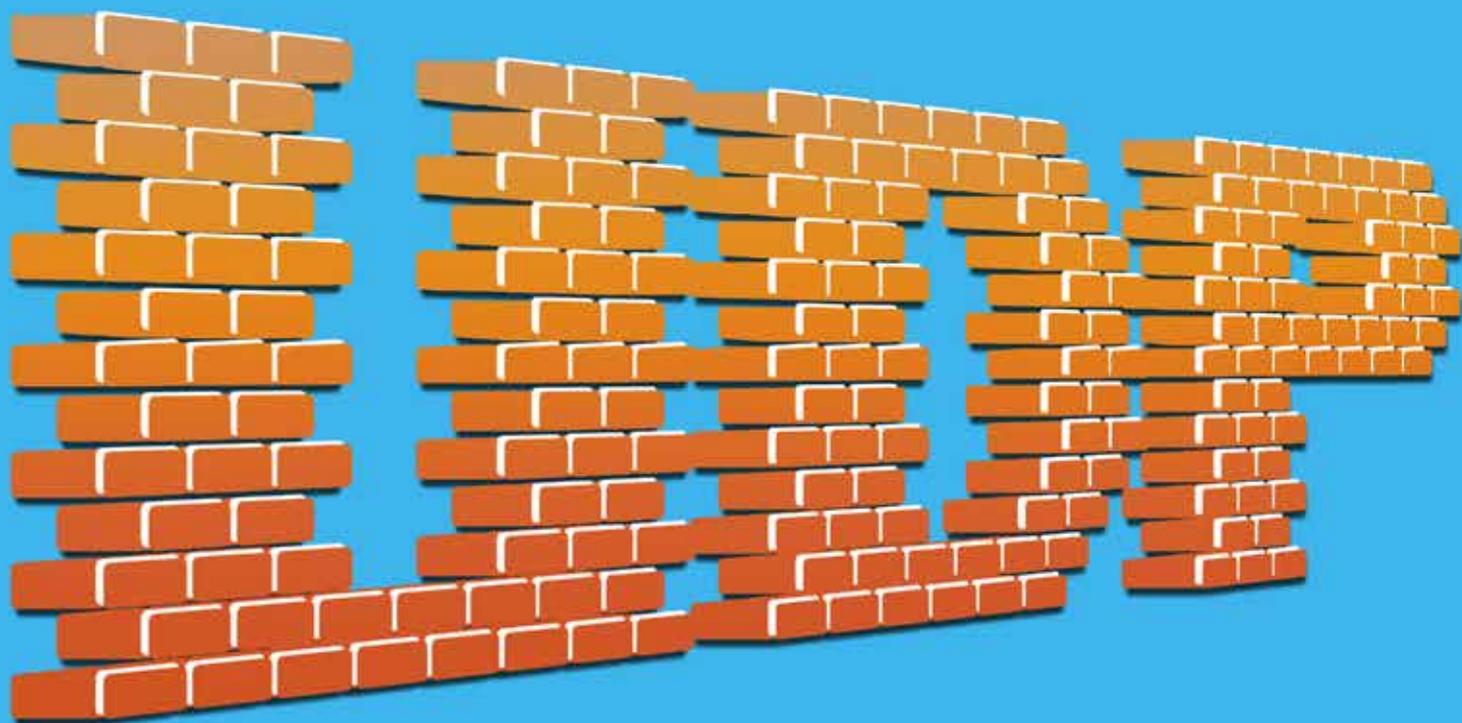


El Eco de los Mayores

Revista de la Federación UDP de
Castilla - La Mancha "Don Quijote" nº 32
Mayo-Junio-Julio-Agosto



Los mayores de UDP
construyen, cada día,
una organización mejor

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial 4

Jornada de UDP en Albacete 5



Convivencia en Villacañas 10

Otras actividades de la Federación 14



El primer paso 21

Entrevista a Francisco del Rey 22

La tradición de las cruces de mayo en Alcaraz 23

Faltas de memoria en las Personas Mayores	24
Una historia increíble pero real	26
Sepa lo que dice cuando dice	31
El refranero y las Personas Mayores	36
Ricón literario	38

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

JUNTA DIRECTIVA ALBACETE

PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR
 SECRETARIO: ANTONIO LAFORET

JUNTA DIRECTIVA CIUDAD REAL

PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA
 SECRETARIO: JOSE ANTONIO AQUINO

JUNTA DIRECTIVA CUENCA

PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ
 SECRETARIO: MANUEL TEMPORAL

JUNTA DIRECTIVA GUADALAJARA

PRESIDENTE: FRANCISCO SAN ANDRÉS
 SECRETARIO: MARIANO BORDA

JUNTA DIRECTIVA TOLEDO

PRESIDENTE: ANTONIO GONZÁLEZ
 SECRETARIO: M. ÁNGEL FERNÁNDEZ

JUNTA DIRECTIVA TALAVERA DE LA R.

PRESIDENTE: CARLOS RAGA

web: www.udpfclm.org

federacion.clm@mayoresudp.org



Síguenos en Facebook:

www.facebook.com/

[mayoresudpcastillalamancha](https://www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha)

Edita:

Junta Directiva

Consejo Editorial:

Ramón Munera Torres

Juan del Dujo Diez

Redacción:

Manuel Vacas Gordillo

Colaboradores:

Equipo de Geriátría del Hospital
de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

José Hernandez Liarte

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.

La portada quiere expresar el trabajo que hacemos los mayores por construir una UDP, que mejore el legado que nos dejaron los fundadores de nuestra Organización. Es muy conocida, pese a ello, algunos nos preguntan: ¿Qué es la UDP?

Los Estatutos de UDP Nacional la definen: “Confederación de las distintas Organizaciones de Personas Mayores y Pensionistas... para defender sus intereses, sin distinción de clase social, raza, ideología política, credo religioso o filosófico, etc...”.

Los Estatutos de UDP de la Región dicen: “La Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha (UDP)... es una Organización de carácter autonómico... y se declara democrática, subsidiaria, solidaria, pluralista, no confesional, e independiente..., pudiendo recabar el apoyo y/o colaboración en aras a la mejor defensa de los derechos de las Personas Mayores y Pensionistas”. Para conseguirlo, entre sus fines está el reivindicativo.

De lo anterior se deduce: **El fin principal de UDP es defender los intereses de las Personas Mayores y mejorar su calidad de vida.**

El Ministerio del Interior, en el año 2002, declaró a UDP Entidad de Utilidad Pública.

Una O.N.G. es una organización no gubernamental, sin ánimo de lucro. Con todos los argumentos anteriores podemos definir qué es la UDP. Yo, brevemente cuando me preguntan, suelo decir: Una O.N.G. que defiende los intereses de las Personas Mayores.

JORNADA DE UDP EN ALBACETE

Por Manuel Vacas Gordillo



Inauguración de la Jornada

Se celebró el día 11 de Mayo una Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable, en el salón de actos de la Diputación Provincial con asistencia de 51 Asociaciones de UDP de la provincia de Albacete, organizado por la Federación Territorial y la Asociación Provincial de la Unión Democrática de Pensionistas.

El acto comenzó con una inauguración a cargo del Diputado Luis Miguel Atiénzar Núñez, la Directora Provincial de Bienestar Social Antonia Coloma Conejero, La Concejala de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Albacete María José Gil Martínez,

el Vicepresidente de la Federación UDP Juan del Dujo Díez y el Presidente de la Asociación Provincial José Escobar Honrubia.

El Presidente Provincial da la bienvenida a todos y más adelante tendrá ocasión de saludarlos en la Asamblea

de la Asociación. La Directora Provincial de Bienestar Social destaca: "La gran labor que está haciendo UDP por las Personas Mayores y da gusto ver aquí reunidos a tantos años, tanta ilusión, vida, trabajo y experiencia, que hace que os demos nuestro mejor reconocimiento.



Asistentes Albacete

Nos corresponde trabajar ahora por los mayores que antes lo hicieron por nosotros”.

“Los hombres y mujeres de UDP trabajan desinteresadamente, con vocación altruista, solidarios, comprometidos por los mayores y con nuestra gratitud, deseamos mejorar día a día el bienestar y la calidad de vida de las Personas Mayores, porque consideramos que están en una etapa que pueden disfrutar, rica, llena de oportunidades y de participación social, por ello estamos aquí apoyando el Envejecimiento Activo y los programas que inciden en el envejecimiento. Deseo que tengan mucha salud”.

La Concejala de Asuntos Sociales agradece estar de nuevo con UDP



Asistentes Madrigueras

y expresa: “El tema de la jornada de hoy es de gran interés y vosotros lo demostráis con vuestro trabajo y constancia, sois referencia para las nuevas generaciones. De todos los programas que lleva UDP a mí, particularmente, me gusta mucho el Voluntariado Social. En el Ayuntamiento de Albacete hemos aprendido a escucharos por lo valioso de vuestras aportaciones y una buena muestra de ello es el Consejo Municipal de Personas Mayores, donde escu-

chamos y debatimos vuestras reivindicaciones”.

