



# El Eco de los Mayores

Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP  
Nº 46 julio - diciembre 2024



# Feliz Navidad

# El Eco de los Mayores

# Sumario

Editorial	4
Villacañas. Encuentro de Voluntarios	6
Asamblea Federación de CLM UDP	12
Consejo Estatal de Personas Mayores	20
Homenaje a Tomas Mañas	24
Reunión de Seguimientos de grupos	28
Defender la Seguridad Social	33
El cuidado del cuidador	36
La Navidad desde un dron	40
¿Es usted tolerante a la frustración?	42
Mirando hacía otro lado. Acuarelas	44
Gratitud	46
Sin temor al finiquito	49
Gracias a Dios	52



# 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](http://www.udpfclm.org).

e-mail: [federacion.clm@mayoresudp.org](mailto:federacion.clm@mayoresudp.org)

## **Edita:**

**Federación Territorial de CLM-UDP**

## **Consejo Editorial:**

Presidencia Federación Territorial de CLM-UDP

## **Coordinación:**

Miguel Ángel Magán Moreno

## **Colaboradores:**

Equipo de Geriátrica del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Antonio Sánchez López

José Luís Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

Mª Rosa Castillo

Angel Novillo

Ernesto García Sánchez

## **Maquetación:**

Almudena del Dujo Vera

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

Imprenta Gráficas Albacete

## **Síguenos en Facebook:**



[www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha](http://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  
entrepantalla izq.  
02001 Albacete

## **También por e-mail:**

[magan.fclm@mayoresudp.org](mailto:magan.fclm@mayoresudp.org)  
[adeldujo@mayoresudp.org](mailto:adeldujo@mayoresudp.org)

# Editorial

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

El nacimiento de un bebé, niño o niña, siempre supone una alegría para el entorno familiar del mismo, los padres, los tíos, la familia en general, pero fundamentalmente los abuelos, maternos o paternos que acaparan la alegría de la buena nueva y mucho más, o no sé si más, si es el primer nieto o nieta.

Nos fijamos en cómo nace, los primeros días, los primeros meses, los primeros años y nosotros, sus abuelos, vamos, seguimos evolucionando en la vida, cumpliendo años y dándonos cuenta cómo ha pasado nuestra vida... en un suspiro. Miramos ese niño o niña de meses, de los primeros años y echamos la vista atrás y recordamos, añoramos con nostalgia, aquellos tiempos en que esa persona de tan corta edad, era nuestro propio hijo, y éramos nosotros, sus padres, los que cuidábamos de él, los que nos despertábamos por la noche al

sonido de su llanto, los que le preparábamos el biberón y cambiábamos esos pañales llenos de "caca" que aunque olierá, seguro que sí olía, no nos molestaba, no lo olíamos en toda su extensión, en todo su "perfume", era una satisfacción lavar, limpiarlo y ponerle un nuevo pañal limpio y notar con todo el cariño del mundo como se quedaba tranquilo después de haberle lavado y secado ese culito precioso de un bebé de meses.

El hijo va creciendo y los años pasando, antes de habernos dado cuenta ese hijo, en otro

tiempo bebé, ha crecido, va desarrollando su vida, busca una pareja y se producirá la gran alegría de además de padres, ser también abuelos.

Abuelos, uff, no sé si por tener nietos o simplemente por cuestión de edad, pero llega un momento en que nos sentimos en ese estado de la vida, en esa fase en la que recordamos aquellos momentos, aquellos actos y todo aquello que nos alegraba cuando lo hacíamos con nuestros hijos y es ahora, cuando ya no nos invitan a bodas, ni a comuniones, salvo tal vez la de nuestros nie-



tos, cuando nos damos cuenta, que la vida dura muy poco, que se pasa sin darnos cuenta y que lo que pensamos ayer, ha pasado a hoy y sin duda se ha convertido en mañana.

Pero recordando aquellos tiempos, nos chocamos con la realidad actual y esta nos dice que ahora nosotros, con muchos años, nos hemos convertidos en aquel bebé que necesitaba de tantos y tan esmerados cuidados, pero hay una diferencia, una gran diferencia, que somos mayores y que no tenemos a nuestros padres para cambiarnos los pañales, por lo que debemos adaptarnos a las circunstancias que a cada uno nos ha deparado la vida, circunstancias que en muchos casos han generado una situación dependiente de los demás, pero que afortunadamente cada día vamos encontrando más facilidades para que esa dependencia nos lleve a la comodidad de una estabilidad en la vida.

Recordamos nuestro bebé y añoramos aquellos mimos que le dábamos, pero en muchos casos la año-



ranza es compensada por la positiva realidad que nos proporcionan aquellos hijos que de niños cuidamos y que afortunadamente nos están devolviendo gran parte, si no todo, de lo que recibieron de nosotros. La satisfacción que nos producen esos momentos felices que vivimos, nos hace olvidar y sin duda nos compensa con toda esa vida que hemos desarrollado y que como decíamos antes, se nos ha pasado en un soplo.

La memoria es selectiva, de un mismo hecho cada uno recordamos lo que más nos interesa, lo que más nos gustó de ese momento, de esa vivencia y la trasladamos a nuestro momento para adaptárnosla y guardárnosla en nuestro disco duro de

recuerdos de la vida.

Sin ninguna duda de los tiempos en que nuestros hijos estaban en la primera etapa de su vida, recordamos, gracias a esa selectiva memoria, lo que más nos gustó, los ratos, los momentos, los hechos, las vivencias que conjugamos entre ellos y nosotros y que concluimos con todo lo positivo que hemos seleccionado de todo ese tiempo.

Ahora es época, es tiempo que recordemos también a nuestros padres en su etapa de la vida que hemos hecho nuestra, de lo que nosotros aportamos para hacerles más fácil, más felices sus últimos años de vida que con tanta premura y tan rápido nos ha llegado a nosotros.

# Villacañas

## Encuentro de Voluntarios de Albacete, Toledo y Ciudad Real

El día 9 de octubre, organizado por la Federación Territorial de UDP-CLM en colaboración con la Consejería de Bienestar Social de la JCCM, se celebró en el Auditorio Municipal de Villacañas, una Jornada DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, SOLEDAD NO DESEADA, ASOCIACIONISMO Y ENCUENTRO DE VOLUNTARIOS DE LAS PROVINCIAS DE ALBACETE, TOLEDO Y CIUDAD REAL, con la participación de más de 400 personas mayores. Esta Jornada contó con la asistencia de diversas autoridades de la JCCM, como fueron, Alba Rodríguez Cabañero, Directora General de Mayores; Javier Pérez Fernández, Viceconsejero de Bienestar Social; Maximiliano Muñoz Hernández, Delegado Provincial de Toledo; así como de Juan Ángel Almonacid Gallego, Alcalde de Villacañas; e Irene Rivera Alejo, Concejala de Servicios Sociales de Villacañas, que acompañaron a la Junta Directiva de la propia Fe-



deración Territorial de UDP en CLM, encabezada por su Presidente Ramón Munera, junto con la Directiva de la Asociación local de Jubilados de Villacañas.

Durante su intervención, el Alcalde de Villacañas toma la palabra para mostrar su agradecimiento a todos los presentes, y especialmente a la UDP, por elegir su pueblo para este maravilloso encuentro de Voluntarios, abriendo las puertas de su localidad a cuantos deseen visitarla.

A continuación, toma la palabra Ramón Munera como Presidente de la Federación UDP-CLM, reiterando

la bienvenida a todos, agradeciendo a las Autoridades su presencia y especialmente al Alcalde por su colaboración y cesión de las magníficas instalaciones para la celebración del acto.

Seguidamente toma la palabra José Palacios, Vicepresidente de la Federación, que pasa a exponer el Comunicado Público dimanante de las diferentes mesas de trabajo del IX Congreso Regional de UDP celebrado los días 17,18 y19 de octubre de 2022 en Albacete, y que reivindicaba diferentes cuestiones, llegándose a las conclusiones siguientes:



### **Envejecimiento activo**

- Reivindicar papel activo de las Personas Mayores.
- Articular medidas para un envejecimiento activo.
- Asegurar continuidad programas para los Mayores.
- Promover más empática hacia las Personas Mayores.

### **Soledad No Deseada**

- Más recursos económicos frente a la Soledad no Deseada de las Personas Mayores.
- Uso de recursos sanitarios para la prevención de la Soledad no Deseada de las Personas Mayores.
- Espacios para intercambio intergeneracional.
- Programas de sensibilización evitando deshumanización de los Mayores.

### **Voluntariado social UDP**

- Formación continua y actualizada.
- Difundir impacto social del voluntariado.
- Superar los efectos de la pandemia.

### **Nuestras Pensiones**

- Defender su carácter público.
- Revalorización automática garantizada por ley.

### **Brecha digital**

- Atención personal en bancos, servicios y administraciones.
- Acceso a servicios bancarios en todas las poblaciones.
- Apoyo a todas las Asociaciones de Mayores para romper la Brecha Digital.

### **Servicios Socio-sanitarios**

- Servicios sanitarios y sociales públicos de calidad.
- Potenciar atención primaria socio-sanitaria, contratando profesionales.
- Integración basada en servicios y recursos de proximidad a los Mayores.

#### **Residencias para Mayores**

- Potenciar nuevas alternativas de alojamientos.
- Revisar el actual modelo de residencias mejorando ratios.

