Medio Rural, acerca los cuidados podológicos a Personas Mayores, por profesionales cualificados, que dan servicios no existentes en sus localidades.

Talleres “Creciendo contigo”, ofrecen cursos en las Asociaciones de UDP, ajustados a necesidades e intereses de los asociados.

Son una muestra de una larga lista de programas y servicios, que trabaja la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, obligado a reducir en este breve espacio editorial.

Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores en Almansa

Por Manuel Vacas Gordillo



Inauguración de la Jornada

En el salón “La fragua” de Almansa se celebró una Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, el día 12 de junio de 2019, con asistencia de 149 socios y voluntarios de las Asociaciones UDP de Almansa, Caudete y Pétrola, organizada por Federación Territorial UDP y promovida por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

El Vicepresidente de la federación Territorial UDP, Juan del Dujo Díez presenta a los invitados/as a la inauguración, Consejera de Bienestar

Social, Aurelia Sánchez Navarro, Directora Provincial de la Consejería, Antonia Coloma Conejero, el Presidente de la Asociación UDP de Almansa, Aurelio Garrido Muñoz, y el Presidente de la Federación Territorial UDP, Ramón Munera Torres.

La primera ponencia “Estrategias positivas para el buen trato a las Personas Mayores” la expone la Psicóloga de la Federación Mercedes Herrero, pregunta ¿Qué podemos hacer para promover el buen trato hacia los mayores?, y nos da consejos que implican a todas

las personas, sean o no familiares de las Personas Mayores y, muy especialmente a sus cuidadores y los más cercanos a ellos.

La ponencia “Estar seguros en el domicilio y en la calle. Consejos” está a cargo del Ex-comisario de Policía Nacional en Albacete José Francisco Roldán. Recuerda las veces que ha venido a Almansa, cuando estaba en activo, y nos da consejos útiles para evitar la vulnerabilidad propia de las Personas Mayores y de los demás.

El Presidente de la Fe-



Asistentes

deración Territorial UDP, Ramón Munera, nos habla sobre "Voluntariado y Solidaridad", dice si nos damos cuenta en las visitas que hacemos los Voluntarios lo bien que se encuentran los Usuarios que visitamos hasta el punto de que, en ese tiempo, no les duele nada, están muy bien con nosotros y desean que no nos vayamos. Cuenta anécdotas y casos vividos por él, algunas hacen

recordar situaciones similares a las visitas que hacen los demás Voluntarios.

A la clausura de la jornada asisten el Alcalde de Almansa, Javier Sánchez Roselló y el Concejal de Bienestar Social, José Antonio Gil Cuenca, acompañados del Presidente de la Asociación Local de Almansa, Aurelio Garrido y el Presidente de la Federación Territorial UDP,

Ramón Munera.

También organizó la Federación UDP otra Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores en Talavera de la Reina, el día 8 de mayo con asistencia de 84 socios y voluntarios de UDP, a la que estuvo invitado el Director de la Delegación de Servicios de la Junta de Comunidades en Talavera de la Reina David Gómez Arroyo.



Inauguración de la Jornada

CURSO DE NUEVOS VOLUNTARIOS EN ALBACETE

Por Manuel Vacas Gordillo

Los cursos de formación para Nuevos Voluntarios de UDP se realizan durante todo el año, el día 3 de mayo fue en los salones del hotel Europa de Albacete para 16 Voluntarios de Albacete, Aguas Nuevas, El Ballestero, Madrigueras, Pozohondo, La Roda y Ledaña (Cuenca).

El curso **pretende integrar a nuevas personas en la gran familia del Voluntariado de UDP y recibir la formación necesaria para cumplir con la función encomendada al Voluntario: Mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores y Dependientes**, saber lo que se debe hacer para ayudar a los demás y conocer las normas que deben cumplir los Voluntarios.

La Trabajadora Social de la Federación Territorial UDP, Llanos Haya López, habla sobre:

“La Figura del Voluntario”

“Ejercer como voluntario no puede hacerse como uno quiera, tiene que ser de forma reglada bajo una organización que esté autorizada para hacer el Voluntariado, en nuestro caso la Federación Territorial de Castilla-La Mancha de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP).”

“Las Personas Mayores han cambiado mucho con respecto a la imagen que tenemos de nuestros abuelos y abuelas, que con se-

senta y cinco años parecían muy mayores, ahora los que se jubilan continúan activos, su aspecto físico ha mejorado mucho y la esperanza de vida es mayor. La incorporación de la mujer al trabajo y la vida social hace que, en el Voluntariado y otras actividades de UDP, sean más numerosas las mujeres que los hombres.”

“La necesidad actual de trabajar hijos e hijas obliga a los mayores a estar separados de ellos, lo que ha dado lugar que cuatro millones de personas en España vivan solas, de las que la mayoría son Personas Mayores. Los Voluntarios de UDP trabajan con Personas Mayores Dependientes, que sue-

len estar solas o no son visitados por nadie y viven en residencias, en sus domicilios o en pisos tutelados.”

“En las visitas de los Voluntarios/as hacen compañía a los Usuarios, conversan con ellos, les cuentan lo que ocurre actualmente en su municipio y lo que desconocen por su inmovilidad, aportándoles ganas de vivir. **Los Usuarios necesitan convertir los pensamientos negativos, que suelen tener por su exclusión social, en pensamientos más positivos, que hacen que estén deseosos de que les visiten nuevamente.**”

“Las visitas suelen ser semanales y acostumbra ir acompañados

de otro en parejas. A los Usuarios/as les aportan experiencia personal y profesional, propias de vivencias de Personas Mayores que han vivido muchos años, fresca y nuevas ideas de personas distintas a las que tratan habitualmente.” “Seréis un papel fundamental para darle apoyo psicológico y emocional, cuando os pidan consejos, sobre los hijos, la familia u otros, habrá que escuchar y ser

prudentes al ofrecerlos, porque conocemos solamente la versión que nos dan y no todo lo que ocurre. Hay que ser solidarios, respetuosos, tolerantes, optimistas, pacientes, dispuestos a dar y recibir mucho afecto sin ningún otro interés.”

“El Voluntariado nos aporta autoestima, sentimientos útiles, porque estáis haciendo un papel muy importante en la

sociedad, más activos, dinámicos, participativos, a la vez que os enriqueceréis con nuevas experiencias y sentir una enorme satisfacción por el trabajo que se realiza, recibiendo lo que dais multiplicado por miles de veces.”

“Que seáis felices en vuestra nueva actividad del Voluntariado de UDP y, para lo que necesitéis, estamos a vuestra disposición.”



A continuación, la Psicóloga de la Federación Territorial UDP, Mercedes Herrero habló sobre:

“Funcionamiento del programa de Voluntariado Social de UDP”.

Inicialmente informa del Programa HELP, que atienden los Voluntarios

de UDP en el Hospital del Perpetuo Socorro de Albacete, y proyecta un vídeo sobre la función que realizan.

“En el Voluntariado hay cosas que no se deben hacer, como actividades bancarias y lo relacionado con el dinero, porque genera problemas que no son adecuados para el Voluntario/a y, en

otras cuestiones como la familia y similares, se aconseja la prudencia de la que se ha hablado antes.”

“Tenéis una serie de derechos, como la información que os sea necesaria, un carnet que os acredita como Voluntario/a, un seguro de responsabilidad civil que os protege ante cualquier riesgo en

vuestras visitas, y se os entregará un diploma personal y significativo de vuestra actividad.”

“Entráis en una gran familia en la que hay directivos, técnicos, coordinadores/as, y 90 Grupos de Voluntarios, en los que también están implicados los servicios sociales de la localidad, que son los que pueden atender con sus programas a los necesitados y, si es necesaria la utilización de su coche para trasladaros, se pagará el kilometraje al precio estipulado.”

“El Voluntario/a se compromete a cumplir con lo acordado, visitar a los Usuarios/as una vez a la semana, a ser posible el mismo día y, aproximadamente, a la misma hora, sin alargar demasiado las visitas, es preferible que les guste a que les canse, mantener la confidencialidad de lo que se hable en las visitas, si se habla de la familia, de la residencia o lugar en que están, es mejor ver, oír y callar, dejar a los profesionales que les atienden realizar su trabajo y, si vemos alguna cosa que no nos guste, decirlo a los Coordinadores/as que ellos sabrán

lo que hacer en cada caso; rechazar cualquier contraprestación económica o de otro tipo, nuestro trabajo es con total desinterés, y visitamos por parejas, preferentemente, porque nos sirve de apoyo en el momento de las visitas.”

“En el Voluntariado no son válidas las visitas a padres o hermanos, porque estamos obligados a estar con ellos, aunque seamos Voluntarios que visitamos a otras personas, tampoco se deben hacer para los Usuarios/as tareas profesionales, como el aseo personal, limpieza de la casa o cualquier otra encomendada a los que se dedican a ellas. Si un Voluntario/a va a estar ausente por algún motivo personal y no va a visitar durante ese tiempo, se comunica a los Coordinadores/as que dará de baja temporal hasta que pueda hacerlo de nuevo.”

“Los Grupos de Voluntarios de cada localidad, se reúnen cada dos meses para tomar un café con el fin de comentar, con los Coordinadores o directivos de la Asocia-

ción UDP, como les va, las dudas y problemas que puedan surgir. Son las reuniones de Seguimiento de Voluntarios en las que se comunican las horas de visitas que se han tenido en ese tiempo y donde se han hecho, porque se trata de un programa subvencionado y necesitamos esos datos para ponerlos en la memoria de actividades, que se justifica y envía a la Junta de Comunidades.”

“En caso de no poder asistir a esa reunión de seguimiento, las horas realizadas se les entregan en otro momento a los Coordinadores o se dan por llamada telefónica a las oficinas de UDP. **Es un trabajo de equipo, en el que tratamos de mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores y reducir su soledad.**”

“Ante cualquier duda, idea o sugerencia estamos abiertos a cualquier propuesta que pueda mejorar el Programa de Voluntariado Social y sepáis que estamos para ayudaros personalmente o en los teléfonos que os ha entregado, gracias.”