“Doy las gracias con muchísimo cariño a todas las asociaciones que componen UDP y a todos vosotros, a título individual, con mi admiración por el tiempo que dedicáis trabajando desinteresadamente por los demás, que es el mejor ejemplo que podemos aprender de vosotros. Que disfrutéis de esta jornada y de la vida”.



Autoridades en Madrigueras



Asistentes Ciudad Real

El Diputado Provincial nos dice: “Es un placer compartir mesa con todas las administraciones en beneficio de UDP, en mi trabajo de diputado de Asistencia Técnica a Municipios, hago caso a vuestro consejo de Envejecimiento Activo y Saludable, recojo las inquietudes de los 87 municipios de la provincia, donde hay gran parte de po-

blación jubilada. Saber envejecer es la obra maestra de la vida y a UDP le tenemos que agradecer mucho por haber asumido un papel relevante trabajando por los mayores, enhorabuena”.

“Prueba de ello es la organización de estas jornadas para promover el dinamismo de los que tenemos una edad

avanzada, fomentar el asociacionismo y activar los programas que están considerados como buenas prácticas para un Envejecimiento Activo. Mantenemos un buen compromiso con UDP y estamos orgullosos de ello, porque nuestra mayor colaboración es con las personas, con la igualdad, con el derecho de todos a tener una vida



Inauguración en Ciudad Real

digna y, de forma especial, con los mayores que tuvieron una vida con más dificultad y consiguieron mejorarla. Quedan inauguradas las jornadas”.

Después se inicia la Asamblea General Ordinaria de la Asociación Provincial, en la que componen la mesa de la asamblea el Presidente José Escobar y el Tesorero Antonio Martínez Andrés, que tratan el orden del día de la convocatoria. Tras un breve descanso se pasa a la ponencia que da título a la jornada, puesta en páginas siguientes, a cargo del Pedagogo y Psicólogo Rodolfo López Quílez.

La última ponencia de

la jornada es “Solidaridad y Voluntariado”, impartida por el Presidente de la Federación UDP Ramón Munera Torres. Comienza haciendo referencia a la dedicación que tienen las Personas Mayores por sus nietos, que los atienden, llevan al colegio y emplean con ellos gran parte de su tiempo haciendo lo que correspondería a sus padres. Sin embargo, cuando los abuelos necesitan cuidados por falta de sus facultades físicas y mentales ¿se cumple la misma obligación de los hijos para cuidar de los padres? Todavía quedan familias que se preocupan de los padres u otros familiares, pero cada vez nos vamos deshumanizando más,

vamos a lo nuestro sin importar el problema de los demás y, evitarlo, deberíamos transmitirlo a nuestros hijos y nietos.

“Sabéis que nuestra UDP es una organización sin ánimo de lucro y apolítica, nuestra política es la social, tratamos y tenemos convenios con todas las administraciones, el Ayuntamiento nos ayuda sobre el Voluntariado, la Diputación nos financia parte de los gastos de la jornada de hoy, y Bienestar Social nos subvenciona la mayoría de nuestras actividades, buscando siempre defender los intereses de las Personas Mayores para mejorar su calidad de vida”.



Asistentes Cuenca



Inauguración de la Jornada en Cuenca

“Me dicen que soy tonto con lo que hago sin cobrar, les contesto que prefiero morir tonto con lo que hago que listo con lo que tú haces. Estamos aquí trabajando por las Personas Mayores, Personas con Discapacidad y Dependientes, sin esperar nada a cambio y en UDP estamos orgullosos de ello”.

“Aquí hay reunidas 51 Asociaciones UDP de la provincia, es muy importante estar asociados porque es la forma de unir esfuerzos para conseguir las reivindicaciones que necesitamos. Yo pertenezco al Consejo Estatal de las Personas Mayores en Madrid y al Consejo Regional en Toledo, entre otros, si fuese solo no me harían caso pero voy representando a

más de 70.000 socios de UDP de Castilla-La Mancha, eso nos da una gran fuerza, nos respetan y atienden”.

“Así estamos reivindicando unas pensiones mínimas y de viudedad justas, entre otras cosas. Tened en cuenta que el asociacionismo es la forma de conseguir lo que nos propongamos, y tengo que hacer una mención especial al Voluntariado, tan importante es que los demás programas, como la Podología y otros, están por el Voluntariado, sin los Voluntarios nada sería igual”.

“De las Asociaciones que están presentes, menciona las que tienen Grupos de Voluntarios, Alcaraz, Almansa, Bienservida, El Bonillo, Caudete, Cenizate, Go-

losalvo, Hoya Gonzalo, Hellín, Molinicos, Navas de Jorquera, Povedilla, La Roda, El Salobre, Tarezona de la Mancha y Villapalacios”.

“Las Asociaciones que aún no tienen Voluntarios la Federación les ayudará a crearlos, en toda la Región UDP tenemos más de cien Grupos de Voluntarios, que hacen feliz a los que se sienten solos, con una visita a la semana reciben la satisfacción por la gran labor que realizan, damos mucho pero recibimos más”.

Igualmente, se celebraron Jornadas de Envejecimiento Activo y Saludable en:

Madrigueras (AB)

9-5-2018

Ciudad Real: 18-5-2018

Cuenca: 23-5-2018

CONVIVENCIA EN VILLACAÑAS

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



El pasado 16 de Mayo del 2018, en el Centro de Día de Villacañas (TO), celebraron una reunión la Federación Territorial de Castilla la Mancha UDP, la Asociación Provincial UDP "El Greco" de Toledo y la Asociación de Pensionistas y Jubilados UDP "San Gregorio" de Villacañas.

Asistieron al acto la Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento, Mari Nieves Díaz-Rullo, el Presidente de la Federación Territorial de UDP Castilla-La Mancha, Ramón Munera Torres y su Junta Directiva, el Presidente de UDP de la Asociación Provincial de Toledo, Antonio González Cuesta, acompañado de su Junta Directiva y la Junta Directiva de Asociación de Pensionistas y Jubilados de Villacañas, encabezada por su Presidente José Vaquero Rivera.

El encuentro fue muy ameno, Mari Nieves Díaz-Rullo, mostró su

satisfacción por acoger en Villacañas un encuentro de la UDP a nivel regional y Ramón Munera, habló de la unificación de criterios, de su disponibilidad para responder a cuanto preguntemos y de la importancia del Voluntariado Social de UDP.

Terminamos la mañana con un interesantísimo coloquio en el que intervenimos varios asistentes, que sirvió para tomar acuerdos e implicarnos más en el Voluntariado.

Por la tarde ambas asociaciones, nos reunimos en Convivencia con los Voluntarios y Usuarios de Villacañas, volvieron a intervenir Ramón Munera, Mari Nieves Díaz-Rullo y se incorporó a la reunión el Director Provincial de Bienestar Social Gregorio Gómez Bolaños.

La Concejala insistió en la satisfacción que sentía por reunirse con UDP y los Voluntarios de nuestro domicilio. Ramón Munera, con emo-

cionantes palabras, comentó varios casos, demostrativos de la importancia que tiene el Voluntariado Social de UDP.

El Sr. Gómez Bolaños, con sencillas y cercanas palabras, habló de la falta de cariño en la que se encuentran las personas mayores, cuando por circunstancias de la vida se ven solas en su casa o en una residencia, del trabajo que están realizando sobre la Ley de la Dependencia, de la solidaridad con los mayores, para que estos se sientan vivos y recuperen las ganas de vivir y terminó agradeciendo a UDP los servicios que ofrecen a los mayores.

Terminamos tomando café y unas pastas, mientras comentábamos lo importantes que habían sido las intervenciones y la importancia de las Convivencias entre Voluntarios y Usuarios, para unificar criterios en beneficio de nuestros Mayores.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Por Rodolfo López Quílez, Pedagogo y Psicólogo

Resumen de la ponencia de la Jornada del día 11 de Mayo en Albacete

Proceso de Envejecimiento:

Envejecer no es una enfermedad, es un proceso natural e inevitable, una más de las etapas del ciclo vital. Es progresivo y se da en todas las personas, aunque se dan grandes diferencias individuales. Lleva consigo una continua reestructuración y organización de la vida. Se dan una serie de cambios que se pueden vivir como pérdidas.

► **Cambios Biológicos:** deterioro orgánico celular, neuronal,... Alteraciones en el organismo, no hay correspondencia exacta entre envejecimiento físico y deterioro psicológico.

► **Cambios Sociales:** acontecimientos: jubilación, pérdida de seres queridos, consideración social de los ancianos, ocupación del ocio y tiempo libre, cuidados médicos y psicológicos. Cambios de papeles aportados a la comunidad: es persona no activa.

► **Cambios Psicológi-**

cos: no quiere decir que cambie la personalidad, los individuos cambian de acuerdo con sus experiencias y circunstancias, importancia de la experiencia previa. Sí que se va dando un deterioro de las capacidades intelectuales.

