



El Eco de los Mayores

Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP
Nº 44 julio - diciembre 2023



**Feliz
Navidad**

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
Jornada de Envejecimiento Activo en Cuenca	6
Jornada de Envejecimiento Activo en Talavera	10
Programa HELP	13
Actualización Digital de las Asociaciones	14
Comidas a domicilio y posthospitalaria	21
Reunión Voluntariado Albacete	25
Convivencia en Cuenca	29
Asociación Madrigueras	32
Cenizate: Semana Cultural y día del Jubilado	33
Bienservida. Día de los abuelos y abuelas	38
Sonria, por favor	42
Ricón literario	44
Nuestras Recetas	50



UDP

CASTILLA-LA MANCHA

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA

VICEPRESIDENTE 1º: JOSÉ PALACIOS

VICEPRESIDENTE 2º Y TESORERO:

FERNANDO GARCÍA

SECRETARIO GENERAL: SEBASTIÁN DEL VALLE

VOCALES

MIGUEL ÁNGEL MAGÁN

MARUJA JIMÉNEZ

ANA MARÍA VERA

LEONOR ELBAL

LAURA ISABEL MARTÍNEZ

FERNANDO MARTÍNEZ

MARÍA TERESA MARTÍNEZ

TERESA MATÍAS

ÁNGEL LÓPEZ

AURELIO GARRIDO

PAQUITA LÓPEZ

JULIAN RUIPÉREZ

VENANCIO CUENCA

JOSE MANUEL OLIVET

FRANCISCO CARRILLO

ROMUALDA JABONERO

ANGEL DEL VISO

Federación Territorial UDP de CLM: C/ Mayor, 25,
entrpl. izq. 02001 Albacete. Telf: 967 52 11 94
web: www.udpfclm.org.

e-mail: federacion.clm@mayoresudp.org

Edita:

Federación Territorial de CLM-UDP

Consejo Editorial:

Presidencia Federación Territorial de CLM-UDP

Coordinación:

Miguel Ángel Magán Moreno

Colaboradores:

Equipo de Geriátrica del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Antonio Sánchez López

José Luís Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

Mª Rosa Castillo

Angel Novillo

Ernesto García Sánchez

Maquetación:

Almudena del Dujo Vera

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

Imprenta Gráficas Albacete

Síguenos en Facebook:



www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

Desde estas páginas os animamos a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, vivencias, escritos y relatos.

Podéis enviarlas a:

C/ Muelle, 7
entrepantana izq.
02001 Albacete

También por e-mail:

magan.fclm@mayoresudp.org

adeldujo@mayoresudp.org

Editorial

Por José Palacios Serrano
Vicepresidente de la Federación Territorial UDP de CLM

Hace poco me he incorporado a esta nuestra organización, de la que tenía poco conocimiento, solo el que me había dado el escaso tiempo que llevaba en la Junta Directiva de la Asociación Local de Jubilados de mi pueblo, Reolid, donde ya hace cuatro años que, junto con otros amigos de allí nos embarcamos en esta aventura de la gestión de la Asociación y poco a poco nos hemos ido enganchado en la misma.

Hace un tiempo que nuestro presidente Ramón me propuso que me uniera a este grupo de voluntarios-veteranos que formamos la Junta Directiva de esta Federación Territorial de la UDP en Castilla la Mancha y poco a poco me voy encontrando más integrado y más a gusto con el buen ambiente que se respira dentro de esta nuestra Organización. Como novato, que poco a poco voy dejando de serlo para convertirme en un aprendiz aven-



tajado gracias a los compañeros de la Federación y de otros, de otras Asociaciones de nuestra UDP, de los que igualmente voy recogiendo sus enseñanzas, vamos avanzando en el buen camino.

La organización de esta Federación de la UDP en CLM cada día me sorprende con su buen hacer, con su inequívoco camino hacia el bienestar y confraternización de las Perso-

nas Mayores, principal y más importante capital y destinatarios de todas ellas, de nuestro esfuerzo que volcamos en cada una de las actividades que de una manera u otra gestionamos desde la UDP.

Intentamos llegar a todos y cada uno de los socios a través de las diferentes Asociaciones a las que están adscritos, aunque somos conscientes que debemos esforzarnos algo más,

como así lo intentamos en el día a día, para que ninguna de las Personas Mayores, individual o colectivamente se puedan sentir marginados o no atendidos en sus reivindicaciones y mucho menos en sus necesidades vitales.

Me ha sorprendido muy gratamente el ánimo, las ganas, la predisposición de todo el voluntariado que se mueve en torno a la UDP, Personas Mayores en general y que en su afán de ayudar, de colaborar, imprimen su sello personal, se afanan en echar una mano, (diríamos que las dos siempre), poniendo su total voluntad en llevar a cabo

esa labor impagable como es el Voluntariado dentro de la UDP. Con su ánimo, su espíritu, sus ganas, siempre están dispuestas a rellenar ese hueco que muchas personas tienen y que se tapa con esa impagable labor de los Voluntarios, hueco que es el de la **SOLEDA**D NO **DESEADA**, Gracias amigos Voluntarios por ser como sois, por aportar todo lo que aportáis y sobre todo por dar tanto en favor de los usuarios,

Como siempre dice nuestro Presidente Ramón Munera, el voluntariado, las Personas Voluntarias reciben más de lo que dan, es

verdad, la satisfacción que produce la realización de esa labor callada y eficaz para los que se sienten acompañados en el día a día, en ese ratito que siempre se queda corto de la compañía para esa persona que se siente **SOLA EN CONTRA DE SU DESEO**.

Es impresionante la labor que desarrollan los Voluntarios en todas y cada una de las poblaciones que disponen de grupo, desde este foro animamos a las que todavía no tienen configurado el grupo que se pongan en contacto con esta Federación Territorial de Asociaciones de Castilla la Mancha o bien con la Asociación Provincial para recabar la información necesaria con la que poner en marcha el grupo, y bajo la supervisión de cualquiera de las dos, llevar a cabo esa labor que tanto beneficio supone a las Personas Mayores que podemos integrar en el programa y que culminaría con el complemento para llegar a que nadie que no lo desee se encuentre solo y por tanto realizar todo lo necesario para que no exista, dentro de lo posible, la **SOLEDA**D NO **DESEADA**.



Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable en Cuenca



El pasado día 4 de octubre, organizado por la Federación Territorial de UDP-CLM, promovido por la Consejería de Bienestar Social de la JCCM, con la colaboración del Ayuntamiento y Diputación Provincial de Cuenca, se celebró en el Museo Paleontológico de Cuenca, una Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable, y un Encuentro de Voluntarios/as y Juntas Directivas de la provincia de Cuenca, con una asistencia de 264 personas pertenecientes a Cuenca capital y 24 Asociaciones de otras localidades de la provincia.

La presentación de la Jornada la realizó Natalia García Quintanilla, dando la palabra a Justo Mora, quien se presentó como nuevo Presidente de la Asociación Provincial de UDP - Cuenca, dando

la bienvenida a todos los asistentes y agradeciendo su presencia en la Jornada.

Seguidamente intervino Ramón Munera, Presidente de la Federación Territorial UDP-CLM que





comentó sobre el voluntariado, y los problemas que siguen teniendo los mayores, dando las gracias a todos por su asistencia e informando que se está a la espera del Sr. Presidente de la Junta de Comunidades de CLM que asistirá en esta Jornada con parte de su gobierno.

A continuación, tomó la palabra el Vicepre-

sidente de UDP-CLM, José Palacios, que agradeció a los presentes su asistencia y en especial a los nuevos voluntarios por su incorporación y disposición, dando seguidamente lectura a un comunicado público dimanante del IX Congreso Regional de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de CLM "Don Quijote UDP", y sus rei-

vindicaciones, que surgieron de las diferentes mesas redondas creadas a su efecto.

A este Acto también asistieron la Junta Directiva Provincial de UDP-Cuenca y la Junta Directiva de la Federación Territorial de UDP-CLM.