El Presidente de la Federación Territorial UDP, Ramón Munera expuso a la audiencia información sobre:

“El Voluntariado”

Comienza diciendo: “Formo parte del Consejo Estatal de las Personas Mayores en Madrid, representando a los Mayores de Castilla-La Mancha, y también estoy en el Consejo de Servicios Sociales y el Consejo Regional de Mayores en Toledo, además del Consejo Municipal de Mayores en Albacete, en ellos trato de representar a los socios de UDP y al resto de las Personas Mayores lo mejor posible, con especial mención a los más necesitados.”

“Nuestros padres nos enseñaron la obligación de querer y respetar a nuestros Mayores, hemos trabajado para nuestros padres y abuelos, para nuestros hijos y nietos, y para nosotros ¿quién? Por ello en UDP luchamos por defender los intereses de las Personas Mayores y mejorar su calidad de vida, combatiendo el peor mal que es la soledad. Los Voluntarios, en sus visitas a las personas discapacitadas y dependientes, alegran la vida de los que están solos o son poco visitados, porque somos personas que les entendemos al haber cuidado a nuestros padres.”

“En la primera visita, los Usuarios nos dicen las molestias y dolo-

res que tienen, en la siguiente nos cuentan sus problemas, después ya conversan y quieren que le contemos nuestras cosas, lo que pasa por el mundo. Para ellos vamos a ser sus ojos, quienes le damos información, acercamiento, amistad, ilusión y ganas de vivir,

vemos que se arreglan más y cambian; algunos dicen que somos su familia y debemos aclarar que su familia son sus hijos y nietos, nosotros somos amigos que venimos a estar con ellos.”

“Es tanta la necesidad de cariño que tienen los Usuarios/as que visitamos, que llegan a tenernos un gran afecto y eso nos llena de satisfacción, por ello decimos que **los Voluntarios de UDP damos mucho pero recibimos más internamente, nos damos cuenta que con poco hacemos felices a estas personas, porque es una labor que la hacemos porque queremos, sin recibir nada material a cambio.**”



En la clausura del curso están la Consejera de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Aurelia Sánchez Navarro, y la Directora Provincial, Antonia Coloma Conejero. El Presidente de la Federación Territorial las presenta, añadiendo que de la Consejería recibimos subvenciones para los programas que tiene UDP.

Consejera: "Es un placer estar con vosotros y con la UDP, cuando hablo con gente de fuera que os conoce dicen que sois un referente a nivel nacional, y eso expresa el trabajo que está haciendo el Presidente, su Junta Directiva y los que forman la UDP, porque dais lo mejor de vosotros mismos para ayudar a otras

Personas Mayores, los programas que hacéis tienen corazón, el sentimiento que ponéis en todo proporciona bienestar y afecto."

"Las mujeres de UDP trabajan mucho, lo hacen muy bien y son un ejemplo, sobre todo en Voluntariado, sois una organización mixta e igualitaria, hombres y mujeres hacéis una labor impecable e imprescindible en cualquier rincón de Castilla-La Mancha, le habéis dado un gran impulso al trabajo en los últimos años, y digo que los de UDP sois los mayores jóvenes."

"La administración y las entidades debemos ir juntos para el bien de los ciudadanos, y en la Consejería tenemos el mismo fin que es traba-

jar por el bienestar de las Personas Mayores. Siempre vamos a estar a vuestro lado para ayudaros a realizar todo el bien que hacéis."

El Presidente de la Federación Territorial le pide que, si continua, nos siga apoyando como hasta ahora porque no es un gasto el que hacemos, es una inversión en el bienestar de los Mayores.

Contesta la Consejera: "Por supuesto que sí, derrocháis calidad de vida, afecto y muchísimos valores que son fundamentales en nuestra sociedad, estaré siempre a vuestra disposición. Damos por clausurado el Curso para Nuevos Voluntarios de UDP."

LOS VOLUNTARIOS

Por Manuel Vacas Gordillo



Castilla-La Mancha y la mayoría Personas Mayores.

Por esta magnífica labor, **las personas que practican el Voluntariado Social se elevan a la más alta dignidad del ser humano**, con un valor interno insustituible, que es

estimado por ellos mismos, al recibir grandes satisfacciones y alegría, que solo quienes lo practican pueden saber lo que es, sin deseos de alago ni recibir nada a cambio. Las Personas Mayores Usuarias agradecen y se muestran muy felices con las visitas de los Voluntarios.

Silenciosamente, emplean parte de su tiempo en llevar alegría a los demás sin recompensa alguna, solamente la satisfacción interna de hacer el bien porque son generosos, lo que no tiene precio y es muy considerado por la sociedad, afirmación

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua define al **voluntario**: Persona que hace un acto por espontánea voluntad y no por obligación o deber.

Muchas personas son Voluntarios de distintas organizaciones, que intervienen en diversas actividades como deportes, Protección Civil, y otras, ayudando en grandes concentraciones humanas y desempeñando una gran función que sería difícil realizar de otra forma. De todos los Voluntarios hay unos que se dedi-

can a visitar a las Personas Mayores que están solas, ofreciendo compañía, escucha, apoyo, amistad, calor humano y ganas de vivir a los que no tienen familia o no son visitados por nadie, entre los que hacen esta enorme tarea destacan los **Voluntarios de UDP.**

Combaten la soledad, que origina angustia, desamparo, aislamiento y abandono, uno de los grandes problemas que tiene hoy la sociedad, que afecta a 1,8 millones de personas en España, de las que 70.000 de ellas son de

obvia para cualquier persona que sea medianamente reflexiva.

El programa de **Voluntariado Social de Mayores para Mayores de UDP** se inició en 1995 y solamente se puede hacer con la ilusión y el corazón que ponen los Voluntarios, su trabajo lo agradecen los Usuarios y la sociedad. Para ello han sido formados, previamente, en un **curso destinado a los nuevos Voluntarios**.

Con frecuencia UDP realiza reuniones de **seguimientos de los Grupos de Voluntarios**, donde se les alienta, motiva y sensibiliza para que continúen con este gran programa.

Se hacen **convivencias de Voluntarios y Usuarios**, que ponen en contacto a distintos grupos con las Personas Mayores a quienes visitan, y los **encuentros de Voluntarios** reúnen a los de distintas provincias de Castilla-La Mancha para celebrar jornadas formativas e informativas, con el fin de participar colectivamente.

Los Voluntarios se sienten orgullosos de hacer su trabajo y son el alma de la UDP, donde consideramos que **las Personas Mayores son el vínculo transmisor de los valores que ellos mismos recibieron, los han conservado, enriquecido y multiplicado. Cada generación somos deudores de la**

anterior y continuadora insobornable de la que sigue. Los Mayores son el equilibrio familiar, el calor y la seguridad del hogar. Con esta realidad ¿Cómo es posible que en algunas familias se olviden de sus Mayores?

Las personas que sienten la soledad esperan la visita de un Voluntario/a con quien hablar y compartir sus ganas de vivir, hacen falta quienes estén dispuestos/as a cumplir con esta gran labor humanitaria. Para hacerse Voluntario/a solamente hay que ser mayor de edad y ponerse en contacto con UDP para inscribirse en el próximo curso para Nuevos Voluntarios.



“La felicidad consiste en estar contento con uno mismo, al comprobar que uno ha hecho el mayor bien posible y el menor mal consciente.”

Seguimientos de los Grupos de Voluntarios

Por Manuel Vacas Gordillo

La Federación Territorial UDP realiza reuniones periódicas de Seguimientos con los Grupos de Voluntarios de la Región, donde se les sensibiliza y motiva con el fin de mantener la cohesión del grupo y tratar las dificultades que puedan surgir.

El día 26 de junio de 2019 se reunió el Grupo de Voluntarios de Albacete, en el salón de actos de la Diputación Provincial de Albacete, con asistencia de 82 Voluntarios de UDP de la ciudad.

Inicia la reunión la Coor-

dinadora Ana María Vera Gil, que presenta a la Doctora Silvia Lozoya Moreno, del Equipo de Geriátría del Hospital General Universitario de Albacete, actualmente en el Hospital de Villarrobledo, que expone la ponencia “**Prevención de Caídas**”.

Nos informa que las caídas pueden ocurrir a cualquier edad y **no por el hecho de ser mayor una persona tiene por qué caerse**, distinga las caídas por deslizamientos de los suelos resbaladizos que no son consideradas como ta-

les para sus estudios en Geriátría.

También diferencia las caídas dentro del hogar, en la cocina, cuarto de baño, dormitorio u otro lugar del domicilio, de las caídas fuera del hogar, en la calle u otro sitio fuera del domicilio. Las que son en el hogar se pueden evitar haciendo más “habitabile” la casa, quitando obstáculos para facilitar los movimientos, como barras para sujetarse en la ducha, suelos antideslizantes, wáter con asideros, etcétera.

Las caídas en la calle, como en cualquier lugar, se evitan estando bien físicamente. Recomienda ir al **gimnasio para utilizar los aparatos de fuerza**, con lo que se consigue fortalecer los músculos, **y hacer cortas y frecuentes sesiones de gimnasia, como las que se recomiendan en la página web www.vivifrail.com.**

Nos pone vídeos de las



pruebas que se realizan en Geriatría, encaminadas para conocer los motivos de las caídas en las Personas Mayores y darnos recomendaciones útiles para evitarlas, termina la ponencia con un animado coloquio en el que se cuentan casos vividos por los asistentes.



El grupo de Voluntarios UDP de Cuenca visita Huete

Asociación Provincial de Cuenca

Un grupo de 33 Voluntarios y familiares de Cuenca visitó el día 31 de Julio la población de Huete, acompañados del Presidente Provincial Heliodoro Pérez Ferrer.