Tipos de Envejecimiento

► **Envejecimiento Normal:** Implica una serie de cambios graduales biológicos, psicológicos y sociales asociados a la edad, que son propios de cada persona e inevitables, y que ocurren como consecuencia del paso del tiempo (por ejemplo: encanecimiento del pelo,...).

► **Envejecimiento Patológico:** Se refiere a los cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos, etc., que no forman parte del envejecimiento normal (por ejemplo: cataratas, enfermedad de Alzheimer,...), y que, en algunos casos, pueden prevenirse o son reversi-

bles.

► **Envejecimiento Óptimo:** Es el que tendría lugar en las mejores condiciones posibles (físicas, psicológicas y sociales) teniendo en cuenta los múltiples factores que intervienen en el proceso de envejecimiento, implica pocas pérdidas e incluye una baja probabilidad de presencia de enfermedades.

Factores que Aceleran el Envejecimiento: Alimentación inadecuada o excesiva, tabaquismo, alcohol y otras drogas, hipertensión, estrés, sueño irregular, sedentarismo, poca actividad física, excesivos problemas familiares y sociales, soledad y escasa participación sociolaboral, marginación o aislamiento,...

Factores que Retardan el Envejecimiento: Alimentación sana y adecuada, sueño regular o tranquilo, actividad física y ejercicio corporal continuo, participación en actividades sociales y laborales.

Enfrentarse con el Envejecimiento

A pesar de todos estos cambios físicos y mentales, declives y pérdidas; bastantes personas se enfrentan a ellos de forma efectiva. Para ello debemos considerar que:

▶ Las pérdidas son graduales y podemos adaptarnos a los cambios poco a poco.

▶ Se da un cierto tipo de adelantamiento en plan preventivo; se notan cambios, pero sobre todo porque se observa el proceso de envejecimiento en otros y muchas personas se han anticipado a la posible incomodidad de esos cambios para aceptarlos.

▶ Otras personas muestran los mismos signos de cambio y esto se comunica de unos a otros.

▶ Las personas mayores se ajustan y adaptan a los problemas crónicos y continuos para vivir mejor (ej.: la diabetes).

▶ Las pérdidas son algunos aspectos, pero si en otros se está satisfecho la importancia de los problemas y "achaque" disminuye (ej.: si las relaciones con la fa-

milia, amigos,... son buenas o si se disfruta con otras actividades: leer, escribir,...).

¿Cómo tener una Vejez Satisfactoria?

▶ Aceptar la propia vejez, aceptar la responsabilidad de su propia vida con fortaleza.

▶ Actuar de acuerdo con la realidad de cambios que se viven; si se niegan aumentan los problemas.

▶ Pensar que la vejez tiene su función de desarrollo humano. Es mejor disfrutarla, en vez de lamentar las pérdidas que se sufren. Ser optimista.

▶ Procurar mantener las actividades desarrolladas en la mediana edad. Cuando se envejece si se deja de hacer algo ya no se vuelve a hacer.

▶ Tener una autonomía, no depender de otros económica o físicamente. Pero si se da el hecho de que tengan que hacerle las cosas hay que aceptarlo. Uno puede perder capacidades (como la movilidad, andar,...) pero se mantiene la relación personal.



Rodolfo Lopez Quilez

▶ Sentirse satisfecho con uno mismo. Tener sentimientos de éxito, de que se es útil, de que se tiene un papel. Cuando ya no se pueden realizar tantas actividades (domésticas, laborales,...) pensar que otras adquieren más importancia (familiares, papel de madre, abuelos,...).

▶ Una persona que está envejeciendo con éxito siente satisfacción por su presente y vida pasada. Mantiene ilusiones, entusiasmo, sentido del humor,...

▶ Luchar contra la tristeza, la soledad, la amargura,... compartiendo con otros, comunicándose.

▶ Las relaciones con las demás personas se

valoran mucho conforme uno envejece, el trato recibido, el sentirse aceptado por otros, pero hay que tener en cuenta que hay que aceptarse uno mismo para poder ser aceptado por otros.

Envejecimiento activo

Se refiere a la participación continua de los adultos mayores, de forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no solamente a la capacidad para estar físicamente en lo laboral o participar en la mano de obra.

Definición según la **II Asamblea Mundial del Envejecimiento**, celebrada en Madrid en el año 2002:

“Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, instaurar un nuevo paradigma que considere a las personas ancianas participantes activas de una sociedad que integre el envejecimiento y las considere contribuyen-

tes activos y beneficiarios del desarrollo”.

Se pone ENFASIS en: la participación en la sociedad de acuerdo con sus capacidades laborales, fomentar un envejecimiento saludable, favorecer la vida independiente, desarrollar servicios para las personas mayores, fomentar actividades educativas y culturales.

Envejecer es como escalar una montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

Ingmar Berman

¿Qué factores influyen en el Envejecimiento Saludable?

- ▶ El recorrido de vida, las condiciones de vida durante la infancia
- ▶ Importancia de la educación y aprendizaje recibido
- ▶ Los estilos de vida sano
- ▶ Las enfermedades padecidas
- ▶ Las relaciones sociales
- ▶ Funcionamiento afectivo positivo.

¿Qué podemos hacer?

- ▶ Envejecer activamente no es sólo (aunque también) buscar entretenimientos para después de la jubilación
- ▶ Implica seguir participando en la sociedad, aportando a eso que llamamos el “bien común”

▶ Debe ser algo asumido con naturalidad por los afectados y por el conjunto de la sociedad

▶ Hay que convencer a nuestros mayores para que envejezcan activamente

▶ Ello supone un compromiso de la sociedad y de las administraciones

▶ Se benefician el interesado y la sociedad

▶ Fomentar el Asociacionismo, el Voluntariado,...

OTRAS ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

En este cuatrimestre, además de las Jornadas sobre Envejecimiento Activo y Saludable ya relacionadas, la Federación Territorial realizó otras actividades de las que se exponen las siguientes:

Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores

LUGAR	FECHA
Velada (TO)	12 de Junio
Campillo de Altobuey (CU)	15 de Junio
Cañete (CU)	20 de Junio
Torre de Juan Abad (CR)	28 de Junio



Velada



Campillo de Altobuey





Cañete



Torre de Juan Abad

Convivencias de Voluntarios y Usuarios

LUGAR	FECHA
Albacete. Residencia Paseo de la Cuba	8 de Mayo
Albacete. Residencia Núñez de Balboa	10 de Mayo
Villacañas (TO)	16 de Mayo
Caudete (AB)	7 de Junio
Campo de Criptana (CR)	14 de Junio
Vara de Rey (CU)	19 de Junio
Iniesta (CU)	4 de Julio



Albacete. Residencia Paseo de la Cuba



Albacete. Residencia Núñez de Balboa



Villacañas



Caudete



Vara del Rey



Iniesta

Programa Voluntariado Social

LUGAR	FECHA
Albacete. Seguimiento programa HELP en el Hospital Perpetuo Socorro	6 de Junio
Pozohondo. Curso Básico de Voluntarios en el Centro Social (AB)	11 de Junio
Almonacid del Marquesado. Seguimiento al Grupo de Voluntarios	22 de Junio
Munera. Curso Básico	26 de Junio
Albacete. Seguimiento al Grupo de Voluntarios	27 de Junio
Torre de Juan Abad. Curso Básico de Voluntarios	28 de Junio



Pozohondo. Curso Básico



Torre de Juan Abad. Curso Básico

Otras Actividades

LUGAR	FECHA
Munera (AB). Charla Envejecimiento Activo en el Centro Social	24 de Mayo
Vianos (AB). Reunion programas posibles actividades en Residencia de Mayores	4 de Junio
Albacete. Viaje del Grupo de Volutarios al Museo de las Ciencias de Cuenca	14 de Junio
Toledo. Desayuno informativo con la Consejera de Bienestar Social	11 de Julio
Cenizate (AB). Invitación del Alcalde, acto con asistencia del Presidente de Castilla-La Mancha	13 de Julio
Vara de Rey (CU). Clausura de la Semana Cultural de la Asociación Local UDP. Reconocimiento y entrega por la Federación de plazas a los socios de más edad	4 de Agosto
Almonacid del Marquesado (CU). Semana Cultural de Mayores. Asociación local UDP	11 de Agosto
Cenizate. Clausura de la Semana Cultural de la Asociación local UDP. Reconocimiento y entrega por la Federación de placas a socios de más edad	29 de Agosto



Viaje de los Voluntarios a Cuenca



Toledo



Cenizate



Munera. Charla Envejecimiento Activo



Vara de rey. Clausura Semana Cultural



ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE UDP ALBACETE

La Asociación Provincial de UDP "Dos mil" asistió, el día 24 de Agosto en la localidad de Fuensanta, a la invitación de la Asociación Local UDP "Miguel de Cervantes" para celebrar el "Día del Jubilado". Asistieron el Alcalde José Manuel Núñez, el Concejal de Asuntos Sociales Pablo Rueda y por la Asociación Provincial de Albacete el Presidente José Escobar y el Tesorero Antonio Martínez.



