



El Eco de los Mayores

Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP
Nº 45 enero - junio 2024



El Eco de los Mayores

Sumario

| | |
|--|----|
| Editorial | 4 |
| Jornada en Torralba de Calatrava | 6 |
| Asamblea Provincial y Jornada en Albacete | 8 |
| Servicios de comida a domicilio y Posthospitalaria | 16 |
| Grupo Voluntariado Social Madrigueras | 22 |
| Jornadas en Jorquera | 26 |
| Jornadas en Reolid | 30 |
| Fue una buena persona | 36 |
| Esa guerra viene siempre con hambre | 40 |
| Sesenta años | 42 |
| El viejo acordeón de casa | 44 |
| Dibuja tú día | 45 |
| Cerrando el círculo | 47 |
| 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 Geriátría 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

UDP constituyen las siglas de la Unión Democrática de Pensionistas cuya representación regional la ostenta la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla la Mancha "Don Quijote" UDP, bajo cuyo ámbito se encuentran dichas asociaciones Provinciales, que a su vez acogen a las Asociaciones Locales de Jubilados y Pensionistas de las diferentes localidades de toda la región.

La finalidad de todas ellas es, y no puede ser de otra manera, la integración en todos los ámbitos de la vida de las Personas Mayores, pensionistas y jubilados que formando parte de las diferentes asociaciones locales componen un conjunto unido alrededor de todos los que de una u otra manera estamos relacionados con aquellas siglas iniciales.

La participación, colaboración y ejecución



de todos los programas y actividades que se vienen desarrollando es el eje sobre el que se mueve y gira todo el entramado que formamos todos los integrantes. Para ello, cada uno de manera individual y juntos de forma colectiva, aportamos nuestro granito de arena para

llevar esta nave a buen fin, nave que se mueve a ese ritmo pero que sin duda el aire para el movimiento de las velas que impulsan el barco, está fundado en la disposición, la buena disposición, diría yo, que parte de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha sin cuya



financiación no sería posible desarrollar toda esa programación, todas esas actividades inculcadas en talleres, servicios y prestaciones que de aquella financiación viene a desarrollar la UDP en todo el ámbito territorial de su competencia.

Mención especial merecen los grupos de Voluntarios, su innegable labor, su humanitaria actividad es impagable, salvo desde el punto de vista reconfortante en la valoración personal que se puede y se debe hacer de la misma. El voluntariado es una labor que por mucho que se quiera ensalzar, no llena las impagables y altruistas prestaciones que los hombres y mujeres que forman el voluntariado, reciben como recompensa, que sí les llega por la satisfacción que perciben con el agradecimiento, con las sonrisas, con las caras de satisfacción que ven en sus usuarios cuando cumplen con su abnegada misión en la compañía de ellos, hombres y mujeres que reciben sus visitas.

En otro orden de cosas, y con la financiación, y por tanto agradeci-



miento a la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, UDP se encarga también de otras muchas actividades como son los Talleres, Jornadas de Envejecimiento Activo, Asesoría Jurídica, Podología itinerante, Atención Poshospitalaria, el ya citado Voluntariado y en el ámbito asignada por la Junta, las comidas a domicilio.

Todo ello dirigido a las Personas Mayores para que, en el entorno urbano y fundamentalmente en el ámbito rural, puedan tener acceso a un envejecimiento activo, integrándose en actividades y talleres que fomentan las actividades en esa edad y que supongan un camino para la integración intergeneracional y nunca sean un impedimento, que amparado

en el edadismo, lleva a las administraciones a considerar que la edad es un hándicap para la vida, muy al contrario, todos tenemos derecho a desarrollar actividades y necesidades independientemente de la edad que tengamos, como así lo recoge nuestra Carta Magna



Jornada de Envejecimiento activo, soledad no deseada, asociacionismo y Encuentro de Voluntarios en Torralba de Calatrava



El pasado día 16/4/24, se celebró en Torralba de Calatrava (Ciudad Real), con la asistencia de 124 personas, una Jornada de Envejecimiento Activo, organizada por UDP-CLM y promovida por la Consejería de Bienestar Social de la JCCM. Esta Jornada también contó con la colaboración de la Diputación Provincial de Ciudad Real y el Ayuntamiento de Torralba de Calatrava.

El desarrollo de esta Jornada se llevó a cabo con la realización de diferentes Ponencias que trataron sobre la Lectura de un Comunicado

Público elaborado en el anterior Congreso de UDP-CLM celebrado en Albacete, Programas y Servicios de UDP, Soledad No Deseada, y entrega de Diplomas a los nuevos voluntarios de Ciudad Real.

Durante la celebración de esta Jornada, intervinieron las siguientes Autoridades:

El presidente de la Diputación, Miguel Ángel Valverde, junto a la alcaldesa de Torralba, María Antonia Álvaro. Miguel Ángel Valverde comenzaba agradeciendo el trabajo "fundamental" de los volun-

tarios, porque "vosotros encontraréis una tarea muy importante para hacer y para las personas que reciben esa atención, combatiendo la soledad". En la sociedad actual el veinte por ciento de la población tiene más de 65 años y "más si lo trasladamos al ámbito rural. Estamos preocupados viendo como muchos núcleos rurales van perdiendo población". Añadía el presidente que "si queremos luchar contra la despoblación, si queremos fijar población en el medio rural, si queremos mantener nuestros pueblos, nuestras tradi-

ciones, nuestra cultura, nuestro patrimonio, necesitamos que la gente se quede en nuestros pueblos y la manera es prestar los mejores servicios también a las personas mayores”.

Posteriormente, intervino el Delegado Provincial de Bienestar Social de Ciudad Real, Eulalio Díaz-Cano, que resaltó el trabajo que viene realizando la Unión Democrática de Pensionistas de Castilla-La Mancha, sobre todo, en el medio rural, “a través de los proyectos y servicios que ponen a disposición de las personas mayores como puede ser el desarrollo de programas de envejecimiento activo”. Proyectos y servicios que “merecen la pena seguir apoyando y seguir financiando” que aportan “un complemento ideal” para la ayuda a domicilio

como la podología itinerante, “muy demandado por los usuarios y que es financiado por el Gobierno de Castilla-La Mancha con 400.000 euros, ha puntualizado Díaz Cano.

Por último, el delegado provincial de Bienestar Social ha resaltado otros programas puestos en marcha por el Gobierno de Emiliano García-Page y que están a disposición de los mayores de nuestra región, como el termalismo, el turismo social o las rutas senderistas. Programas que “pueden resultar muy útiles, como también lo es el SEPAP, “no solo para mejorar situaciones de dependencia, sino en muchos casos para prevenirla y revertirla y para garantizar la autonomía que nos permita realizar una vida cómoda y digna con todas las garantías”.



Finalmente, el presidente de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha, Ramón Munera, junto al vicepresidente, José Palacios, han explicado que a pesar de contar con más de 1.500 voluntarios, 70.000 socios, 100 grupos de voluntarios en la región y un conglomerado de 500 asociaciones “no somos suficientes para atender la necesidad de tantas personas que se encuentran solas en sus casas, residencias o allí donde hay centros de día; porque la soledad es la peor enfermedad que pueden tener las personas mayores en una sociedad cada vez más deshumanizada”. Esta jornada tiene como propósito sentar las bases que permitan avanzar hacia un mayor protagonismo de las personas mayores en torno al nuevo concepto de envejecimiento activo.



Asamblea Asociación Provincial de Albacete UDP

El día 25 de abril de 2024, en el Salón de Actos de la Diputación, se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Asociación Provincial de Albacete UDP, que contó con la asistencia de 185 personas en representación de las 87 Asociaciones locales de la Provincia.



Ramón Munera, Presidente de UDP-CLM realizó las presentaciones pertinentes, agradeció la presencia de las Asociaciones asistentes y seguidamente cedió la palabra a Inma Ruiz Martín, Presidenta Nacional de UDP para que realizase la inauguración de la Asamblea.

e inaugura la Asamblea, da las gracias a Ramón por la invitación, dice que es un honor de estar presente, comenta que somos pioneros con 47 años en el Voluntariado y por luchar por nuestros derechos, y le preocupa mucho la accesibilidad a los mayores.

cejala de Personas e Igualdad, saluda a los presentes y da las gracias a Ramón por la invitación a la Asamblea, y dice que los mayores se merecen las mejoras en el Voluntariado y que vayamos juntos de la mano por el bien de nuestros mayores.

Toma la palabra la presidenta nacional Inma,

Toma la palabra Gala de la Calzada, Con-

Una vez constituida la Asamblea, se procedió a desarrollar el Orden del Día, comenzando por dar lectura del Acta anterior, siendo esta aprobada por unanimidad.



La gestión económica del año 2023, como los presupuestos del año 2024, fueron informados por el Tesorero Ángel López Almendros, sien-

do ambos aprobados por unanimidad.

La gestión de Actividades 2023 y presupuestos del año 2024 fueron presentados por el vicepresidente provincial, Juan del Dujo, y aprobados estos por unanimidad, entre ellos, la posibilidad de realizar un viaje a principios de Octubre dentro del programa de Conoce CLM, subvencionado por la JCCM.

Después de las intervenciones de varios participantes sobre petición de información y contestadas por los distintos miembros de la Junta Directiva, se cede la palabra al diputado provincial del Área Social, José González, para que proceda a la Clausura de la Asamblea.