Durante esta Jornada se realizó un curso de



23 nuevos voluntarios/as de diferentes localidades, impartido por Mercedes Herrero y Llanos Haya, técnicos de UDP-CLM.



Seguidamente se procedió a la entrega de Diplomas a los 23 nuevos voluntarios/as, quedando pendiente la entrega a otros 59 voluntarios/as.



Seguidamente, Ramón Munera realizó la presentación del Presidente de la Junta de Comunidades de CLM, Emiliano García-Paje, quien durante su intervención agradeció la invitación de la Federación Territorial UDP-CLM a esta magnífica jornada, saludó y dio la bienvenida a todos los presentes, resaltando la labor de todos

los voluntarios ya que es un ejemplo a seguir para los más jóvenes, haciendo referencia a la inquietud y preocupación que hay en su gobierno por los mayores y su disposición para mejorar sus condiciones de vida.

El Presidente de la Comunidad, valoró que Castilla-La Mancha sea "la región de toda España que más invierte en personas mayores" y "la segunda" en cuanto a número de "plazas de residencia".



El Presidente castellano manchego ha recordado que “el 70 por ciento de todo el presupuesto de la región va dedicado a gasto social”, al tiempo que ha incidido en que “el mayor gasto social no son las residencias, ni es la ayuda a domicilio”, sino que “es la sanidad”. Por todo ello, García-Page ha incidido en que “los principales usuarios de la sanidad están en relación directa con la edad”. Paralelamente, se ha referido a otros porcentajes similares ya que, en promedio, “el 70 por ciento de lo que cada uno le costamos a la sanidad, se produce en el último año de nuestra vida”.

La Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios organizada por la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), fue clausurada por el Presidente autonómico de CLM Emiliano García-Paje, que estuvo acompañado por el vicepresidente primero de la Junta, José Luis Martínez Guijarro, por la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, por la Directo-

ra General de Mayores, Alba Rodríguez Cabañero, y por el Presidente de la organización, Ramón Munera y su Junta Directiva, entre otros.



Jornada de Envejecimiento Activo, Asociacionismo y Encuentro de Voluntarios Talavera de la Reina



El día 12 de julio se realizó en Talavera de la reina una Jornada de Envejecimiento Activo, Asociacionismo y Encuentro de Voluntarios. En esta jornada nos acompañaron el Delegado de Bienestar Social de Toledo Maximiliano Núñez Hernández, el responsable de Caixabank Ángel Haro

y la Presidenta de UDP Nacional Inmaculada Ruiz, los cuales dedicaron unas palabras a todos los asistentes.

Contamos con más de 80 voluntarios de las localidades de Cabañas de la Sagra, Carpio de Tajo, Lagartera, Nombela, Talavera de la Reina, Val de Santo Do-

mingo y Toledo Capital. Se entregaron 40 diplomas a los nuevos voluntarios de varias localidades de Toledo.

Ese día también se realizó un Curso Básico para 5 nuevos voluntarios, los cuales también recogieron su diploma como voluntarios de UDP.





Entrega Diplomas



Programa HELP



El día 24 de octubre se ha llevado a cabo un curso de formación y reciclaje sobre el programa HELP, programa que se desarrolla en el Hospital Perpetuo Socorro de Albacete junto con la colaboración de la Federación Territorial de Castilla- La Mancha UDP. Concretamente el programa HELP se sitúa dentro del Programa de Voluntariado Social UDP.

Este curso planificado y desarrollado por el equipo de geriatría tiene el objetivo de actualizar los conocimientos de las personas voluntarias que participan en el programa, con el fin de que éstas realicen sus visitas de forma más óptima con los pacientes seleccionados.

A esta formación han asistido 12 personas voluntarias, las cuales han valorado de forma muy positiva este tipo de acciones formativas.



Jornada sobre Actualización Digital de las Asociaciones

La Digitalización de todos los aspectos del funcionamiento de la sociedad actual puede dar facilidades en muchas ocasiones, pero también puede dejar atrás a parte de esta sociedad. Las personas mayores son las más vulnerables en este aspecto ya que siempre resulta complicado cambiar la manera de actuar y empezar a utilizar unos dispositivos que nunca antes se han usado y nadie ha explicado su funcionamiento.

Esta Jornada se plantea con el propósito de ayudar a las asociaciones en el uso de estos dispositivos y mostrarles algunos procesos necesarios para introducirlas



en esta digitalización, como pedir e instalar la firma digital de la asociación tan necesaria para comunicarse con las Administraciones Públicas.

El día 16 de noviembre, promovida por la Consejería de Bienestar Social de la JCCM, y organizada por UDP, se celebró en los salones del hotel Europa de

Albacete, una Jornada sobre Actualización Digital de las Asociaciones, que contó con la colaboración del Ayuntamiento y la Diputación Provincial de Albacete.

A esta Jornada también asistieron los componentes de las JD de la Federación Territorial de UDP-CLM y UDP Provincial de Albace-



te, y 34 representantes de las Juntas Directivas de 14 Asociaciones de UDP de la provincia de Albacete.

Durante la Jornada intervinieron Montserrat Velencoso Ferrer, Jefa de Servicios de Atención a Mayores de la Delegación Provincial de Bienestar Social de Albacete, quién durante su intervención, resaltó la importancia del tema Digital en las Asociaciones, correo electrónico, firma digital, etc., tan necesarios para la realización de las funciones propias de la gestión a realizar para el buen funcionamiento de las Asociaciones. También destacó la importante labor desarrollada por el Voluntariado de UDP para combatir la Soledad no deseada de tantas personas mayores que la

padecen.

Gala de la Calzada Ferrando, Concejal de Mayores del Ayuntamiento de Albacete, durante su intervención agradece la invitación a la Jornada, y comenta que viene en representación del Alcalde Don Manuel Serrano y valora positivamente la importancia de la Jornada Digital para agilizar todos los tramites en las Asociaciones.

También intervinieron durante esta Jornada en representación de UDP: Ramón Munera, Presidente de la Federación Territorial de CLM; José Palacios, Vicepresidente de la Federación; Miguel Ángel Magán, Vocal de la Federación; y Juan del Dujo, Vicepresidente de la Provincial de Albacete.



Juan del Dujo comenta que algunas Juntas Directivas de Asociaciones, son nuevas y es normal que les cueste de entender el tema digital y nuevas tecnologías aplicadas a las tareas de gestión de las asociaciones, pero que poco a poco, se terminaran aprendiendo con buena voluntad.

Toma la palabra José





Palacios, que comenta sobre los problemas en las Asociaciones, indicando que hay que tener una relación fluida con los Alcaldes de los respectivos pueblos para tratar de los problemas que surjan y sean competencia de los ayuntamientos respectivos, también informó sobre la Podología Itinerante de los pueblos, y contestó a las preguntas de los asistentes sobre este y otros temas.

Toma la palabra Miguel Ángel Magán, para informar sobre las Actividades y Programas subvencionados por la JCCM: Viajes del IM-SERSO, conoce Castilla La Mancha, Mayores Activos, y comenta que mediante el grupo de WhatsApp creado al efecto por la UDP

Provincial, se informará de los Programas y Servicios relacionados anteriormente, para conocimiento de todas las asociaciones que puedan estar interesadas en participar en los mismos, indicando que también pueden solicitar información a través de sus Ayuntamientos.

A continuación, se da comienzo a la Ponencia sobre "Actualización Digital" impartida por Diego Igarza García, Técnico informático, realizando una extensa charla sobre el tema digital aplicado a los mayores, de los correos electrónicos, de la firma digital, del manejo del móvil, de la importancia que tiene hoy día en las Asociaciones de mayores, para agilizar todos los trámites y facilitar las labores nece-

sarias para realizar una buena gestión administrativa.

Como colofón a la Jornada interviene Ramón Munera, Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, dando la bienvenida a todos y a todas, las personas presentes. Habla sobre las visitas a nuestros Usuarios, y dice que hoy estamos bien, gracias a DIOS, pero ante la incertidumbre del día de mañana, tenemos que mejorar por el bien de nuestros mayores, sensibilizando a la opinión pública y consiguiendo nuevos voluntarios y voluntarias.