Moderno Florencio de la Fuente, Museo Etnográfico de Huete, Museo de Arte Sacro, las calles más emblemáticas de la población y, posteriormente, el Monasterio de Jesús y su

gran obra fotográfica.

Por la tarde visitaron la quesería Opta, donde explicaron al grupo todo el proceso de elaboración de sus quesos hasta su venta.

Fueron recibidos por el Alcalde Francisco Domenech en el salón de actos del Ayuntamiento, donde se hizo entrega de una réplica del documento en el que los Reyes Católicos declararon a Huete ciudad noble y leal .

Seguidamente, el grupo comienza un recorrido por la población con un guía voluntario de la localidad, visitando el Museo de Arte



SEBASTIÁN Y TERESA, VOLUNTARIOS DE UDP

Por Sebastián del Valle Rodríguez



Teresa y Sebastián con sus usuarios

Mi nombre es Sebastián del Valle Rodríguez, vecino de Albacete, junto a mi esposa Teresa Matías Blázquez, somos voluntarios de UDP. Actualmente jubilados, tuve la profesión de cuchillero, Tere ama de casa en sus labores, cuyo trabajo nunca termina porque siempre tiene que hacer y más habiendo nietos de por medio.

Visitamos en la residencia Vital Parque a María Dolores y Rafael, buenas personas, al principio nuestra compañía estaba un poco fría y nuestro cometido era escuchar. Poco a poco nos hemos hecho buenos amigos, Tere con María Dolores se siente muy contenta, ella ha encontrado una compañía agradable y ese es nuestro premio.

Anteriormente me asignaron visitar a Emilio, descansa en paz, fue un buen hombre que se en-

contraba mal y, desde el primer día, nos hicimos amigos, hablaba poco pero le sacaba las palabras comentando temas de su gusto, su trabajo fue camionero y viajó recorriendo Europa, de lo que se sentía orgulloso.

Hablaba de su pueblo, Villalgordo del Júcar, de su familia, sus amigos y últimamente no tenía ganas de hablar, me decía: "Sebastián habla que yo te escucho". Días después nos llamaron para informar de su fallecimiento, ese día estuve triste, no pude contener las lágrimas. Nuestra relación era la propia de Voluntario y Usuario, a veces, el roce es más fuerte que la familia.

Recuerdo en septiembre, en plena feria, nos llamaron de la residencia Vital Parque, Gloria la trabajadora social, para acompañar a otros usuarios y aceptamos

con agrado, nuestra misión es acompañarlos. Recuerdo a Santiago, usuario de mediana edad, buen hombre y muy agradecido, fuimos a ver a la Virgen de los Llanos, contaba orgulloso: "Sebastián que feliz me siento, todo lo que le pido a la Virgen me lo concede".

La verdad es que nos faltó tiempo para visitar la feria, ya de vuelta a la salida, Santiago dijo que le invitara a un vino dulce en el conocido puesto de "la burrica", llamé a Gloria y nos dio permiso, pensé en lo feliz que le hice.

Son hechos que compartimos junto a ellos, a veces, nos dan lecciones de amor, en la grandeza de las pequeñeces, recibimos más que damos, que DIOS bendiga a todos los Voluntarios para seguir aportando nuestro granito.

TIENE 94 AÑOS, FUE VOLUNTARIA DE UDP

Por Manuel Vacas Gordillo

Junto al Presidente de la Federación, Ramón Munera, y la Voluntaria de UDP que la visita, Julia Becerril, hemos estado en su casa de Albacete con Josefa Rodríguez Fernández, una mujer muy activa que fue Voluntaria. La entrevistamos para que nos cuente un poco de su vida ejemplar y confirmamos el buen aspecto que tiene a los 94 años.

Nos dice que se quedó viuda muy joven al morir su marido en un accidente de carretera, a principios de los años 60 sin dejarle ninguna paga, "eran cosas de aquella época y me tuve que poner a

trabajar para dos hijas y un hijo, de 4, 5 y 7 años" comenta. Le hacemos unas preguntas.

¿Fue difícil su vida?

Soy de Mercadillos, una aldea próxima a Pozo Cañada, donde vivía con mi marido. Cuando quedé viuda me vine a Albacete, con una prima pusimos una churrería en la calle del Rosario durante 8 años, hasta que mis hijos se hicieron mayores y quisieron trabajar por su cuenta.

Después tuve huéspedes en casa, donde tuve la churrería, y llegué a tener catorce, todos dados de alta

legalmente. Mis hijos se fueron casando y dejé aquella casa que era demasiado grande, me vine aquí a la calle Pérez Galdós y aún traje dos huéspedes, hasta que me jubilé.

¿Cómo se divertían en su juventud?

En aquella época había poco para jugar, pero creo que nos divertíamos más que los jóvenes de ahora. De pequeños nos íbamos a las eras a jugar al escondite, a la comba, la "tizne" pintándonos la cara, y cosas así porque no había otras, en la matanza hacíamos una fiesta, se invitaba a los vecinos, bailábamos



y se pasaba muy bien. Mis hijos no han tenido nunca juguetes, no me los podía permitir al quedar sin ingreso alguno.

Si ha trabajado tanto ¿Cuándo perteneció a UDP?

En 1997 me dijeron que existía el Voluntariado y entré porque quería hacer algo por los demás, iba a las visitas con una amiga a tres casas cada semana, me gustaba ver alegrarse a los

que visitábamos. Ramón le recuerda que al primer encuentro de Voluntarios que se hizo ya vino a Benidorm.

¿Qué hace ahora?

Me encuentro regular de salud, tengo una fatiga que no me deja hacer nada, no puedo andar, los días buenos bajo con un andador a una calle peatonal que está cerca y me siento cuando me canso, cuando viene Julia (Voluntaria que la visita) ju-

gamos a las cartas.

¿Qué es lo que más desea en la vida?

Salud para mis hijos, nietos y ocho biznietos que tengo.

Los de UDP, que trabajamos por los demás sin esperar nada a cambio, nos sirven de ejemplo personas que han trabajado tanto como Josefa. Le deseamos muchas satisfacciones y que se encuentre bien, porque se lo merece.

COORDINADORA QUE CUMPLE 97 AÑOS



Damos la enhorabuena a Doña Bernabea López Esteso, Coordinadora del Voluntariado de UDP en Casas de los Pinos (Cuenca), por tener 97 años y el trabajo realizado. Nacida en 1922, nuestro deseo es que tenga salud para cumplir muchos más.

LA ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE UDP CELEBRA SU ASAMBLEA ANUAL



En el salón de actos de la Diputación Provincial de Albacete, la Asociación Provincial UDP "Dos mil" celebró su Asamblea Anual. Asistieron 133 asociados de las Asociaciones locales de 48 poblaciones de la Provincia de Albacete.

En la Inauguración estuvo la Consejera de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Aurelia Sánchez, el Vicepresidente de la Diputación Provincial, Agustín Moreno, la Concejala de Acción Social del Ayuntamiento de Albacete, María Gil, el Presidente de la Federación Territorial UDP, Ramón Munera, y el Presidente de la Aso-

ciación Provincial, José Escobar, que presenta a los componentes de la mesa.

El Vicepresidente de la Diputación nos da la bienvenida y agradece la implicación de los socios de UDP, "que siguen trabajando con gran actividad sin importarles estar jubilados, destacó el programa de Voluntariado Social que, por su carácter solidario, tienen el apoyo de la Diputación".

La Concejala del Ayuntamiento expresa: "Todo mi respeto por la labor que hacéis hacia las Personas Mayores. La Asamblea ofrece información de interés, recogen todo lo que es necesario para sus lo-

calidades, con el fin de solicitarlo a los organismos competentes, les sirve para intercambiar experiencias entre las distintas asociaciones, enriquece y mejora su calidad de vida".

El Presidente de la Federación Territorial UDP: "Me alegra ver aquí tantos socios hombres, porque nos ganan las mujeres en todos los actos que hacemos, y muy satisfecho por vuestra colaboración en las actividades para llevar nuestros programas y servicios a todos los rincones de la provincia y región, lo que nos hace ser la primera en solidaridad. Que seáis felices".

La Consejera de Bienes-



tar Social: “Casi no me da tiempo de estar en todas las actividades invitada por UDP. Tenemos que contribuir a mejorar el bienestar de las Personas Mayores moviendo el corazón, como lo hacéis vosotros, y siempre tendremos el cariño de todos.”

“Os felicito por el trabajo cercano y minucioso que estáis haciendo en los últimos años. Queda inaugurada la Asamblea General Ordinaria de la Asociación Provincial UDP de Albacete.”

Forman la mesa de la Asamblea el Presidente de la Asociación José Escobar, Vicepresidente Aurelio Garrido, Secretario Antonio Laforet, Tesorero Antonio Martínez y Vocal Maruja Lozano. Comienza el orden del día con el que los asistentes fueron convocados:

- 1.- Lectura del acta anterior.
- 2.- Informe de gestión.
- 3.- Estado de cuentas.
- 4.- Previsión del año 2019.
- 5.- Propuestas y preguntas.

Es una reivindicación de los Asistentes a la Asamblea que las Personas Mayores, que han trabajado durante toda su vida por dejarnos una mejor, se merecen más por parte de la sociedad y todas las administraciones.

Finalmente, se hacen preguntas sobre los servicios y funcionamiento de UDP e invitan al Presidente de la Federación Ramón Munera para contestarlas. Debatidas y aclaradas todas las cuestiones surgidas, se clausura la Asamblea.



UDP Villacañas en el Balneario

Por Juan Pedro Torres Trello
En su recuerdo, las últimas colaboraciones que nos dejó



El pasado 14, 15 y 16 de Junio, un buen grupo de UDP Villacañas, dejamos a nuestros nietos con sus papás y nos desplazamos hasta el Balneario de La Concepción, a disfrutar de sus instalaciones. Nos hemos bañado en sus aguas termales, hemos participado en sus numerosas actividades y sobretodo,



hemos pasado unos días de relajante convivencia, tan necesaria en este mundo de estrés en el que nos ha tocado vivir.