### **Campañas de tráfico**

- Denunciar campañas difamatorias sobre capacidad de Mayores para conducir

# Entrega de Diplomas

A continuación, con la participación del Viceconsejero Javier Pérez Fernández, y la Directora General de Mayores, Alba Rodríguez Cabañero, junto a otras Autoridades, se procedió a la entrega de los diplomas a los nuevos voluntarios, destacando los intervinientes su labor en el envejecimiento activo y el papel clave de

las personas mayores en una sociedad inclusiva y solidaria. Las 103 nuevas personas voluntarias que recibieron la entrega de Diplomas, fueron 77 mujeres y 26 hombres, procedentes de 28 localidades de las provincias de Albacete, Toledo y Ciudad Real, que teniendo el curso realizado y estando cumpliendo con su labor de voluntariado,

no lo habían recogido hasta la fecha. Además de los que recogieron el diploma en persona, queda pendiente la entrega a otros 56 voluntarios cuyos diplomas les serán entregados a sus respectivos coordinadores/ras que se los harán llegar junto con sus correspondientes chalecos de Voluntarios. En total se han formado 159 nuevos Voluntarios.









Terminado el acto de recogida de diplomas, de nuevo toma la palabra Juan Ángel Almonacid, Alcalde de Villacañas quien reitera las gracias a la UDP, ensalzando las virtudes y cualidades humanas que son inherentes al voluntariado, y la labor que vienen desarrollando.

A continuación toma de nuevo la palabra Ramón Munera, quien diserta sobre las bondades del voluntariado, reiterando lo que tantas veces dice que hay que agradecer a las mujeres y hombres que ejercen altruista y desinteresadamente el voluntariado, y que en esa labor "dan mucho, pero es más lo que reciben".

Repasa sus experiencias vividas hasta llegar a ser Persona Mayor, y que pese a todo, si bien las residencias de mayores están muy bien, "el mejor hotel del mundo es nuestra casa", advirtiendo desde su perspectiva personal y su dilatada experiencia en el mundo de los Mayores, que no seamos inconscientes y "no demos nunca los bienes en vida".

Cierra su intervención agradeciendo a los nuevos Voluntarios su participación y animándolos a seguir realizando su humana labor.

Finalizada la intervención del Ramón, toma la palabra Javier Pérez Fernández, Viceconsejero de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia de la Consejería de Bienestar Social de la JCCM, que



agradece a la UDP la invitación a esta jornada, haciendo especial mención a los hombres y mujeres que ejercen esta impagable labor de servicio a los demás, a través del voluntariado social de la UDP.

Agradece a la UDP la gestión de las subvenciones que reciben de la Junta de Comunidades para desarrollar los programas y servicios que llevan a cabo en toda Castilla la Mancha.

Finaliza el acto con la participación y el baile de Rocío y Montse, bailarinas y profesoras de danza locales que intervienen, en ambos casos, con un baile flamenco que arrancan los sonoros aplausos de los asistentes.



# Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial de UDP-CLM



El día 16 de octubre de 2024, en los salones del Hotel Europa de Albacete, se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla La Mancha "Don Quijote" UDP, que además de los miembros de pleno derecho de la Asamblea, contó, como invitados, con la presidenta nacional de UDP, D<sup>ª</sup>. Inmaculada Ruiz, Juan del Dujo, M<sup>ª</sup> Amparo Zaragoza, Juan José Ibáñez y Marta M<sup>ª</sup> Clemente.

La Asamblea se desarrolló con el siguiente

## ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo del Presidente.
2. Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea anterior (se adjunta acta de la Asamblea General Ordinaria del 27 de junio de 2023).
3. Nueva composición de la Junta Directiva y ratificación.
4. Informe y aprobación si procede de la gestión de 2024
5. Previsión de actividades para 2025.

6. Informe de situación UDP Nacional.

7. Propuestas y preguntas.

## Composición actual de la Junta Directiva:

Informó el Presidente que en relación con la Junta Directiva de la Federación se han producido algunas incorporaciones nuevas por lo que informa a la Asamblea de las mismas, procediendo el Vicepresidente 1º a dar lectura de la composición de la actual Junta Directiva con las modificaciones llevadas a

cabo por el Presidente.

### **Gestión Económica y de Actividades:**

Finalizado el informe tanto de actividades, como económico, se sometió a votación, siendo aprobado sin votos en contra, con una abstención y con el resto de votos a favor.

### **Propuestas y preguntas:**

Se abre este punto con

la información relativa a la II Feria del Mayor, indicando que se celebrará los días 25 y 26 de Octubre de este año 2024 en el recinto ferial del IFAB en Albacete, informando a los presentes que la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados UDP de CLM, tendrá participación en esta Feria del Mayor, desarrollando la ponencia

“Seguridad para Mayores” que será impartida por nuestro Vicepresidente 1º, José Palacios, a las 12.00 h. del sábado día 26, en el Auditorio del recinto ferial.

Después de distintas intervenciones de varios miembros de la Asamblea, y no habiendo más asuntos que tratar se dio por finalizada la Asamblea General Ordinaria.

# Asamblea General Extraordinaria de la Federación Territorial de UDP-CLM

Una vez finalizada la Asamblea General Ordinaria **DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL DE UDP-CLM**, a partir de las 13.00 h., se realizó la **ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA**, que se desarrolló con arreglo al siguiente



### **ORDEN DEL DÍA:**

1. Modificación de Estatutos.
2. Propuestas y preguntas

### **1.- Modificación de los Estatutos:**

El Vicepresidente 1º de la Federación, José Palacios, procede a dar lectura a los Artículos

13 y 14 de los Estatutos de la **FEDERACIÓN TERRITORIAL DE UDP-CLM** y de las modificaciones que de los mismos se solicitan, y que son los



que a continuación se relacionan.

### **Artículo 13. – Deberes de los socios**

Los socios de número de la Federación tendrán las siguientes obligaciones:

1. Cumplir con lo que se determina en estos Estatutos y con cuantos acuerdos se adopten válidamente en las Asambleas Generales y la Junta Directiva; colaborando activamente con esta última en el desarrollo de la actividad de la Federación.
2. Observar en el seno de la Federación una conducta respetuosa y de acatamiento de las normas de convivencia social y democrática.
3. Satisfacer puntualmente las cuotas económicas que se fijen en la Asamblea Gene-

ral, así como aceptar los cargos para los que fueren elegidos.

4. Añadir a su denominación la condición de miembro de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (U.D.P).

5. Informar cumplidamente a la Junta Directiva de la Federación de sus programas de actividades, remitiendo periódicamente relación de los acuerdos adoptados por su Asamblea General y por su Junta Directiva.

6. Comunicar a la Junta Directiva cualquier cambio de Estatutos o

de domicilio social.

**7. AÑADIR: Los socios fundadores y directos de la Federación, vendrán obligados a comunicar relación de sus socios, con detalle de su filiación completa (nombre, apellidos, domicilio y número de DNI), así como de las cuotas a cuyo pago vienen obligados por su condición de socios y detalle del estado de su saldo, si es deudor o importe de cuotas deudoras. Todo ello dentro de los tres primeros meses de cada anualidad. A su fin, deberán obtener de los socios, como**



**obligación para acceder a esa condición, autorización firmada para la cesión de sus datos a esta Federación.**

#### **Artículo 14.- Causas de baja en la condición de socio.**

Se perderá la condición de socio de la Federación:

**1.** Por la petición formulada por los/as representantes de las Entidades y/o Socios de la Federación, a la que deberán acompañar el acuerdo en tal sentido adoptado por el órgano competente según los Estatutos de la Entidad que desee separarse.

**2.** Por impago de una anualidad de cuotas, siendo necesario para que opere esta causa la expedición por el Tesorero de la Junta Directiva de la Federación de certificado de descubierto, con el Vº. Bº. del Presidente, los efectos serán desde su notificación al socio moroso, haciéndose constar, necesariamente, la pérdida de la condición de socio.

No obstante lo dispuesto en el apartado anterior, el socio que hubiere perdido dicha



condición por la citada causa, podrá rehabilitarla si en el plazo de seis meses desde la notificación abonara las cuotas debidas, así como las transcurridas desde dicho momento hasta el de la solicitud de reingreso.

**3.** Por la pérdida de los requisitos para seguir siendo socio de la Federación o por disolución –voluntaria o judicial de la Entidad miembro.

**4 - AÑADIR: Por el incumplimiento de cualquier de los deberes de los socios que vienen establecidos en el Art. 13 de los presentes Estatutos.**

**No obstante lo anterior, se podrá rehabilitar la condición de socio si en**

**el plazo de dos meses desde la notificación de su baja procederá al cumplimiento de cuantas obligaciones del Art. 13 de los presentes Estatutos tuviera pendiente.**

Leídas y debatidas las propuestas de modificaciones se procede a la votación, siendo estas aprobadas con un solo voto en contra, y ninguna abstención.

#### **2.- Propuestas y preguntas:**

No habiendo ni propuestas ni preguntas, ni más asuntos que tratar, se levantó la sesión, siendo las catorce horas del día 16 de octubre de 2024.



# UDP. Actualización Digital de las Asociaciones



Durante los días 13 y 20 de noviembre de 2024, se celebraron en Albacete dos jornadas informativas sobre "Actualización Digital de las Asociaciones" organizadas por UDP-CLM, con la participación de las J.D. de las Asociaciones Locales de UDP de la provincia.

