

El Eco de los Mayores



*Revista de la Federación U.D.P. de
Castilla-La Mancha "Don Quijote" nº 31
Enero - Febrero - Marzo - Abril 2018*

*Reconocimiento a los Mayores, hombres
y mujeres que trabajaron por dejarnos
una vida mejor*

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
XX Asamblea general Ordinaria de la Federación Territorial UDP.	5
	
Jornadas de UDP en Toledo y Talavera de la Reina	8
	
Jornadas de Promoción del Buen Trato	12
Cursos Nuevos Voluntarios y Coordinadores	17
Canto agradecido a los Mayores	20
Los Voluntarios de Albacete viajan en el mes de Abril	26

Asociaciones UDP de la Provincia de Toledo	30
El Gediatra con la UDP	38
Envejecimiento Activo y Saludable	36
El Geriatria con la UDP	38
Arco Iris de Reflexiones	40

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA
 VICEPRESIDENTE 1º: JUAN DEL DUJO
 VICEPRESIDENTE 2º: ÁNGEL BRAVO
 SECRETARIO GENERAL: MANUEL VACAS
 TESORERO: FERNANDO GARCÍA
 VOCAL: MIGUEL ÁNGEL MAGÁN
 VOCAL: ANTONIO MARTÍNEZ

JUNTA DIRECTIVA ALBACETE

PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR
 SECRETARIO: ANTONIO LAFORET

JUNTA DIRECTIVA CIUDAD REAL

PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA
 SECRETARIO: JOSE ANTONIO AQUINO

JUNTA DIRECTIVA CUENCA

PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ
 SECRETARIO: MANUEL TEMPORAL

JUNTA DIRECTIVA GUADALAJARA

PRESIDENTE: FRANCISCO SAN ANDRÉS
 SECRETARIO: MARIANO BORDA

JUNTA DIRECTIVA TOLEDO

PRESIDENTE: ANTONIO GONZÁLEZ
 SECRETARIO: M. ÁNGEL FERNÁNDEZ

JUNTA DIRECTIVA TALAVERA DE LA R.

PRESIDENTE: CARLOS RAGA

web: www.udpfclm.org

federacion.clm@mayoresudp.org



Siguenos en Facebook:

www.facebook.com/

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

Edita:

Junta Directiva

Consejo Editorial:

Ramón Munera Torres

Juan del Dujo Diez

Redacción:

Manuel Vacas Gordillo

Colaboradores:

Equipo de Geriatria del Hospital
de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

José Hernandez Liarte

Maquetación:

Almudena del Dujo Vera

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

Desde estas páginas os queremos animar a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, escritos y recetas, enviarlas
 C/ Mayor, 25. entreplanta izq. 02001 Albacete
 e-mail: adeldujo@mayoresudp.org

Editorial



Manuel Vacas Gordillo
Secretario General de la Federación UDP de CLM.

Con frecuencia recibimos llamadas telefónicas de personas que se interesan por conocer y pertenecer a UDP, a los que damos información y se les facilita el número de teléfono para ponerse en contacto con la Asociación Provincial correspondiente. A veces, se trata de personas donde no hay asociación en su localidad y se puede estimular para crear una o hacer un Grupo de Voluntarios, contando con nuestro apoyo.

La información inicial que reciben los interesados es muy importante y creo que es bueno darles la "Memoria de Actividades" última y revista "El Eco de los Mayores", con las que se harán una idea más completa de lo que es y hace UDP, además de aclararles las preguntas que nos puedan hacer.

Las Asociaciones Provinciales conocen que la Federación Territorial está para apoyarles en lo que necesiten, y también que tenemos que trabajar todos por conseguir una UDP cada vez más útil a las Personas Mayores y llegar a todos los rincones de nuestra Región, utilizando siempre la forma de trabajar limpia y desinteresada que nos caracteriza.

Lo que tenemos se ha hecho con el esfuerzo de todos y sabemos que "la única lucha que se pierde es la que se abandona".

XX ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL U.D.P.

Manuel Vacas Gordillo



La Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) celebró su XX Asamblea General Ordinaria, el jueves 22 de Marzo en Alcázar de San Juan (Ciudad Real), con asistencia de las Juntas Directivas de la Federación y Asociaciones Provinciales de las cinco provincias de Castilla-La Mancha, para lo que fueron previamente convocados.

Dentro del orden del día tratado, se repasó la Memoria de Actividades de 2017 de la Federación, analizando cada una de las actividades realizadas para mejorarlas en los años siguientes, y tam-

bién se acordó la programación de las que se harán en los próximos meses en las cinco provincias (Jornadas de Envejecimiento Activo, Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, Seguimientos de los Grupos de Voluntarios, entre otras).

Al final de la jornada tuvo lugar la Clausura de la Asamblea, con asistencia del Director General de Personas Mayores y Personas con Discapacidad de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Javier Pérez Fernández, la Alcaldesa de Alcázar de San Juan, Rosa Melchor Quiralte, la Segunda Teniente de Alcal-

de, Rosa Idalia Cruz, la Vicepresidenta de UDP Nacional Paca Tricio Gómez, acompañados del Presidente de la Federación Territorial UDP, Ramón Munera Torres.

Intervino el Director General Javier Pérez: "Quiero agradecer lo que hacéis en UDP y cómo lo haceis, principalmente a la Junta Directiva de la Federación, que salió elegida en el último Congreso celebrado el pasado mes de Octubre. También quiero decir que lo más importante que tenemos en la sociedad, el envejecimiento, es un logro porque cada vez somos más los que nos hacemos mayores, actualmen-



De izq. a dch. : Rosa Idalia, Javier Pérez, Rosa Melchor, Ramón Munera y Manuel Vacas

te somos casi nueve millones y cada vez se vive más, diferentes a nuestros padres y con mejor calidad de vida, por lo que tenemos que ir adaptándonos, ¿cómo lo hacemos? En primer lugar atendiendo a las Personas Dependientes, que son los que más lo necesitan, y en segundo lugar fomentando el Envejecimiento Activo, donde vosotros prestáis buena colaboración con las jornadas, talleres y otras actividades que realiza UDP, todo ello considerado no un gasto sino una inversión”.