También comenta que tenemos que transmitir a nuestros nietos, la importancia del Voluntariado que se hace en UDP.

Reunión UDP-CLM con la Diputación Provincial de Ciudad Real

El pasado día 26 de octubre, representantes de UDP-CLM mantuvieron una reunión en la Diputación Provincial de Ciudad Real con la Diputada Provincial y Alcaldesa de Torralba de Calatrava, Dña. Antonia Álvaro García-Villaraco. Durante el desarrollo de la misma, se informó por parte de Juan del Dujo, en representación de UDP, de los programas y Servicios que la UDP-CLM desarrolla en la región, y especialmente en los realizados en la provincia de Ciudad Real; y a su vez, se le hizo entrega, de la Memoria de Actividades 2022 y de las dos últimas revistas de "El Eco de los Mayores" de UDP-CLM.



También se trataron los temas pendientes del presente año 2023, informando la Sra. Diputada que serán aprobados próximamente por la Comisión de Gobierno. Así mismo se comentaron los próximos proyectos que serán elaborados a principio del próximo año 2024 y que serán tratados por la Comisión de Gobierno para su aprobación.



Reunión de UDP en el Ayuntamiento de Albacete



El día 25 de septiembre, la Federación Territorial de UDP-CLM, mantuvo una reunión con el Ayuntamiento de Albacete representado por su Alcalde D. Manuel Ramón Serrano López, que estuvo acompañado por Dña. Gala de la Calzada Ferrando, Concejala de Mayores. Por parte de UDP participaron en esta reunión, su Presidente Ramón Munera; Vicepresidente, José Palacios; Vocal, Miguel Ángel Magán; y el Vicepresidente de UDP Albacete, Juan del Dujo.

Durante esta reunión se entregó por parte

de UDP, la Memoria de Actividades realizadas durante el pasado año, así como la revista "El Eco de los Mayores" de UDP-CLM, donde se publican las aportaciones enviadas por las Asociaciones sobre temas relacionados con la Organización, y actividades realizadas para facilitar un Envejecimiento Activo y Saludable.

Una vez expuestas por parte de UDP, las necesidades a cubrir para poder llevar a cabo el cumplimiento de los Programas y Servicios comentados durante la reunión, el Alcalde D. Manuel Ramón Serrano López, mostró su buena disposición para facilitar desde el Ayuntamiento, el cumplimiento de los mismos.



Podología Itinerante en el Medio Rural

El Programa de Podología Itinerante en el Medio Rural es un servicio financiado por la Consejería de Bienestar Social mediante una convocatoria anual, por la que se establecen subvenciones, destinadas a entidades privadas de iniciativa social, para el desarrollo y mantenimiento de programas y servicios de atención a personas mayores en Castilla La Mancha.

El Programa de Podología Itinerante, es un servicio destinado a la atención y cuidado de los pies de las personas mayores, mediante la aplicación de curas no quirúrgicas, así como cuidados e intervenciones de podología básica.

El objetivo que persigue este Programa, es mejorar el estado de salud de las personas que requieran este servicio, prevenir el empeoramiento de las situaciones de movilidad y salud, educar y promover

prácticas de higiene y salud personal y facilitar el acceso a los servicios de podología a las personas mayores, en especial, a las que residen en el medio rural.

La Federación Territorial de Asociaciones de Pensionistas y Jubilados de Castilla La Mancha UDP, tiene la misión de



velar por mejorar la calidad de vida de todos los pensionistas y jubilados de Castilla La Mancha y siendo consciente del alto porcentaje de personas mayores de 65 años que padece alguna afección podológica, apostó en el año 2001 por elaborar y poner en marcha el programa de podología itinerante, especialmente pensado para personas mayores que

viven en zonas rurales y suelen tener problemas de desplazamiento. Ante el éxito obtenido en Cuenca en el año 2001, el programa de amplió durante el año 2002 a la provincia de Albacete y en el año 2003 a la provincia de Toledo, consolidándose en los años posteriores. Actualmente se atiende un total de 346 municipios de la región, de los cuáles 92 son de la provincia de Albacete, 140 son municipios de la provincia de Cuenca y 114 zonas rurales de la provincia de Toledo.

En lo que llevamos del año 2023, se ha alcanzado la cifra de 35.821 tratamientos podológicos, de los cuáles 9.398 corresponden a la provincia de Albacete, 13.580 servicios han llevado a cabo en municipios que pertenecen a la provincia de Cuenca y 12.843 servicios se han prestado en municipios de la provincia de Toledo.

Programa de Voluntariado

Dentro del seguimiento del Programa de Voluntariado Social UDP, en aquellos grupos de personas voluntarias en los que se detectan problemas o surja alguna necesidad, directivos y una técnico de la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP se desplazan a la localidad para asistir a una reunión y proporcionar el apoyo técnico necesario, para asesorar y evaluar el funcionamiento del grupo.

En este año 2023, hasta la fecha se han desarrollado 39 seguimientos de grupo, asistiendo a estas reuniones un total de 1.015 personas.



Campo de Criptana



Campo de Criptana



La Roda



Chinchilla

Comidas para mayores a domicilio y Atención posthospitalaria

Nuestros mayores representan el colectivo más vulnerable, por ello, la Fundación Española de la Nutrición (FEN) hace especial énfasis en que este colectivo debe cuidar especialmente sus hábitos alimentarios, pues una alimentación adecuada influye directamente en una mejor calidad de vida, y una buena salud reduciendo la aparición de enfermedades relacionadas estrechamente con una mala alimentación. Sin embargo se está detectando que las personas mayores han descuidado su alimentación, en algunos casos por problemas de autonomía y movilidad que les impiden estar mucho tiempo de pie, en otros casos, debido al aumento de los precios de los alimentos básicos no pueden hacer frente con sus pensiones tan bajas a muchos de los productos de primera necesidad,

y en otros casos, a través de las entrevistas y las visitas de valoración realizadas en los domicilios, se ha puesto de manifiesto que también se deja de cocinar por falta de motivación, como ellos y ellas suelen indicar "les da pereza" cocinar para un sola persona.

La población diana de estos servicios son personas en situación de dependencia y/o exclusión social, especialmente aquellos y aquellas personas mayores que viven en soledad y/o en situaciones de especial vulnerabilidad, y ni ellos, ni sus familias, pueden cubrir las necesidades tanto de alimentación como de atención personal (en casos posthospitalarios). Sin olvidar, la enorme labor educativa y de asesoramiento a las familias y cuidadores que desde el personal profesional del servicio

posthospitalario se le presta a la persona mayor dependiente y a sus familias.

Requisitos de Acceso

Las personas que deseen solicitar estos recursos deben cumplir con los siguientes requisitos:

- 1.** Persona pensionista o jubilada mayor de 60 años.
- 2.** Personas que vivan solas con movilidad reducida.
- 3.** No disponer de familiares directos que les puedan atender o bien en el caso de tenerlos estos reúnan una serie de circunstancias sociales por las cuales se vean imposibilitados de prestarles la atención que requieren.
- 4.** Apoyo a familias con

personas dependientes, con bajos recursos económicos.

5. Personas encamadas o con deterioros físicos o psíquicos.

6. Limitaciones o problemas para la realización de las ABVD.

7. Carecer de recursos económicos y estar en situación de extrema necesidad.

8. Personas con deteriorado estado de salud.

9. Personas mayores de 60 años que hayan estado ingresadas en un centro hospitalario.

10. Residir en el munici-

pio de Albacete.

Todo ello, requerirá de una serie de documentación que será requerida por la Trabajadora Social de UDP, responsable del programa, previa valoración en el domicilio de la persona solicitante.

Comidas a domicilio

Elaboración y distribución en el domicilio del beneficiario de una comida completa, equilibrada y adaptada a sus necesidades nutricionales y de salud. Esta comida consta de un primer y segundo

plato, ensalada, pan y postre, y que coincidirá con la comida de mediodía. Se elaborará en instalaciones profesionales y se distribuirá en recipientes adaptados en perfectas condiciones de higiene y seguridad alimentaria. Es un servicio que pretende prevenir y dar respuesta a problemas que guardan relación con una mala alimentación, problemas de salud, falta de movilidad y aislamiento social que presentan las personas mayores, prevenir enfermedades metabólicas y de obesidad que suelen pasar inadvertidas pero que minan la salud.