NOTICIAS LUCTUOSAS

El día 23 de Junio de 2019 falleció el Presidente de la Asociación Local UDP "San Gregorio" de Villacañas D. José Vaquero Rivera.

De la misma Asociación UDP de Villacañas, el 10 de Julio de 2019 nos sorprendió en vacaciones el fallecimiento de nuestro compañero y buen colaborador de la revista D. Juan Pedro Torres Trello.

Los tendremos siempre en nuestros recuerdos. Nuestras más sentidas condolencias a sus familias, compañeros y amigos. Descansen en paz.

OTRAS ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

Además de las actividades citadas en la revista, la Federación Territorial UDP ha realizado otras en el segundo cuatrimestre de 2019, de las que se citan:

Cursos para Nuevos Voluntarios

LUGAR	FECHA
Albacete	3 de mayo
Munera (AB)	6 de junio
Toledo	7 de junio
Abenojar (CR)	27 de junio



Albacete



Abenojar

Reuniones de Seguimientos de Grupos de Voluntarios

LUGAR	FECHA
Motilleja (AB)	13 de mayo
Cuenca	27 de mayo
Carpio de Tajo (TO)	6 de junio
Albacete	26 de junio
Talavera de la Reina (TO)	28 de junio

Charlas de Sensibilización a Voluntarios

LUGAR	FECHA
El Pedernoso (CU)	6 de mayo
Abenojar (CR)	9 de mayo
Camuñas (TO)	27 de junio
Casas de Lázaro (AB)	28 de junio



Camuñas



Casas de Lazaro

Convenciones de Voluntarios y Usuarios

LUGAR	FECHA
Campo de Criptana (CR)	15 de mayo

Entrevistas a los voluntarios/as más mayores

LUGAR	FECHA
Albacete	24 de mayo

Talleres “Creciendo Contigo”

Siguen haciéndose talleres en este cuatrimestre, en Asociaciones UDP en las provincias de Albacete 22, provincia de Cuenca 34 y provincia de Toledo 32



La Solana



Alcoba de los Montes

Las Emociones y su control en las Personas Mayores

Por Manuel Vacas Gordillo

Las **emociones** parecen gobernar nuestra vida, tomamos decisiones en función de si estamos contentos, enojados, tristes, aburridos o frustrados. Elegimos nuestras actividades y pasatiempos basándonos principalmente en las emociones que nos sobrevienen en cada momento y nos incitan a realizar una determinada acción.

Son muchas las emociones que se pueden sentir en nuestro interior: **Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, disgusto, amor, admiración, orgullo y Asco**, entre otras. La estructura cerebral que rige las emociones pasa de padres a hijos. **Una emoción es un estado psicológico que implica: una experiencia en la persona, una respuesta en su organismo y modificación de su conducta o expresión.**

Los investigadores creen que la experien-

cia de **la emoción puede ser muy subjetiva y no siempre experimentamos formas “puras” de cada emoción**, ni las mismas emociones se manifiestan ante acontecimientos o situaciones de la vida similares.

Si alguna vez has sentido un nudo en el estómago, o fuertes palpitations en el corazón debido a la ansiedad o el miedo, entonces sabrás que **las emociones también pueden causar reacciones fisiológicas importantes.** Muchas de las reacciones físicas que se experimentan durante una emoción, como la su-

doración de las manos, ritmo cardíaco acelerado, respiración rápida, **son controlados por el sistema nervioso simpático, una rama del sistema nervioso autónomo que controla las respuestas involuntarias del cuerpo.**

La modificación de la conducta ante una emoción da lugar a la reacción que estamos más familiarizados, por ser la **expresión real de la emoción**, interpretamos las expresiones emocionales de las personas que nos rodean, nuestra capacidad de comprender estas expresiones está ligada a





lo que llamamos **inteligencia emocional** y estas expresiones juegan un papel importante en nuestro **lenguaje corporal**.

Muchas expresiones son universales, como la sonrisa para indicar felicidad o placer, y el ceño fruncido para expresar tristeza o disgusto, pero las normas y cultura también juegan un papel importante en la forma de expresar e interpretar emociones.

Con frecuencia utilizamos indistintamente los términos **emociones** y **estados de ánimo**, aunque hay distinciones entre las dos. Una **emoción** es normalmente bastante corta e intensa y suele tener una causa definida e

identificable. Por ejemplo, después de estar en desacuerdo con un amigo en una conversación, es posible que nos sintamos enojados por un corto período de tiempo.

Un **estado de ánimo** es, por lo general, mucho más suave que una emoción pero de mayor duración y en muchos casos, puede ser difícil identificar la causa específica de un estado de ánimo. Por ejemplo, es posible sentirse triste durante varios días sin ninguna razón aparente o identificable.

El cuerpo se asocia a las emociones. Alguna vez hemos sentido “mariposas en el estómago”, “tener el corazón roto”,

“quedarnos fríos”... son expresiones populares que, en cierto modo, establecen una asociación entre los estados mentales y la sensación corporal.

Las emociones tienen como finalidad ayudarnos a afrontar determinadas situaciones.

Por ejemplo, ante una desilusión, decepción o pérdida, nuestro cerebro liberará una serie de neurotransmisores que nos causan la conocida sensación de tristeza. Estas sensaciones **tienen correlación en nuestro cuerpo, ajustando esa unión entre el cuerpo y la mente, preparándonos para poder reaccionar**, buscar respuesta y obtener estrategias de superación y afrontamiento.

La atracción o incluso el **amor**, nos ofrecen una sensación de bienestar físico que el cerebro juzga como agradable, es algo beneficioso y por lo tanto el cuerpo se encuentra bien.

Todos sentimos las emociones de igual modo, pero las expresamos de forma diferente, ahí entran en juego los patrones de personalidad de cada uno y las diferencias culturales, pero todos sentimos la decepción en los mismos órganos y la felicidad alborota de igual modo nuestro corazón.

Las emociones positivas nos enriquecen y las negativas nos causan daño, hasta pueden ser origen de enfermedades y todos compartimos el mismo mapa emocional, **el siguiente paso es tenerlo en cuenta para comprender que nuestros actos pueden hacernos felices o infelices a nosotros y a los demás**, desarrollando así la comprensión por las emociones propias y ajenas.

Por su experiencia, en general, **la inteligencia**

emocional en las Personas Mayores es bastante alta, valoran las relaciones sociales y cuidan de ellas, saben apreciar el presente, regulan sus emociones para ajustarse a cada momento, evalúan su entorno y tienen un enfoque relajado y optimista de su realidad. Los mayores son, por lo general, activos y, aunque muchas de estas personas se enfrentan a más de una dolencia física e incluso al vacío de alguna pérdida, **una buena parte de nuestros mayores evidencia unas habilidades emocionales eficaces.**

La buena inteligencia emocional en las Perso-

nas Mayores se traduce en una mejor calidad de vida. Un buen manejo del mundo emocional reduce el estrés, las depresiones y mejora todos esos retos a los que debe hacer frente. **Las emociones positivas en las Personas Mayores predominan en comparación a las emociones negativas y su calidad de vida va sujeta, en orden de preferencia, a la salud, familia, amistades, dinero y la tranquilidad.**

El mantenimiento de relaciones afectivas positivas nos lleva a experiencias emocionales positivas y aumenta la tendencia a inhibir las



emociones negativas, también tienen efectos saludables sobre el sistema cardiovascular e inmunológico, relacionados con una mayor longevidad. Con la edad se comprenden mejor las relaciones sociales, y la importancia que tienen en la vida

Sentimos **ansiedad** cuando algo nos asusta, percibimos algún peligro o una amenaza, si nos mantenemos en continua alerta, el **autocontrol emocional consiste en evitar las emociones desagradables, para no asustarnos al vivir emociones que**

la reacción es de una magnitud y unas consecuencias superiores a su origen.

Es probable que identifiquemos la ira como la mejor expresión de falta de autocontrol emocional, que genera en nuestro entorno consecuencias como discusiones en el trabajo, con los hijos, la pareja o reacciones hacia uno mismo.



Otra emoción fundamental, **la tristeza, su autocontrol consiste en no perder los nervios y no dejarse arrastrar por sensaciones de derrota, decepción o apatía, implica derribar los muros que nos aíslan,** es conveniente **sustituir los pensamientos de abatimiento y decirnos que “soy capaz de recomponerme, y quien dirijo mi cuerpo para sentir alegría”.**

afectiva. Para mejorar la calidad de vida en las Personas Mayores es fundamental llevar una vida activa, **un envejecimiento activo trae consigo multitud de efectos positivos, de salud mental, mejor autoestima y percepción de bienestar. Para los mayores estudiar aporta, además de conocimientos, efectos positivos sobre la salud, previniendo el deterioro cognitivo y evitando el peligro de padecer depresión.**

no nos gustan. Es importante entender que **el sentimiento de amenaza puede llegar a ser más importante que la propia amenaza.**

Sentimos **ira** cuando algo que ocurre transgrede o daña lo fundamental, que afecta a nuestra dignidad, nuestra respetabilidad, o la de nuestros seres queridos. En ocasiones, esta expresión de ira, sucede ante acontecimientos aparentemente insignificantes, donde

No podemos ser demasiado sensibles ni dejar que los sentimientos nos invadan, **hay que decidir con la cabeza y no dejarse llevar por el corazón,** aunque hay veces que el corazón tiene una visión más completa que la propia razón. El razonamiento

es fundamental para nuestro éxito personal.

Los sentimientos negativos son siempre malos, vergüenza, tristeza, miedo, ansiedad, etc. siempre tienen un valor adaptativo, el ser humano se sirve de ellos para poder seguir viviendo y **su bondad dependerá de cómo se utilicen**. Así, si una persona tiene vergüenza (sentimiento negativo) por su falta de cultura y toma la decisión de estudiar, ese sentimiento negativo le habrá servido para crecer como persona y sentirse en paz consigo mismo y con los demás (sentimiento positivo).