Durante su intervención, agradeció a UDP que le permitiese acompañar a esta gran 'familia' que preside Ramón Munera, y reiteró el apoyo de la Diputación de Albacete a esta entidad para seguir favoreciendo el envejecimiento activo y saludable en la geografía albacetense, felicitando, en nombre del presidente provincial, Santi Caba-



ñero, a la UDP por "la valiosísima labor" que viene realizando, González ha subrayado que esta asociación y la institución comparten un objetivo muy importante: "Mejorar la vida de las personas mayores y, además, lo hacemos

vivan donde vivan, porque todos y todas debemos tener las mismas oportunidades".

El responsable provincial también se ha dirigido personalmente a Ramón Munera, recordando que "es un





aliado para las administraciones y un privilegio trabajar de su mano". De hecho, ha afirmado que todos los socios y socias "pueden estar muy orgullosos de pertenecer a la UDP y de tener como 'capitán

a Ramón". En este sentido, González les ha tendido la mano de la Diputación para seguir sumando esfuerzos y tejiendo alianzas, y ha dejado claro que la 'Casa Provincial' siempre estará abierta a

cada iniciativa que impulse esta asociación. A continuación, dio por clausurada la Asamblea. Al finalizar la misma, se realizó un curso de nuevos voluntarios con la asistencia de 4 personas.

Jornada de Envejecimiento Activo UDP en Albacete

Seguidamente a la celebración de la Asamblea se realizó una Jornada de Envejecimiento Activo, donde Juan del Dujo actuó como moderador y

presentó a las Autoridades presentes, seguidamente dio la palabra a Ramón Munera, Presidente Territorial de UDP-CLM, quien dio la bienvenida a todos los

presentes, y centró su intervención sobre el Voluntariado Social de UDP y de la lacra social que supone la soledad no deseada, agradeciendo la colaboración de las Administraciones para poder llevar a cabo los Programas y Servicios de UDP, con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas mayores.



Seguidamente tomó la



palabra José Palacios, vicepresidente Territorial de UDP-CLM, desarrollando una Ponencia sobre "Seguridad y Prevención de los Mayores".

A continuación, tomó la palabra José González, diputado provincial del Área Social, quien ha recordado, "cada vez hay una mayor longevidad y cada vez sois más las personas mayores, y eso nos tiene que llevar a las administraciones a trabajar para favorecer vuestra calidad de vida, a avanzar en vuestros derechos y en vuestras oportunidades". Así, González ha afirmado que para ello es fundamental escuchar activamente "para poder llevar a cabo las políticas públicas que lo hagan posible", y recordando las palabras de Ramón

Munera, que ha afirmado que "el mejor hotel del mundo es la casa de cada uno", el responsable provincial ha reiterado el compromiso de la Diputación en esta dirección.

De hecho, la institución provincial trabaja para mejorar el día a día de las personas mayores a través, por ejemplo, de su Consorcio Provincial de Servicios Sociales (con programas como la Atención a Domicilio o la Comida a Domicilio) o mediante la Telepresencia.

En este acto también han estado presentes la presidenta de la UDP Nacional, Inmaculada Ruiz; la secretaria general Nacional de UDP Marta Clemente; el viceconsejero de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia de la JCCM, Javier Pérez; la delegada provincial de Bienestar Social en Albacete, Antonia Coloma; la Jefa de Mayores de Bienestar Social Montse Velencoso; y la concejala de Personas e Igualdad del Ayuntamiento de Albacete, Gala de la Calzada.



Reunión de trabajo de la Junta Directiva de la Federación Territorial UDP-CLM y asociaciones de la provincia de Ciudad Real

Durante el desarrollo de la misma, realizada el día 16/4/24 en Torralba de Calatrava, se trataron temas relacionados con la Organización UDP para propiciar su buen funcionamiento. El Presidente de la Federación, Ramón Munera, instó a los representantes de la Local de Almadén a colaborar con la provincial de C.R., visitando las Asociaciones Locales de alrededor de Almadén para reactivarlas, poniendo en marcha el voluntariado, con el compromiso de la Federación de realizar las ayudas necesarias para hacer posible el cumplimiento de este objetivo.



Asistieron a esta reunión de trabajo, en representación de las distintas Asociaciones de UDP:

- Ramon Munera Torres
- José Palacios Serrano
- Francisco Carrillo
- M^a Cruz Fernández
- J. Simon Gómez
- Criptana Diaz-Hellin
- Vicente Fuentes
- Esperanza Bernal
- José Sanchez
- Antonia Gómez
- Fernando Martínez

Presidente UDP Territorial CLM
Vicepresidente UDP Territorial CLM
Presidente Provincial de C. Real
Vicepresidenta Provincial de C. Real
Secretario Provincial de C. Real
Vocal Provincial de C. Real
Presidente Local Almadén
Secretaria Local Almadén
Presidente Aso. Torralba de Calatrava
Secretaria Aso. Torralba de Calatrava
Vocal UDP Territorial

REUNIÓN DE UDP - CLM CON EL ALCALDE DE VILLACAÑAS (TO)

Con motivo de realizar la preparación de la jornada prevista a celebrar en Villacañas el próximo día 09 de octubre de este año, el día 10 de junio se celebró una reunión de trabajo de la junta directiva de la Federación Territorial de UDP-CLM con el Alcalde de Villacañas (Toledo), Juan Ángel Almonacid Gallego, que estuvo acompañado por la Concejala de Asuntos Sociales, Irene Rivera Alejo.

Por parte de UDP territorial de CLM asistieron: Ramón Munera Torres, Presidente; y José Palacios Serrano, Vicepresidente; y por parte

de UDP de Villacañas, asistieron, Juan Pintado Fernández, Presidente, y Agustín Pérez, Vicepresidente.

En la reunión, que se llevó a cabo en el despacho del Sr. Alcalde, se planificó la **JORNADA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, SOLEDAD NO DESEADA, ASOCIACIONISMO Y ENCUENTRO DE VOLUN-**

TARIOS que se llevará a cabo en el Auditorio Municipal de Villacañas, sito en calle Valencia 1, de esa localidad, el día 9 de octubre de 2024.

Está prevista la asistencia de las máximas Autoridades a nivel de CLM, procediéndose a la clausura de la Jornada sobre las 13.30/14.00 h.



AYNA ASAMBLEA Y PLACA

El pasado 16 de diciembre la asociación de Jubilados y pensionistas Ayniegos de Ayna celebró su Asamblea General en la cual entregó una Placa en reconocimiento al socio de más edad, Amancio Palacios Belendez con 94 años.



UDP reafirma su compromiso contra el abuso y maltrato en la vejez

No me rechaces por el color de mi piel.
No me rechaces por mi peso.
No me rechaces por mi estatura.
No me rechaces por mi forma de vestir,
piercings o tatuajes.
No me rechaces por mi discapacidad.
No me rechaces por mi orientación
personal.
No me rechaces por mis creencias.
No me rechaces por mi edad.
No me rechaces... dame una oportunidad.



¡Todos juntos contra el edadismo!

Por la igualdad de todos



¡Únete a la lucha contra la discriminación por edad!

Alarmados por los requisitos discriminatorios que impone la DGT, y que ahora pretende incrementar, para la renovación del carnet de conducir a mayores de 65 años, así como por las numerosas formas de discriminación que sufren los mayores en otros ámbitos, **EXIGIMOS LA APROBACIÓN DE UNA LEGISLACIÓN ESPECÍFICA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN POR EDAD**, que incluya:

1. Eliminación y prohibición de la discriminación por edad para oposiciones y demás acceso al empleo público y privado, así como para el mantenimiento del empleo.
2. Derogación de todas las medidas legislativas y administrativas que discriminan por edad en el ámbito laboral, sanitario público y privado, de vivienda, concesión de créditos bancarios, y demás áreas, y reconocimiento pleno de la discriminación por edad como delito de odio, incorporándolo debidamente en el código penal.
3. Prohibición de requerir, o incorporar al currículum, fecha de nacimiento, foto u otro medio visual de presentación en las solicitudes de empleo, evitando cualquier forma de exclusión del candidato por su edad.
4. El cobro de la pensión de jubilación -que se iniciará a la edad que estipule la ley- no limitará en modo alguno la permanencia indefinida en el mercado laboral activo para quienes lo deseen. El cese en un puesto de trabajo no podrá estar vinculado a la edad sino a pruebas objetivas de capacidad o aptitud. .
5. Prohibición de todo tipo de discriminación o trato diferencial por edad en el acceso a la vivienda y alojamiento y en el acceso al sistema educativo. Todo trato diferencial debe evitar la discriminación directa o indirecta y debe basarse exclusivamente en la solidaridad para con quienes sufren carencias económicas o laborales, o que sufren discapacidades, sin tener en cuenta su edad.

Las asociaciones abajo firmantes queremos manifestar nuestra alarma y rechazo por las medidas discriminatorias que la DGT planea aplicar a los mayores a la hora de renovar el carnet de conducir, según aparece en la Estrategia de Seguridad Vial 2030 que el Ministerio de Interior presentó en el año 2022 ante la UE. En ella se establecen unos requisitos diferentes en función de la edad, entre otros la reducción de los plazos para la renovación de los permisos de conducción o la modificación del protocolo de exploración médico-psicológica, introduciendo un informe psicotécnico más riguroso y específico para las personas mayores. Medidas claramente discriminatorias por carácter de edad que deben ser anticonstitucionales.