Estas Jornadas se plantean desde UDP, con el propósito de ayudar a las Juntas Directivas de las asociaciones en el uso de aplicaciones digitales, mostrándoles algunos procesos nece-

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

La Digitalización de todos los aspectos del funcionamiento de la sociedad actual puede ser beneficiosa en muchas ocasiones, pero también puede dejar atrás a parte de esta sociedad.

Las personas mayores son las más vulnera-

bles en este aspecto, ya que siempre resulta complicado cambiar la manera de actuar y empezar a utilizar unos dispositivos que nunca antes se han usado y nadie ha explicado su funcionamiento.

Las ponencias desarrolladas durante estas jornadas fueron las siguientes:

- ◇ Asociacionismo UDP
- ◇ Tecnología y Personas Mayores
- ◇ Consejos de ciberseguridad para mayores





# II Feria del Mayor ponencia de UDP



Con motivo de la II Feria del Mayor organizada por la Fundación Mayores en colaboración con INCISO, y que se llevó a cabo en el Recinto Ferial del IFAB de Albacete durante los

días 25 y 26 de octubre de 2024, la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de CLM UDP, "Don Quijote" tuvo su participación con la ponencia "Se-

guridad Para Mayores" que fue desarrollada por nuestro Vicepresidente 1º D. José Palacios Serrano, en el Auditorio del propio recinto ferial con asistencia de unas 20 personas.

# Reunión grupo Voluntarios de Albacete



Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, acompañado por su Junta Directiva y por las Autoridades, D<sup>a</sup> Pilar Medina Martínez, Alcaldesa de Jorquera, y por José González Martínez, Diputado Provincial de Albacete.

El día 27 de junio, en el Hotel Spa Mirador de Jorquera, con la asistencia de 45 personas voluntarias, se celebró una reunión del grupo de voluntariado social de Albacete, formando parte de las actividades que los grupos de voluntarios realizan varias veces al año.

es de gran ayuda para sus usuarios, ya que ellos, con su vitalidad y empatía, llevan alegría y compañía a aquellos que viven solos y tanto lo necesitan para combatir la lacra social de la soledad no deseada. Este Acto fue inaugurado por Ramón Munera,

Ramón Munera, durante su intervención, dio la bienvenida a todas las personas presentes y desarrolló su ponencia centrandose su intervención sobre la soledad no deseada y sobre el Voluntariado Social de UDP.

En ellas se facilitan por parte de los voluntarios/as los datos necesarios para el buen funcionamiento del grupo, recogiendo las horas que dedican al voluntariado, e impresiones que tienen del desarrollo de su función, y así poder mejorar dentro de lo posible la importante labor que desarrollan, recordándoles que son muy importantes en la sociedad, y que su labor voluntaria



A continuación, tomó la palabra el Pedagogo y Psicólogo, Rodolfo López Quilez, quien, en el desarrollo de su Ponencia, habló de la soledad, manifestando que se debe a la carencia de compañía, condición de malestar, y se sienten rechazados e incomprendidos.



Toma la palabra María Pilar Medina y agradece la invitación de UDP a la Reunión de Voluntarios, y manifiesta sentirse orgullosa de que se celebre en Jorquera.



Seguidamente tomó la palabra José González, manifestando sentirse agradecido al Grupo de Voluntariado Social de la UDP-CLM por su labor altruista en favor de las personas mayores, y comenta que desde la Diputación de Albacete se preocupan por los problemas de nuestros mayores y continuaran realizando acciones para la mejora de vida de este colectivo.



Posteriormente procedió a la Clausura de la Jornada-Encuentro de Voluntariado Social UDP-CLM



# Consejo Estatal de Personas Mayores



El día 27 de septiembre de este año, en el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), en la Avda de la Ilustración s/n con c/ Ginzo de Limia 58 en Madrid se llevó a cabo reunión del Pleno del Consejo Estatal de Personas Mayores con la asistencia de José Palacios Serrano, Vicepresidente de la Federación Territorial de UDP en CLM, como representante de esta Comunidad.

Tras la apertura del acto por parte de la Directora General del IMSERSO, M<sup>a</sup> Teresa Sancho Castiello, se pasó a los puntos del orden día:

En relación con la Información sobre la Convocatoria de las subvenciones sometidas al régimen general en el área de atención a personas mayores, la Subdirectora de Gestión Patricia Gemma Sal-



daña Figa, explico que dada la intervención del Tribunal de Cuentas, el año pasado no se convocaron, por lo que este año se ha duplicado el importe pasando a más de 4 millones de Euros, pero que las solicitudes rebasan los 6 millones por lo que habrá que estudiarlas. En este punto tras varias intervenciones el Sr. Palacios intervino para proponer que dichas subvenciones además de ir destinadas a las actividades justificadas vayas también para el mantenimiento y personal de las propias organizaciones y que estas tengan carácter nacional, con partici-

pación y actuación en ese nivel.

Sobre los programas del IMSERSO Lucia Geli Alonso, como Subdirectora Adjunta de Gestión explico todo el protocolo y proceso que viene desarrollándose sobre los viajes, resaltando que hay establecimientos de hostelería que están saliendo del programa por lo que tendrán que hacer un estudio sobre esta y otras cuestiones que están surgiendo.

El Sr. Ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 Pablo Bustinduy Amador, cerro el pleno.

# CRECIENDO CONTIGO



Fuentealbilla



Tarazona



Villaverde de Guadalimar



Piqueras del Castillo



La Gila



**El Pedernoso**



**Jorquera**



**El Herrumblar**



**Munera**



**Minglanilla**



**Graja de Iniesta**



**Cenizate**



**Bienservida**



**Fuensanta**



**Carrasposa de Haro**



**La Puebla de Almoradiel**



**La Almarcha**



**Villalgorido del Jucar**



**Albacete**

# Homenaje a Tomás Mañas

El día 26 de agosto en los locales de la Asociación de Pensionistas y Jubilados "Santo Domingo" de Reolid, con asistencia de 94 personas (51 mujeres y 43 hombres) se llevó a cabo un acto de HOMENAJE al que fuera Consejero de Bienestar Social TOMAS MAÑAS GONZÁLEZ, salobreño, 68 años, Hijo de Mañas y la Felipa, Nieto de Nublos y Cartucho El Chico, de familia humilde, como a él le gusta que se le describa.

Se licenció en Medicina en el año 1984, habiendo estudiado en la Universidad Complutense de Madrid y en la de Alicante.

En 1986 se incorpora a la Política en Toledo, después de haber ejer-



cido como médico en Madrid y Alicante.

En 1987 pasa a ser asesor en la consejería de Bienestar Social, donde permanece hasta 1989 que cambia para seguir siendo asesor, pero



en esta ocasión de la Presidencia de la Junta de Comunidades.

En el año 1993 es nombrado Secretario General de la Presidencia hasta el año 2000.

Entre 2000-2008 ejerce como Consejero de Bienestar Social.

Al acto asistió Ramón Munera como presidente de la Federación Territorial de CLM de

UDP, su Vicepresidente José Palacios, por otro lado Secretario de la Asociación Local de Reolid y Fernando García, Tesorero de la propia Federación, además Joaquín Garrido, Pedáneo de Reolid y

Joaquín Garrido Manchón, Presidente de la Asociación Local de Pensionistas y Jubilados de Reolid.

A Tomas le fue entregada una placa conmemorativa del acto por parte del Presidente de la Asociación Local de Pensionistas y Jubilados de Reolid, placa que fue donada por la UDP.

El acto fue emotivo dada la antigua amis-



tad y relación de muchos años entre Tomas y Ramón, desde los tiempos que aquel ejercía en Toledo y éste presidía ya la UDP en CLM.

Ramón recordó que durante el mandato de Tomas al frente de Bienestar Social, entre otros muchos logros se implantó el servicio de Podología Itinerante que desde entonces viene desarrollando la UDP y Tomás evocó con emoción las importantes inversiones que durante su mandato se llevaron a cabo en plazas de residencias para mayores, además de tener un recuerdo especial a sus visitas a este centro de mayores, sede de la Asociación Local de Pensionistas y Jubilados "Santo Domingo" de Reolid.

El acto terminó con un aperitivo llevado a cabo por el Ayuntamiento de Salobre como homenaje a todos los Jubilados.



## Curso sobre manejo de Móviles

Con la asistencia de 8 personas (2 mujeres) se llevó a cabo en los locales de la Asociación de Pensionistas y Jubilados de Reolid, el curso presencial "USA TU MOVIL CON CONFIANZA" con una carga lectiva de 7.5 horas impartido por la Monitora Esther de Ciudadanía Digital a quien en nombre de la Junta Directiva de la Asociación Local de Reolid se le agradece las enseñanzas tanto en el aspecto profesional como en el personal, dado su cercanía y paciencia con el alumnado.



# Asamblea de Reolid y entrega de Placas

El día 18-08-24 en los locales de la Asociación de Pensionistas y Jubilados "Santo Domingo" de Reolid, se llevó a cabo su Asamblea Ordinaria anual donde asistieron un total de 55 socios (32 hombres y 23 mujeres) para desarrollar el orden del día previsto, uno de cuyos puntos era el HOMENAJE a los ex-presidentes vivos de la asociación:

**José López Martínez** que fue presidente desde el 2002 al 2006

**Isabel Martínez Rozalén** cuya presidencia desarrollo desde 2007 al 2019

Ninguno de los dos pudo asistir al acto por problemas de salud, en el caso de Pepe López, le fue entregada la placa en otro momento que se encontraba en disposición de recogerla y en cuando a Isabel,

fue su nieto Santiago Rozalén quien la recogió en su nombre.