Atención Posthospitalaria

Este servicio da respuesta a las necesidades de atención personal, aseo personal y de movilización que surge tras un periodo de ingreso hospitalario. Destinado a personas mayores que optan por permanecer en su hogar una vez que son dados de alta en el Hospital y que requieren apoyo y atención para seguir viviendo en su domicilio. La duración es de 20 días de lunes a viernes, pudiendo ser prorrogable en función de la necesidad o tramitación de otros recursos.

Evolución del número de comidas y de horas desde el 1 de enero de 2023 a 30 de Noviembre de 2023 son:

Comidas a domicilio				
Localidad	Nº de personas atendidas al día	Nº de comidas por meses		Nº total de comidas de enero a noviembre 2023
Albacete	116 personas al día	Enero	1.850	16.894 Comidas
		Febrero	1.739	
		Marzo	1.946	
		Abril	1.501	
		Mayo	1.719	
		Junio	1.753	
		Julio	1.627	
		Septiembre	1.599	
		Octubre	1.579	
		Noviembre	1.581	

Atención Posthospitalaria				
Localidad	Nº de personas atendidas por meses		Nº de horas prestadas por meses	
Albacete	Enero	7	Enero	56
	Febrero	5	Febrero	48
	Marzo	6	Marzo	123
	Abril	5	Abril	51
	Mayo	4	Mayo	56
	Junio	8	Junio	86
	Julio	4	Julio	27
	Agosto	2	Agosto	10
	Septiembre	2	Septiembre	29
	Octubre	4	Octubre	37
	Noviembre	5	Noviembre	49
TOTAL	42 Usuarios/as		572 Horas	

Creciendo Contigo

Durante el año 2023, se han seguido realizando los talleres en las provincias de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo.

En total se han realizado 116 talleres, distribuyéndose 42 en Albacete, 31 en Ciudad Real, 24 en Cuenca y 19 en Toledo, dando lugar a más de 1000 horas de formación a más de 1000 usuarios entre hombres y mujeres. Han sido 116 localidades diferentes entre Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo.



Bienservida



Albacete



Casas de Ves

Reunión Voluntariado Social UDP Albacete

El día 18 de octubre, en el Salón de Actos de la Diputación Provincial de Albacete, se celebró la tercera reunión de este año 2023 del Grupo de Voluntariado Social de UDP Albacete.



En esta reunión, moderada por Laura Isabel Martínez, (Coordinadora y voluntaria de UDP en Albacete y Madrigueras), además de reencontrarnos y exponer la situación actual del Programa de Voluntariado Social, tuvimos una interesante ponencia sobre Recursos y Servicios de Atención a Personas Mayores, impartida desde la Delegación Provincial de Bienestar Social de Albacete de la JCCM, por Montserrat Velencoso Ferrer, Jefa del Servicio de Mayores, y Luisa Pérez Moreno, Jefa de Servicios de Atención Primaria.



La inauguración de esta Jornada corrió a cargo de Gala de La Calzada, concejala de Mayores del Ayuntamiento de Albacete.



A esta reunión también asistieron los componentes de las Juntas Directivas de la Federación Territorial y Provincial de UDP, acompañados por su Presidente Ramón Munera.



Asamblea General Ordinaria de la Asociación Provincial “El Carro” de Talavera de la Reina (Toledo)



ciendo mención al voluntariado, podología itinerante, jornadas en los balnearios, comidas a domicilio, soledad no deseada, viajes de UDP en CLM, etc.

Toma de nuevo la palabra José Palacios para informar de la situación actual en la Asociación de Talavera-UDP, indicando que existe un incumplimiento sistemático de los Estatutos por su presidente, sin celebración de asambleas, informes de gestión, pago de cuotas, etc.

Informan, tanto Ramón Munera como José Palacios, que ante esta situación insostenible, después de las distintas advertencias realizadas desde la Federación, recordándole sus

El día 25 de octubre, en los Salones del Hotel Ehora de Talavera de la Reina (Toledo), bajo la presidencia de Ramón Munera como presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Asociación Provincial “El Carro-UDP” de Talavera de la Reina, con la participación de 43 personas en representación de las 21 asociaciones locales, asistentes.

Valle como secretario, José Manuel Oliver, como vocal en representación de la provincia de Toledo, y él mismo, como vicepresidente de la Federación. Tras dar la bienvenida a todos los presentes, cede la palabra al presidente Ramón Munera, que, tras saludar y dar la bienvenida a todos los asistentes, comenta sobre los programas y servicios de la UDP, ha-

José Palacios, vicepresidente de la Federación, realizó la presentación de los componentes de la Mesa, compuesta por Ramón Munera, presidente de la Federación, Sebastián del





obligaciones como socio, e indicándole que debe cumplir los estatutos, se le informó también que si persistiese en su incumplimiento, la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de UDP-CLM, se reservaría la facultad de llevar a cabo la separación definitiva de su condición de socio de esa Asociación mediante acuerdo de su Asamblea General.

A la vista de la no respuesta ni comunicado alguno del presidente de la Asociación Provincial de Talavera de la Reina "El Carro" la UDP decide convocar una Asamblea General para informar a los asociados de la situación actual y esclarecimiento de los hechos, y en su caso separar de la UDP a la Asociación "El Carro".

Durante la asamblea realizada con arreglo

a estatutos, y después de las intervenciones de varios asociados, se dan las aclaraciones oportunas por parte de Ramón Munera, y José Palacios. Seguidamente se procede a la votación para la separación definitiva de la Asociación Provincial de Talavera de la Reina (Toledo) "El Carro" UDP de la propia Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de UDP-CLM, y por extensión de la Nacional, con los siguientes resultados: Votos emitidos, 21; votos en contra, 0; abstenciones, 3; y votos a favor, 18.

Como consecuencia



de estos resultados, se informa a las asociaciones, que, de momento, para continuar perteneciendo a UDP, deben solicitar su adhesión a la Federación Territorial de UDP-CLM "Don Quijote".

Se informa a la asamblea, que una vez conocidas por la Federación, las Asociaciones adheridas, se procederá a la realización de una Asamblea General para elegir nueva Junta Directiva de la Asociación Provincial de Talavera de la Reina.

Durante el desarrollo de esta Asamblea, José Palacios realizó una Ponencia sobre Seguridad para los Mayores, explicando una serie de medidas preventivas que debemos tomar para evitar ser víctimas de estafas, timos, robos, etc., tanto en la calle como en el domicilio., teniendo como lema "sospechar por sistema, de extraños".

Asamblea General Ordinaria UDP - CLM



El día 27 de junio se celebró en el Hotel Europa de Albacete, la Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial de Pensionistas y Jubilados de UDP de Castilla - La Mancha, presidida por Ramón Munera Torres que estuvo acompañado por su JD y por la Presidenta Nacional de UDP, Inma Ruíz Martín.

La Junta Directiva tomó nota de las intervenciones de los representantes de las distintas asociaciones provinciales que participaron en la Asamblea, con el propósito de ser tenidas en cuenta para facilitar un mejor funcionamiento de la Organización.

La inauguración de la Asamblea la realizó la

Concejala de Mayores del Ayuntamiento de Albacete, Gala de la Calzada, quién durante su intervención aseguró que el Ayuntamiento será siempre sensible a las necesidades de nuestros mayores y contará con su experiencia y sabiduría para construir un Albacete mejor entre todos.

Durante el desarrollo de la misma y con arreglo al Orden del Día establecido, después de un amplio debate fue aprobada, tanto la gestión económica como la de actividades.



Convivencia en Cuenca de Envejecimiento Activo y Voluntariado

Por Arsenio Rada

Este encuentro para mí estuvo lleno de emociones.