Las razones aducidas por los responsables de tráfico para justificar esta disposición se basan en las cifras de siniestralidad vial publicadas por la propia DGT pero no aclaran si los mayores implicados en los accidentes de tráfico son víctimas de los accidentes o responsables de los mismos, o si son conductores o acompañantes, o viandantes atropellados. Las personas mucho más jóvenes son las que causan el mayor número de accidentes. Hay estudios realizados por compañías aseguradoras, como el realizado por la Fundación Línea Directa donde se concluye que los conductores mayores de 65 años no son un peligro en la carretera, sino que su tasa de accidentalidad es cuatro veces menor que la de los conductores menores de 25 años y la mitad que la de los conductores de entre 35 y 44 años, como consecuencia de respetar más los límites de velocidad y no conducir de un modo agresivo.

Nosotros, como personas mayores, no nos negamos a ningún tipo de prueba para renovar el carnet de conducir, pero sí estamos en contra de pruebas específicas basadas simple y genéricamente en la edad.

Por eso, pedimos a la DGT y al Ministerio del Interior que reconsideren y retiren estas propuestas asumiendo las recomendaciones de las OMS para actuar contra el edadismo, utilizando estrategias basadas en pruebas, mejorando la recopilación de datos y la investigación y trabajando con las organizaciones de mayores para crear un movimiento con el que cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en relación con la cuestión de la edad y el envejecimiento también al volante.

Marzo 2024



SERVICIOS A DOMICILIO DE COMIDA PARA MAYORES ATENCIÓN POSTHOSPITALARIA

Con fecha 3 de Enero de 2024, se recibió resolución favorable a la concesión de subvención para la financiación de proyectos de interés general, para atender fines de interés social con cargo a la asignación tributaria del impuesto sobre la renta de las personas físicas y del impuesto sobre sociedades en Castilla-La Mancha para el año 2024, concretamente para continuar con el proyecto complementario de ayuda a domicilio: comidas a domicilio y atención posthospitalaria, que se viene ejecutando en Albacete capital desde el año 1991. El periodo de ejecución de ambos recursos se extiende desde enero hasta diciembre de 2024.

Proyecto fundamental pues 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 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.

Nuestros mayores deben cuidar especialmente sus hábitos alimentarios, pues una alimentación adecuada influye directamente en una mejor calidad de vida, y una buena salud reduce la aparición de enfermedades relacionadas estrecha-

mente 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.

Para acceder a ambos servicios, se requerirá una valoración previa en el domicilio por parte de las Trabajadora Social de la Federación Territorial UDP, así como la aportación de la documentación requerida por esta.



Comidas a domicilio

| LOCALIDAD | Nº DE PERSONAS ATENDIDAS AL DÍA | NÚMERO DE COMIDAS POR MESES | | Nº TOTAL DE COMIDAS DESDE ENERO A MAYO |
|-----------|--|-----------------------------|-------|--|
| Albacete | 83 personas: 48 mujeres 35 hombres | enero | 1.752 | 7.835 comidas: 2.219 sin dieta 5.616 con dieta |
| | | febrero | 1.635 | |
| | | marzo | 1.424 | |
| | | abril | 1.618 | |
| | | mayo | 1.406 | |



Atención posthospitalaria

| LOCALIDAD | Nº DE PERSONAS ATENDIDAS POR MESES | | Nº DE HORAS PRESTADAS POR MESES | |
|--------------|---|----|---------------------------------|-----|
| Albacete | enero | 4 | enero | 31 |
| | febrero | 9 | febrero | 105 |
| | marzo | 10 | marzo | 72 |
| | abril | 5 | abril | 80 |
| | mayo | 5 | mayo | 59 |
| Total | 23 usuarios: 13 mujeres 10 hombres | | 347 horas | |

Podología Itinerante en el Medio Rural para Personas Mayores en Castilla La Mancha

La Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla La Mancha "Don Quijote" U.D.P., se plantea en el presente programa como objetivos fundamentales el mejorar la situación de salud de las personas mayores, prevenir el empeoramiento de las situaciones de movilidad y salud y facilitar el acceso a los servicios de podología a las personas mayores, especialmente a las que residen en zonas rurales.

Desde hace más de 23 años, la Federación Territorial de Castilla La Mancha U.D.P., viene prestando atención podológica en aquellas localidades donde los pacientes no tienen acceso a estos servicios, evitando desplazamientos que debe realizar la población mayor que reside en los municipios de las provincias

de Albacete, Cuenca y Toledo para acceder a los mismos.

Durante el año 2024, desde el mes de enero

provincia de Cuenca y 6.899 servicios se han prestado en municipios de la provincia de Toledo.

En este sentido, actualmente el programa se desarrolla en 350 municipios de la región, de los que 94 son de la provincia de Albacete, 141 son municipios de la provincia de Cuenca y 115 son municipios de la provincia de Toledo.

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.



hasta el mes de mayo se ha atendido la demanda de 18.622 tratamientos podológicos, de los cuáles 4.877 corresponden a la provincia de Albacete, 6.846 servicios se han llevado a cabo en municipios que pertenecen a la

Programa de Voluntariado

El programa de voluntariado sigue con sus actividades. Hasta junio de este año se han realizado 9 cursos básicos para las nuevas personas voluntarias que entran a formar parte de esta gran familia; estos cursos han sido:

- ▶ 30 de enero en Toledo, 4 nuevos voluntarios
- ▶ 12 de febrero en Campo de Criptana con la asistencia de 17 nuevos voluntarios
- ▶ 7 de marzo en Jorquera donde asistieron 5 nuevos voluntarios de 4 localidades diferentes
- ▶ 14 de marzo en Jorquera donde asistieron 8 nuevos voluntarios de 5 localidades
- ▶ 14 de marzo en Toledo con 4 nuevos voluntarios
- ▶ 4 de abril en Reolid con 23 nuevos voluntarios de 10 localidades diferentes
- ▶ 11 de abril en Almadén donde asistieron 11 nuevos voluntarios
- ▶ 16 de abril en Torralba de Calatrava con 16 nuevos voluntarios de 6 localidades diferentes
- ▶ 25 de abril en Albacete donde asistieron 4 nuevos voluntarios.



Curso Básico Campo de Criptana

Otra actividad necesaria para este programa es realizar reuniones de seguimiento con nuestros voluntarios, en lo que vamos de año se han realizado 11 seguimientos en 8 localidades diferentes con una asistencia total de 291 personas.

Nuestros voluntarios siguen visitando a sus usuarios del programa, en lo que llevamos de año se han compartido un total de 28.666 horas, y desde que empezó el programa de voluntariado en 1995 se han realizado **un total de 2.254.756 horas.**



Curso Básico Almadén

Creciendo Contigo

Hasta el mes de junio de este año 2024, la Federación UDP sigue ofertando talleres a las asociaciones de la región.

En total se han realizado 128 talleres, distribuyéndose 33 en Albacete, 7 en Ciudad Real, 62 en Cuenca, 25 en Toledo y 1 en Guadalajara.



Lominchar



Fuentes de Pedro Naharro



Casillas de Ranera



Villamalea



Hontanar

GRUPO DE VOLUNTARIADO SOCIAL DE UDP DE MADRIGUERAS

EL PRESIDENTE DE CASTILLA-LA MANCHA HA INAUGURADO, EN MADRIGUERAS (ALBACETE), LA REFORMA DE LA RESIDENCIA DE MAYORES "LAS VIÑAS".



A este Acto, celebrado el día 12 de junio, asistieron invitados por el Alcalde de la localidad Juan Carlos Talavera, la Junta Directiva de la Asociación de Jubilados y Pensionistas "San Jorge" de UDP, y los componentes del **GRUPO DE VOLUNTARIADO SOCIAL DE LA UDP DE MADRIGUERAS**, que dentro del Programa de Voluntariado Social de UDP-CLM, realizan visitas a los internos de la residencia para hacerles compañía y fa-

cilitarles una mejor calidad de vida.

El acto ha estado encabezado por el presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García Page, acompañado

por el presidente de la Diputación provincial, Santiago Cabañero; la consejera de Bienestar Social, Bárbara García; la Directora General de Mayores, Alba Rodríguez; la Delegada de



Bienestar Social de Al-
bacete, Antonia Coloma;
y la jefa de Servicio
de Mayores de Alba-
cete, Montserrat Velen-
coso, así como por el
alcalde del municipio
Juan Carlos Talavera, y
la directora de la Resi-
dencia, Raquel Pérez,
entre otras destacadas
autoridades.



Durante su intervención, el presidente de la Diputación Provincial de Albacete, Santiago Cabañero, subrayó que la provincia de Albacete sigue mejorando su red de recursos a disposición de las personas mayores gracias al compromiso del Gobierno de C-LM.



El presidente provincial, ha subrayado también durante la visita a las renovadas instalaciones, el compromiso firme del Gobierno Autónomico con el bienestar de las personas mayores, como reflejo del esfuer-





zo continuo por adaptar los centros y recursos a disposición del colectivo a las nuevas necesidades y demandas.