En ambos casos el presidente de la Asociación Joaquín Garrido agradeció en nombre de la misma el tiempo al frente del grupo y la labor desarrollada, agradeciendo así mismo a la Federación Territorial de CLM UDP, representada en ese acto por su Vicepresidente José Palacios, Secretario a la vez de la Asociación Local, por la financiación de las placas entregadas.

Reseñar que la Asociación de Pensionistas y Jubilados "Santo Domingo" de Reolid se creó el 15-02-85, bajo la presidencia de José Palacios Marín y que **se incorporó a la UDP en fecha 01-06-88.**



**Tesorero entrega la placa a Pepe López**



**El presidente entrega la placa al nieto de Isabel**

## Fueron sus presidentes:

**D. JOSÉ PALACIOS MARIN**, primer presidente que lo fue desde 1985 a 1993

**D. JOSÉ PALACIOS LOPEZ**, que lo fue desde 1993 a 2002

**D. JOSÉ LOPEZ MARTINEZ**, presidente entre los años 2002 y 2006

**D. JOSÉ JULIAN FERNÁNDEZ IBAÑEZ**, presidente desde 2006 a 2007

**Dª ISABEL MARTÍNEZ ROZALÉN**, presidenta desde 2007 a 2019

**D. JOAQUIN GARRIDO MARCHON**, actual presidente, que lo es desde 2019 y esperemos y deseamos que por muchos años mas

# Asamblea El Salobre y Ponencia sobre UDP Organización, Servicios y Actividades

El pasado día 30 de junio, con la asistencia de 85 personas (47 mujeres y 37 hombres) y la presencia de José Palacios, Vicepresidente de la Federación Territorial de UDP CLM se llevó a cabo la Asam-

blea General Ordinaria de la Asociación Local de Pensionistas y Jubilados "La Amistad" de Salobre (AB) con toda su junta directiva presidida por Ramón Moreno, Presidente elegido en la última asamblea

extraordinaria llevada a cabo en Octubre del 2023, Dicha Asamblea se desarrolló por cauces de cordialidad y buena armonía, aprobándose por mayoría absoluta, tanto las cuentas del poco tiempo que lleva la actual junta directiva, como las propuestas que se hicieron.



Posteriormente tras la asamblea, José Palacios, como Vicepresidente de la Federación, desarrolló una ponencia sobre U.D.P., ORGANIZACIÓN, SERVICIOS Y ACTIVIDADES, a la que se agregaron algunas personas más.



# Reunión de seguimiento del grupo de voluntariado social UDP-Las Mesas

UDP-LAS MESAS (CU). El día 5 de noviembre, con la asistencia de 13 personas, se realizó un seguimiento y actualización de los datos del grupo de Voluntariado Social de UDP en la Casa de la Cultura de las Mesas (CU). También se realizó un Curso de Voluntariado Social a cinco personas, impartido por Mercedes Herrero, psicóloga de la Federación Territorial de UDP-CLM. En representación de la UDP, asistieron los miembros de la Ejecutiva de la Federación, Fernando García Segura y Eleonor Elbal Moreno.



# Reunión de seguimiento del grupo de voluntariado social UDP-Madrigueras



En la mañana del día 18 de julio de 2024, se ha celebrado en la Residencia de Mayores “LAS VIÑAS” de Madrigueras, la reunión que habitualmente se realiza cada tres meses, entre los responsables de la Residencia y el Grupo de Voluntariado Social UDP, para ejercer un seguimiento de las visitas que se vienen realizando en este Centro, por el Grupo de Voluntariado Social de UDP de Madrigueras con los usuarios de la Residencia, con el propósito de cambiar impresiones para el buen funcionamiento del grupo, y tratar de resolver los posibles problemas que tuviesen para ejercer la labor del voluntariado.

A esta reunión asistieron, por parte del Centro, la Trabajadora Social, Isabel Cantó Torres y la Psicóloga, Susana Arroyo Ágreda, y por UDP, las Coordinadoras y voluntarias del Grupo de Voluntariado Social: Segunda Gómez, Laura Isabel Martínez, María Dolores García, Julia Utiel, Isabel Martínez, Milagros Beleña, y Josefina Luján.



# Seguimiento de grupos de Cuenca



Salinas del Manzano



Cañete

## Día del jubilado en Vara de Rey



Durante la Semana Cultural y celebración del Día del Jubilado, el día 25 de agosto en el Centro Social de Vara de Rey (CU), se procedió a la entrega de placas de reconocimiento a las Personas Mayores. Este Acto contó con la presencia del Presidente de la Asociación de Ju-

bilados y Pensionistas-UDP, de Vara de Rey, Lázaro Rubio Barriga, y con el Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, Ramón Munera, que estuvo acompañado por los componentes de su Junta Directiva, Fernando García Segura, Vicepresidente, y por las vocales, Maruja Ji-

ménez y Leonor Elbal. Por parte de la JCCM asistieron a este Acto, la Delegada Provincial de Bienestar Social de Cuenca, Susana Zomeño Gómez, y la Diputada de Servicios Sociales de la Diputación de Cuenca, Eva García, así como la alcaldesa de Vara de Rey, Anuncia Martínez Serrano.

# Sensibilización La Roda

El día 5 de Julio, con la asistencia del Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, Ramón Munera, acompañado por los componentes de su Junta Directiva, Fernando García Segura (Tesorero), y las Coordinadoras de Voluntariado Social de Albacete, Maruja Jiménez y Leonor Elbal, junto a la participación de 22 personas, se celebró en el Centro de Mayores de la Roda, una charla de sensibilización y seguimiento del Grupo de Voluntariado Social de la Roda.

A esta reunión también asistieron, la Directora, y la Asistente Social del Centro.



# Sensibilización Yeste

El día 10 de Julio, con la asistencia del Presidente de la Federación Territorial de UDP-CLM, Ramón Munera, acompañado por parte de su Junta Directiva, y la participación de 22 personas, se celebró en el Club de Jubilados de Yeste, una charla de sensibilización de Voluntariado Social.



# Reunión Seguimiento de Grupo de Voluntarios de Albacete

Con fecha 27 de noviembre se ha celebrado la última reunión de seguimiento del grupo de voluntarios de Albacete.

A esta reunión, celebrada en el Hotel Europa, han asistido 56 personas voluntarias de Albacete, 8 hombres y 48 mujeres.

Por parte de UDP han asistido los directivos de la Federación, y de la Asociación Provincial de Albacete, junto a las Coordinadoras del Grupo de Voluntariado Social de la provincia de Albacete: Ana María Vera, Leonor Elbal, Laura Isabel Martínez, Teresa Matías y M<sup>a</sup> Teresa Martínez.

José Palacios, Vicepresidente de la Federación, intervino para hacer la presentación de la reunión y excusó la no asistencia de Ramón Munera, Presidente de la Federación, por encontrarse convaleciente de una intervención quirúrgica.

Para amenizar el acto, actuó el Grupo



po de Folclore del barrio Cañicas-Imaginalia, quién realizó diferentes bailes manchegos.

Por último, Mercedes (técnico de la Federación) ha recogido las horas faltantes de aquellos voluntarios que todavía no habían informado y ha recordado la campaña de las tarjetas navideñas.





# Defender la Seguridad Social

Por Ramón Munera Torres  
Presidente de la Federación Territorial UDP de CLM

La seguridad Social es el patrimonio de todos los españoles y el resultado del esfuerzo colectivo de los millones de trabajadores que hemos cotizado, muchas veces con esfuerzo.

Nuestra generación ha cumplido, esperemos que las generaciones que ahora lo conforman lo mejoren.

Personalmente llevo

varias operaciones en mi cuerpo y todas con resultados muy positivos, hace un mes operaron a mi mujer de cataratas con un resultado estupendo y a mí me operaron también de cataratas, que con el ojo derecho ya veía muy poco, la operación, el día veinte de noviembre, fue un éxito, por la **Doctora Paula María Pozo Martos** y su equipo médico, creo y entiendo que nos

tenemos que felicitar por tener esta sanidad con tan buenos profesionales y además de profesionales con unos valores humanos para atender a todos los temas de necesidad de la Seguridad Social.

Espero y deseo sigan siendo como son profesionales con valores humanos para atender a tanta gente que necesitamos de toda la sanidad.



# Acto Social de Convivencia UDP-Madrigueras



El día 7 de noviembre, en el Salón Cultural al igual que en años anteriores, se realizó en Madrigueras, organizada por la Asociación de Jubilados y Pensionistas "San Jorge" de UDP, una reunión de carácter social entre los componentes de la mencionada Asociación de esta localidad, que contó con la participación de más de 400 personas. Durante este acto, se celebró una merienda de hermandad. También asistieron como invitados, representantes de Cáritas, y varios componentes de la Corporación Municipal, encabezados por su Alcalde, Juan Carlos Talavera.

El Alcalde de Madrigueras, durante su intervención, mostró sus condolencias en nombre del pueblo de Madrigueras por las víctimas de la Dana, con mención especial a Juan Enrique Utiel Martínez, natural de esta localidad, trasladándole a su familia un mensaje de apoyo, empatía y solidaridad. Agradeció al pueblo de Madrigueras su colaboración y ayuda y recordó que el material donado por todos los vecinos y vecinas de Madrigueras ha llegado a su destino, Aldaia, desde donde transmitieron su agradecimiento por tan loable labor.