NOTICIA LUCTUOSA

El pasado mes de Mayo falleció nuestro compañero D. LUIS NAVARRO CATALÁN, de la Asociación "Carmen Arias" de Socuéllamos (Ciudad real), donde ocupaba el cargo de tesorero. Persona afable, trabajadora, amigo de todos y cuidador de su familia, durante muchos años su vida ha transcurrido en el mundo del transporte, en el que actualmente son continuadores sus hijos.

Descanse en Paz, lo tendremos siempre presente en su Asociación y toda nuestra UDP.

También falleció el pasado 1 de Agosto, nuestro compañero D. ÁNGEL CUESTA DEL BARCO, de Almodovar del Pinar (CU), que ocupó distintos cargos en la Asociación Provincial y en el grupo de Voluntarios UDP de Cuenca.

Descanse en Paz, lo tendremos siempre en nuestro recuerdo.

El Primer Paso

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

A veces, necesitamos un pequeño empujón, para realizar aquello que nos apasiona, que nos gustaría hacer pero, las circunstancias, no permiten encontrar el momento de dar el primer paso. Digo esto, porque hace tiempo leí una frase de Martín Luther King que decía: "Si ayudo a una persona a tener esperanza, no habré vivido en vano".

Dicha frase me hizo pensar y desde dicho momento, he visitado a personas que atravesaban dificultades, o se encontraban solas y comprobé que, cuanta más felicidad llevaba a los demás, más feliz me sentía yo, porque no hay satisfacción más agradable, que la que se siente cuando acompañas a una persona mayor. Ella, lo agradece tanto, se siente tan feliz, tan ilusionada, que nos devuelve el agradecimiento multiplicado por mil.

A pesar de ello, nunca encontré el momento de comprometerme

realmente como voluntario, aun pensando, como la Madre Teresa de Calcuta: *"A veces sentimos, que lo que hacemos, es tan sólo una gota de agua en el mar, pero el mar sería menos, si le faltara esa gota"*.

Hoy, he decidido dar el primer paso. ¡El motivo de darlo!, escuchar al Presidente de la Federación Territorial de UDP, Ramón Munera, en la reunión que hemos mantenido en Villacañas, la Federación Territorial de Castilla la Mancha UDP, la Asociación Provincial UDP "El Greco" de Toledo y la Asociación de Pensionistas y Jubilados UDP "San Gregorio" de Villacañas.

En dicho encuentro, además de unificar criterios, Ramón ha hablado del Voluntariado Social de UDP, de lo importantes que son las personas que silenciosamente, emplean parte de su tiempo en llevar alegría a los demás, sin esperar halago o recompensa.

La sensación que se tiene al salir de una casa, donde hemos compartido unos minutos, charlando con un señor/a que se encuentra solo/a, o al salir de una residencia, en la que hemos hablado con Personas Mayores, que no las visitan ni sus propios hijos, o estos van a verlas muy de tarde en tarde, no tiene precio.

Y, como en mis esporádicas visitas, he comprobado que así es, confirmo que las palabras de Ramón Munera, reflejan la pura realidad y además, han servido para darme el pequeño empujón que necesitaba, para dar el primer paso y realmente, comprometerme en el Voluntariado.

Ahora, acompañando a otros, me siento realmente feliz y sin reservas podría contestar a Martín Luther King Jr, cuando preguntó: ¿Qué estás haciendo por los demás? Dar muy poco –contestaría-, para lo mucho que necesita el mundo, pero ahí está mi granito de arena.

Entrevista a Francisco del Rey

Por Manuel Vacas Gordillo

Francisco del Rey Fernández, pertenece a la Asociación UDP "La Esperanza" de Higuera (Albacete), tiene 81 años y una afición artística que consiste en su habilidad para la talla en madera de objetos de todo tipo.

Con sus manos, un trozo de madera y mucha ilusión es capaz de convertir imágenes, vistas en fotografías, en figuras tridimensionales. Figuras inspiradas en su tierra, aves, formas imaginadas, mobiliario, juguetes... Es la extensa obra de un hombre autodidacta, cercano, campechano, creativo, pero ante todo un enamorado de la naturaleza.



Hemos visto algunas de sus obras y una publicación editada en 2013, que informa de su actividad. Le hemos entrevistado para que nos hable de esta destreza artística:

Francisco ¿Cómo empezó su afición?

Siempre me ha gustado tallar la madera, pero no tenía tiempo y solamente lo hacía en contadas ocasiones. Me jubilé anticipadamente y pude dedicarme a lo que me gustaba. Empecé con cosas sencillas, bastones y objetos sin grandes dificultades.

¿Qué herramientas usa para la talla?

Utilizo gubias, formones y otros, pero no tengo herramienta eléctrica, lo hago todo a mano, artesanalmente y con mucha paciencia.

¿Y qué tipo de madera utiliza?

Empleo toda la madera que encuentro pero, cuando tallo determinadas figuras que requieren más detenimiento, uso madera de Oregon, nogal, olivo y otras. Por ejemplo, encontré una rama de olivo retorcida y, de ella, hice una serpiente, busco siempre la madera adecuada a lo que quiero hacer.

¿Ha recibido cursos o alguna instrucción so-



bre lo que hace?

No, es pura afición y habilidad que la he tenido siempre.

¿Trabaja para usted solo o para venderlo?

Solamente para mí y algún regalo que hago, no me he dedicado nunca a venderlo, lo hago por afición.

¿Tiene algún proyecto actual o para más adelante?

De momento no, pero nunca se sabe lo que pueda venir a la cabeza. Me regaló un hermano el libro de "El Quijote" y, de sus ilustraciones, he sacado algunas tallas.

Nos despedimos de Francisco, y le deseamos que siga con su creación artística durante mucho tiempo.

La Tradición de las Cruces de Mayo en Alcaráz (Albacete)

Por Emilio Quijano Resta



Vestir las cruces de Mayo, es una tradición muy antigua en Alcaraz, desde que tenemos memoria los más mayores, ya se tienen noticias de esta tradición. Hace 16 años en que descendió el interés de los particulares, que llegaban a vestir de 15 a 20 cruces por distintos barrios, siempre en casas particulares, se hizo cargo de vestirla la Asociación de Jubilados y Pensionistas (UDP) Nuestra Sra. de Cortes, en los locales de la Asociación, impulsados por una de sus socias más activas, Manoli.

Desde hace 8 años que

nos trasladamos al nuevo local en el edificio de la Vicaría, la venimos vistiendo en este mismo sitio. La cruz se viste el día 3 de Mayo y se suele tener durante nueve días. El primer día de inauguración se rezan los salmos, que son cien padrenuestros con sus correspondientes ave marías y, al llegar a los cincuenta, se hace un

descanso y en él se degustan dulces caseros hechos por los jubilados hombres y mujeres, y se acompañan de su correspondiente copa de licor, mistela, anís, etc.

Los días restantes que permanece abierta, se reza el rosario normal y se recitan poesías y oraciones a la Virgen, como ejemplo:

***Por la pena y agonía
que estuvo orando en el huerto,
Jesús en sangre cubierto
que del rostro le caía.
Cuando el ángel le salía
el suave licor del cielo,
ruega por nosotros
madre de Dios del Carmelo
(Encarna Villora)***

Faltas de Memoria en las Personas Mayores

Por Manuel Vacas Gordillo

Desde hace un tiempo me estaba preocupando porque:

- Se me olvidaban los nombres propios.
- A veces, no encuentro donde dejé alguna cosa.
- Hablando, de pronto, me he parado porque no recuerdo algo para continuar.

En fin, creía que había comenzado a tener un enemigo en mi cabeza que el nombre empezaba con A. Leyendo un artículo de B. Dubois, profesor de neurología de Estados Unidos, quedé mucho más tranquilo y transcribo lo más interesante:

"Si uno tiene conciencia de los problemas de memoria es que no los tiene". Es frecuente no darse cuenta momentáneamente de lo que ocurre, **la mitad de los mayores de 50 años presenta algún olvido, pero es más por la edad que por enfermedad.**

Quejarse sobre faltas de la memoria es un hecho muy frecuente en Personas Mayores, como no poder recordar el nombre propio de otro, entrar a una habitación sin

saber qué iba a buscar, olvidar el título de una película, dónde se dejaron las llaves o las gafas. En estas edades, más de la mitad de las personas presentan esta dificultad lo que indica que, más que una enfermedad, es una característica de los años que se tienen.

Muchas personas se preocupan, a veces en exceso, por estos olvidos. De aquí una afirmación importante: **"Quien es consciente de padecer estos olvidos es quien no tiene problemas serios de memoria, ya que quien padece alguna enfermedad mental no se acuerda de lo que efectivamente le pasa,** presenta olvidos en determinados momentos".