El ser humano es una realidad que se organiza a partir de la suma de facultades (pensamiento, voluntad, y emoción), que constituye la estructura de la mente humana. El cerebro no se considera como una organización con departamentos estancos, sino como una estructura en interrelación constante y dinámica.

La **inteligencia emocional** es el 'cemento' que hace encajar todas las piezas del gran puzzle

que es la mente humana, **es "la capacidad de la persona para entender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa** para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, **para regular y modificar el estado de ánimo propio y de los demás"**. Esta habilidad de la mente humana nos permite identificar nuestros sentimientos y los de los demás, utilizar las emociones de forma correcta, comprenderlas y conducir las para conseguir el bienestar propio y ajeno.

Los sentimientos, bien utilizados constituyen la forma más idónea de progresar y crecer psicológicamente. Si mutilamos los sentimientos, mutilamos la posibilidad de ser felices, tanto los sentimientos positivos como los negativos, **pues ambos contribuyen al desarrollo completo de la persona, la emoción y la razón son las dos mitades de un todo**.

Esta facultad de **la mente humana nos ayuda a no dejarse llevar por los impulsos, ni tampoco por las primeras impresiones, sino**

que seamos capaces de "razonar con sentimientos" sobre las decisiones a tomar.

La razón y los sentimientos se encuentran unidos en nuestra inteligencia emocional, los sentimientos nos pueden ayudar a razonar de forma inteligente y tomar las decisiones correctas.

Las emociones son constitucionales a la vida, vivir es emocionarse, lo importante es cómo gestionamos esas emociones, ya que no es posible evitarlas. Se trata de ser nosotros los que tengamos el control, **el autocontrol emocional significa centrarse en aquello sobre lo que podemos actuar y no esperar a que las emociones se hagan intensas y nos desborden**.

Para aprender cómo controlar nuestras emociones debemos buscar su origen para tratar la causa, es la única forma de evitar que tomen el control de nuestra mente. Parafraseando a Descartes, tendríamos que pasar del "pienso, luego existo", al **"pienso sintiendo, luego existo"**.

Procesiones de Semana Santa en Villacañas. Declaradas de Interés Turístico Regional

Por Juan Pedro Torres Trello
En su recuerdo, las últimas colaboraciones que nos dejó



En la noche del Jueves Santo del año 1945, salieron en procesión por primera vez en Villacañas, 21 nazarenos con túnica y capirote, acompañando la imagen de Nuestro Padre Jesús Nazareno.

El entusiasmo procesional creció en años siguientes. Surgieron nuevas hermandades y otras que ya existían adoptaron túnicas y capiotes, con los colores característicos de cada una.

Hasta que, en el comienzo de la década de los 70. Surgieron inconvenientes, desagrado, enfrentamientos... Y, se deshizo todo.

En dicha época yo estaba ausente y cuando regresaba a Villacañas comprobaba que, las Semanas Santas sin contenido cuaresmal estaban vacías,

incluso me fui a ver procesiones a otras regiones. Al verlas sentía nostalgia y me preguntaba ¿por qué no cederemos los seres humanos?, teniendo como tenemos el don de la palabra.

El año 1990, cansado de la inactividad impuesta y como parte imparcial, amparado

en mi fe y convencido de la necesidad del resurgimiento, hablé con el nuevo Párroco, D. Gerardo Ortega, haciéndole ver que, saltaba a la vista el vacío que en Semana Santa había en Villacañas.

El hueco era tan grande, tan frío que, convencidos del resurgimiento, a las 10 de la





noche del Jueves Santo 12 de Abril de 1990, sacamos a la calle la Imagen de Nuestro Padre Jesús Nazareno y la Imagen de la Dolorosa, y como torrente desbocado, las calles de Villacañas se inundaron de fe. Nuestro pueblo lo deseaba, lo esperaba, y en un silencio estremecedor recibieron y se sumaron a la comitiva.

Gracias a esta iniciativa, se avivó el rescoldo que aún quedaba, y surgieron como el ave Fénix desde sus cenizas las procesiones de Semana Santa de Villacañas.

El año 1991, se prepararon carrozas, túnicas y capirotes y comenzó el resurgimiento procesional.

Desfilando, al mirar a través de la tela del capirote, directamente a la Imagen de Nuestro Señor, compruebas que te llenas más en lo interior; comprendes más el misterio de la Redención; te acercas más a Cristo; musitas la oración con más fervor y conllevas más la Cruz cual cirineo en pensamiento.

Inundados de fe, el incremento de las procesiones ha sido patente, en interés, entusiasmo y colaboración de los vecinos; unos de actores, con túnica y capirote, otros de espectadores con su silencio en calles y en los balcones saetas al paso de las Imágenes.

El año 1995, los 18 com-

ponentes de la banda de tambores, que desde el resurgimiento de las procesiones marcaban el paso de la hermandad de Jesús Nazareno, cambiaron túnica y capirote por un precioso traje de romano, realzando aún más la vistosidad de la procesión.

El año 2015, en conmemoración de los 25 años de la reorganización, me proponen ser el Pregonero de la Semana Santa de mi pueblo.

Recibí la propuesta **con alegría y consciente del honor que se me hacía, acepté y asumí gustoso la responsabilidad.**

Hoy, la satisfacción es inmensa, porque las procesiones de Semana Santa 2019 de mi pueblo, han sido declaradas de Interés Turístico Regional, gracias al intenso trabajo que desde su recuperación el año 1990 han desarrollado las Hermandades, dándole la vistosidad y la importancia que tiene el patrimonio religioso, cultural y artístico de Villacañas.

Ascensión

José Francisco Roldán Pastor, dedicado a mi madre

Abrió los ojos para comprobar que seguía en el mismo sitio, en su casa, despertando en la cama, como era desde hacía mucho tiempo ya. Le daba gracias a Dios por permitirle seguir viviendo; un modo como cualquier otro de arrancar otra hoja al calendario. La fragilidad de su fortaleza le dejaba mover un cuerpo encogido con la independencia

propia de una mujer de esa edad, porque amanecía para cumplir ochenta y siete años.

Ya no era una novedad, pero suponía reunir a sus hijos en casa, seguidos con la prole, que en ese momento hubiera disponible. No era sencillo acoplar bien a veinticuatro componentes; cuatro generaciones repartiéndose un pedazo de

la historia colectiva. Los primeros llegaron pronto aportando viandas de comida fría, algo recurrente para aligerar tiempos y esfuerzo. La nieta menor había cumplido, recientemente, nueve años.

Pero era su noventa cumpleaños, algo que felicitaban los suyos, con dos besos, conforme iban llegando a casa. Tomaron asiento en torno a la mesa, extendida por ambos lados para acoplar a media familia, dispuesta a dar buena cuenta de la ensaladilla rusa. La cerveza fresca no podía faltarle en fechas señaladas. Mientras cogía el botellín, se fijó en otra de sus nietas, la que tenía doce años. Esa era su edad cuando tomó la Primera Comunión. El instante que suponía tragar un buche de cerveza le permitió recordar experiencias lejanas.

Uno de los nietos pequeños charlaba por los codos explicando frases que debió pro-



nunciar en la obra de teatro que representaron en el colegio. El tono de las conversaciones subía decibelios, de tal manera que la abuela, con sus dos orejas ocupadas por dispositivos electrónicos que debían funcionar, no era capaz de escuchar nítidamente palabra alguna. En el cochecito, dormida, la última en llegar, su tercera biznietita. No pudo escapar al recuerdo de aquel niño, su primer hermanastro, nacido cuando ella tenía quince años. El dolor de aquellos días se disfrazó de odio a una madre que, por las razones que fueran, había traicionado a su marido.

Dos de los nietos, chavales espigados con la boca repleta de langostinos, cumplían dieciocho años en esos días. Aunque grandes, los contemplaba como si fueran unos niños, inocentes y pendientes de descubrir tanto por delante. Ella debió buscarse la vida en Sierra Espuña, cuando viajó para prestar el Servicio Social en un albergue. Una experiencia inigualable, a pesar de tantas privaciones, a las que



tan bien estaba acostumbrada. Tiempo en el que perdió la protección de su tía Carmen, la fortaleza de una familia rota en mil pedazos, donde la madre no existía, porque había orientado su existencia hacia otros derroteros, con otro hombre y más hijos.

Las charlas entrecruzadas la hacían volver del pasado para disfrutar de un presente feliz, compartido con los suyos. Un armazón fun-

dido con esmero, dedicación y tanto amor, que mereció la pena. Desde esa lejana desgracia se fue construyendo una dicha sin igual. Le encantaba verse flanqueada por sus hijos y familias, empeñadas en crecer y mejorar, a pesar de las complicaciones que cada etapa oferta. Unos han terminado la carrera y buscan trabajo, otros no han estudiado y buscan trabajo, algunos han podido hacer germinar su futu-

ro, compartido con hijos y actividad laboral. Y también se dejaban notar, descaradamente, las ausencias. Como la de otra de sus nietas, que trabajaba en Inglaterra indagando sobre el modo de seguir adelante con el reto de alcanzar pronto un éxito profesional. Con su edad, durante el año 1947, en el colegio de Murcia, donde vivía y hacía de portera, entre otras labores, conoció a una responsable de Telefónica, que la orientó mucho y bien. Aprobó la oposición para entrar de telefonista consiguiendo la primera plaza en una reñida contienda.