El Presidente de la "Aso-

ciación de jubilados y pensionistas San Jorge", Juan Antonio Beleña, durante su intervención dio las gracias a todos los presentes por tomar parte en este Acto Social de Convivencia, que debería haber sido un día de fiesta, pero que desgraciadamente, debido a los últimos acontecimientos, para nosotros es un día triste, y "pidió un minuto de silencio en recuerdo de las víctimas de la DANA, y en particular por nuestro paisano y amigo Enrique Utiel Martínez", enviándoles también un mensaje de apoyo, cariño, solidaridad y acompañamiento a todos los pueblos afectados por esta catástrofe.

# UDP-CLM COLABORA CON LA AECC DE ALBACETE

El pasado día 11 de septiembre de 2024, el presidente de la Federación Territorial de UDP de Castilla La Mancha, Ramón Munera Torres, junto con otros componentes del voluntariado social UDP-CLM y de su Junta Directiva, con la organización del evento por Fernando García Segura, Tesorero de UDP-CLM, han conformado una Mesa Petitoria en la Plaza de las Carretas de Albacete, como viene siendo habitual en los últimos años, colaborando con la Asociación Española Contra el Cáncer en Albacete, en su Cuestación Anual en días de Feria, bajo el lema "TODOS CONTRA EL CÁNCER: Dona e impulsa la investigación para superar el 70% de supervivencia en cáncer"

con el propósito de recaudar fondos para la investigación oncológica, la prevención, y el apoyo y acompañamiento a pacientes y familiares, como causa fundamental para aumentar las tasas de supervivencia.

La Asociación Contra el Cáncer en Albacete ha mostrado su agradecimiento a todos los voluntarios y voluntarias de UDP por su colaboración, apoyo y solidaridad manifestado.



# El Cuidado del Cuidador: Cómo cuidarse mejor

Rodolfo López Quilez

Los cuidadores suelen dejar sus propias vidas en un segundo plano, pues están girando en torno a la satisfacción de las necesidades de su familiar enfermo. Las tensiones y el malestar que sufren provienen de olvidar sus propias necesidades en beneficio de la de sus familiares. Numerosas y varia-

das responsabilidades dificultan el poder disponer del tiempo y fuerzas necesarias para cuidarse a sí mismo. Necesitan darse cuenta

de la importancia que tiene cuidar de sí mismo y aprender cómo hacerlo, esto implica hacer algunos cambios en sus vidas.



## ► DARSE CUENTA DE QUE ES NECESARIO CAMBIAR

Pensar hasta qué punto puede ser necesario cuidarse más y mejor. Cuando se exigen demasiado a sí mismos y se olvidan de sus necesidades personales, su organismo tiene "mecanismos o señales de alarma" que le indican que está siendo superado por alguna situación y que es el momento de empezar a cuidarse mejor. Son indicadores de que deben prestarse más atención. "Tomar conciencia" de la necesidad de cuidarse mejor.

### ¿Cuáles son las razones que tiene un cuidador para cuidar más de sí mismo?

- **Cuidarse para cuidar mejor:** para hacer frente al exceso de trabajo deben tener en cuenta que ellos son una parte fundamental del cuidado y que deben atender también sus propias necesidades. Se sienten culpables al atender sus propias necesidades porque piensan que están actuando de un modo egoísta al ocuparse de sí mismos cuando hay una persona cercana en unas condiciones que necesita de su ayuda. No se dan cuenta que cuidándose a sí mismos están cuidando mejor a su familiar pues podrán disponer de más energía y mejores recursos físicos y psicológicos para el cuidado.
- **Cuidarse para mantener la propia salud y bienestar:** no suelen encontrar tiempo suficiente para atender las propias necesidades, se olvidan de sí mismos; deben llegar a reconocerse a sí mismos que su vida es igualmente digna y tan merecedora de cuidado y atención como lo es la de su familiar.

## ► PEDIR AYUDA

Hace más agradable el cuidado ya que supone compartir con otras personas las responsabilidades y tensiones asociadas a las situaciones de cuidado. Es importante hacerlo, aunque no siempre es fácil o posible.

- **Primer paso para conseguir ayuda: pedirla.** No hay que suponer que toda la gente de su alrededor les va ayudar de forma natural, si no pide ayuda es probable que no la consiga. Hay obstáculos que dificultan la tarea de pedir ayuda: creencias que tienen los cuidadores hacia el hecho de pedir ayuda a otras personas. Ocurre que se puede haber pedido ayuda a familiares y amigos sin obtener respuesta, puede suceder porque la ayuda no se haya pedido de forma adecuada: exigir la ayuda o pedirla con agresividad, como si fuera algo que "debe ser así". No todas las formas de pedir ayuda son eficaces. Cuando familiares y amigos se niegan a prestar ayuda habrá que pensar qué otras personas podrían ayudarles.
- **Pedir ayuda a servicios, profesionales, instituciones y asociaciones.** Se puede conseguir información sobre los distintos recursos de ayuda a mayores, gestión de acceso a ellos, orientación sobre el cuidado de personas dependientes,...

## ► PONER LÍMITES AL CUIDADO

Cuando se dan cuenta de que están asumiendo una carga que es posible compartir con otros, cuando la persona cuidada está siendo cuidada demanda más cuidados y atención de los necesarios.

### ¿Cuándo poner límites al cuidado?

- **El cuidador presta más ayuda de la necesaria:** Piensan que han de ayudar en todo lo que les pida la persona cuidada, que sólo él sabe cómo cuidarle o que los demás deberían darse cuenta de que necesita ayuda,... pensar así no beneficia ni al cuidador ni a la persona cuidada. Cuando se accede a todas sus demandas y se le ayuda en todo, sin tener en cuenta qué puede hacer por sí mismo, se entorpece su autonomía, algunas habilidades dejará de practicarlas y acabará perdiéndolas por desuso si la ayuda es excesiva, se le hace más dependiente. Atender todas las necesidades y, además, hacerlo bien es difícil cuando no imposible. Cuando piensan que hay que ayudarle en todo y no pueden hacerlo se sienten culpables por no estar dando todo lo que "deberían".
- **La persona cuidada demanda más ayuda de la necesaria:** Algunas personas enfermas exigen más ayuda de la que necesitan, otras dirigen la frustración derivada de sus dificultades a quien está más cerca de ellos y les cuida; el cuidador, a veces, no se da cuenta de estas exigencias (suelen darse de forma gradual) y se sienten molestos y frustrados con la persona a quien cuidan pero sin comprender las razones por las que se sienten así.

## ► PENSAR EN EL FUTURO

Aprender a anticiparse a los problemas, prever las situaciones difíciles, implica planificar el futuro. Hacerlo cuando antes, si es posible implicar al familiar que recibe el cuidado en todas las decisiones que sea posible (legales, económicas,...) y tomando decisiones antes de que la situación sea más complicada o crítica (traslado a una residencia, agravamiento de la enfermedad,...). La mayoría de las cuestiones a las que se deberán enfrentar no tienen una única solución, podrá resolverse de distintas formas, cada una con sus ventajas y sus inconvenientes.

**Medidas útiles para planificar el futuro:** **Conocer la evolución de la enfermedad:** ayuda a afrontar situaciones futuras, anticipando cambios y adaptaciones necesarias para el cuidado. **Mantener reuniones familiares:** evitando tomar decisiones precipitadas y cometer errores en el futuro. **Consultar con otras personas:** amigos, profesionales,...permite contemplar otros puntos de vista. **Asegurar la atención de nuestro familiar:** cuando el cuidador principal no pueda hacerlo por algún motivo. **Utilizar un mediador:** sobretodo, cuando hay desacuerdos entre familiares en algunas decisiones.

## ► CUIDAR DE LA PROPIA SALUD

En la tarea de cuidar se descuidan aquellas actividades que permiten recuperarse del cansancio y de las tensiones de cada día, las exigencias del cuidado pueden perjudicar notablemente al cuidador tanto física como psicológicamente. Hay que intentar estar en las mejores condiciones físicas y psicológicas para cuidar de sí mismos y de



de su familiar, implica y significa... Nos puede ayudar: **Dormir lo suficiente y descansar. Hacer ejercicio con regularidad. Evitar el aislamiento: Salir de casa. Mantener aficiones e intereses. Organizar el tiempo.**

### ► AFIRMARSE Y COMUNICARSE MEJOR

El cuidador tiene problemas para afirmarse, es decir, para expresar lo que siente, lo que quiere o lo que piensa. Hay algunos a los que les cuesta poner límites y decir que no a algunas demandas de los familiares enfermos, otros presentan dificultades para pedir ayuda a sus familiares. Es fundamental ser capaz de expresar esos sentimientos positivos. El cariño que se siente hacia la persona cuidada puede no expresarse por muchas razones. A veces, quedan arrinconados por las tareas y preocupaciones diarias que tienen que ver con el cuidado y que no dejan tiempo para manifestar el afecto que se siente por el otro. Hay personas a las que les cuesta



expresar sentimientos positivos. La expresión de sentimientos positivos se ve bloqueada por creencias como: "ya sabe que le quiero", "para que voy a decir con palabras lo que ve cada día con mis cuidados",...