En primer lugar, por no ver a ciertos amigos que siempre hemos coincidido en estas reuniones, unos porque nos han dejado, D.E.P, otros porque su salud no se lo permite, a todos los eché mucho de menos, me produjeron un sentimiento de tristeza.

Cuando empezaron las charlas me animé y me convencí de que todo forma parte de la vida. Siguieron las intervenciones, me ilusioné al comprobar que no estamos solos, que hay un grupo de voluntariado que vale la pena, sobre todo las personas que se dedican a dar los cursos, hago esta apreciación porque en el grupo de Belmonte nos acompañaron tres nuevos voluntarios, Loli, Valentín, y Carlos. Cuando salieron del curso los ví con una alegría y una felicidad que no encuentro palabras



para calificarlo, gracias directora del curso, sigue compartiendo cursos con esa ilusión, serás feliz haciendo felices a tus alumnos.

El día 6-10-23. Nos reunimos en Belmonte incorporando a los nuevos voluntarios a sus grupos, ya están haciendo visitas a los usuarios, nos han animado a todos. El nacimiento de nuevos voluntarios lo comparo con el nacimiento de nuevos miembros en la familia, estamos con tanta ilusión pendientes de ellos, que sin darnos

cuenta nos contagiamos.

La primera meta que tenemos que proponernos, es la lucha por la renovación, y la segunda, es la convivencia entre pueblos colindantes, si queremos estar en forma, como suelen decir los deportistas, tenemos que conseguir estas metas.

Invito a las directivas Provinciales, Regionales y Locales a colaborar con esta idea. Gracias y que Dios nos bendiga.

Envejecimiento Activo y Saludable

VIAJE DE LOS VOLUNTARIOS DE UDP ALBACETE a LA PROVINCIA DE GUADALAJARA



Dentro del Programa "Conoce Castilla la Mancha" de la JCCM, del día 26 a 29 de septiembre, UDP organizó un viaje sociocultural a la provincia de Guadalajara para los voluntarios y voluntarias de Albacete, con el objetivo de propiciar una mayor

y mejor comunicación en relaciones sociales, fomentando la participación mediante la promoción, realización e impulso de servicios y de actividades sociales, de ocio creativo, culturales, etc. que ayuden a mejorar el bienestar social, la calidad de

vida, el envejecimiento activo y saludable, y el disfrute del tiempo libre.

Durante esta actividad se visitaron los lugares mas emblemáticos de Atienza, Sigüenza, Pastрана, Hita, Jadraque, Brihuega, Pueblos Negros y Guadalajara.





Asociación de Madrigueras UDP - CLM

Fotos realizadas con motivo de la "merienda de hermandad" celebrada en Madrigueras por la Asociación de Jubilados y Pensionistas "San Jorge" de UDP-CLM, con la asistencia de más de 450 personas.

A este Acto también asistieron los componentes de la Junta Directiva de la Asociación, y una representación de la Corporación Municipal, encabezada por su Alcalde, Juan Carlos Talavera, quien dirigió unas palabras a los asistentes.

El Presidente de la Asociación, Juan Antonio Beleña, durante su intervención, agradeció a los presentes su asistencia y su buena disposición para facilitar el desarrollo de esta actividad.



Cenizate: Semana Cultural y Día del Jubilado

El día 29, de Agosto, durante la Semana Cultural organizada por la Asociación de Jubilados y Pensionistas "San Isidro" de Cenizate, se celebró el Día del Jubilado con asistencia de más de 80 personas, y se procedió a la entrega de placas, a las dos personas de 93 años de edad, D. José Martínez Honrubia y Dña. Fé Plaza Aparicio.

A este Acto asistieron: el Presidente de la Diputación Provincial de Albacete, Santiago Cabañero, el Alcalde de Cenizate, Enrique Navarro Carrión, Simón Simarro Rodiel, Presidente de la Asociación de Jubilados y Pensionistas "San Isidro" de Cenizate, y por parte de la Federación Territorial de UDP-CLM, asistió su Presidente, Ramón Munera, acompañado por su Tesorero, Fernando García Segura, y las Vocales y Coordinadoras del Voluntariado Social UDP, Maruja Jiménez y, Leonor Elbal.



Reflexiones sobre los años

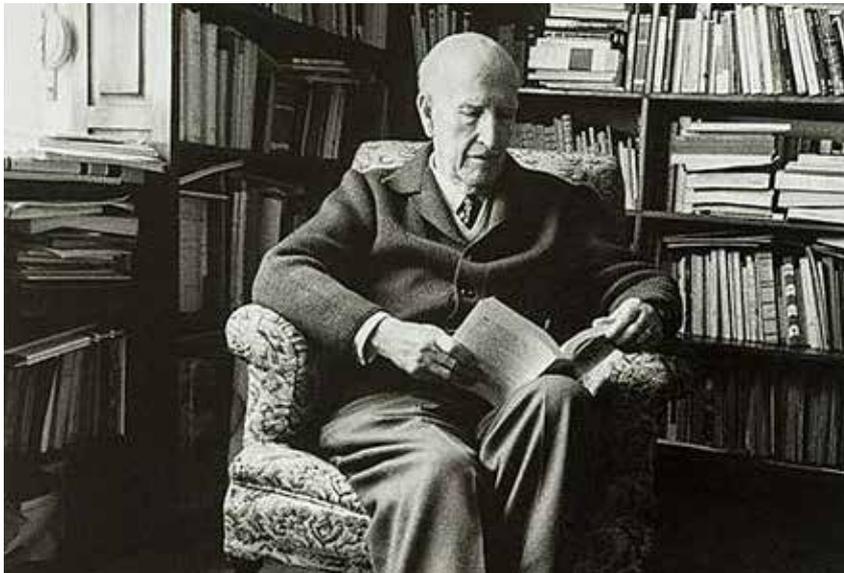
Por Ángel Novillo Prisuelos

El pasado 5 de octubre tuve el privilegio de asistir al "Homenaje Nacional a Vicente Aleixandre", en el Círculo de Bellas Artes de Madrid. Organizado y promovido por la Asociación de Amigos de Vicente Aleixandre; asistieron periodistas, destacados poetas, estudiosos de la obra de Aleixandre, biógrafos, estuvo ame-

diversos temas. Un acto memorable y meticulosamente organizado.

Sabemos que Vicente Aleixandre fue uno de los grandes poetas españoles del siglo XX. Nació en Sevilla en 1898. Se le otorgó el Premio Nacional de Literatura en 1933. Ingresó en la Real Academia de la Lengua en

Perteneció a la llamada "Generación del 27" y tuvo gran amistad con Miguel Hernández, Federico García Lorca, Camilo José Cela, Dámaso Alonso, Jorge Guillén, Luis Cernuda, Pedro Salinas, Rafael Alberti, José Bergamín, José Hierro, Carlos Bousoño... Algunos fueron entrañables amigos suyos y compartió largas horas de amistad y poesía.



De Vicente Aleixandre muchísimo se podría escribir y comentar. Brevemente decir que su vocación poética nació a raíz de leer una antología de poemas de Rubén Darío que le proporcionó Dámaso Alonso. Su poesía tiene gran profundidad; sus versos están escritos desde una rica y honda madurez, repleta de conocimiento vital. Su legado literario es de gran altura y de humanidad cálida y generosa. Destaca al hombre como protagonista de su poesía. Luis Cernuda afirmó que "su verso no

nizado con un recital de música y con otras actuaciones musicales, además de estar salpicado con escogidos fragmentos de videos en los que se veía y escuchaba al propio Vicente A. opinar sobre

1950. Obtuvo el Premio Nobel de Literatura en 1977. Vivió en su casa de Velintonia nº. 3, en el Parque Metropolitano madrileño y hoy se reivindica que llegue a ser "la casa de la poesía". Falleció en 1984.

se parece a nada”.

Después de haber leído poemas de Alexandre Quierou, quiero proponer y sugerir a los lectores de El Eco de los Mayores que lean y releen los siguientes versos extraídos de su poema titulado Los años, y que pertenece a su libro Poemas de la consumación, publicado en 1968, cuando tenía 70 años, y escrito con la honda mirada del poeta desde la altura de su edad y como él dijera desde “la última ladera”:

¿Son los años su peso o son su historia?