El padre de Ascensión, en los años cincuenta, perdió futuro y esperanzas. Ya no había vuelta atrás. Enfermo, vendiendo seguros por la huerta de Murcia, trataba de seguir manteniéndose vivo con el apoyo de su hermana, la fortaleza metida en un pequeño cuerpo rocoso. Ascensión aún recuerda cuando estaban en Jimena de la Frontera. Contemplaba a su tita Carmen cosiendo en aquella máquina Singer, que giraba para

quedar escondida en la mesa. Cosía su ajuar, que iba guardando con otros objetos aportados por su novio, esperando el momento de casarse. Perdió el novio y su futuro. Desde ese instante, como una columna de mármol, hasta su muerte, aguantó el peso de los padres, hermanos, primos, sobrinos y los nietos de sus sobrinos, que tanto la necesitaron.

Llegó el postre. Sabía que no debía comer dulce, pero, nuevamente, se saltaba el rigor de un control sobre el azúcar. Después, se tomó el doble de pastillas. La cabeza perfecta, aunque peor que su estómago. El esqueleto no respondía, lógicamente, pero la válvula que le instalaron hace unos años iba como la seda. Por eso tiene una foto del cirujano en el mueble. Todos saben que su corazón soportó mucho, aunque enfermó, sobre todo, porque se le hizo muy grande. Tan grande como la familia que rodeaba la mesa del comedor, donde intercambiaban chascarrillos y anécdotas impidiendo, al menos en ese rato, que re-

gresara al pasado más triste. No hay que temer al futuro, aunque sea con la certeza que manifestaba su protagonista, porque retiró otra hoja al calendario, el que marca los tiempos de Ascensión.

El cumpleaños noventa y uno ha sido distinto. No demostró sentimientos. En silencio, casi dormida, no miraba hacia ningún lado. No le interesaba. Esperaba. Probablemente, reclamaba abandonar su camino torcido. Parecía observar la iluminación que le estaba preparando para su paseo definitivo. El siete de Agosto de 2018, hace nada, se marchó con sigilo, sin molestar, en hora hábil, como siempre fue, discreta, respetuosa, sabia, transigente, dócil y luchadora hasta donde su prudencia le dejó. Ascensión, como tantas mujeres como ella, representa el paradigma del perdón. Nunca olvidaron, porque la memoria está implantada en una existencia endurecida, pero han regalado lecciones de congruencia para evitar otros tremendos errores.

BELLOS PASAJES DE LA LITERATURA ESPAÑOLA

Por Manuel Vacas Gordillo

Siempre es importante para todos recibir información de cualquier medio de lectura, y mucho más para las Personas Mayores. Leer buenos pasajes emociona, hacen reflexionar, alegran, agudizan la mente y la lectura es fundamental para prevenir enfermedades. Escribir es aprender a observar, explicar lo que vemos y describir una realidad determinada, desmenuzarla, narrar sus partes, su composición y detallar el mundo desde el punto de vista del escritor.

Aquí se dedica un pequeño espacio a algunos de nuestros grandes autores, de distintas épocas, para apreciar su excelente creatividad, con tres fragmentos en prosa y dos en verso.



Aunque sea muy conocido, el párrafo por excelencia es el comienzo de la novela **"El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha"** del gran escritor, del periodo literario denominado Siglo de Oro, **Miguel de Cervantes Saavedra** (1547-1616), que recordamos:

"En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda...

Frisaba la edad de nuestro hidalgo con los cincuenta años, era de complexión recia, seco de carnes, enjuto de rostro; gran madrugador y amigo de la caza. Quieren decir que tenía el sobrenombre de Quijada o Quesada (que en esto hay alguna diferencia en los autores que deste caso escriben), aunque por conjeturas verosímiles se deja entender que se llama Quijana; pero esto importa poco a nuestro cuento; basta que en la narración dél no se salga un punto de la verdad..."



“**La Barraca**” de **Vicente Blasco Ibáñez** (1867-1928), magnífica es la descripción del despertar de la huerta al amanecer:

“Desperezóse la inmensa vega bajo el resplandor azulado del amanecer, ancha faja de luz que asomaba por la parte del Mediterráneo.

Los últimos ruiseñores, cansados de animar con sus trinos aquella noche de otoño, que, por lo tibio de su ambiente, parecía de primavera, lanzaban el gorjeo final como si los hiriese la luz del alba con sus reflejos de acero. De las techumbres de paja de las barracas salían las bandadas de gorriones como un tropel de pilluelos perseguidos, y las copas de los árboles empezaban a es-

tremecerse bajo los primeros juguetes de estos granujas del espacio, que todo lo alborotaban con el roce de sus blusas de plumas.

Apagábanse lentamente los rumores que habían poblado la noche: el borboteo de las acequias, el murmullo de los cañaverales, los ladridos de los mastines vigilantes.

Despertaba la huerta, y sus bostezos eran cada vez más ruidosos. Rodaba el canto del gallo de barraca en barraca. Los campanarios de los pueblecitos devolvían con ruidoso badajeo el toque de misa primera que sonaba a lo lejos, en las torres de Valencia, esfumadas por la distancia. De los corrales salía un discordante concierto animal: relinchos de caballos, mugidos de corderos, ronquidos de cerdos; un despertar ruidoso de bestias que, al sentir la fresca caricia del alba cargada de acre perfume de vegetación, deseaban correr por los campos.

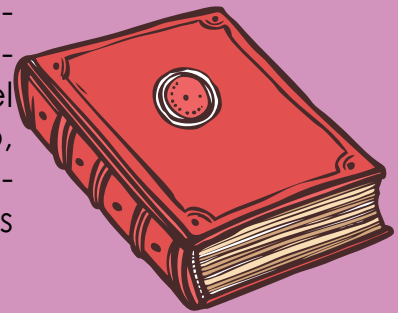
El espacio se empapaba de luz; disolvíanse las sombras como tragadas por los abiertos surcos y las masas de follaje. En la indecisa neblina del amanecer iban fijando sus contornos húmedos y brillantes las filas de moreras y frutales, las ondulantes líneas de cañas, los grandes cuadros de hortalizas, semejantes a enormes pañuelos verdes, y la tierra roja, cuidadosamente labrada...

La vida, que con la luz inundaba la vega, iba penetrando en el interior de barracas y alquerías.”





“Platero y yo” de **Juan Ramón Jiménez** (1881-1958) premio Nobel 1956, una narración que re-crea poéticamente la vida del burrillo Platero, del que se exponen sus primeros párrafos:



“Platero es pequeño, peludo, suave; tan blando por fuera, que se diría todo de algodón, que no lleva huesos. Sólo los espejos de azabache de sus ojos son duros cual dos escarabajos de cristal negro. Lo dejo suelto y se va al prado y acaricia tibiamente, rozándolas apenas, las florecillas rosas, celestes

y gualdas... Lo llamo dulcemente: ¿Platero?, y viene a mí con un trotecillo alegre, que parece que se ríe, en no sé qué cascabeleo ideal...

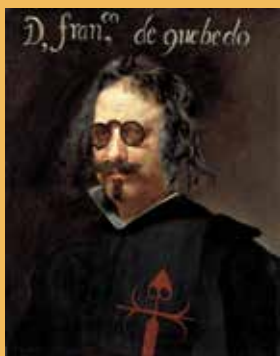
Come cuanto le doy. Le gustan las naranjas mandarinas, las uvas moscateles, todas de ámbar; los higos morados, con su cristalina gotita de miel...



Es tierno y mimoso igual que un niño, que una niña...; pero fuerte y seco por dentro, como de piedra... Cuando paseo sobre él, los domingos, por las últimas callejas del pueblo, los hombres del campo, vestidos de limpio y despaciosos, se quedan mirándolo:
-Tiene acero...

Tiene acero. Acero y plata de luna, al mismo tiempo.”





Francisco de Quevedo (1580-1645), otro gran escritor del Siglo de Oro y uno de los autores más destacados de la historia de la literatura española. Cultivó distintas formas de expresión literaria y recordamos uno de sus variados poemas:

“No olvides que es comedia nuestra vida
y teatro de farsa el mundo todo
que muda el aparato por instantes
y que todos en él somos farsantes;
acuérdate que Dios, de esta comedia
de argumento tan grande y tan difuso,
es autor que la hizo y la compuso.
Al que dio papel breve,
solo le tocó hacerle como debe;
y al que se le dio largo,
solo el hacerle bien dejó a su cargo.
Si te mandó que hicieses
la persona de un pobre o un esclavo,
de un rey o de un tullido,
haz el papel que Dios te ha repartido;
pues solo está a tu cuenta
hacer con perfección el personaje,
en obras, en acciones, en lenguaje;
que al repartir los dichos y papeles,
la representación o mucha o poca
solo al autor de la comedia toca.”



INVNDACION CASTALIDA
DE
LA VNICA POETISA, MVSA DEZIMA,
SOROR JVANA INES
DE LA CRVZ, RELIGIOSA PROFESSA EN
el Monasterio de San Geronimo de la Imperial
Ciudad de Mexico.
Q V E
EN VARIOS METROS, IDIOMAS, Y ESTILOS,
Fertiliza varios asuntos:
C O N
FLEGANTES, SVTILES, CLAROS, INGENIOSOS,
VTILES VERSOS:
PARA ENSEMANZA, RECREO, Y ADMIRACION.
DEDICALOS
A LA EXCEL.^{MA} SEÑORA, SEÑORA D. MARJA
Luísa Gonzaga Marquise de Lara, Condesa de Paredes,
Marquise de la Laguna,
Y LOS SACA A LVZ
D. JUAN CAMACHIO GAYNA, CAVALLERO DEL ORDEN
de Santiago, Mayor donado, y Cavallitico que fue de la Excelencia,
Governador actual de la Ciudad del Puerto
de Santa MARIA.
CON PRIVILEGIO.
EN MADRID: Por JUAN GARCIA INCIANOV. Año de 1689.

Sor **Juana Inés de la Cruz** (1651-1695), escritora religiosa del Siglo de Oro, en el poema **“Hombres necios que acusáis”**, se anticipó 350 años a las feministas actuales sobre el **trato desigual a la mujer**:

trato desigual a la mujer:

“Hombres necios que acusáis
a la mujer sin razón,
sin ver que sois la ocasión
de lo mismo que culpáis.