### ► APRENDER A SENTIRSE MEJOR

La situación de cuidado suele llevar asociada la experiencia de múltiples y variados sentimientos y emociones por parte de los cuidadores. Algunos de estos sentimientos interfieren en la vida de los cuidadores obstaculizando su bienestar y dificultando el desempeño de las tareas asociadas al cuidado.

**Reconociendo los sentimientos:** En todos los cuidadores aparecen emociones y sentimientos tanto positivos como negativos hacia la persona que cuida y hacia sí mismo.

- **Emociones y sentimientos positivos:** potencian el bienestar del cuidador repercutiendo de forma positiva sobre la situación de cuidado, cuidar puede ser muy satisfactorio cuando: supone luchar por alguien a quien se quiere, supone expresar cariño e interés hacia alguien importante, implica superar situaciones difíciles a base de fuerza, constancia y dedicación, lleva a descubrir nuevas cualidades en sí mismo,...

- **Emociones y sentimientos negativos:** que pueden convertir la tarea del cuidado en una labor difícil y frustrante, minando su bienestar interfiriendo en la prestación de los cuidados. Algunos cuidadores presentan grandes dificultades para aceptarlos y tienden a reprimirlos y negarlos, no sólo ante los demás sino también ante sí mismos. Los más frecuentes son: Tristeza y depresión, Culpa, Ansiedad, Preocupación, Miedo, Enfado, Resentimiento, Autocompasión,...

# LA NAVIDAD DESDE UN DRON

Ángel Novillo Prisuelos

Imaginemos a una persona en plena Navidad de 2024 y en su mano tiene un dron. Cierra sus ojos pretendiendo hacer un viaje a un mundo remoto en el tiempo, concretamente, al punto de la línea que indica el cero de nuestra era.

Y llega a las afueras de un pueblecito llamado Belén, al anochecer de un 24 de diciembre. ¡Cuántas veces la noche envuelve nuestras vidas! Siente un estremecimiento interior que nunca ha notado porque se halla ante una escena conmovedora que presencia en un pobre Portal. Una mujer y un hombre únicos



rodean a un Niño singular que está en un pesebre. Ante ellos un grupo de pastores en silencio, contemplando también la visita angelical, retienen el aliento, porque intuyen maravillosos que están ante la Palabra que creó el tiempo y condensan la esencia de la primera Navidad. Miran la fragilidad de la realidad humana. Magnífica y enternecedora estampa de amor, belleza y humildad. Captan que están en la escuela que enseña que el que es humilde y sencillo, es realmente grande.

piensan cómo celebran y pasan la Navidad en distintos lugares y situaciones. Pone en marcha su dron, lo eleva y desde una perspectiva de altura observa:

Que muchas personas festejan la Navidad, inundados de una atmósfera de luces que



Esta persona abre sus ojos y vuelve a 2024. Su curiosidad le lleva a



brillan como los sueños de los niños/as, de dulces y delicias artesanas, de gastronomía suculentas, regalos, ilusiones, felicitaciones, jolgorio y alegría ambiental...imbuidos por la magia de estas fiestas.

El dron se mueve levemente y enfoca a personas que viven la Navidad desde la tristeza de la soledad o por la pérdida de seres queridos o por diversos motivos personales que cada uno sabe y siente. Necesitan ser reconfortados y estar cerca de ellos.

Gira el dron la lente de su objetivo y enfoca a muchos seres humanos que pasan la prueba de la enfermedad, del dolor físico, en hospitales, en cama... El alivio y el consuelo son importante medicina, así como saber que el Niño de Belén ama y conoce a los que sufren.

El dron se aleja y va a países en donde la Navidad la pasan entre la tragedia de la guerra. Heridos, obligados a dejar sus casas, sin casi nada en su "hato". Anhelan y sueñan con el ritmo suave de la paz y que ésta se siembre y extienda por toda la

Tierra y en todos los corazones.

Y muy cerca el dron halla, desgraciadamente, muchos lugares en los que hay hambre; sí ¡hambre en Navidad! Y nosotros comemos tanto, subimos de kilos en la báscula, destrozamos tanta comida. Acordémonos, con ayudas



materiales y no solo con lamentos, de los desnutridos y diezmados por la falta de pan. ¡Intolerable que esto suceda en el siglo XXI!

La persona dueña del dron piensa en cuántas maneras tan diversas existen, y se dan, de pasar la Navidad.

Qué suerte quien puede vivir el tiempo privilegiado de la Navidad con entusiasmo, gratitud, disfrutando de ella, no teniendo miedo a

que esta Navidad sea perfecta si se está lleno de su auténtico espíritu navideño, sabiendo que es también un tesoro cultural y que lo que va a quedar de la Navidad es el amor que pongamos y los buenos sentimientos que manifestemos. Con asombro y candidez de niño/a, ya que ellos tienen en su corazón, a veces escondida, la capacidad inmensa de sorprendernos, porque son días luminosos y apasionantes.

El dron volvió a posarse en el suelo, en el lugar de inicio, pero había sido testigo de un abanico amplio, variopinto y multicolor de maneras de vivir, pasar y estar en Navidad. Le salió de lo más íntimo y profundo un ¡no te vayas Navidad, pero que sea un tiempo feliz para todos/as!



# ¿ES USTED TOLERANTE A LA FRUSTRACIÓN?

**Ernesto García Sánchez**

La frustración es un sentimiento que se produce cuando una persona no logra alcanzar un deseo y tiene una reacción adversa, alejada del autocontrol.

Las personas con baja tolerancia a la frustración, tienen una sensibilidad excesiva hacia todo aquello que les resulta desagradable: No toleran la incomodidad, los contratiempos, las trabas o los problemas, ya sea en el ámbito laboral, personal o familiar.

Distintos estudios sugieren que, tras un episodio frustrante, las personas pueden sentir una mezcla de emociones que incluyen estrés, ira, tristeza o rabia. Llevada al extremo, la frustración podría conducir a la agresión, un descenso de la autoestima o tendencia a la depresión. Está considerada por los criminólogos como un factor de riesgo de

conducta delictiva.

Madre, ¿cuándo vamos a comer pan de hoy? Mañana; era la respuesta de la madre, que administraba el pan como el resto de los artículos de la casa, con un estricto y riguroso criterio



de la economía, entendiendo que el pan blanco se consumía con mucha mayor rapidez que el del día de ayer. Y así con todos los enseres, como la utilización de las ropas del hermano o del primo mayor, al que se le había quedado pequeña o la utilización de los medios de calefacción o de re-

frigerio que supusiesen un gasto prescindible, o bien la colaboración en todo tipo de trabajos ayudando en la casa y, por supuesto, desde las primeras horas del día, sean cuales fueren las incomodidades de la faena y entrenando en todo momento, la privación, el sacrificio y el acomodo a las circunstancias.

Tener un buen manejo del estrés puede ser de gran ayuda a la hora de aliviar el sentimiento de frustración que, entendida como incomodidad hacia lo desagradable

no formaba parte de las expectativas de los ciudadanos de nuestra época que ya hace unas décadas superamos el medio siglo de vida y que vemos cómo sufren nuestros jóvenes descendientes con exigencias vitales y personales que en otros tiempos no se nos pasaban ni por la cabeza.

# SUGERENCIAS

María Rosa Castillo

A un hombre anciano, una vez le preguntaba un muchacho:

- ¿Qué es la ilusión buen señor, y en qué afecta al ser humano?
- La ilusión es el principio de cualquier obra importante, y hasta el final de tus días, sin la ilusión no eres nadie.

Alguien dirá equivocado, que en la vida es el dinero el fondo de todo aquello que merece ser vivido, pero yo no lo concibo aunque sepa de sus dones.

La vida me ha demostrado que quien venera el dinero se convierte en pordiosero de una ambición desmedida... y hasta se olvida de Dios.

El dinero tiene fuerza, tiene influencia y poder, pero nunca podrá hacer que tu mente se despierte y tu corazón se alegre, si la ilusión no se prende en los poros de tu piel...

Y es que por más que tengamos, el poder que da el dinero nunca podrá superar la fuerza que la ilusión le transmite con amor a la sangre de tus venas, ante cualquier situación que tu corazón anhela.



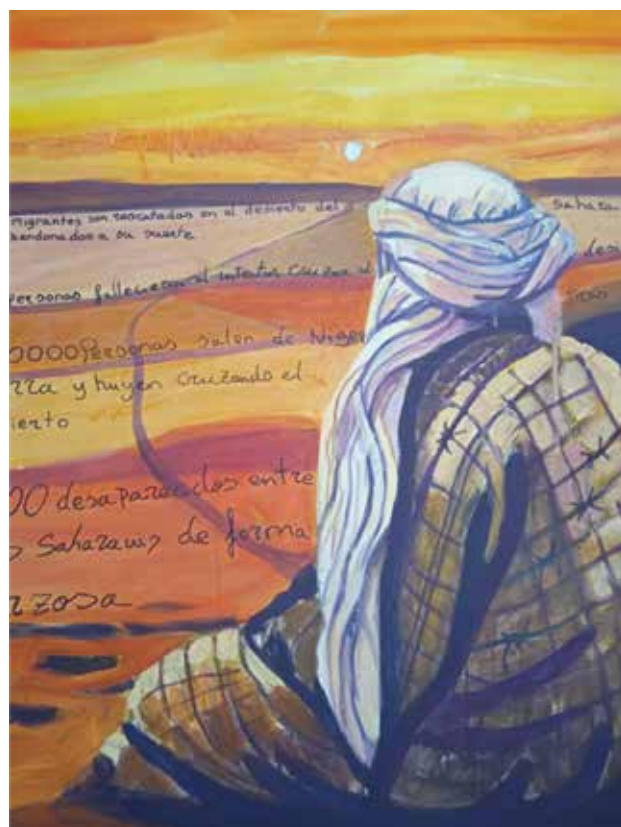
# Mirando hacia otro lado

## Acuarelas

Acuarelas realizadas por M<sup>a</sup> José Martínez Martínez



Mirando hacia otro lado



Sahara



Palabras rotas



Agua de vida

**Agua de vida**



**El amor ante el caos**



Ceguera III

**Ceguera III**



Ceguera II

**Ceguera II**

# Gratitud

Segunda López Moratalla

Dicen que los mayores se vuelven como los niños, y es verdad, nuestros más mayores tienen la ternura y bondad de un niño, necesitan nuestra ternura y cariño más que el comer.