«Es nuestra responsabilidad como representantes públicos asegurar

que nuestros mayores reciban la mejor atención y cuidado posible. El envejecimiento activo no es un desafío, sino una oportunidad para demostrar nuestro agradecimiento a quienes han contribuido tanto a

nuestra sociedad», ha afirmado Cabañero. «Llevar servicios y recursos a nuestros mayores no es sólo una cuestión de justicia y dignidad, también una inversión en el futuro de nuestras sociedades rurales».



Durante su intervención, la consejera de Bienestar Social,

Bárbara García Torijano, ha subrayado que con esta reforma y ampliación que supone una fuerte inversión por parte del Gobierno Regional, permite cuadruplicar la capacidad del Centro de Día hasta alcanzar las 40 plazas, y “conseguimos no solo llegar a nuestros ciudadanos y personas mayores, sino que también mejoramos las condiciones laborales de los trabajadores”. Así, la consejera ha puesto en valor la amplia plantilla con la que cuenta este centro residencial, “que da lo mejor que tienen, que es ese valor humano y gestión que realizan cada día en nuestros centros residenciales”.

Asimismo, la titular de Bienestar Social ha avanzado, durante la



inauguración, que con la reforma de esta residencia de mayores “se incorpora a su cartera de servicios un nuevo y moderno centro de día con una capacidad de 25 plazas, con el que antes no contaba, lo que supone incrementar la plantilla en seis nuevos profesionales”.

Por otra parte, la consejera de Bienestar Social ha felicitado al alcalde de Madrigueras, Juan Carlos Talavera, “por su constante colabora-

ción con el Gobierno regional en mejorar la vida de las personas del municipio de la comarca de La Manchuela”. Finalmente, García Torijano también ha recordado que “fruto de la colaboración entre el Ayuntamiento y el Gobierno, en septiembre de 2022 inauguramos un centro de atención temprana para cubrir la comarca de La Manchuela que, actualmente presta apoyo a más de 40 familias en 14 municipios de la zona”



Jornadas en Jorquera (AB)

Durante los días 7 y 14 de marzo se celebraron en Jorquera (Albacete) dos Jornadas sobre: **Envejecimiento Activo, Promoción del Buen Trato y Voluntariado**



Estos actos contaron con la asistencia de las Juntas Directivas de la Federación Territorial de UDP-CLM, y Asociación Provincial de UDP-Albacete, encabezadas por su presidente Ramón Munera.

Durante el desarrollo de las mismas se realizaron las siguientes Ponencias:

Servicios y Programas de UDP

Prevención de la Soledad no Deseada

Seguridad para las Personas Mayores, timos y

estafas

Buen Trato a Personas Mayores Voluntariado

Las distintas Ponencias fueron desarrolladas por Mercedes Herrero, José Palacios y Ramón Munera.



Jornada del día 7 de marzo

Asistieron un total de 58 personas (41 mujeres y 17 hombres), todos ellos de los grupos de voluntarios de las localidades de Almansa, Caudete, Chinchilla, Higuera, Hoya Gonzalo, Jorquera y Monteañlegre del Castillo.

AUTORIDADES ASISTENTES:

D^ª Alba Rodríguez Cabañero, Directora General de Mayores de CLM

D^ª Montse Velencoso Ferrer, Jefa del Servicio de Atención a Mayores de Bienestar Social de Albacete.

D^ª Pilar Medina Martínez, Alcaldesa de Jorquera

Por parte de UDP, asistió la Presidenta Nacional, Inmaculada Martín Ruiz, quien en el uso de la palabra realizó la inauguración de la Jornada y dio la bienvenida a todos los asistentes, agradeciendo a Ramón Munera la invitación.

Igualmente, saludó a los asistentes la Alcaldesa de Jorquera, Pilar Medina Martínez, dando las gracias por el



acto y por haber tenido la deferencia de organizarlo en su pueblo. Seguidamente se desarrollaron las Ponencias:

José Palacios desarrolló la ponencia sobre Servicios y Programas de UDP, dando un repaso a la historia de la Asociación, para informar de los servicios y acti-

vidades realizados durante al año 2023.

Fernando García, como Tesorero, toma la palabra informando de como se deben llevar a cabo la justificación de los gastos de las reuniones con los voluntarios en las distintas localidades.



A continuación desarrolla su ponencia Mercedes, que nos muestra a través de un video, los problemas que se vienen dando por la Soledad no Deseada, que es una triste realidad, la Soledad no se ve, la Soledad se siente.

José Palacios en su ponencia sobre "Seguridad para Mayores" comenta diferentes aspectos sobre la Seguridad en distintos órdenes: vía pública, domicilios rurales y urbanos, viajes, internet, desaparición de un mayor y sobre diversos tipos, insistiendo que en todos esos temas debe primar por encima de otras cuestiones la PREVENCIÓN y que no nos fiemos de nadie.

Toma la palabra Ramón para desarrollar su ponencia, reiterando la bienvenida a todos los asistentes, hablando sobre la importancia y la buena labor que desarrollan los Voluntarios

y diciendo que hay tres tipos de Soledad: La Soledad no Deseada, La Soledad Impuesta, y la Soledad Consentida.

En el acto de clausura, en primer lugar la Sra.



Alcaldesa reitera las gracias a los asistentes comentando la labor que viene desarrollando la UDP para con los mayores en su más amplio aspecto social y que como Alcaldesa se siente muy orgullosa que estas Jornadas se celebren en su pueblo. Montserrat Velencoso, Jefa de Atención a los Mayores, saluda y da la bienvenida a todos los asistentes y agradece la invitación para asistir al acto.

Por último toma la palabra la Directora General de Mayores, Alba Rodríguez, que tras saludar a los asistentes, y agradecer la invitación a la Jornada, comenta sobre la importante labor que viene desarrollando la UDP con los mayores, fundamentalmente en lo relativo al Voluntariado. Hace referencia a la riqueza de nuestra tierra agradeciendo especialmente a la localidad de Jorquera haber acogido esta Jornada y específicamente al hotel donde se desarrolla, por contribuir al conocimiento del pueblo y sus bellos paisajes. Seguidamente realizó la Clausura de la Jornada.

Durante esta Jornada



se celebró también un Curso Formativo de Voluntariado Social con la participación de 5 nuevos voluntarios.

Jornada del día 14 de marzo

Asistieron un total de 92 personas (75 mujeres y 17 hombres), todos ellos de los grupos de voluntarios de las localidades de Cenizate, Jorquera, La Roda, Madrigueras, Motilleja, Tarazona de la Mancha, Villalgordo

del Júcar y Villamalea. Se celebró también un Curso Formativo de Voluntariado Social con la participación de 9 nuevos voluntarios.

La inauguración de la Jornada corrió a cargo de la Alcaldesa de Jorquera, María Pilar Medina Martínez, y la Clausura la realizó la Jefa de Servicios de Atención a Mayores de la Delegación Provincial de Bienestar Social de Albacete, Montserrat Velencoso Ferrer.



Jornada de Envejecimiento Activo, Promoción del Buen Trato y Voluntariado en Reolid (Albacete)



El día 4 de abril, en Reolid, organizada por la Federación Territorial de Castilla la Mancha "Don Quijote" UDP, y promovida por la Consejería de Bienestar Social de la JCCM, con la colaboración de la Diputación Provincial de Albacete, se celebró una JORNADA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO Y VOLUNTARIADO.

Esta Jornada contó con la asistencia de D^a Antonia, Coloma, Delegada Provincial de Bienestar Social de la JCCM en Albacete, y de D. Joaquín Garrido Cas-

tila, Alcalde-Pedáneo de Reolid.

Por parte de UDP, asistió la Presidenta de la UDP Nacional, Dña. Inmaculada Ruiz Martín, y el Presidente de la Federación Territorial de CLM, D. Ramón Munera Torres, acompañados por los componentes de las Juntas Directivas de la Federación y de

la Asociación Provincial de Albacete.

Asisten un total de 197 personas (138 mujeres y 59 hombres), todos ellos de los grupos de voluntarios de las localidades de Aguas Nuevas, Alcadozo, Bienservida, Casas de Lázaro, El Boinillo, Férez, Hellín, Molinicos, Munera, Reolid, Povedilla, Pozohondo,





Riopar, Salobre, Socovos, Villapalacios y Yesate.

Durante sus intervenciones, tanto Inmaculada Ruiz como Ramón Munera, dan la bienvenida a todos los asistentes, agradeciendo su presencia y destacando la gran labor del Voluntariado, haciendo extensivo este reconocimiento por parte de Ramón Munera, a la labor que vienen desarrollando en sus respectivas localidades todas las Juntas

Directivas y los grupos de Voluntarios.

Durante la celebración de la Jornada, actuó de moderador Juan del Dujo, Vicepresidente de la Asociación Provincial de UDP-Albacete, quien presentó a los componentes de la mesa y otorgó la palabra a los intervinientes, moderando las intervenciones para la realización de las siguientes Ponencias:

Comunicado Público IX

Congreso
Prevenición de la Soledad no Deseada
Seguridad para las Personas Mayores, timos y estafas
Buen Trato a Personas Mayores, Voluntariado
Mesa redonda con coordinadores

José Palacios, vicepresidente 1º de la Federación, desarrolla la ponencia sobre el comunicado público que salió del IX Congreso Regional de la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla la Mancha "Don Quijote" UDP, en el que se constituyeron al efecto mesas de trabajo para tratar entre otros, temas sobre: Envejecimiento activo, Soledad no deseada, Voluntariado Social UDP, etc.