Si con ansia sin igual
solicitáis su desdén,
¿por qué queréis que obren bien
si las incitáis al mal?..

Con el favor y el desdén
tenéis condición igual,
quejándoos, si os tratan mal,
burlándoos, si os quieren bien.

Opinión ninguna gana,
pues la que más se recata,
si no os admite, es ingrata
y si os admite, es liviana...

¿O cuál es más de culpar,
aunque cualquiera mal haga:
la que peca por la paga
o el que paga por pecar?

Pues ¿para qué os espantáis
de la culpa que tenéis?
Queredlas cual las hacéis
o hacedlas cual las buscáis...”

Como recuerdo a los que se fueron:

“EL TÍO PEDRO XV”

Segunda parte

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



En la primera parte, publicada en el número anterior de nuestra revista, describía a este peculiar personaje de Villar de Cañas y terminó reuniendo a un revoltoso grupo de niños, a los que “El Tío Pedro” cuenta la siguiente historia.

Vamos a ver, vamos a ver... (el hombre parecía querer rebuscar alguna historietita o es que conforme hablaba, iba improvisando. Lo cierto es, que cuando nos tuvo a todos a su alrededor como polluelos cerca de la llueca, comenzó):

- **“Había una vez en este país, un pobre hombre lleno de miseria y penalidades. Un pobre vagabundo por-diosero que nada tenía para echarse a la boca, y que errante, se**

alimentaba de raíces y de lo que encontraba por el campo.

Cierto día que caminaba de una a otra ciudad, por los caminos de tierra donde arrastraba su harapienta vestimenta, vio brillar sobre la arena una moneda. Era una valiosa moneda de oro de la que antaño traieran los indianos de la otra parte del Océano. La tomó entre sus sucias manos y la acarició deseoso. Nunca había tenido dineros, y esa moneda era su pequeño tesoro.

Al entrar a la ciudad se encontró con el mercado repleto de puestos donde se vendía de todo. En unos, cecinas y embutidos, en otros grandes hogazas de pan negro de centeno o avena, y blanco de trigo. Pellejos de vino,

alcuzas de aceite, tinajas de miel, gallinas, pollos...vio cómo había gente que hacía trueque con sus productos y se llevaba otros, vasijas de barro, legumbres, patatas, harina de almortas...

Compró un gran pan redondo de trigo, un reducido pellejo de vino y carne de cordero. Aún le devolvieron otras monedas de plata más pequeñas y algunas de cobre. Marchó al campo solo, y cuando estaba en un descampado abandonado, encendió fuego para asar la carne y así permitirse un banquete.

En estos preparativos estaba, cuando divisó a lo lejos que por el camino se le acercaba alguien. Siguió en lo suyo, sin quitar ojo al caminante, que cada vez se

le aproximaba más.

Cuando ya distinguía la figura observó que se trataba de **un señor ricamente vestido de blanco impoluto, tanto en la túnica como de la lujosa capa que llevaba sobre los hombros. Una larga cabellera color ceniza movía al andar, y su rostro estaba cubierto por una luenga barba blanca. Se ayudaba al caminar de un largo báculo dorado.**

Una vez que llegó a su lado le saludó cortés y educadamente.

- Buenos días, caballero.

- Buenos días,- respondió el de la hambruna con recelo -. ¿Qué le trae por aquí?

- Vengo a comer contigo.

-¡ De eso nada!. Yo no he invitado a nadie. Así que por dónde has venido, ya te puedes ir. ¡Conmigo no come ni Dios!

- ¿Pero, sabes quién soy?

- Me da igual quien seas. He dicho que no, y es que no.

- Es que... **¡Yo soy Dios!**

- ¿Ah sí? Pues con mayor motivo. Tú que lo ves todo, que estás en todas partes... has consentido que pase hambre, que viva en la desgracia, de la caridad...



ahora que ves que voy a comer porque me he encontrado una moneda, te acuerdas de mí. Ya te puedes ir. No quiero que comas conmigo. Y así, la blanca figura, conforme vino, siguió el camino y marchó.

Estaba ya asando la carne, que desprendía ese olor característico

a las brasas, cuando incorporándose, creyó divisar en lontananza otro bulto. Extrañado fue siguiendo su andadura conforme se iba aproximando hacia él.

- ¡Vaya!, - exclamó, - si que voy a tener hoy visitantes.

Se dio cuenta, conforme el caminante se le acercaba, que este **vestía totalmente de negro. Llevaba una túnica negra y una larga capa también negra que terminaba en una capucha con la que se cubría la cabeza. Portaba un objeto extraño al hombro, Cuando ya lo tuvo cerca, se percató que la herramienta que llevaba, era una guadaña.**

El extravagante personaje cuando llegó a su altura paró, y saludó con buenos modos:

-Buenos días, amigo.

-Buenos días,- contestó el pordiosero con cara no precisamente de amistad -. ¿Qué deseas?

-Vengo a comer contigo.

-¡De eso nada! – saltó como un resorte el mendigo .Hoy, que es el único día que voy a comer como persona, todos quieren comer conmigo. Ya estás cogiendo el camino por dónde has venido y te puedes largar. No invito a nadie.

- Pero... ¿sabes quién soy?

- Me da igual quien puedas ser. Antes ha venido otro, que decía que era Dios, y lo he echado. No quiero compañía.

- **Yo soy la muerte.**

- ¿Cómo dices?,- preguntó sorprendido -.

- Lo que oyes. ¿Acaso no reconoces mi indumentaria?

- Pues si eres la muerte, sí te voy a invitar, porque tú, sí que eres justa. Muere el pobre, muere el rico... ¡sí señor! A todos nos igualas. Siéntate que vamos a comer.

La muerte comió con el mendigo y charlaron amistosamente durante la comida. Y una vez

que terminaron, le dijo la muerte:

- Oye, visto que me has hecho un favor, te voy a hacer yo otro a ti. De ahora en adelante vas a ser médico.

- ¿Pero qué dices, tú estás tonta? ¿Cómo voy a ser médico si no he



estudiado, si apenas sé leer y escribir?

- Da igual. Tú vas a hacer lo que yo te diga. Vas a ir a la ciudad. Con las monedas que te han sobrado de comprar la comida, te compras ropas nuevas, alquilas una casa, te aseas y pones en la puerta un letrero, donde diga: "doctor en

medicina". Cuando te llamen para que visites a un enfermo, yo estaré en la habitación. Nadie me verá excepto tú. Si me ves a los pies de la cama, no pasa nada, yo te dictaré lo que tienes que recetar, y el enfermo o enferma sanará en muy poco tiempo. En cambio, si me vieras en la cabecera, les dirás a la familia que no es necesario mandar medicamento alguno, porque el paciente está muy grave y desgraciadamente morirá en breve. Y así sucederá.

- Así que, haz cuanto te digo y que te vaya bien. Yo me debo de marchar.

El mendigo hizo caso a la muerte y se instaló en la capital. En poco tiempo su fama y reputación fueron tan grandes que enriqueció. Se olvidó por completo de sus penurias pasadas, y ahora era un hombre inmensamente rico. Compró una gran mansión y vivía cómodamente. Hasta tal punto llegó, que cuando le avisaban familias pobres y humildes, que

no podían pagarle sus servicios, declinaba la visita.

Pasado cierto tiempo, un día volvió a visitarle la muerte en su propia casa.

- Veo que vives hecho todo un señor.

- Chica, no me puedo quejar. Hice cuanto me dijiste, y ya ves cómo me va. ¿Qué más puedo pedir? Lo tengo todo.

- Ya lo veo, aunque has olvidado una cosa. Ven conmigo. Quiero enseñarte mis posesiones.

- Lo que tú digas.

Marcharon al **reino de la muerte**. Era una enorme superficie que no parecía tener fin, donde había multitud, qué digo multitud, millones y millones de velas altísimas unas, medianas otras y hasta las había muy pequeñas. Enormes cirios encendidos uno junto a otro.

Al verlos el médico se quedó estupefacto.

- ¿Esto qué es?,- le preguntó -.

- **Esto es el mundo**, - le dijo la muerte mientras paseaban entre los cilindros de cera ardiendo.

¿Ves? Esos larguísimos que apenas distinguimos su comienzo, son personas que acaban de nacer y tienen toda una vida por delante. Estos más pequeños, son de personas de mediana edad que ya han consumido la mitad de sus días.

- ¿Entonces, aquel pequeño que apenas levanta unos dedos? - le preguntó el acompañante -.

- A ese le quedan unos días, seguramente la semana que viene morirá.

Siguieron el paseo por el reino mortal, cuando de pronto vieron un cirio prácticamente sin cera, tocando la llama el suelo.

- ¡¡Uyy este....!! - exclamó el médico - Este está en las últimas.

- Sí,- contestó la muerte- **¡Ése es el tuyo!**

- ¿Pero cómo va a ser el mío? Ahora que es cuando mejor estoy.

¡No me digas! Cámbialo por otro, que tú puedes.

- En una ocasión **me dijiste que yo era justa, que igualaba al pobre y al rico. Fuiste pobre, y no tenías ambición, ahora, rico, eres codicioso y debes terminar tus días**. Así que, ve a tu casa, que antes de dos horas morirás. Y tal como la muerte le dijera, marchó a su casa, y rodeado de sus sirvientes, al momento falleció."

Luego, como se decía en la primera parte, dejándonos con la boca abierta, se levantó, cogió el viejo y vetusto reloj de pared para arreglarlo, lo introdujo en su gastado saco de lona y se marchó.

Así era nuestro vecino, el **Tío Pedro XV**, - terminaba el relato ante sus amigos el profesor de Geografía e Historia, - **un hombre querido y respetado por unos, loco para otros, pero que él, sin meterse con nadie, vivía únicamente para sus cuentos en su soledad, aislamiento, humildad y sencillez.**

Contestador de llamadas telefónicas de las abuelas

Por Juan Pedro Torres Trello
En su recuerdo, las últimas colaboraciones que nos dejó



“En este momento no estamos en casa, puede dejar su mensaje después de oír la señal...”