Lo que más cuesta es irse

despacio, aún con amor, sonriendo. Y dicen “Joven;

ah, cuán joven estás...”

¿Estar, no ser? La lengua es justa.

...

Estos profundos e intensos versos, que he leído y releído varias veces, me hicieron reflexionar sobre el implacable transcurso del tiempo y su imagen. Me quedé pensando en el vivir del hombre con el tiempo y en la vida como temporalidad histórica. Un salmo del Antiguo Testamento nos dice que

los días del hombre duran como la hierba. En la visión de la existencia humana que todos tenemos, el tiempo en este mundo terrenal, los años poseen su especial y limitada duración. ¡Cuánto se habla y escribe sobre lo efímero de la vida humana! Recapacitemos sobre los años y, parémonos a pensar, como dice Alexandre, si son su peso o son su historia; fijémonos qué honda y densa afirmación a través de una pregunta.

Nuestra vida, en este mundo, es algo temporal en la historia, porque el hombre vive en el tiempo. Realmente, como dice el poeta, a todos nos cuesta irnos, aunque sea despacio “aún con amor, sonriendo”.

Y me han interpelado mucho los versos que dicen: “Joven/ ah, cuán joven estás...” ¿Estar, no ser?

Cuantas veces se nos puede ver jóvenes, pero los años están ahí, y los

tenemos cumplidos y ¡qué bueno es ir cumpliendo años!, gracias a Dios, pero están ahí. Se puede estar joven, pero... no ser joven. Esto todos lo entendemos, especialmente, quienes vamos avanzando en la línea de la vida.

Otras muchas reflexiones, y con más intensidad de lo que he intentado hacer, podíamos extraer de estos versos de Vicente Alexandre. He pretendido que nos ayuden a pensar un poco sobre los años, al tiempo que sirva de homenaje a este gran poeta.



Historia del Voluntariado de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP

El Voluntariado social de mayores para mayores se creó en colaboración con los servicios sociales por medio de un grupo de voluntarios en el año 1995.

Los Voluntarios nos formamos en lo que vamos a hacer, como lo vamos a hacer y para que lo vamos a hacer.

Hacer compañía y acompañamiento a personas en soledad no deseada en domicilios, centros de día y en residencias.

Desde el año 1995 que se creó el Voluntariado, tenemos muchas experiencias con personas que hemos visitado dando ilusión y ganas de vivir.

Damos mucho pero recibimos más que damos.

Cuento uno de los casos, Santi, con síndrome de Dawn, nos conocimos en un viaje a Lourdes hace muchos años.



Se creó una gran amistad y su madre se hizo voluntaria de este programa visitando a personas necesitadas de compañía..

Sus facultades se van perdiendo, ingresan en una residencia madre e hijo, nosotros seguimos haciendo las visitas dando ilusión y ganas de vivir. Santi es muy especial dando cariño de verdad, cuando hacemos la visita, le cuenta a los conocidos que "ha venido a verme mi amigo Ramón y Maruja" y lo dice con sentimiento de verdad y cariño. Nos

damos cuenta que damos mucho, pero recibimos más que damos.

Dicen "¿cuando vienes otra vez?", esa es la pregunta de todos los que visitamos, necesitan como llevar la soledad no deseada.

Ya que hay quien no recibe visitas de nadie y otros muy pocas, nosotros les facilitamos la vida para que la lleven mejor.

Damos ejemplo a la sociedad, a hijos y nietos, para hacer un mundo mejor y más solidario.

POEMA DEDICADO AL VOLUNTARIADO

Sebastián Del Valle

Recuerdo el primer día de nuestra presentación, escuchándote de buen agrado Presidente, Ramón nos invitaste para colaborar en dicha Asociación, hablabas de tu vida, te escuchamos con atención.

Nos contabas hechos reales, con mucha emoción, cuyas palabras a flor de piel salían de tu corazón. Hoy día gracias a DIOS nos transmites con ilusión, tras, más de treinta años lo ejerces con dedicación.

Sobre los Estatutos de UDP tenemos información, dice de compartir el tiempo de nuestra jubilación, de hacer de la triste soledad, compañía, distracción, escucharles con agrado, son dignos de conversación.

La verdad es que todos debemos de hacer reflexión por el bien de todos nuestros mayores, gran razón como DIOS manda, con amor, respeto y educación rechazando algún detalle y menos compensación.

Hoy día en UDP sin duda es la mayor organización, reconocida por méritos Sociales en nuestra Nación. En el Voluntariado, cada persona hace su aportación, por nuestros mayores compartir es la mejor acción.

El amor al prójimo es sin duda alguna, buena lección, el agradecimiento de los Usuarios, una gratificación. Los Voluntarios de UDP seguimos con la tradición, que el SEÑOR nos de salud para todos y su bendición.

Bienservida

Celebración del día de los Abuelos y Abuelas

Con motivo del Día mundial de los abuelos y personas mayores, con asistencia de voluntarios de UDP y usuarios de Bienservida, celebramos una Misa,

y conseguimos traer a todo el grupo, estuvo muy bien, falta alguno que no se quiso poner en la foto, estuvieron muy contentos, había algunos que llevaban

mucho tiempo sin salir de casa.

Aportación realizada por el grupo de Voluntariado Social de UDP de Bienservida.



UDP Colabora con la AECC de Albacete

El pasado día 12 de septiembre de 2023, el presidente de la Federación Territorial de UDP de Castilla La Mancha, Ramón Munera Torres, junto con otros componentes del voluntariado social UDP-CLM y de su Junta Directiva, con la organización del evento por Fernando García Se-

gura, Tesorero de UDP-CLM, han conformado una Mesa Petitoria en la Plaza de las Carretas de Albacete, como viene siendo habitual en los últimos años, colaborando con la Asociación Española Contra el Cáncer en su Cuestación Anual en días de Feria, con el propósito de recaudar

fondos para la investigación oncológica, la prevención, y el apoyo y acompañamiento a pacientes y familiares. La Asociación Contra el Cáncer en Albacete ha mostrado su agradecimiento a todos los voluntarios y voluntarias de UDP por su colaboración, apoyo y solidaridad manifestado.



Maestros de la Vida

Maria Dolores Garcia Garrido

Al entrar, ya los veo tras la cristalera, dispersos por la sala,
veo a la gente mayor, abuelos y abuelas.

Y miro sus caras mientras los saludo,
algunas miradas ausentes por el desvarío,
otras muy serias sumergidas en sus recuerdos,
batallas y olvidos, pero los más, alegres y complacidos,
tan solo por saludarles o preguntarles cómo ha ido el día.

Venimos de vez en cuando un ratito, para darles conversación
y un poquito de cariño.
y ellos nos regalan, sus recuerdos, experiencias,
sus historias, alguna que otra cancioncilla
y sobre todo una mirada limpia y agradecida.

Y es que son maestros de la vida.
aunque el paso del tiempo los fue desgastando
de tanto vivirla.

Pues comenzamos a mover las manos
con sus cinco lobitos, a balbucear palabras
repetidas con amor y cariño, a dar los primeros pasos
guiados por sus fuertes manos...
quién nos enseñó lo bueno y lo malo.

Cómo comportarnos ante el amor, el esfuerzo, el trabajo...
y con su ejemplo, unos y otros nos han indicado
como ser buenos hijos, vecinos, hermanos;
o si estamos hundidos, cómo levantamos.

Miro sus rostros surcados de arrugas, unas tenues,
las más, profundas, que fueron dibujadas día tras día
y el paso del tiempo las dejó esculpidas
de tiernas sonrisas, de carcajadas llenas de alegría,
de ilusiones, de sueños, de satisfacción, de felicidad vivida.

Pero las más marcadas, por el duro trabajo,
de apuros, cansancio y de prisas.