De esas mesas de trabajo salieron diferentes reivindicaciones que como tales se trasladaron a los organismos oficiales en donde la UDP tiene representación.

José Palacios en su ponencia sobre "Seguridad para Mayores" comenta diferentes aspectos sobre la Seguridad en distintos órdenes.

Mercedes Herrero, Psicóloga de UDP, desarrolla las ponencias sobre Prevención de la Soledad no Deseada, **(la Soledad no se ve, la Soledad se siente)**, Buen Trato a Personas Mayores, y Voluntariado.

En este orden de cosas, Mercedes invita a todos los Coordinadores y Coordinadoras del Voluntariado Social de UDP, presentes en esta Jornada, a que se vayan presentando y explicando sobre las incidencias, actividades puntuales, servicios, y problemática de cada una de sus grupos y localidades. Una vez finalizadas las distintas intervenciones, el moderador procede a dar la palabra a las autoridades presentes para realizar la Clausura y



dar por finalizada la Jornada.

El Alcalde-Pedáneo de Reolid, D. Joaquín Garrido Castilla, durante su intervención, agradece la presencia de todos los asistentes y disculpa al Sr. Alcalde de Salobre por no poder asistir,

dando las gracias por el acto y sintiéndose orgulloso que su pueblo sea donde se desarrolla una jornada tan importante y con tanta asistencia de personas, elogiando la labor que ejercen los voluntarios de las diferentes localidades.



Antonia Coloma, como Delegada Provincial de Bienestar Social de la JCCM en Albacete, toma la palabra agradeciendo a todos los Voluntarios su presencia y elogiando la altruista labor que vienen desarrollando en sus diferentes localidades gracias

a la UDP, con el reconocimiento expreso del agradecimiento de la Junta de Comunidades de CLM por la labor que desarrollan y en las que se tiene especial atención tanto por parte de la consejería de Bienestar Social, cuyo reconocimiento y agra-

decimiento transmite en nombre de la Consejera y de ella misma,

Durante el transcurso de esta Jornada se realizó un Curso Básico a 23 personas nuevas voluntarias, impartido por Llanos Haya.

Asamblea de UDP Provincial de Ciudad Real y Jornada de Envejecimiento Activo

El día 8 de mayo en Torralba de Calatrava, organizada por la Federación Territorial de Castilla la Mancha "Don Quijote" UDP, y promovida por la Consejería de Bienestar Social de la JCCM, con la colaboración de la Diputación Provincial de Ciudad Real, se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Asociación Provincial de Ciudad Real con todas las Asociaciones de la Provincia. Una vez debatidos y aprobados por unanimidad todos los puntos del Orden del Día, se dio por terminada la Asamblea, y a continuación se celebró una Jornada de Envejecimiento Activo, donde se desarrollaron las siguientes ponencias:

Envejecimiento Activo, Programas y Servicios



de la Federación UDP-CLM. Importancia del Asociacionismo en el Envejecimiento Activo. Soledad no deseada y Voluntariado.

Esta Jornada contó con la asistencia de M^ª Antonia Álvaro García, Alcaldesa de Torralba de Calatrava, quien realizó la inauguración de la Jornada, y de Eulalio Jesús Díaz, Delegado Provincial de Bienestar Social de la JCCM en Ciudad Real.

Por parte de UDP, asistió el Presidente de la

Federación Territorial de CLM, Ramón Munera, acompañado por los componentes de las Juntas Directivas de la Federación, y de la Asociación Provincial de Ciudad Real, encabezada por su Presidente, Francisco Carrillo, y por su Secretario, Jesús Simón.

La Clausura de la Jornada se llevó a cabo por Eulalio Jesús Díaz, quien durante su intervención destacó la importante labor altruista realizada por los voluntarios de UDP.

UDP Molinicos

Fiesta Flamenca en la Residencia Hogar de Molinicos

Fotos facilitadas por Clara Sánchez Blázquez (Técnico de Cultura y Biblioteca)



FRANZ LISZT

Florencio de Fuensanta

A mi memoria vienen las palabras de aquel presidente de club de Fútbol, el cual, cuando le ofrecían un gran jugador, un crack, para reforzar la plantilla le preguntaban: “¿Y qué tal persona es?”

Salvando las distancias, que son muchas, yo también quiero saber la calidad de personas y la manera cómo reacciona ante imprevistos, cada figura de esas que aún nos causan admiración, algunas a través de los siglos, por sus cualidades como deportistas, políticos, pintores, músicos, científicos... más no nos preocupa cómo fueron en la ocasión donde debieron exteriorizar otras cualidades: las de su interior.

Franz Liszt (1811 – 1886) nació en Raiding (Hungría), a los 9 años dio sus primeros conciertos ante el archiduque de Veimar y un grupo de nobles que le aseguraron una pensión duran-

te 6 años para mejorar sus estudios. Fue discípulo de Beethoven y después, profesor de varios músicos que llegaron a grandes pianistas.



Como compositor, dejó obras como Fausto Y Dante; 19 rapsodias Húngaras, entre las que destacan la Segunda y la Sexta por su espectacularidad; los lieder, estudios, Sueño de Amor... así como música religiosa.

Como virtuoso del piano, ha sido considerado el mejor de la historia.

En su tiempo, fue declarado ciudadano de honor en varias capitales europeas, donde sus actuaciones se contaban por triunfos. En nuestro país dejó “Rapsodia Española”. Fue Doctor Honoris Causa en la Universidad de Konisberg. El emperador Federico Guillermo le concedió un título de nobleza. Él se consideraba ciudadano europeo, incluso había olvidado hablar húngaro... ocurrió el hecho: unas inundaciones dejaron sin casa y en ruina a numerosos compatriotas. Se le despertó

el sentido nacionalista. Abandonando su trayectoria, organizó conciertos benéficos y los programados se convirtieron en doce; las damas de alta sociedad arrojaban las joyas a sus pies...

Cuando regresó a su patria, sacaron a él y a su piano a la calle e interpretó su música para todos.

Fue una buena Persona

Ángel Novillo Prisuelos

En una ocasión, leyendo las esquelas mortuorias de un periódico, en las que figuraban las personas fallecidas indicando sus profesiones, títulos, premios, distinciones, parentescos, categoría social, cargos..., encontré una que me llamó, enormemente, la atención porque debajo del nombre y apellidos del difunto aparecía la frase que da título a este artículo: "Fue una buena persona".

Se comprende que sus familiares lo que realmente querían destacar del finado era su cualidad humana de buena persona.

Al releer la esquila me quedé reflexionando y pensando lo importante que es ser buena persona, de verdad y que los demás lo capten y así lo consideren. Quizás sea el mejor grado, título, honor, categoría, meta... que pueda tener un ser humano. Ser bueno/a es posible-

mente lo mejor que se puede ser. Ciertamente, es difícil llegar a serlo; todos tenemos luces y sombras, facetas positivas y negativas; pero no cabe duda de que aquellos que son buenas personas, repito de verdad, el día que El Señor les llame de este mundo dejarán la más sublime estela que se puede dejar, el haber sido bueno/a y haber sembrado el bien a su alrededor. El Papa Benedicto XVI decía que "el bien no hace ruido".

José M^o. Pemán escribió poéticamente:

"Quiero hacer bien en mi vida,
para sentir en mi pecho
esa dulzura escondida
que engendre la indefinida
satisfacción del bien hecho.

...

hay un goce en hacer bien
por solo el goce de hacerlo".



San Pedro, decía en el capítulo 10 de los Hechos de los Apóstoles, que Jesucristo “pasó haciendo el bien”. El académico Santiago Sastre Ariza afirma que “la vida de Jesús sigue teniendo una enorme fuerza transformadora para millones de creyentes y no creyentes, pues su vida se presenta como un ejemplo moral de comportamiento”.

Difícil tarea la de ser bueno/a. ¡Qué bello y grandioso objetivo para toda persona: llegar a ser bueno/a! Otros honores o logros importan menos a la larga. Quien tiene su corazón lleno de bondad irradia en el prójimo, sin duda, un halo que atrae, un magnetismo singular. Esa aspiración a la meta de la bondad hay que educarla desde pequeños.

Cabe preguntarse ¿quién es bueno/a? La fuente de la bondad es Dios. Jesús le dijo al joven rico “¿Por qué me llamas bueno? No hay nadie bueno más que Dios”. Incluso el refranero dice que

“bueno, bueno solo Dios del Cielo”.

Los cargos, la fama, el poder, las posesiones, los honores, las riquezas... y otras tantas cosas que tanto apreciamos las personas son algo efímero, en gran manera. Las grandes y profundas cualidades del corazón humano, cuando se poseen con autenticidad, son las más duraderas en cuanto a valoración en el tiempo, perdurarán más que ningunas otras cosas, porque van unidas al sentimiento y a ese cúmulo de aspectos del ser humano que no se adquieren con el dinero, ya que tienen un valor inmaterial. Todos tenemos experiencias personales de que

lo verdaderamente importante no se consigue comprándolo, es intangible; pero es grande y valioso, como las virtudes y cualidades.

Si cada persona, y me lo aplico a mí mismo, pusiera empeño todos los días en ser buena, mejoraría nuestro entorno y todo aquello que hagamos y pretendamos. Ser bueno/a, posiblemente, sea el mejor logro al que puede llegar la persona. Al final quien consiga que de ese ser humano se diga, porque lo haya sido en realidad, que era buena persona, es probable que sea el mejor recuerdo que puede quedar de su paso por este mundo terrenal.