Con solo tomar su mano y sentir el calor humano, se sienten felices y agradecidos.

Me siento feliz, muy feliz el tiempo que comparto con nuestros más mayores, su cariño, ternura y gratitud, llenan de dicha mi corazón.

De ellos recibo un cariño tierno y sincero, como de niña lo recibía de mis abuelas y abuelos.

Sois felices con nuestras visitas, somos un rayo de luz en su oscuridad, y una campanilla que alegra su soledad, gracias por este cariño sincero que nos transmitis, por esa gratitud que os sale del alma, nos hacéis sentir bien, contentas y llenas de la ternura que de vosotros recibimos; con una sonrisa nos recibís, y mil gracias nos dais.

Nos hacéis reflexionar sobre el verdadero sentido de la humanidad, y agradecidas. De vosotros tenemos tanto que aprender, tenemos tanto que agradecer, tanto que valorar y tanto que compartir.



# La Soledad

**Laura María Pérez Gutierrez**

Soledad lloraba en la copa de un árbol. Me acerqué y se asustó. Más sola aún se sintió. Sin embargo, con un puntito de seguridad extendió el cuello hacia el lado donde yo la miraba.

Le hice señas para no despertarla de su desencanto con brusquedad. Intenté ser mimo, o experto en lenguaje de signos, aunque ella sólo me dedicaba una sonrisa mal dibujada con una mirada vidriosa. Hasta que le dibujé un corazón con mis dedos. Sus ojos vidriosos ahora eran dos chispitas ovaladas y su sonrisa, una nueva mueca.

Poco a poco Soledad confió en mí y bajó del árbol. Tímidos pasitos descendían en un silencio cada vez más sonoro. Ya abajo se puso frente a mí y me reconoció. Nos reconocimos. Y Soledad pasó a ser una nueva emoción.

Ya sólo subía a la copa del árbol para dormir porque sabía que, bajo él, en la pradera de su alma, el amor le haría sonreír.

# Tristan y su tristeza

Tristán surcaba los mares con un barco potente, una dirección segura y una vela firme donde secaba sus ojos.

Ajeno a su tristeza, él seguía y proseguía en alta mar sin tocar tierra firme, surcando peligrosas olas y acantilados escarpados.

Su capitán le decía: Tristán la tristeza te delata, pero él no sabía de emociones sino de acciones. Así que seguía sus órdenes sin agachar la cabeza, reprimiendo la tristeza en su embarcación. Hasta que un día el temporal agitó su emoción y la reconoció. Tengo un amor en puerto, decía. Se llama Tiziana. Me duele el pensar de no surcar la mar con ella. No sé si la volveré a abrazar estando en estas aguas. El capitán le aseveró: Tocaremos tierra mi marine. Y desde entonces Tristán reconocía su tristeza y empezaba a soñar con la alegría.

# Bendita la gente

Pilar Porras Baena



Bendita la gente que ama la lectura  
y en ratos de asueto elige leer,  
no envidia a aquellos que día tras día  
dedican el tiempo a otro menester.

EL libro es el medio que a todos acerca  
saberes que sabios fueron adquiriendo,  
si abierto procuras tenerlo en la mano  
a buenos lectores los van trasmitiendo.

La peor ceguera es no querer ver,  
es gran ignorancia no querer saber,  
a Roma se llega por muchos caminos,  
mas los entendidos eligen el mismo.

Y para saber, siempre nos han dicho:  
“estudia, muchacho, si quieres ser listo”  
y aunque no es lo mismo estudiar que leer  
estos dos caminos llevan al SABER





# *Sin temor al finiquito*

**José Francisco Roldán Pastor**

De vez en cuando hacía una especie de reinicio mental para constatar dónde estaba y qué esperaba de su futuro, que se acortaba imperiosamente. Pasar la frontera de los noventa sitúa a los seres humanos en los puestos más altos del escalafón de la existencia, aunque sumar tres más sólo está al alcance de los decanos de la vida. Marga se valía con limitaciones, pero le hacía soportar con buena cara el hecho de estar y pensar en soledad. Cuando visitaba el super, sin proponérselo, solía cargar demasiado peso para un cuerpo tan veterano. No le gustaba llevar carrito, porque la frenaba en demasiadas ocasiones, mientras alcanzaba el portal de su casa, no demasiado lejos, pero no tan cerca como quisiera. Casi todos los días, cuando pagaba en la caja, constataba la dificultad que tenía para cargar aquella bolsa, que en otros tiempos le pareciera ligera.

Pedía ayuda, que no faltaba, para acompañarla hasta su domicilio, un primer piso sin ascensor, que manejaba con cierta destreza. La chica de turno hablaba con ella en el trayecto tratando de averiguar cómo podía sobrellevar tantos años sin ayuda. Marga le reconocía que solía hacer co-

en peligro cierto. En esos recorridos ocasionales se explayaba contando vivencias cercanas desahogando penas íntimas, porque su soledad nunca fue buscada, sino fruto de una cierta indolencia familiar, que la abandonaba un poco.

Su hija solía visitarla de vez en cuando, especialmente a primeros de mes, cuando cobraba la pensión de viudedad, esa limosna oficial que la mantenía entrelazada con el desempeño profesional de su marido, fallecido hacía muchos años ya. En comentarios sueltos, pero precisos, reconocía que en el año 1953 tuvo que dejar su trabajo porque se casó, una decisión del gobierno, que relegaba a las mujeres a tareas domésticas. A pesar del disgusto inicial, nunca se arrepintió de su dedicación a una familia poco numerosa, pero sosegadamente feliz. Su Ramón fue siempre correcto y respetuoso, aunque con



mida para varios días, de ese modo evitaba estar habitualmente en la cocina manejando una vitrocerámica, que sustituyó para evitar el gas butano, auténtica bomba de relojería de sus despistes. Ya tuvo algún incidente con el fuego y la campana extractora, que la puso

la rémora machista de una sociedad que venía arrastrando una tradición ancestral. Su hija creció y estudió pronto para independizarse, también con precocidad, lo que propició su aislamiento en la viudez.

No había nietos que disfrutar, como había visto en las casas de sus vecinas, repletas de niños jugando y provocando algarabías en festividades familiares. No podía esconder la envidia que le hicieron pasar tantos años, pero solventaba la pena distrayendo sus horas en otros menesteres. La ayudante de turno, cuando emprendían la subida de las escaleras, además de cargar con la bolsa, se colocaba detrás para empujarla un poco y aliviar el esfuerzo en cada escalón. Ya en su piso, como era costumbre, regalaba las gracias más generosas por hacerle llevar la tarea de transportar lo que necesitaba. Era cortésmente educada y no regateaba agradecimientos en cada gesto que cualquiera hiciera por ella, que no faltaban, pues recurría al entorno para completar esas deficien-

cias puntuales que una vetusta existencia impone.

Las gracias en soledad sirven a modo de oración aceptando una deriva pacífica soportando el paso del tiempo con calma y conformidad. No tenía remilgos en soportar los programas del cotilleo televisivo, pero prefería la radio, verdadera ventana al mundo desde que tuvo la oportunidad de escuchar mucho y bien lo que agradaba y aborrecía, porque desde cualquier punto surgen historias del bien y tremendas demostraciones del mal. En realidad, pasado el cabreo puntual por el vacío de su hija, no tiene reproches al hecho de haberse hecho a transitar con sus cuitas, que no eran pocas, sobre todo con el marido que escogió para compartir una vida más moderna y

esclavizada en el ámbito profesional, donde nunca mostró sosiego.

Sueldo reducido y cargar con un parásito en pantalones suponía para su hija una tarea complicada de lidiar, y lo pagaba con ella, la madre, que no suegra, decidida a ayudarla cuando pudiera ser. Y es eso lo que hacía, entregarle parte de su paga con el fin de afrontar algunos gastos pendientes. La vida no había sido justa con ella, aunque allí estaba Margá, como siempre, tratando de sujetar la existencia triste de una hija algo despreocupada. Sabía que no era lo correcto, pero no era ella la que debía enjuiciar una desgracia de lo que más podía querer. La casa era pequeña y adaptada a una anciana ordenada, rigurosa y aseada, como aprendió tanto tiempo atrás. Conoció la educación en casa, a lo que fue sumando las reglas de urbanidad, algo que notaba desgastándose seriamente en estos años del falso progreso social.