La mala memoria puede ser una parte normal del envejecimiento, a medida que las personas van envejeciendo ocurren cambios en todas las partes del cuerpo, inclusive en el cerebro. Como resultado, algunas personas pueden notar que tardan más tiempo en aprender cosas nuevas, y no recuerdan la información tan bien como lo hacían cuando eran más jóve-

nes, porque **los procesos cognitivos funcionan de forma más lenta y cuesta más trabajo recuperar la información, éstas son señales de problemas leves de mala memoria, no de problemas serios de la memoria.**

Para recordar algo es necesario haberlo aprendido, cuando una persona está centrada en realizar varias cosas a la vez, no se puede tener atención para otra más. Estudios médicos han demostrado que, si se les da suficiente tiempo, las personas mayores saludables pueden desenvolverse igual de bien que las personas jóvenes en estas pruebas de memoria. A medida que van envejeciendo, los adultos saludables suelen mejorar en áreas de capacidad mental, como el vocabulario.

Además, el exceso de lo visual va en detrimento de lo lingüístico, aspecto que necesitamos para interpretar la información, tenemos mucha más información, pero somos capaces de analizarla con menos profundidad. El motivo es que lo **visual predomina sobre lo lingüístico, y esa informa-**

ción deja menos huella porque no la hemos comprendido ni interiorizado del todo.

El cansancio o estrés influyen en la memoria, porque disminuyen la capacidad de atención, que es la puerta de entrada de la información para recordar. **El proceso de atención** lo que hace es **seleccionar la información que es relevante recordar** y desechar un montón de estímulos que recibimos a lo largo del día y que consideramos que no tienen importancia. Ahí radica su necesidad, para no almacenar un montón de situaciones sin trascendencia.

Se ha estudiado mucho sobre la memoria, y conocemos por qué algunos tipos de problemas de la memoria son serios y otros no. El mencionado neurólogo estadounidense B.Dubois, acuñó una didáctica explicación, válida para la mayoría de los casos de personas preocupadas por sus olvidos: **“Cuanto más se quejan los individuos de su memoria, menos probabilidades tienen de sufrir una enfermedad de la memoria”.**

Otras causas de pérdida de memoria:

Algunos problemas de memoria están relacionados con asuntos de salud que, posiblemente, pue-

den ser tratados. Problemas emocionales tales como ansiedad o depresión, pueden hacer a una persona más olvidadiza. Por ejemplo, alguien que recientemente se ha jubilado o ha padecido con la muerte de un familiar o amigo, puede sentirse triste, solo, preocupado o aburrido y, estos cambios de vida, hace que se sientan confundidos u olvidadizos.

Los problemas de memoria causados por emociones suelen ser temporales y desaparecen cuando los sentimientos se recuperan, pero si estos sentimientos duran más de dos semanas, es importante obtener ayuda de un médico.

Consejos para evitar la mala memoria:

Cuando se tienen problemas de memoria, pueden utilizarse algunos consejos que ayudan a cambiar su manera de pensar:

- Haga listas de lo que tiene que hacer y use

ayudas para la memoria, algunas personas recuerdan las cosas mejor si mentalmente las asocian con un nombre, canción o libro conocidos.

- Ocupe su tiempo libre y desarrolle algunas **actividades nuevas, como el Voluntariado Social de UDP y visitar a familiares o amigos.**

- El **ejercicio y actividades físicas**, están relacionadas con mejor funcionamiento del cerebro y también ayuda a aliviar las sensaciones de estrés, ansiedad y depresión.

- Una **dieta alimenticia saludable** puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas y contribuye a mantener el cerebro sano. La dieta mediterránea puede ayudar a ello.

- Lectura diaria**, nos aconseja el neurólogo especialista, para entrenar el cerebro y minimizar los olvidos, **el cerebro no se daña por ejercitarlo, es un órgano que mejora cuanto más lo usas.**





Una historia increíble, pero real

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

Me cuenta Pedro Beleña López, de 87 años, socio y uno de los fundadores de ADEJUPE (Asociación Democrática de Jubilados y Pensionistas) de Campillo de Altobuey, (Cuenca), que siendo mozo, le contó su abuela la siguiente historia ocurrida en el pueblo en el año 1.894 cuando ella tenía unos dieciséis años.

“A unos 12 kilómetros de Campillo, en el monte, y en término municipal de Paracuellos de la Vega, trabajaban tres señores, dos hermanos y un primo, en extraer la piedra con la que fabricaban artesanalmente, por supuesto, los rulos que servían para apelmazar y asentar el firme de las eras, para cuando llegara el tiempo de la trilla y las faenas agrí-

colas. Los Picapedreros, como así se les llamaba, atendían también a las demandas del público que les mandaba el trabajo según sus necesidades: pilas de lavar, comederos para cerdos, bebederos para gallinas y pilones para que abrevaran las caballerías.

Aunque vivían en el pueblo, pernoctaban los más de los días en la choza o albergue que se construyeron junto a la cantera, hoy totalmente derruida.

Cierto día, estando el tiempo nublado y con amenaza de tormenta, tallaban en la roca un rulo de grandes proporciones. Era tan enorme, que aunando fuerzas los tres fueron incapaces de darle la vuelta para perfeccionar su

redondez. El mayor de los picapedreros, ante la imposibilidad de moverlo, no cejaba de injuriar y profanar “lo sagrado y lo profano” con palabras deshonestas, blasfemias y vituperios, hasta que profirió: **“Así vinieran los diablos y lo sacaran en volandas.”**. En ese mismo instante se oyó un gran estruendo como un trueno, al que siguió un relámpago gigantesco, y el rulo saltó por los aires al vallejo, que formaban la conjunción de las dos sierras, una hacia el norte, donde trabajaban y otra al este.

Asustados por lo ocurrido y con el miedo en el cuerpo volvieron a casa. El de las maldiciones se acostó porque dijo no encontrarse bien, y ya no se levantó. A los tres días del he-

cho, falleció.

El caso se comentó en su día mucho, tanto en Campillo como en los pueblos de alrededor, y cómo había sucedido la muerte del mayor de los picapedreros.

Pasado algún tiempo, en el bar, comentado lo acontecido y como tema de tertulia, varios amigos decidieron ir a por el rulo de marras. Prepararon un carro con los arnes necesarios y en reata se presentaron en el valle en busca del enorme rodillo de piedra. Con grandes esfuerzos lograron cargarlo, pero la correa que sujetaba las varas del carro al mulo principal, la barriguera, se rompió, lo que hizo encolar el carro, y el rulo cayó al mismo sitio donde estaba.

Se vinieron al pueblo y siguieron los comentarios en los bares y en la plaza por no poder traerlo.

A los pocos días, se formó otra cuadrilla para intentar recogerlo del barranco. Llegaron per-



petrados del carruaje y de los mulos necesarios. Una vez cargado con grandes esfuerzos y trabajo, y ya avanzada la tarde se pusieron en marcha. Las mulas, en vez de avanzar, sajaban y retrocedían, de forma que era imposible sacar el carro del lugar. Ya anochecido, al desenganchar, por la inercia del peso el carro volvió a encolarse y el rulo cayó en el mismo sitio donde lo recogieron. De tal forma que tuvieron que regresar al pueblo sin él.

Los comentarios de toda la vecindad eran, de que en ese rulo ha-

bía caído una maldición, ya que en dos ocasiones fueron incapaces de traerlo."

Tras muchos años, otros campillanos, entre ellos Pedro Beleña, mi narrador, estuvieron buscando el rulo durante más de tres años y no dieron con él. Pero pasados algunos años más, en 1.992, estando en las Fiestas Patronales, Pedro junto con dos amigos más, decidieron dar una vuelta por el paraje de Paracuellos denominado Las Fuentes. Se adentraron por el vallejo que los paracuelleros llaman Las Pilas y estuvieron toda

la tarde rastreando en busca de la susodicha piedra maldita. Al retirarse sin haber visionado nada, por la senda denominada La Senda de los Minglanilleros, porque antiguamente era el camino que los vecinos de Minglanilla utilizaban a través de Paracuellos, para salir a Monteagudo y de allí a Carboneras y Cardente camino de la Sierra donde vendían sus productos.

Bajando por la ladera de la sierra, el más joven de los tres, Jesús, contempló una pila de lavar, y a pocos metros, bajo un enebro vieron otra. Fue Pedro el que caminando derecho hacia donde se situaban las pilas, creyó pisar una roca grande de más de dos metros de larga, que sobresalía del piso unos veinte centímetros de forma circular. El resto quedaba enterrado entre la tierra y la maleza. Llamó a Ángel López y pensaron que podría ser el rulo famoso. Como era tarde, decidieron volver al día si-

guiente temprano con la herramienta necesaria. Así lo hicieron y con grandes fatigas, con piedras y con una reja haciendo de palanca lograron ir levantándolo, hasta colocarlo totalmente vertical en un hoyo, tras rodearlo de piedras más grandes alrededor, de forma que no cayera. Y allí sigue el rulo maldito totalmente erguido como desafiando las alturas.