¿Es usted zurdo, por casualidad?

Ernesto García Sánchez

Begoña Gómez Guardado es una Profesora catalana que ha dedicado parte de su vida profesional relacionada con la Enfermería al tratamiento de la lateralidad-zurdera y Criminología abordando un tema muy poco conocido científicamente hasta tiempos recientes, como la "lateralidad".

Se trata de la preferencia que muestra la mayoría de seres humanos en el uso de los órganos situados a un lado u otro de su propio cuerpo. Un ejemplo más popular es la preferencia por utilizar la mano derecha o ser diestro. Los zurdos son las personas que asimilan tendencia natural o utilizan preferentemente el lado izquierdo de su cuerpo, situación observable en sus extremidades. Sin embargo, las que usan indistintamente las dos manos o piernas son ambidiestras (o ambidextras).

Los zurdos naturales están presentes en todas las poblaciones del globo. Aproximadamente entre un 8 y un 13 % de la población mundial es zurda. Los estudios indican que el fenómeno es más común en los varones que en las mujeres. Hay más zurdos varones (13 %) que mujeres (9 %), sin que se sepa la causa.

En un estudio que se hizo

con mujeres embarazadas, a cuyos fetos se les estudiaba para ver, entre otras cosas, con qué mano se desenvolvían mejor (movimientos propios de la gestación, como pudiese ser el de acercarse el pulgar a la boca), sorprendentemente se mantienen los porcentajes anteriores (alrededor de un 10 % de los bebés eran zurdos). Estadísticamente, el gemelo idéntico de



un zurdo, tiene un 76 % de probabilidades de ser zurdo, por causas en parte genéticas y en parte ambientales. También entre la gente del sur de Asia, Europa del Este, y descendientes de gente del Sudeste Asiático, hay más zurdos que entre ningún otro grupo étnico del mundo, mientras que entre los descendientes de gente de Europa Occidental, Europa del Norte, y África hay menos zurdos.

Hasta tiempos recientes se mantenía un criterio presuntamente “negativo” hacia las personas zurdas y quienes ya peinamos algunas canas podemos recordar escenas “disparatadas” en las que a los niños zurdos se les llegaba a “bloquear” la mano izquierda para obligarles a escribir y desenvolverse en la Escuela o en la calle con la mano derecha.

La base de los estudios de la doctora Gómez Guardado se encuentra en que del funcionamiento del cerebro humano derivan las consecuencias del tema que estamos tratando.

Es un hecho científico



que los zurdos piensan de manera más emocional que lógica y por sus capacidades pueden llegar a ser excepcionales (también como criminales) al ser más imaginativos y creativos. (Un criminal zurdo no es de extrañar que esté más preocupado por el proceso “estrategia” que del resultado final, que lo intuye y suele acertar).

El posible fracaso escolar de estos chicos/as y la información recibida en la escuela no se corresponde con su capacidad intelectual ni en función de las capacidades y funciones del hemisferio derecho, que es su dominante, sino que la enseñanza

(hasta ahora) se ha venido impartiendo para los diestros en los que domina el hemisferio izquierdo. Por consiguiente, la dislexia, discalculia, disgrafía, etc. reclaman un enfoque cerebral.

El hecho de que haya más hombres delincuentes zurdos que mujeres (como también sucede en zurdos normales) tiene su causa en que los altos niveles de la hormona testosterona en la gestación llevan a un menor desarrollo del hemisferio izquierdo.

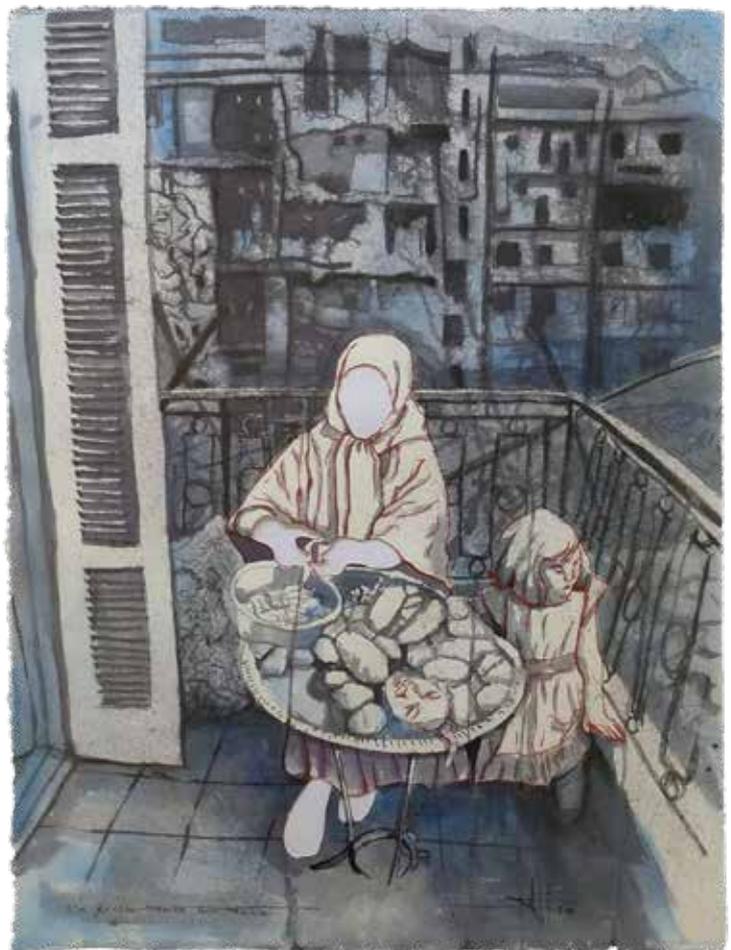
En una siguiente entrega nos ocuparemos de las bases neuronales de la violencia humana.

Esa guerra viene siempre con hambre

M^a José Martínez Martínez

Esa guerra siempre con hambre,
ese permiso para lo sin sentido.
Un olvido con ceguera,
una razón con odio,
un odio con sordera.
Esa avaricia que no para,
ese miedo que no sabe de fronteras.
Esas fronteras que saben tanto de miedo.
Esa guerra siempre con hambre.
Ese hambre sin justicia,
esa lágrima sin pañuelo.
Una masa sin ojos,
la locura sin sentido.
Esa guerra siempre con hambre.
Esa culpa de la carne,
esa carne de la culpa,
ese pecado sin nombre,
dentro de todos los rostros.

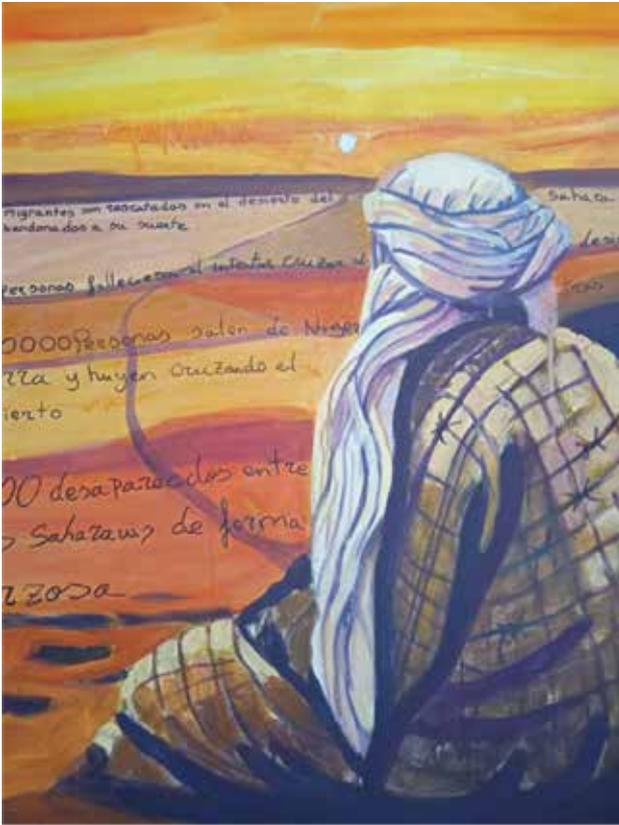
Esos rostros, sin nombre, ni pecado.
Esas gargantas secas
que no escuchamos,
la voz sin aliento de los corazones.
Silencio de sueños rotos.
Esas cadenas del sufrimiento,
ese sufrimiento en cadena.
Esa guerra siempre con hambre.
Ese permiso para lo sin sentido.