Hechas también de preocupación, de noches en vela
derramando lágrimas o quizás reprimiéndolas,
apretando los dientes, retando a la vida,
echando siempre hacia adelante por seguir erguidos,
aunque con el pasar de los años, los huesos ya no aguanten.

El ruido de un carrito me saca de mis pensamientos,
es el personal del centro que reparte vasos de agua, o zumo,
y también recomendaciones para los mayores.



Son trabajadores de vocación que al ejercer su tarea
van repartiendo palabras amables, alguna bromilla,
palabras cálidas y un poquito de alegría, día tras día.

Hacen su trabajo poniendo limpieza y, atención sirviendo las comidas.
ayudan a todos y aunque a menudo acaben cansados,
y a veces pierdan la paciencia, van sirviendo a la gente, abuelos y abuelas.

Y si a pesar de todo van con amor paciencia y cariño,
además de percibir sus sueldos más que merecidos,
quizás sin saberlo, se estén ganando día a día, un pedacito de cielo.

SONRIA, POR FAVOR...

Por Ernesto García Sánchez

Nos encontrábamos al inicio de un ensayo musical en el Grupo de Mayores del que formamos parte, cuando uno de nuestros compañeros (ya entrado en años) emitía su malestar por el bajo estado anímico que le afectaba, derivado de sus achaques físicos un tanto cronificados.

Transcurridos algunos minutos y tras la interpretación de unas cuantas melodías por parte de compañeros y compañeras cantantes con la colaboración de instrumentos de cuerda y percusión, todos miembros del Coro, nuestro personaje se nos dirigía expresando discretamente con semblante de satisfacción y con abierta sonrisa: ¿sabes que me encuentro ahora mucho mejor que cuando hemos iniciado el ensayo?

En esa línea de reflexión,

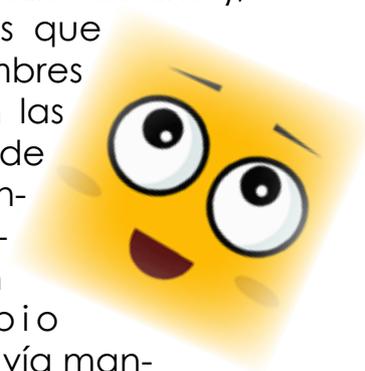
el profesor James (Michigan) expresó: "La gente que sonríe tiende a trabajar, enseñar y vender con más eficacia y a criar hijos más felices. La sonrisa es una mensajera de bondad. Alegra la vida de aquellos que la ven. En una sonrisa hay mucha más información que en un gesto hosco".

El mismo profesor afirmaba lo siguiente: "la acción parece seguir al sentimiento, pero en realidad, la acción y el sentimiento van juntos; y si se regula la acción (asistir o no asistir al ensayo a base de música, talento y sonrisa), que está bajo el control más directo de la voluntad, podemos regular también el sentimiento, que no lo está (mejora del estado anímico)". De tal modo, el camino voluntario y soberano

hacia la alegría, como el interpretar temas musicales que nos impactan, consiste en proceder con buen talante, actuar y hablar con expresión sonriente, como si esa alegría estuviese ya con nosotros.

Desde la antigüedad (algunos miles de años), los chinos que eran hombres cultos en las cosas de este mundo, tenían un proverbio que todavía mantiene su eficacia. Dice más o menos así: "El hombre o la mujer que no sonríen no deben abrir una tienda".

Nosotros podríamos ampliar la referencia de los chinos a "la tienda" con otras profesiones que nos afectan diariamente en las que el actuante ha de permanecer de cara al público y de cuya sonrisa depende, en cierto modo, el bienestar anímico de los usuarios, que somos todos.



Mi actriz favorita

Cuando le pidieron que revelara sus secretos de belleza, la actriz Audrey Hepburn escribió este poema, que fue leído en su funeral:

Para tener labios atractivos, pronuncia palabras de bondad.

Para tener hermosos ojos, mira lo que la gente tiene de hermoso en ellos.

Para mantenerse delgada, comparte tus comidas con los que tienen hambre.

Para tener un buen cabello, deja que un niño pase su mano todos los días.

Para tener un buen mantenimiento, camina sabiendo que nunca estás sola, porque los que te aman y te han amado te acompañan.

Las personas, más que los objetos, necesitan ser reparadas, mimadas, alegradas y salvadas: nunca rechacen a nadie.

Piensa en ello: si algún día necesitas una mano de apoyo, encontrarás una al final de cada uno de tus brazos.

Al envejecer, te darás cuenta de que tienes dos manos, una para ayudarte a ti mismo, la otra para ayudar a los que lo necesitan.

La belleza de una mujer no está en la ropa que lleva, su cara o su manera de arreglar su cabello. La belleza de una mujer se ve en sus ojos, porque es la puerta abierta en su corazón, la fuente de su amor.

La belleza de una mujer no está en su maquillaje, sino en la verdadera belleza de su alma. Esta es la ternura que da, el amor, la pasión que expresa.

La belleza de una mujer se desarrolla con los años.



Conociendo Poetas

Florencio de Fuensanta

Es mi propósito dar a conocer poetas que, sin ser españoles, han escrito en español. Hispanoamérica cuenta con ejemplos muy importantes. Y no olvidemos Filipinas, cuyo héroe nacional Julio Rizal extiende el uso del idioma hasta otros mares.

Comencemos con Gabriela Mistral, Primer premio Nobel de la América española. Nacida en Vicuña (Chile) en 1.889 hubo de superar el abandono de su padre y el suicidio de su novio y ejerció una importante labor pedagógica en Santiago de Chile, Estados Unidos y México. Desempeñó trabajos consulares en Madrid, Lisboa, Petrópolis (Brasil), Los Ángeles y Rapallo (Italia). Abogó por la educación de la mujer, defendió las causas de los más débiles y se enterneció con los niños a los que dedicó varias nanas, merecedoras de pasar a la posteridad en forma de grabaciones fonográficas.

En 1.945 se le concedió el Premio Nobel y en 1.951 el Nacional de Chile, ambos en Literatura. Esto es un pequeño ejemplo de su obra:

El pasó con otra;
yo le vi pasar.
Siempre dulce el viento
y el camino en paz.
¡Y estos ojos míseros
le vieron pasar!

Él va amando a otra
por la tierra en flor.
Ha abierto el espino;
pasa una canción.
¡Y él amando a otra
por la tierra en flor!

El besó a la otra
a orillas del mar;
resbaló en las olas
la luna de azahar.
¡Y no untó mi sangre
la extensión del mar!

El irá con otra
por la eternidad.
Habrá cielos dulces.
(Dios quiera callar.)
¡Y él irá con otra
por la eternidad!



Su verdadero nombre Lucila Godoy Alcayaga; gran admiradora de los poetas Gabriele d'Anunzio y Frédéric Mistral, unió sus apelativos para crear el seudónimo. Nunca estamos conformes con lo que tenemos. Falleció en Hampstead (Estados Unidos) en el año 1.957.

LA META DESEADA

Rosa M^a Castillo

No cojas los vericuetos
para llegar a la meta,
ve directo
a donde vas
porque el tiempo
es tan fugaz
que se pasa
y no la encuentras.

Ve directo a donde vas,
camina y haz tu vereda
y si el camino
es angosto
y cuesta llegar a ella,
no te rindas,
no te vuelvas
quédate quieto un instante,
descansa
que el descanso
te da fuerzas;
ayudando a meditar
sobre lo que has de encontrar
a ese lugar
donde llegas.

Y que la suerte
camine contigo
en la dirección tomada,
porque sin ella
llegar
no significa alcanzar
aquello que tú esperabas.



Cuando seamos viejos

Alberto Bourbon

«Después de ti no habrá nada que llegue y añada en amor algo más...»

«Cuando seamos viejos»

Para salvar las noches en que estás enfadada,
y con estos diez años que te llevo de ventaja,
voy a obligarte niña a mirarme a la cara,
y hasta que te lo diga, que no me des la espalda.

Cuando seamos viejos vas a llorar con rabia
de verte en el espejo la cara tan cambiada,
se llenarán de arrugas tus risas de muchacha.
Será más insegura esa voz que hoy te manda.
Cuando seamos viejos no habrá tanta distancia,
sentirás menos miedo sabiéndome en tu cama.