Uno de los que durante años estuvo buscando el pedrusco, Rafael Cuvillo, guarda en Campillo y sereno al finalizar la Guerra, tuvo que emigrar a Barcelona. Con el tiempo, una de sus hijas, Rosa María, vino a las fiestas del pueblo, y

se enteró de que por fin habían encontrado el rulo maldito. Quiso verlo, para contárselo a su padre, y decidieron ir a pasar el día, ella, Pedro, Jesús y Ángel. La mujer cargó con un bote de pintura y un pincel, y grabó en el rulo, el año y los nombres de los tres que lo encontraron: Pedro Beleña López, Ángel López Mateo y Jesús Martínez Redondo.

Me dice Pedro, que cuando cumplió su 85 aniversario volvió al lugar, y todavía sigue en pie con los nombres rotulados en negro alrededor de la piedra, aunque con el paso del tiempo se percibe su deterioro.



El Mejor libro del Mundo lo escribió un manco en mi tierra

Por Manuel Vacas Gordillo



Lo dijo Leopoldo Cano y Masas (1844-1934) en su obra "Gloria a Cervantes", que ensalza a nuestro gran escritor **Miguel de Cervantes Saavedra** (1547-1616) y a su inmortal novela caballerescas "El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha". Por su tratamiento burlesco y desmitificador de la tradición caballerescas, la conforman como la primera novela moderna y una de las mejores obras literarias de la historia.

Mucha experiencia vivida para contar y un don asombroso para acertar siempre con la expresión precisa, hacen de Cervantes una fuente inagotable de sentencias, aforismos y frases ingeniosas, que han hecho de El Quijote la obra más veces publicada y también la más traducida en todo el mundo, después de la Biblia.

Sus frases, con sentido de enseñanza, consejo o crítica, propias de un sabio y expresadas al lector con el ingenio del "caballero de la triste figura", nos muestran si éstas reflexiones son obra de un loco o del más cuerdo de los hombres. A continuación se exponen algunas de ellas:

"Come poco y cena menos, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago"

"Desnudo nací y desnudo me hallo, ni pierdo ni gano"

"Cada uno es como Dios le hizo, y aún peor muchas veces"

"Por eso juzgo y discierno, por cosa cierta y notoria, que tiene el amor su gloria a las puertas del infierno"

"Con la iglesia hemos dado, Sancho"

"Me moriré de viejo y no acabaré de comprender al animal bípedo que llaman hombre, cada individuo es una variedad de su especie"

"Por la calle del ya voy, se va a la casa del nunca"

"¿Qué locura o qué des-

atino me lleva a contar las ajenas faltas, teniendo tanto que decir de las mías?"

"Dichosa edad, y siglo dichoso aquel donde saldrán a luz las famosas hazañas mías, dignas de entallarse en bronce, esculpirse en mármoles y pintarse en tablas para memoria en lo futuro"

"Advierte Sancho que hay dos maneras de hermosura, una del alma y otra del cuerpo..."

"Es tan ligera la lengua



**Nueva York
Monumento a
Cervantes**

como el pensamiento, que si son malas las preñeces de los pensamientos, las empeoran los partos de la lengua”

“El vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra”

“¡Oh envidia, raíz de infinitos males y carcoma de las virtudes!”

“Don Quijote soy, y mi profesión de andante caballería. Son mis leyes, el deshacer entuertos, prodigar el bien y evitar el mal. Huyo de la vida regalada, de la ambición y la hipocresía, y busco para mi propia gloria la senda más angosta y difícil. ¿Es eso, de tonto y mentecato?”

“La música compone los ánimos descompuestos y alivia los trabajos que nacen del espíritu”

“Yo, inclinado por mi estrella, voy por la angosta senda de la caballería andante, por cuyo ejercicio desprecio la hacienda pero no la honra”

“La pluma es la lengua del alma”

“La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos...”

“La falsedad tiene alas y vuela, y la verdad la sigue arrastrándose, de modo que cuando las gentes se dan cuenta del engaño



Madrid, Monumento a Cervantes

ya es demasiado tarde”

“Mejor es ser admirado de los pocos sabios que burlado de los muchos necios”

“¡Oh, memoria, enemiga mortal de mi descanso!”

“Puesto nombre, y tan a su gusto, a su caballo, quiso ponérsele a sí mismo, y en este pensamiento duró otros ocho días, y al cabo se vino a llamar don Quijote”

“Y así, del poco dormir y del mucho leer, se le secó el cerebro.”

“No andes, Sancho, desceñido y flojo, que el vestido descompuesto da indicios de ánimo desma-lazado”

“Non fuyáis, gente cobarde; gente cautiva, atened; que no por culpa mía, sino de mi caballo, estoy aquí tendido”

“Los historiadores que de mentiras se valen habían de ser quemados como los que hacen moneda falsa”

“¡Oh señora de la hermosura, esfuerzo y vigor del debilitado corazón mío! Ahora es tiempo que vuelvas los ojos de tu grandeza a este tu cautivo caballero, que tamaña aventura está atendiendo”

“Más vale la pena en el rostro que la mancha en el corazón”

“Sea moderado tu sueño; que el que no madruga con el sol, no goza del día”

“Un buen arrepentimiento es la mejor medicina que tienen las enfermedades del alma”

“Cada cual, Sancho, es hijo de sus obras”

SEPA LO QUE DICE, CUANDO DICE...

Por Manuel Vacas Gordillo

Con frecuencia pronunciamos frases por intuición, de las que únicamente conocemos el sentido, sin saber su procedencia u origen. Del extenso vocabulario, aquí se informa de algunas de ellas:

“Tirar de la manta”:

Significa destapar algún asunto sucio o vergonzoso que se mantenía oculto y que podría resultar comprometededor para alguien. Pero su origen no es tan evidente como puede parecer, ya que la palabra "manta" no se refiere a la prenda que cubre u oculta algo.

Según aparece, en los siglos XVI y XVII, en algunos lugares de Navarra, se llamaban mantas a unos enormes lienzos colgados en las paredes de las iglesias en los que aparecían escritos

los nombres y apellidos de las familias que descendían de judíos convertidos y que habían permanecido en territorio cristiano tras la expulsión de los demás judíos. Y en ese contexto, tirar de la manta significaba investigar posibles falsas conversiones.

“Llueve más que cuando enterraron a Zafra” (o a “Bigotes”):

Nació de la verídica historia que dejó relatada el escritor Eduardo Montesinos. Su relato cuenta que allá por el año 1460 existía en la ciudad extremeña de Zafra un castillo feudal cuyo señor era D. Menndo Méndez de Peláez, conde de Zafra, apodado “Bigotes” por el inmenso bigotazo que

adornaba su ceñudo semblante de pocos amigos, que ejercía el poder absoluto sobre sus dominios, con «sanguinarios instintos» que hacían que todo el mundo le odiara y temiera.

Un caluroso mes de agosto, ocurrió que todas las fuentes y pozos de la población se secaron. Todas, menos la fuente del castillo que provenía de un manantial lejano, pero el conde de Zafra se negaba a dejar que las gentes bebieran de su fuente.

Una gitana logró colarse un día y llenó un cántaro de agua, pero fue sorprendida antes de escapar y llevada a presencia del conde como ladrona. De poco sirvió que implorara su



perdón asegurando que su anciana madre moría de sed, la gitana fue castigada con siete palos, tantos como los pedazos en que se rompió el cántaro, tras ser lanzado al aire por los centinelas. Arrojada del castillo, la gitana se volvió y en tono profético dijo: «¡Siete pedazos, siete! ¡Los días de la semana! ¡Hoy es martes, te emplazo para el martes próximo! ¡Tanta agua tendrás que navegarás sobre ella! ¡Maldito seas!».

En vano persiguieron a la gitana, que logró huir. Aquella noche, D. Mendo no pudo dormir recordando su maldición y al día siguiente cayó enfermo de fiebre y murió el lunes siguiente. Su cuerpo fue colocado «sobre un riquísimo catafalco» y expuesto en una sala baja del castillo, pero el cielo «envió tan fuertes lluvias» que, según el relato, en pocas horas el castillo se inundó. «El cadáver del conde, en su caja, que le servía de barco, flotando sobre el agua y siguiendo la corriente, salía de la puerta del castillo en dirección a las vertientes de la montaña, donde oscilando, subiendo y bajando, llegó al borde de un torrente en el que el agua formaba

una inmensa catarata y allí se detuvo breves instantes..., el cuerpo del conde se precipitó en la catarata, rebotando de piedra en piedra, hasta perderse en el fondo ».

"Salvarse por los pelos":

Proviene del ámbito marino. En tiempos pasados, para enrolarse en un barco no era preceptivo saber nadar, fuera cual fuese el



cargo. Y, entre la tripulación, era habitual recomendar a los novatos que se hundían en el agua dejarse crecer una larga melena para

que, en caso de caer por la borda, fueran más visibles en el oleaje y, consecuentemente, tuvieran más posibilidades de ser rescatados.