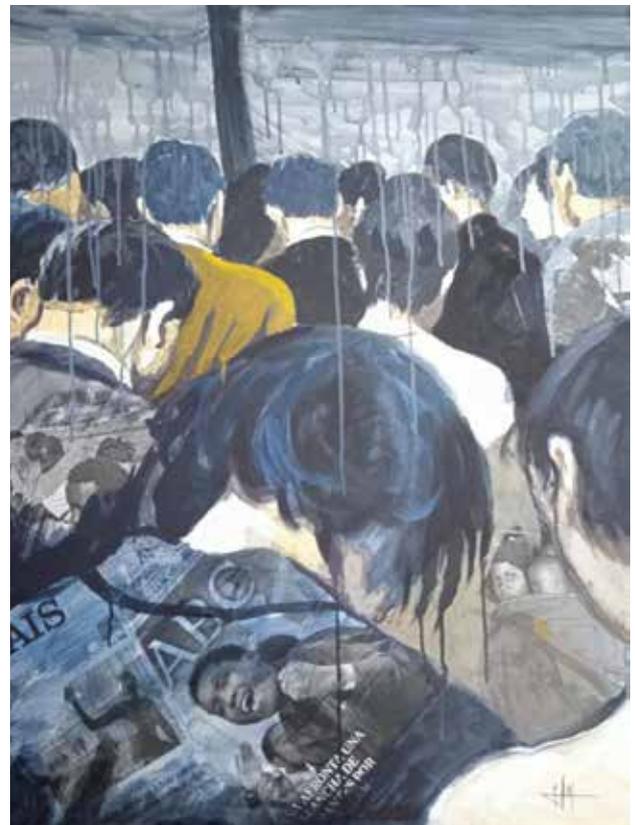
Acuarela de M^a José:
Esa guerra siempre
viene con hambre

Acuarelas

Acuarelas realizadas por M^a José Martínez Martínez



Sahara



Mirando hacia otro lado



Esperanza

Sesenta años

Por Jesús Manuel Rubio Fernandez

Cuando las arrugas aparezcan en nuestra piel y nuestros cabellos tomen un tono plateado, nos quedarán, al menos, los recuerdos. Sin duda, recordaremos por un sólo minuto nuestra emotiva historia de amor, nuestro primer paseo, cogidos de la mano; nuestras primeras caricias y... ¡cómo no!, nuestro primer beso de amor, que nos marcó para siempre a los dos.

Cuando nuestros nietos nos miren a los ojos, cansados ya por tantas y tan variadas historias vividas, empezaremos a

contarles – totalmente emocionados – cómo fue aquella primera cita, aquel primer abrazo en el remansado y tranquilo lago, como también de la lectura del maravilloso libro que narraba las aventuras de dos jóvenes enamorados. Y cuando menos lo pensemos, nuestros nietos nos lla-

marán con máximo cariño: ¡Abuelos...!.

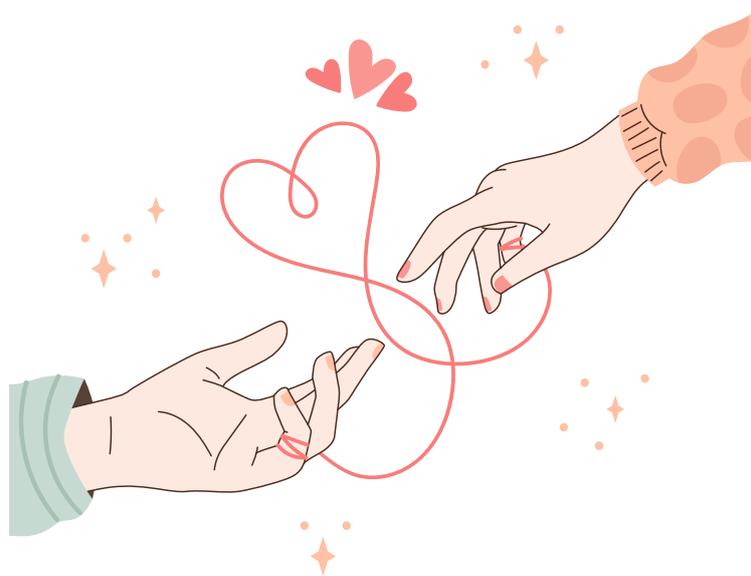
Y nosotros, orgullosos, les contaremos lo infinitamente felices que hemos sido visitando las calles de nuestra gran ciudad, perdidos como dos inocentes niños en cada uno de sus callejones solitarios. Asimismo, les contare-

mos también cómo a ti te temblaba la cintura cada vez que mis manos la rodeaban. No se nos olvidará decirles que yo, cada tarde, me sentía nervioso y muy ansioso por verte y darte mi mano. Tampoco dejaremos en la cuneta del olvido que nosotros, aunque parezca raro, hemos vivido juntos

más de sesenta años: adorándonos el uno al otro y, sobre todo, profundamente enamorados. Tal como ahora mismo estamos: ¡Oh dichosa felicidad, por mí encontrada...!.

Les contaremos, Princesa, que en las hojas de un viejo cuaderno iba yo apuntando los días que nos faltaban para casarnos; y en un folio en blanco te escribía poemas y algunas cartas profundamente enamorado de ti: de tus ojos de avellana, de tu boca de fresa y de tu cuerpo que era – ¡y lo es! – el más

absoluto de todos los pecados. Y volveremos a contarles, una y otra vez, lo felices que hemos sido durante toda esta larga unión de sesenta años. Yo – no lo niego – sólo desearía estar a tu lado, cogido siempre a tu mano, toda otra vida entera. ¡Oh dichosa hora en que te conocí!.



Poema a un gran amor

Por Pilar Torres Baena

Te empecé a amar desde niña
un gran amor fue creciendo,
y crecía tanto, tanto
¡qué hasta me quitaba el sueño!

Siempre quise estar contigo
mañana y noche también,
un día tras otro día
meses, y un año, tal vez.

Mi amor por tí fue tan grande
que no te podía dejar,
tú siempre estuviste cerca
te llevé a cualquier lugar.

Infancia y adolescencia,
juventud, tercera edad,
la pasión por tí sentida
nunca la pude ocultar.

A los cuatro vientos gríto
que sin tí me moriría,
eres LIBRO imprescindible
¡Te necesito en mí vida!



El viejo acordeón de casa

María Rosa Castillo

Sonaban sus notas
desiguales
a veces,
sin embargo
resultaban bellas
a nuestros oídos
profanos.
Eran alegres
y aquello
era suficiente
para nuestros pocos años,
acostumbrados
a escucharlas
cada día
por las ávidas manos
de mi padre.

Y, como algo habitual
en los niños,
nos picó el gusanillo
de aprender con él
aquello que parecía
fácil.

Primero fue mi hermano,
era el mayor...
y cuando empezó
a dominar
el fuelle y el teclado
de aquel viejo instrumento,
surgió la maravilla
de hacer sonidos
por sí mismo
según
su corazón sentía.

Tras escuchar con esmero
las clases
que él recibía,
llegó mi turno anhelado,
de obtener
aquel regalo,
que mi padre ofrecía.

¡que placer para mis dedos,
sobre los botones
de nácar,
atinar con los sonidos
que buscaban mis sentidos
entre la espesa maraña.

Y así
nos fue transmitiendo
con su viejo
acordeón,
las inacabadas piezas
que él aprendía en la radio
escuchando con tesón.

Y a los dos a la vez,
con inmenso cariño
nos enseñó

sin apenas saber
lo poquito
que aprendimos.

Mas plantó una semillita
en nuestros corazones
de corazones,
con su manera de hacer,
que fue creciendo
mimosa
igual
que crecen las rosas
plantadas
en un vergel.

Y hoy, aquel anhelo puro
de mi viejo
acordeonista
se fue haciendo realidad
en sus nietos
y biznietos,
capaces de interpretar
las más bellas
melodías,
con la escala musical.



Dibuja tu día

Segunda López Moratalla

Cada año que comienza nos regala 365 días, son 365 páginas para escribir nuestros deseos, alegrías, tristezas y vivencias.

Hoy escribiré gracias por el beso que mi marido me regala al despertar, también gracias por el amor de mis hijos, por la bendición de mis nietas.



Hay tantas páginas por escribir como gratitud en nuestros corazones. La gratitud de un nuevo día, de ver el cielo, de pasear bajo la protección de ese cielo azul, limpio y cálido, sintiendo en el rostro la caricia del viento suave y cálido, son muchas vivencias las que guardamos en el corazón que nos han hecho felices.

En la sencillez de un corazón agradecido hallaremos la bondad, y en la belleza de la bondad conoceremos la grandeza del ser.

Dibuja tu día con una sonrisa, con la alegría de compartir lo mejor de ti, y sabrás que tú también recibes lo mejor de las personas que te aman.

Dibuja tu día con amor, alegría y siempre con gratitud

El colibrí y el fuego

Fabula aportada por Rodolfo López Quilez

Hubo una vez un gran incendio en la selva, todos los animales corrieron asustados y temerosos de morir quemados; uno de ellos, un pequeño mono, subió a una palmera para ver desde lo alto como se quemaba la selva, en eso vio como un colibrí pequeñito, volaba con gran premura hasta el lago cercano, llenaba su piquito con agua, una o dos gotas solamente, regresando veloz a derramar el líquido sobre el gran fuego que amenazaba con destruirlo todo.

El monito veía con cuanto afán iba y venía el colibrí derramando gotitas de agua sobre el incendio voraz, de pronto le gritó:

– Eh, colibrí, no seas tonto, ¿Tú crees que con tu trabajo vas a apagar el fuego?, ¡no podrás lograrlo nunca! ¿Acaso no ves que es más grande que tú?

Entonces el Colibrí lo miro fijamente a los ojos y le dijo:



– Mira monito, yo soy muy pequeño y tal vez no logre apagar este fuego, pero te diré una cosa. Yo lo que puedo hacer lo estoy haciendo...pero sobre mi conciencia queda que no me senté a ver como se quemaba la selva sin hacer nada. Me puedes decir, ¿qué estás haciendo tu para ayudar?