Nunca se atrevió a meterse donde no la llamaban y respetaba con esmero las de-



cisiones ajenas, aunque no fueran de su agrado, pero suponía la demostración palpable de una tolerancia natural, que era su modo de entender la vida. Su Ramón, cabezón en algunas cosas, jamás se entrometió en el gobierno de la casa, que dirigía con sabiduría y acierto una mujer empeñada en facilitar el devenir de las cosas. No dejó pasar las oportunidades que ofertó una viudedad tolerada por ese bendito talante, que tienen las buenas personas; por eso no tardó en relacionarse con mujeres de su edad acomodándose a las iniciativas sociales que iban surgiendo alrededor. Y lo pasaba bien en cualquier tertulia o actividad en la que podía participar, y no eran pocas.

Las fronteras de la edad la fueron alejando de la calle, sobre todo porque todas sus amigas decidieron firmar el finiquito de la vida antes que ella. Echaba de menos, además de a su hija, las charlas con esa generación de luchadoras, represaliadas por una sociedad injusta, que las relegó pronto del éxito profesional. Pero no solían quejarse abiertamente, pues la presión ambiental y el clima familiar procuró enmudecer poderosas razones henchidas de razón. La casa era su reino, donde le hacían ver que mandaba, pero sin tras-

pasar la puerta. Ahora, cuando entre cabezadas tranquilas, escucha demandas sobre igualdad y justicia, que parecen estar tan lejanas de ella y prefiere ignorar demandas y centrarse en lo fundamental de sus días.

Las deficiencias físicas, que suelen aparecer con premura, van solapándose para buscar con rigor los remedios de esos tratamientos cotidianos, que se acoplan en un pastillero ordenado por el médico que toca en cada caso. Las penas ya no son tantas, como tampoco las grietas de un cuerpo ajado por el tiempo, donde las buenas costumbres, como la estrategia paliativa de remedios caseros, han ido acondicionando determinados trámites para

seguir viviendo.

El final se acerca alejando el pasado tanto, que no tenemos ningún interés en recordar, más aún si no merece la pena recuperar de la memoria experiencias negativas. Sin embargo, porque hay muchas horas al día para ejercitarla, es confortable rememorar vivencias alegres, que nos permiten sacar lo mejor de nosotros. Un sillón acogedor y una cama cómoda abrazan con delicadeza su esqueleto para superar avatares sentimentales del todo o la nada, porque está conforme esperando el momento definitivo, sin prisa, reconciliándose con el pasado y un presente que se agota. Marga lo tiene claro desde hace tiempo, no tiene temor al finiquito.



# Gracias a Dios

M<sup>a</sup> Dolores García Garrido

*Gracias le doy a Dios  
por estos años vividos,  
llenos de alegrías y penas  
de risas y de suspiros.*

*Que me educaran mis padres,  
criarme con mis hermanos,  
convivir con mi marido,  
conocer a la familia,  
encontrar a los amigos.*

*De una forma u otra  
todos han contribuido  
haciendo de mi persona  
lo que yo soy ahora mismo.*

*Tambien agradezco a Dios  
haber parido a mis hijos,  
abrazarlos y criarlos  
acompañándolos en sus caminos.*

*Y más años yo quisiera  
recrearme en esta vida,  
eso si, sin alterar  
nuestro turno de partida.*

*Pero cuando el último suspiro  
se evapore de mis labios  
y el corazón de mi pecho  
lance el último latido,  
darme un abrazo y un beso  
para emprender mi camino.*

*No quiero que me lloréis  
más de lo necesario,  
lo justo para seguir  
vuestros caminos mundanos.*

*No quiero corona de flores,  
ni centros elegantes y bonitos,  
yo ya no estaré aquí  
mi alma habrá volado a otro sitio.*

*Tan solo pido un perdón,  
si alguna vez os he faltado,  
os he fallado u os he ofendido.*

*Y quizás si os apetece una flor...  
o ramilletes de oraciones a Dios,  
o rosarios de recuerdos bonitos,  
los que hacemos ahora  
viviendo rato junticos.*

# SOLO NOS LLEGÓ LA TARDE

## Poema de Mario Benedetti para la tercera edad

*¡Tercera edad!  
¡Qué linda frase!*

*Aquí no hay viejos,  
solo que llegó la tarde:  
una tarde cargada de experiencia,  
experiencia para dar consejos.*

*Aquí no hay viejos,  
solo que llegó la tarde.*

*Viejo es el mar y se agiganta,  
viejo es el Sol y nos calienta,  
vieja es la Luna y nos alumbrá,  
vieja es la Tierra y nos dá vida,  
viejo es el amor y nos alienta.*

*Aquí no hay viejos  
solo nos llegó la tarde.*

*Somos seres llenos de saber,  
graduados en la escuela  
de la vida, y en el tiempo  
que nos dio postgrado.*

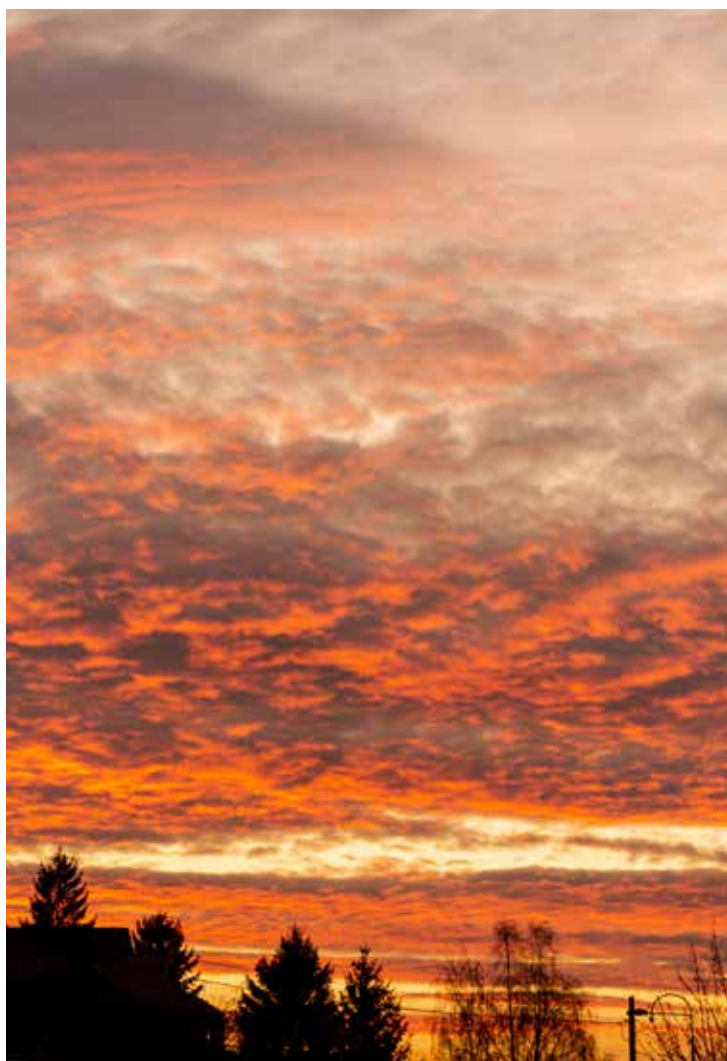
*Subimos al árbol de la vida,  
cortamos de sus frutos lo mejor,  
son esos frutos nuestros hijos  
que cuidamos con paciencia,  
nos revierte esa paciencia con amor.*

*Fueron niños,  
son hombres,  
serán viejos,  
la mañana vendrá  
y llegará la tarde  
y ellos también darán consejos.*

*Aquí no hay viejos,  
solo llegó la tarde.*

*Joven: si en tu caminar  
encuentras seres de andar  
pausado, de mirada serena y cariñosa,  
de piel rugosa, de manos temblorosas,  
no los ignores, ayúdalos,  
protégelos, ampáralos  
Bríndales tu mano amiga,  
tu cariño.*

*Toma en cuenta que un día también a tí...  
"Te llegará la tarde"*



# Nuestras recetas

## Entrecot a la pimienta

### INGREDIENTES (4 personas)

4 Entrecots de ternera  
3 chalotas  
2 dientes de ajo  
1/4 de litro de caldo de carne  
1/4 de litro de nata líquida  
Harina y huevo batido (para rebozar)  
20 tomates cherry  
Aceite de oliva virgen  
Sal  
1 cucharada de pimienta verde  
Perejil



### ELABORACIÓN

Calienta 3 cucharadas de aceite en una sartén. Pela las chalotas, córtalas en daditos, añádelas a la sartén y rehógalas a fuego medio durante 4-5 minutos.

Agrega la pimienta verde (la mitad finamente picadas), el caldo y la nata líquida. Sazona y deja que los ingredientes reduzcan a fuego medio durante 10-12 minutos.

Calienta 8-10 cucharadas de aceite en una sartén grande. Aplasta los dientes de ajo (con piel) y agrégalos. Retira la grasa de los entrecotes, sazónalos, pásalos por harina y huevo batido, introdúcelos (de 2 en 2) en la sartén y fríelos por los 2 lados. Retíralos a una fuente y reservalos.

Retira casi todo el aceite de la sartén a un bol y deja 1 cucharada. Pon la sartén a calentar, añade los tomates cherry, sazónalos, espolvoréalos con un poco de perejil picado y saltéalos durante 2 minutos.

Sirve en cada plato, un entrecot, un poco de salsa y 5 tomates cherry, y decóralos con unas hojas de perejil.



Todas las comodidades en el corazón de la ciudad

1<sup>o</sup>  
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](http://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





2025

Felíz año Nuevo