De hecho, la larga caballera era el mejor asidero para sacar del agua a alguien que se estaba ahogando, pues la ropa suele desgarrarse y la piel húmeda resulta resbaladiza. Por eso, incluso quienes sabían nadar preferían tener el pelo bien largo.

"Las paredes oyen":

Esta frase, empleada cuando alguien revela secretos en voz alta o para aconsejar prudencia y discreción a la hora de hacer comentarios, nació, al parecer, en Francia durante la persecución de los hugonotes que culminaría con la terrible matanza en la Noche de San Bartolomé, el 24 de agosto de 1572 en París.



Según los cronistas, la reina Catalina de Medici, movida por la desconfianza, hizo instalar secretamente una vasta red de conductos acústicos en las paredes de palacio que permitieran oír lo que se hablaba en las distintas estancias, y así poder averiguar quiénes conspiraban contra ella o urdían conjuras que hicieran peligrar los intereses reales.

Sin embargo y, como no podía ser de otra manera, en cuanto se descubrió el ardid, entre los miembros de la corte y la servidumbre corrió la voz de que las paredes tenían oídos. De este modo, con el tiempo, la expresión pasó a convertirse en proverbio.

"Una victoria pírrica":

Esta expresión, que se refiere a esos éxitos que en la práctica resultan

incluso inútiles debido al enorme desgaste que han requerido de los vencedores o demasiado gravosos por haberse conseguido tras múltiples pérdidas, tiene su origen en la antigua Grecia.

Concretamente se refiere al triunfo logrado por el monarca heleno Pirro de Epiro, frente a los romanos en la batalla de Ásculo (279 a.c.), que supuso la muerte de 3.500 de sus hombres, entre ellos muchos oficiales.

Tras conocer el resultado, se le atribuye a Pirro la siguiente frase: "Otra victoria como ésta y volveré solo a casa".

"A caballo regalado, no le mires el diente":

El referente de esta frase se encuentra en las ferias de ganado, en las que el comprador comprueba la edad y la salud del caballo por

el estado de su dentadura.

Recomienda aceptar los regalos de buen grado y sin poner reparo alguno, pues se considera descortés el analizar exhaustivamente la calidad del obsequio, así como resaltar sus defectos o fallos.



"Dar la matraca":

"Dar la matraca" es una expresión sinónimo de dar la lata o dar la tabarra y se usa para indicar que alguien se pone excesivamente pesado, es importunado o insiste con impertinencia en algo que nos hace enfadar.



La matraca es un instrumento de madera construido con una o dos mazas que forman una especie de aspas y que cuando se hace girar origina un sonido bastante molesto. Se utilizaba en algunos conventos para llamar a maifines, y en muchos lugares se usa en Semana Santa para anunciar los actos religiosos el Jueves y el Viernes Santo, e incluso el Sábado de Gloria, ya que no estaba permitido hacer repicar las campanas por conmemorarse la muerte de Jesucristo.

“Prometer el oro y el moro”:

El origen de esta frase irónica, que se emplea cuando alguien formula una promesa exagerada o vana, se remonta al año 1426, en tiempos de Juan II de Castilla. Según narra la leyenda, Abdalá,

el alcaide de la ciudad malagueña de Ronda, y su sobrino Hamet, entre otros de su séquito, fueron apresados por un grupo de caballeros cristianos de Jerez.

A pesar de que Abdalá pagó la fuerte suma de dinero exigida por el rescate de los cautivos, solamente él fue puesto en libertad. El suceso llegó a oídos de Juan II, que ordenó que el sobrino también fuese liberado. Sin embargo, los raptos jerezanos,

moros un plus de cien doblas, monedas castellanas de oro, a cambio de Hamet.

Debido a lo cual, el rey hizo trasladar el prisionero a la corte. Y puede que a raíz de este episodio, el pueblo andaluz creyera que lo que verdaderamente buscaba el monarca era tener cerca al moro para luego reclamar el oro.

“Empezar con el pie derecho”:



incitados por la esposa de uno de ellos, se negaron y pedían a los

Algunos creen que si seguimos esta indicación, por ejemplo al levantarnos o al entrar en el terreno de juego, la suerte estará de nuestro lado. También decimos “empezó con el pie derecho”, metafóricamente, cuando alguien empieza bien alguna empresa cotidiana.



Era una costumbre en los rituales paganos de los pueblos antiguos, quienes participaban de la ceremonia, al momento de subir al altar

en el que se adoraban las divinidades, lo hacían apoyando inicialmente el pie derecho, creyendo que esa postura podía inclinar en su favor la simpatía de los caprichosos dioses.

"S.O.S.":

Es una de las frases más útiles del mundo. Sin muchas vueltas, es posible entender que quien emite esta señal está en peligro y pide socorro.

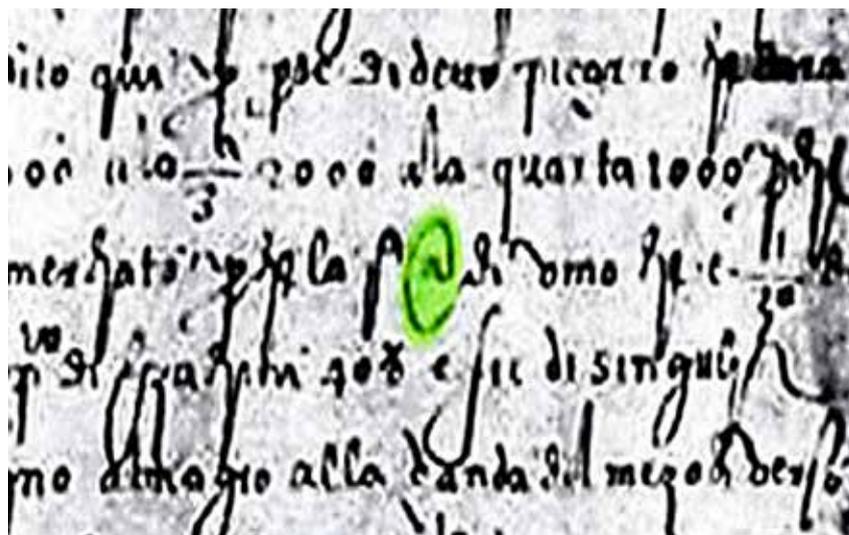
Cuenta la historia que tuvo que pasar la tragedia del naufragio del Titanic, en 1912, para que la Organización Marítima Internacional instituyera una señal específica en código Morse para pedir auxilio. En un esfuerzo por hacerla fácil de recordar y de marcar, se eligió la combinación de tres puntos seguidos por tres rayas y tres puntos más, lo que se lee en Morse como "S. O. S."



"Poner los puntos sobre las íes":



Para zanjar cualquier cuestión es necesario "poner los puntos sobre las íes", y esta frase viene de la tradición gótica. Al empezar a escribir con la compleja tipografía medieval, algunas letras, como



la "u" y la doble "i", se confundían fácilmente. Para evitar malos entendidos se empezó a poner un punto sobre las íes, así fueran simples o compuestas, con el objeto de hacer el mensaje más claro.

Arroba"@":

El signo puede parecer muy moderno pero es en realidad un símbolo que se utiliza desde la Edad Media y que significa "ad" en latín. Su significado es "en" y se recuperó en el siglo XX para las direcciones

de correo electrónico y poder leer cómodamente "mandar mensaje a fulano@cuenca.com" como quien lee "mandar mensaje a fulano, que está en cuenca.com".



El Refranero y las Personas Mayores

Por Manuel Vacas Gordillo

Las Personas Mayores son la memoria de un pueblo y maestros de la vida. Cuando una sociedad no cuida a sus mayores niega sus propias raíces y, antes o después, lo paga.

Nuestra lengua es muy rica en palabras, proverbios, dichos, refranes... De generación en generación el conocimiento popular pasó de boca en boca por medio de ellos, frases cortas que engloban la experiencia acuñada a través de los siglos.

Un refrán no es más que una frase de origen popular en la cual se expresa un pensamiento moral, un consejo o una enseñanza. Aquí hay algunos conocidos y lo que quieren decir, en ellos se emplea la palabra "viejo" con el sentido de persona mayor, que es el que se le ha dado a través de la antigüedad, no con el peyorativo que a veces se ha dado en la actualidad:

"A la vejez, viruelas".

Se dice en tono irónico cuando alguien de cierta edad actúa, según es costumbre en la juventud. Se utiliza para afirmar que lo que no se hizo de joven, no se podrá hacer de mayor.

"Más sabe el diablo por viejo que por diablo".

El paso de los años aporta gran número de conocimientos.

"Quien tuvo, retuvo y guardó para la vejez".

El que es atractivo de joven suele conservarlo de mayor.

"A caballo nuevo, jinete viejo".