Entonces el colibrí regreso a seguir con su tarea.

El monito se sintió inco-

modo por la lección que le dio, bajó de la palmera y fue corriendo al lago a llenar su boca y sus manos de agua, regresó a la selva y arrojó al fuego el preciado líquido...

Otros animales, al ver lo que hacían, se fueron sumando a la tarea y apagaron el fuego, salvando así su hogar.

Lo importante es el esfuerzo y nuestra actitud: una pequeña acción es más importante que una grande.

Cerrando el círculo

José Francisco Roldán Pastor

Hay palabras que cobran importancia, solamente, cuando llega su momento, precisamente, en el instante que se empieza a cerrar el círculo de la vida, porque la prostatitis suele tener el significado que nada más los hombres experimentan. Por cierto, quienes cambian de sexo, por mucho que lo pretendan, jamás se desembarazarán de los órganos interiores que la naturaleza seleccionó para ellos. Podríamos cambiar de aspecto, sentirnos lo que queramos, afianzar una identidad impostada, pero nuestro mapa biológico será complicado de alterar.

En el momento que dispone nuestro cuerpo, atento a los fallos cuando se producen, iniciamos la decadencia física con arreglo a la genética heredada o esos desfallecimientos que la falta de concentración produce sistemáticamente, por eso no hay una dinámica paralela que sirva de



referente absoluto. Precisamos someter las incontinencias que avasallan cualquier resistencia y buscamos soluciones concretas para no vernos arrastrados a la degeneración higiénica o moral. Y llega la imperiosa necesidad de medicamentos, terapias o el consabido pañal, presa infalible para sujetar el desagüe impertinente.

Es impresionante el cómo recuperamos recuerdos vinculados a esos momentos en los que iniciamos nuestro ciclo, aunque dependamos de las referencias que regalaban nuestros padres. Los trapos lavables para contener arrebatos del esfínter afectado, como sujetar del mejor modo las ganas de caminar sin caernos irremisiblemente. El andador del comienzo, premonición del que algunos no tienen más remedio que usar. Cualquiera es capaz de remontar el cauce de su exis-

tencia para rememorar detalles grabados en sensaciones inalterables. Cabe la posibilidad de confundir imágenes con anécdotas poco contrastables, especialmente, porque los detalles de esos primeros años nos llegaban por referencias.

No se inventan aquellos minutos de terror, que sufría ese niño muy pequeño al acercarse su padre blandiendo una correa dolorosa. El miedo al golpe provocaba la escapada irrefrenable de orina, que ya había aprendido a retener para ir al wáter minúsculo, que existía en una casa diminuta, afectada gravemente por el traqueteo cadencioso de todos los trenes al pasar. Era un pánico inexplicable, que esquivaba el rencor para explicar las razones absurdas provocando enfados desproporcionados ante travesuras insignificantes. Pero esos retazos de vida oscura dejaban paso a esplendrosos resquicios de ilu-



sión desmedida.

El protocolo de la vida no tiene resquicios, sencillamente debemos adaptarnos a los trámites que nuestros cuerpos exigen para continuar la senda que nos debe llevar, irremisiblemente, a la vida celestial, si es que creemos en el más allá. Peor será para quienes no tienen planes con los que afrontar la otra parte de la muerte. Si nos encontramos adecuadamente bien, por muchos años que arrastremos en el esqueleto, anhelamos un procedimiento lento, como los plazos de una administración de justicia ramplona y dormitando en su incapacidad para responder a las exigencias de los tiempos. Las demoras del sistema o las obstrucciones interesadas nos van permitiendo compartir momentos irrepetibles con quienes deseamos hacerlo, incluso, porque no importa demasiado, también, con esos personajes perversos adornando los peores ratos posibles.



No será lo mismo para quienes se dejan acompañar por el sufrimiento inaceptable, que exige terminar rápido con una existencia injusta implorando el pitido final. No resulta complicado caer en la desesperación cuando nada bueno aguarda en el minuto siguiente. La irrefrenable insistencia en dejar esta vida no es más que el fracaso de un organismo gravemente averiado, que la conciencia acata con urgencia, por eso no son pocos los que piden el final para cruzar el umbral durmiendo plácidamente. Los que se han asomado ligeramente, pero no han querido salir o algo les ha impedido saltarlo, cuenta que no se está nada mal, todo lo contrario, en ese trance intemporal la calma

se apodera de las sensaciones para acomodarnos en lo que hay detrás.

Los hay que se ven arrastrados hacia atrás para regresar de nuevo al mundo de lo consciente y comprobar que siguen en el lugar de partida rodea-



dos de los suyos. La placidez se torna en inquietud sospechando que no se trata más que de un receso sin plazo definido. No falta quien puede sufrir cierta desilusión al constatar que no ha alcanzado el punto del sin retorno, que deseaba con fervor. Y en esa diatriba sentimental se basa el apego al instante exacto, porque muchos de nosotros deseamos continuar con la vida que tenemos, aunque haya dificultades físicas o emocionales, para aderezarnos los días compartiendo el calor de quienes nos quieren bien. Habrá otras versiones del apego a la vida, pero cuando nos venos arropados y atendidos, además que soportar los males del cuerpo, insistimos en aguantar por este lado el mayor tiempo posible.

Si mantenemos la capacidad de comprender qué nos está sucediendo, el no poder limpiarnos correctamente, precisar ayuda para ello o asumir el pañal como elemento imprescindible, supone un tremendo descalabro en la autoestima.



Las limitaciones físicas provocan la inseguridad del que ya no tiene posibilidad de valerse y se ve sometido a una adaptación deprimente, que se acepta cuando, quienes nos cuidan demuestran su cariño y sensibilidad. Por eso es tan importante el consuelo de los que rodean a la limitación motora, sean familiares o profesionales. No importa el grado de parentesco o consanguinidad de los cuidadores, porque el desvelo, afecto y delicadeza se regala sin que lo imponga el vínculo social.

Y procuramos cuidarlos, o no, para mantener la capacidad suficiente con la que envejecer sin estruendos, sin molestar demasiado, pero demandando la atención que la veteranía en la vida nos reserva. Sin embargo, y en eso hay que insistir, nos empeñamos en conservar la cabeza en su sitio para corresponder a quienes nos hablan y escuchan; también, a los que esperan de nosotros la enseñanza de una experiencia a prueba de la memoria.

Quienes pierden el control de la mente, incluso a ráfagas, tuercen las entendaderas para solapar la realidad con olvidos y tergiversaciones despreciables, que no hacen más que maltratar a personas cabales, perdidas en el tiempo. Las demencias trastornan cuerpos y sentimientos apartándonos de lo que somos, fuimos y deseamos ser.

La geometría de la existencia nos dirige hacia el lugar de comienzo de todo. Pañales, toallitas esponjas, baberos y potitos. Pero el círculo se va cerrando con el andador, bastón, muletas, fajas, almohadas eléctricas, gafas, audífonos, purés, gelatinas, medicación y muchas demandas de atención, porque llega el día en que precisamos que nos escuchen, hablar de lo que sea, aunque lo repitamos varias veces, compañía de los nuestros o de quienes deseen compartir espacio, aunque ya no sea nuestro. Recibir el mismo afecto que solemos regalar

sin reparos y seguir conviviendo en el reducto donde estemos o salir a recibir las cálidas caricias del sol, que tanto buscamos en estas tierras.

La aventura de una vida se puede contar en minutos o largas horas de charla entretenida. No deberíamos ser tacaños de sentimiento, porque necesitamos el respeto y consideración, que merecemos por razón de la antigüedad, por eso habrá numerosos calibres a la hora de calcular el recorrido de ese círculo que estamos cerrando. No hay prisa, pero tampoco tenemos demasiado interés en retardar inútilmente la conexión definitiva, precisamente, cuando regresamos al lugar dónde debíamos estar mucho antes de ser concebidos. Y en eso están los que hablan de la reencarnación, defensores de otro modo de entender la muerte tras la vida. Según esa forma de pensamiento, recorreremos, ininterrumpidamente, la misma existencia dibujando infinitos círculos.



Nuestras recetas

Huevos entomatados

INGREDIENTES (4 personas)

4 huevos
800 g de tomate en conserva
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 cebolla
1 cebolleta
5 dientes de ajo
1/2 barra de pan
aceite de oliva virgen
azúcar
perejil



ELABORACIÓN

Lamina 4 dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrillo de aceite. Pica la cebolla en dados y añádelos. Rehoga un poco y agrega los tomates. Adereza con sal y azúcar y cocina el conjunto durante unos 30 minutos.

Pela la cebolleta, córtala en dados. Lava los pimientos y pela el rojo. Pícalos y córtalos en dados. Pon todo a pochar en una tartera con un chorrillo de aceite. Sazona y añade una pizca de azúcar. Cocina la fritada durante 15 minutos. Agrega el tomate.

Maja el otro diente de ajo con una pizca de sal. Agrega el comino en polvo y mezcla bien. Añádelo a la tartera y mezcla bien.

Casca los huevos sobre el tomate y sálalos. Tapa la tartera y cocina los huevos hasta que se cuajen un poco. Sirve los huevos entomatados, espolvorea con perejil picado y acompáñalos con el pan.



Todas las comodidades en el corazón de la ciudad

1^o
en servicios
hosteleros



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
repcion@heur.e.telefonica.net

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