- Si eres uno de nuestros hijos, marque 1
- Si necesitas que nos quedemos con los niños, marque 2
- Si quieres que os dejemos el coche, marque 3
- Si queréis que los niños duerman aquí en casa, marque 4
- Si queréis que vayamos a buscar a los chicos a la escuela o llevarlos a la piscina, marque 5
- Si queréis que preparemos comida para el domingo o para que os la llevéis a vuestra casa, marque 6
- Si queréis venir a comer aquí, a casa o necesitas dinero, no estamos.

Estamos celebrando el día de los abuelos

–Si es para invitarnos a comer, a ir al teatro o eres uno de nuestros amigos, “puedes hablar estamos escuchando”.

Na estamos



MI EXPERIENCIA EN LA SEGURIDAD SOCIAL EN CUENCA

Por Arsenio Rada González

En el mes de octubre de 2018 me hacen una analítica para comprobar el estado de salud y el médico de cabecera Carmen López informa que tengo algo de anemia, por lo que fui enviado al hospital de Cuenca para hacer gastroscopia y colonoscopia. Las pruebas son un poco molestas y se superan bien por el grupo de profesionales que las hacen.

Detectan un pólipo en el recto, por lo que soy trasladado a oncología. La doctora Molina comunica que, antes de ponerme un tratamiento de quimioterapia y radio, prefiere hacer una biopsia para comprobar el estado del pólipo. En el mes de Enero hacen la biopsia y comprueban que da un resultado benigno, por lo que siguen haciendo pruebas de tac, pez y resonancia.

Ante esta situación, los doctores deciden operarme y quitar el pólipo, soy ingresado el 17 de Junio y el día 18 me operan. La operación ha sido un éxito, gracias al cirujano Yunta y a su equipo, noto como cada día me encuentro mejor. Agradezco a los doctores su profesionalidad y la amabilidad con la que me han tratado.

Quiero repetir hasta la saciedad y con mayúsculas, GRACIAS, GRACIAS a todas las personas que han prestado sus servicios, en el Hospital Virgen de la Luz de la Seguridad Social, tienen todos y todas un corazón como la copa de un pino.

Después de esta experiencia, no comprendo cómo hay personas que siempre se están quejando de los servicios de la Seguridad Social.

Yo solo puedo hablar bien y animar al personal que trabaja en este hospital para que sigan cumpliendo con su trabajo, seréis felices y conseguiréis hacer felices a todos vuestros usuarios.

GRACIAS, GRACIAS Y UN ABRAZO PARA TODOS.



DOS SONETOS ENCADENADOS

LOS COMENTARIOS PÚBLICOS ACERCA DE LAS PENSIONES:

UNA FORMA DE MALTRATO A LAS PERSONAS MAYORES

I

Era Agustín un hombre mesurado.

Era un señor cabal, serio y discreto.

Es el inspirador de este soneto
que alguien quisiera ver desenfadado.

Pero el tenor del tema es tan malvado
que a cualquiera tornara un tanto inquieto.

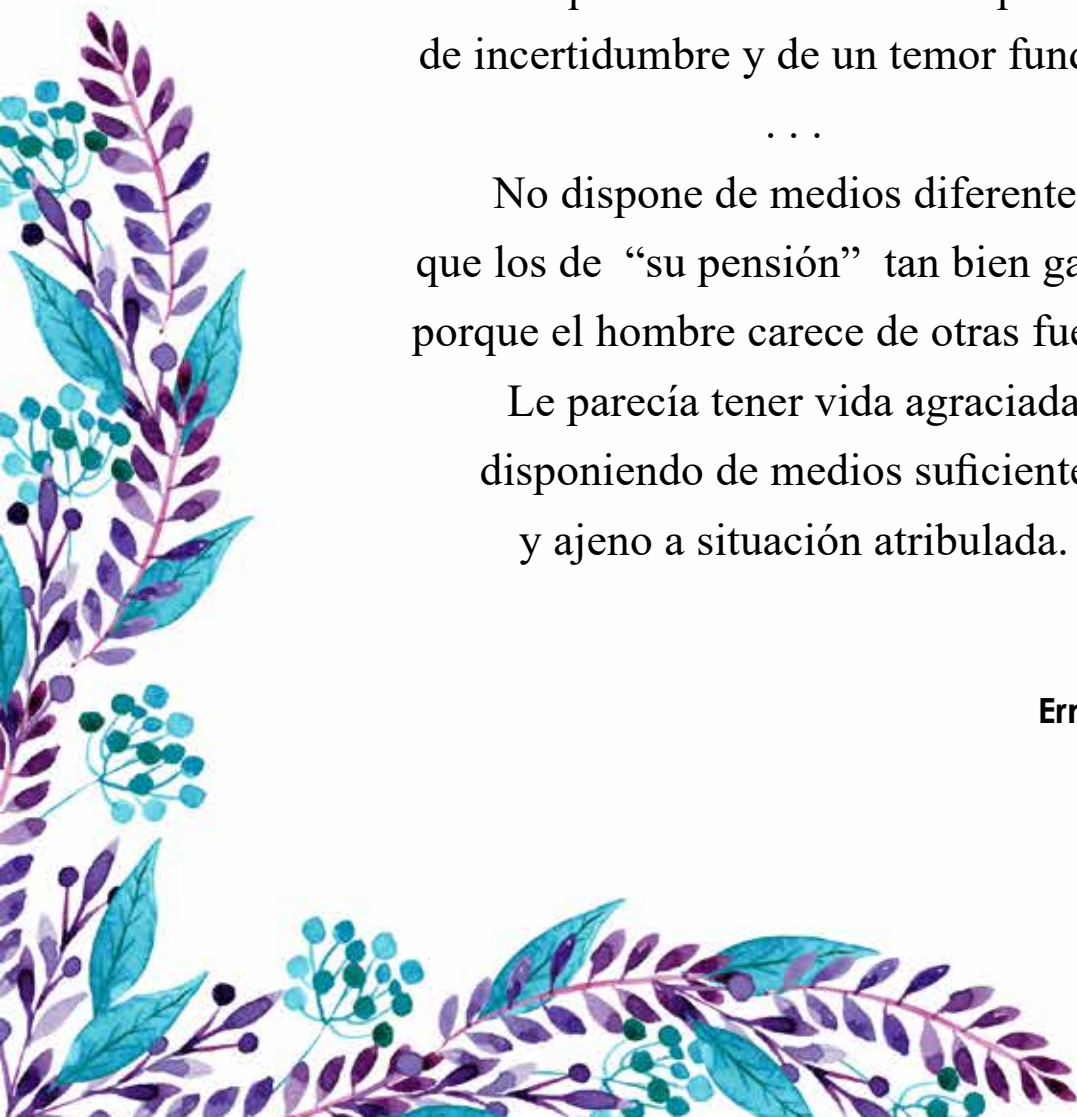
Es que su contenido está repleto
de incertidumbre y de un temor fundado.

...

No dispone de medios diferentes
que los de “su pensión” tan bien ganada
porque el hombre carece de otras fuentes.

Le parecía tener vida agraciada
disponiendo de medios suficientes
y ajeno a situación atribulada.

Ernesto García Sánchez



Los medios de comunicación no dejan de “machacar” con la problemática de las pensiones creando una especie de inseguridad y desasosiego en esas personas mayores que se convierten en
PERSONAS MAYORES MALTRATADAS

II

Pero “los medios” o acaso algún hado faltando ya al decoro, ya al respeto agobian a Agustín, nuestro sujeto, y le hacen ser un “ Mayor Maltratado”

El temor y el estrés se han desatado amenazando al colectivo inquieto con argumento vil y hasta obsoleto.
¡ Es indecente desatar lo atado !

Y yo me opongo con uñas y dientes a que sea la “pensión” la cuestionada en lugar de otros gastos tan ingentes.

Esta “partida” debe ser sagrada con total prioridad en gastos corrientes.
Y su viabilidad, ¡¡ ni comentada !!

Ernesto García Sánchez



Nuestras recetas

La Cocina del Quijote

Una cocina universalizada por Cervantes, de la que aquí queda constancia en algunos de sus platos.

Duelos y Quebrantos

Los “duelos y quebrantos” era plato muy del gusto de Don Quijote y del bonachón de Sancho que saboreaban los sábados.

Llamado así por Cervantes porque, cuando la carne era de mala calidad y algunos huesos, llegaban a quebrantar las muelas de Don Miguel. Profundizando en las raíces de este plato, tan simple como apetitoso, se llega a la conclusión de que los tan traídos y llevados “**duelos y quebrantos**”, son huevos con torreznos de jamón y otros añadidos del que Sancho decía que “con pan son buenos.” Con tales componentes se describen en esta preparación, fácil de hacer y sumamente sabrosa:

La receta es sencilla; de fácil solución.
Es, fritada de huevos revueltos con chorizo,
torreznos de jamón, y un tanto salteados,
los sesos de un cordero
que previamente fueron objeto de cocción.
No utilices aceite, ni frío ni caliente,
la grasa del torrezno, fundida en la sartén
es más que suficiente.
Un consejo que debes escuchar:
Sacarás a este plato más encanto
si al comerlo te olvidas de pensar
en “Duelos y Quebrantos”.

De la revista “sabersabor.es”



Todas las comodidades en el corazón de la ciudad



Reserva a través de nuestra web y estarás en el centro de Albacete con todas sus comodidades.

Tanto el Hotel Europa como el San Antonio cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación. **Nuestros servicios incluyen:** Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

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



Wifi



Servicios

Celebraciones



Amplio parking

www.hoteleuropaalbacete.com



C/ San Antonio 39.
Tel 967 24 15 12
recepcion@heur.e.telefonica.net

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