Indica que la experiencia de la persona madura debe encauzar la osadía y la intrepidez de la juventud. Los mayores somos los que mejor podemos guiar a los jóvenes, nuestros nietos agradecerán de por vida nuestras enseñanzas y podrán transmitir las a los suyos cuando llegue el momento.

"El amor no tiene edad".

El afecto, cariño y amor hacia otro/a pueden llegar en cualquier momento.

"La juventud tiene la fuerza y la vejez la prudencia".

Si bien la llegada de ser mayor implica una pérdida del vigor y de las facultades, existe la compensación de la enseñanza que aporta la experiencia.



“Aunque seas muy sabio y viejo, no desdeñes el consejo”

Siempre es conveniente reforzar nuestro criterio con los consejos que podamos recibir.

“A mocedad ociosa, vejez trabajosa”

Hay que aprovechar la juventud para trabajar los años en que tenemos energías porque, de otro modo, cuando nos hagamos mayores pasaremos apuros o trataremos de recuperar las oportunidades perdidas.

“El perro viejo, si ladra, da consejo”

Las personas mayores son quienes mejor aconsejan, lo que suelen hacer frecuentemente.

“A casa vieja, puertas nuevas”.

Crítica a los que pretenden en vano maquillar el paso de los años con cosméticos y otros recursos.

“Llora el niño por su bien, más el viejo por su mal”

El llanto acompaña toda la vida al hombre, el mayor siente enfermedades y otros padecimientos.

“Más vale preguntar viejo, que morir necio”

El aprendizaje no tiene edad, pues a cualquier edad se aprende algo nuevo.

“Ni virtud en la juventud ni en la vejez salud”

No se pueden pedir cosas imposibles, son características propias de cada edad.

“Hayamos paz y moriremos viejos”

La tranquilidad y ánimo resulta muy beneficiosa e indispensable para un buen estado de salud.

“Buey viejo, surco derecho”

Quiere decir que con los años se aprende.

“Gallina vieja hace buen caldo”

Significa que los años dan experiencia.

“Quién no oye consejos no llega a viejo”

Se utiliza para invitar a alguien a recibir un consejo.

“A galgo viejo, echadle liebre, no conejo”.

Advierte que las cuestiones graves deben encomendarse al hombre experimentado, nunca al inexperto.

“Refrán viejo nunca miente”.

Encarece la sabiduría del refranero, fundado en la experiencia de siglos.



A Don Ramón Munera

Despiertas con tus palabras
los corazones dormidos
para ofrecer generosos
del fondo lo más hermoso,
dando a la vida sentido.

Siempre amable, sin empaques,
de la fombra más sencilla
arrancando del fondo emociones
que llevamos los mayores
en nuestro pecho escondidas

Enseñaste compartir
dentro del voluntariado
el amor y la esperanza
con los que viven en casa
enfermos y conungidos.

...Solo a veces, sin nadie
que les tienda una mirada,
un beso o una sonrisa
que se convierta en caricia
con visitas cotidianas.

Tu sonrisa manifiesta
cuando al egoista riñes
tenencias de humanidad
que no se pueden negar
co el amor que las dices.

Con tus años ya cumplidos,
sin pretensiones ni lucros
te levantas cada día
luchando co valentía
para animarnos a todos.

... Y no sueles conseguir,
bien lo sabes compañero,
ya que en todas las jornadas
que con esmero preparas
te encuentras espacios llenos...

Llenos de un voluntariado
cada vez más numeroso,
dispuestos a realizar
un deber que en realidad
favorece a unos y a otros.

¡Felicidades Ramón...!
La fuerza está en tu bondad
y en ese don generoso
que Dios te donó amoroso
al destinarte a sembrar
estas semillas de vida
para los que al cielo miran
suplicando con amor
un poquito de calor
y un rato de compañía.



M^a Rosa Castillo

Juntos hacemos camino

Siempre apareces puntual
cuando anhele tu mirada,
lo haces... isín avisarte!
¿O es mí sangre quien te llama,
o son nuestros corazones
que se atraen en la distancia?
Tú eres mí firme soporte
como del nido, la rama,
eres compañera fiel
mí compañera del alma.
Juntos hacemos camino,
jamás paramos de hollar
la senda que un día elegimos,
la que nos hace soñar;
es como el cauce de un río
que agua lleva a la mar.
Así lo haremos nosotros,
unidos hasta llegar
a los acéanos del cielo
del azul inmensidad
y otra etapa iniciaremos
que nunca tendrá final

Voluntarios en acción

Dar ejemplo a nuestros nietos se convierte en una obligación, que lo admiren con cariño y que presten mucha atención.

No sentirnos desahuciados porque has llegado a cierta edad, saber que todavía somos útiles acompañando a los demás.

La edad no puede ser un pretexto con el cual queramos justificar, debemos ser muy generosos demostrando nuestra voluntad.

Cuando has llegado a mayor piensas mucho en la soledad, que orgulloso que te sientes cuando lo haces con humildad.

Tenemos momentos aburridos que deberíamos aprovechar, con las personas mayores que están en auténtica soledad.

Hay personas en solitario que no reciben ninguna compañía, cuanto bien les haríamos si fuéramos a verlos algún día.

Os pedimos con riguroso deseo a todos los jóvenes jubilados, hagais un gesto generoso para estos mayores solitarios.

No hay cosa mas grande que a los nietos podamos enseñar, hacer el bien a los más necesitados que lo agradecen de verdad.

Nos esperan el día con premura bien vestidos y bien adecentados, contándonos viejas historias para estar más tiempo acompañados.

Empezamos muy tímidamente a visitar a las personas mayores, damos muchas gracias a Dios de poder hacer estos favores.

Tenemos una misión que cumplir cuando nos hemos comprometido, haciendo el tiempo agradable a nuestros solitarios vecinos.

Es un tiempo muy reconfortante cuando has cumplido tu deber, que satisfecho te encuentras hasta que vuelves otra vez.

Hay mayores con mucha tristeza que nadie les dedica un munito, cuanto darian porque alguien estuviera con ellos juntos.

No los llevan a la residencia porque se les hace vergonzoso, los dejan en casa abandonados con cierta trsiteza a ellos solos.

Esta es la historia del voluntario acompañando a los mayores, con mucha entrega y valor mejoramos nuestras decisiones.

Voluntariado tiene por nombre este bien que realizamos, no hay obra mas preciada que el visitar a nuestros hermanos.

Nos recuerdan toda su vida con mucho orgullo y pasión, cuando tenemos que marchar se les acongoja el corazón.

Desinteresadamente lo hacemos esta labor tan humanitaria, que Díos nos de fuerza y salud para seguir realizandola.

Cuanta alegria se puede llevar a esos hogares abandonados, sin costarte dinero ni esfuerzo a tantos y tantos ancianos.

Os invitamos desde la Hoja Verde a dar este paso que no cuesta nada, y pensar que también nosotros seremos mayores el día de mañana.

Somos inmensamente apreciados por todo este colectivo, cuidando nuestra seguridad y tratandonos como amigos.

Así les cuento a mis nietos que lo recuerden el día de mañana, sigan el ejemplo de sus abuelos que hacer el bien no cuesta nada.

No pido un agradecimiento ni colgarme una medalla, quiero darles un poco consuelo a esas personas desamparadas.

Nuestras recetas

Disto con pimientos

INGREDIENTES

1 Kg de tomates maduros
200 gr de pimientos verdes
200 gr de pimientos rojos
aceite
sal



Se pelan los tomates y se pican muy fino, posteriormente se fríe primero con sal y luego al final le añadimos un pelín de azúcar y reservamos.

Se fríen los pimientos cortados en trozos pequeños, también se puede freír una cebolla cortada en trozos pequeños.

Se le añaden al tomate frito, se puede servir acompañado por unos huevos fritos

Migas ruleras

INGREDIENTES

Pan duro de varios días
Dos cabezas de ajos
Un pimiento rojo ó verde
1/5 kilo de panceta



Cortamos el pan a pellizcos ó cuadrados si está muy duro. En una sartén (al principio el pan ocupa mucho sitio) ponemos aceite, y freímos la panceta cortada a tacos, los ajos y el pimiento también cortado. Cuando se ha dorado un poco todo añadimos el pan, que lo hemos mojado con agua y escurrido. (No mojar mucho el pan para que no se deshaga mucho). Lo freímos todo dándole vueltas casi sin parar, para que no se queme el pan. Las migas están cuando no les queda humedad y se queda todo suelto. Se comen con cerezas, pepino y uva.

HOTEL

SAN ANTONIO


HOTEL
EUROPA

MONEDAS UNO EN SEVILLA DE HOTELERÍA

SERVIRLE ES NUESTRO COMPROMISO



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

Situados en el centro histórico, turístico y comercial de la ciudad, los dos hoteles cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación.

Ambos hoteles disponen de unas modernas instalaciones y en todas sus habitaciones encontrará: Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

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