Ya, ni discutiremos ni servirá de nada
te reñiré bajito lo que antes te chillaba.

Cuando seamos viejos, estarás más cansada,
seremos compañeros, nos haremos más falta,
cuando no estés conmigo te notarás muy rara,
y me encontraré perdido si un día nos separan



Cuando seamos viejos, veremos con nostalgia
sentados desde un banco,
como la vida pasa,
yo hablando con alguno que
no me entiende nada,
tu inventándote prisas para
volver a casa.

Para salvar las noches que
entonces serán largas,
y cuando estos mis diez
años se vuelvan desventaja,
porque me falten fuerzas o
a ti te falte gracia,
entonces niña vieja podrás
darme la espalda.

Rincón Piferario *Me he convertido en una Persona Mayor*

José Francisco Roldán Pastor

Hay que detenerse un instante para tratar de rebuscar en nuestro baúl de los recuerdos particular. No es complicado hallar pequeños detalles olvidados, que se dejan ver en lo más profundo. Poco a poco, removiendo fechas y lugares, sin pretenderlo, los destellos de una memoria selectiva van ocupando su espacio adecuado para construir el rompecabezas de una existencia. Colocando por orden los impactos mentales se organiza una biografía larga y singular que nos hace derramar sensaciones repletas de melancolía. Parece mentira, pero como me decían los que me hablaban de eso hace tantos años, la vida recorre senderos angostos, más o menos diáfanos, para favorecer que ese recorrido imparabable se acelere inexorablemente. Y el vértigo de los acontecimientos nos atropella en cada recodo que podamos dar buscan-



do un futuro que se convirtió en presente cada vez más incierto. Y mientras tratas de hacer el nudo en los cordones de tus zapatos controlando la rigidez de una espalda traicionando tus ideas, retrocedes sin esfuerzo a los instantes encriptados en determinados rincones del pasado. Unas ráfagas de la mente absolutamente propias; y en todo caso, de existir alguien alrededor, no serían más que figurantes completando ese puntual escenario de tu vida.

Agacharme supone re-

memorar un episodio dramático en la existencia de un niño, que no tenía más de cinco años, cuando cogió aquel billete de 25 pesetas, color azul oscuro, y lo guardó en su bolsillo, mientras se escondía debajo de una mesa de camilla escuchando a su padre. El disgusto y los azotes quedaron sujetos en algún rincón de la memoria. Nada importante comparado con los minutos interminables tragando aceite de oliva, que le metían en la boca después de haber bebido lejía en un vaso que parecía contener agua. En ple-

Rincón Literario

no año 1.958, su madre le preparaba un vaso de plástico extensible y el envoltorio con azúcar para que en el colegio le echaran agua y leche en polvo. Eran tiempos para desayunar en las aulas, donde les daban queso amarillo americano.

En Alcantarilla teníamos la suerte de contemplar aquella caída lenta de los paracaidistas saltando desde las panzas de unos aviones ruidosos. Y esa pequeña casa, incrustada en otra de sus dueños, superó la primera etapa en el pueblo de las brujas. Los castigos por hablar en el colegio de Murcia determinaban un modo de ser y comportarse, que ha mantenido durante años, como esa maldita incontinencia verbal construyendo su papel protagonista, que fue moldeando la personalidad. Un tímido parlanchín, enfrenta-

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

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

rrer sin desmayo y recorrer las fronteras de la edad sin detenerse un instante. De aquel niño travieso, sin saber cómo ni cuándo, surgió un padre ocupado y empeñado en cambiar el mundo desde su corral de responsabilidad. La impronta de lo que experimentamos modela la manera de comportarnos para continuar por los senderos del tiempo buscando no se sabe muy bien quién, pero siempre con buena intención y compromiso para mejorar lo propio, los tuyos y todos los ajenos que se pusieran delante.

Las dificultades familiares y profesionales se esconden bajo los anhelos sin cumplir y seguimos deambulando por un presente empeñados en construir un futuro compartido. Nadie debería decir que no se arrepiente de nada. No es cierto. Ha-



bría que colocar la mo-
viola para echar la vis-
ta atrás y recomponer
conductas con las que
orientar mejor algunas
cosas. Con los años
aprendemos a enfocar
mejor las escenas de la
vida y nuestra experien-
cia, con el conocimiento,
refuerza el respeto
por lo correcto para
denunciar todo
lo que no acep-
tamos, aunque la
prudencia, incluso
el miedo, nos con-
vierte en cobardes
disfrazados de si-
lencio. Siguió
multitud de secue-
las enlazadas para
llevarnos al punto
culminante de la
jubilación. La liqui-
dación profesional
impuesta por las
leyes, que algunas ve-
ces no son justas ni co-
rrectas, pero debemos
acatar hasta que lo
despreciable nos pue-
da poner a prueba. Sin
esperarlo, porque no
queremos aceptar la
pérdida de habilidades,
fuerza y condiciones
de todo tipo, nos trans-
formamos en torpeza
y olvido. Y no porque
lo diga el documento
nacional de identidad,
que jamás miente, sino
por culpa de otros per-
sonajes que van apa-

reciendo en la escena
ininterrumpidamente.

Los nietos ocupan su lu-
gar estelar y asumen el
protagonismo de una
historia de la que for-
mas parte. Y vas com-
probando con tristeza
que te queda menos
por vivir de lo que has
vivido, que ya no signi-



ficas nada para dema-
siada gente ocupando
los asientos que tu ge-
neración dejó libres. La
mayoría de tus opinio-
nes van quedando en
segundo término, por-
que no tienen poder
para cambiar nada ni a
nadie; y te concentras
en seguir colaborando
y exigiendo tener algo
que hacer, mantener la
ilusión por crear y seguir
inventando lo que pue-
des y te dejan, porque
no aceptamos el ostra-
cismo social. La vetusta

experiencia de los sa-
bios no puede tirarse a
la papelera. Tienen mu-
cho que decir y, sobre
todo, hacer, y sin tapu-
jos, blandiendo las razo-
nes contra la estupidez
precoz de gentes sin
criterio empeñadas en
arrinconar presencias.
Los descarados preten-
den acaparar iniciati-
vas impostadas. Los
prudentes, en
ocasiones preña-
dos de indolencia,
les dejan hacer y
tomar decisiones,
injustificadamen-
te.

No podemos dejar
de reclamar, exi-
gir, aclarar, acon-
sejar, explicar, in-
terpretar y mostrar
el currículum para
abonar presentes aje-
nos sin consistencia. Los
futuros nacen cuan-
do los presentes dejan
abandonados a unos
pasados que deben
servir de referencia. So-
mos testigos de una rea-
lidad que nadie puede
canjear por la mentira.
No debemos aceptar
cuentos falaces esca-
moteando nuestra exis-
tencia. En fin, qué más
puedo añadir: Me he
convertido en una per-
sona mayor... y a mu-
cha honra.

Nuestras recetas

Date de Perdiz

INGREDIENTES

2 perdices en escabeche
1 cebolla
1 manzana reineta
1 platano
4 champiñones
200 gr de higaditos de pollo
100 gr de tocino ibérico
100 ml de vino oporto
Pimienta negra
6 bayas de enebro
2 cucharadas de escabeche de las perdices
Aceite de oliva virgen
1 huevo
200 ml de nata líquida
Grasa de oca



ELABORACIÓN

1. Limpiar la perdices uno días antes
2. Cortar la cebolla en trozos y ponerlos en una cacerola con aceite
3. Añadir los champiñones, manzana, tocino y platano en trozos
4. A lo anterior, añadir los higaditos de pollo, carne de perdiz, oporto, bayas de enebro, escabeche, sal y pimienta negra
5. Dejar enriar la mezcla y triturar
6. Batir los huevos, mezclarlos con nata líquida y añadir a la mezcla anterior
7. Tapar el recipiente con papel film y ponerlo en una cazuela al baño maría 30 minutos a fuego lento



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