“Recuerdo que hace unos meses asistí en Madrid al 80 aniversario del Padre Ángel, de Mensajeros de la Paz, y le preguntaron ¿cual es el mayor problema que tiene la sociedad hoy?, contestó: La soledad, que afecta a 1.8 millones de personas en España, 70.000 de ellas en Castilla-La Mancha, y la mayoría Personas Mayores. Me parece muy bien que la UDP Nacional esté dando la cara por las pensiones y UDP Regional trabaje por evitar la soledad en las visitas y acompañamientos que realizan los

Voluntarios”.

“La vejez no se mide por la fecha de nacimiento que pone el carnet de identidad, se mide por la ilusión y las ganas que se ponen frente a la vida. Os quiero agradecer a todos el trabajo de toda una vida, para hacer un mundo mejor a los que vienen detrás, que sigáis con las ganas e ilusión que ponéis siempre trabajando por los demás”.

La Alcaldesa Rosa Melchor agradece que se haya elegido Alcázar de San Juan para ha-



cer la Asamblea, “que hace que nos sintamos mejores y alagados, porque elegirnos ya es un piropo. Estamos comprometidos para trabajar por los mayores, de lo contrario seríamos malos políticos, porque lo más importante para nosotros sois las personas y en eso trabajamos. En segundo lugar es por egoísmo porque todos llevamos un mayor encima, vamos cumpliendo años y todo lo que hacemos hoy ha sido gracias a vuestro esfuerzo y trabajo, es una mezcla entre generosidad y egoísmo porque todos pensamos en el futuro que está por llegar”.

“Me gusta mucho el modelo de vida que habéis puesto en marcha, trabajando por otros, haciendo vida social y activa, con ca-



pacidad de aprender y dar ejemplo a los demás, y vosotros lo habéis entendido perfectamente, se está vivo mientras uno quiere aprender, luchar y pelear, un ejemplo magnífico para los que venimos detrás”.

“Por las circunstancias adversa que nos ha tocado vivir, los mayores estáis cumpliendo un papel que espero que se os reconozca, sosteniendo a vuestras fami-

lias, atendiendo a hijos y nietos, a los familiares parados y, los que tenemos una edad media, hemos salido adelante gracias a vosotros, sin vuestro apoyo hubiera sido imposible”.

“Yo de mayor quiero ser como vosotros y siempre que vengáis quiero acercarme a saludaros, muchas gracias. Queda clausurada la Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial UDP”.



Jornadas de UDP en Toledo y Talavera de la Reina

Por Manuel Vacas Gordillo

El día 13 de Abril la Federación Territorial UDP y la Asociación Provincial "El Carro" de Talavera de la Reina (TO), organizaron una Jornada de Envejecimiento Activo, para socios y voluntarios de 31 pueblos cercanos en los salones del hotel Roma, promovida por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de la Región.

En la inauguración estuvieron el Director de la Delegación de Servicios en Talavera, de la Junta de Comunidades, David Gómez Arroyo, el Presidente de la Asociación Provin-



De izq. a dch.: Carlos Raga, David Gómez y Juan del Dujo (Talavera de la Reina)

cial Carlos Raga Vega, y el Vicepresidente de la Federación Territorial UDP Juan del Dujo Díez, que hace una introducción sobre UDP y anticipa el programa de la jornada.

El Delegado nos dice que ha venido, princi-

palmente, a felicitar a la UDP por el trabajo que hace, que es muy importante y cada día más por ser las Personas Mayores parte fundamental en la sociedad. Destaca la función que realizan los Voluntarios, labor de humanidad y sentimiento que, igual que todo lo que hace UDP, es de forma desinteresada, silenciosa y excepcional. Repite que ha venido a dar la enhorabuena a todos, además de inaugurar la jornada, que desea resulte muy eficaz.

Después de la inauguración, tiene lugar una Asamblea de la Asociación Provincial, en la que se presenta a



Gabriel Ángel Cano durante su charla Talavera de la Reina



De izq. a dch.: Jose Maria Rodríguez, M^a Dolores García, Jose Antonio Corrochano, Carlos Raga y Juan del Dujo (Talavera de la Reina)

la nueva Junta Directiva, formada por el Presidente Carlos Raga Vega, Vicepresidente José Antonio Corrochano, Secretaria María Dolores García Santos, y Tesorero José María Rodríguez Ruíz.

A continuación, se hacen preguntas sobre los servicios y programas de la Federación Territorial, para aclarar cuantas dudas tenían los asistentes, y se asesora para celebrar el año próximo una Asamblea de forma reglamentaria, lo que no se pudo hacer en esta ocasión por llevar poco tiempo la nueva Junta Directiva.

Después de un descanso, el Trabajador Social Gabriel Ángel Cano, expone la ponencia sobre "Envejecimiento Activo y Saludable",

que se puede ver en páginas más adelante.

La ponencia final de la jornada es "Solidaridad y Voluntariado", que la expone el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera. Cuenta casos que le han ocurrido desde que entró en la Territorial de UDP, hace 26 años, siempre con la satisfacción de ayudar a los demás sin esperar

nada a cambio, solamente la ilusión por hacer el bien.

Nos dice que la única carrera que tiene es la de la vida, y relaciona los programas y servicios de la Federación Territorial UDP, se hacen preguntas sobre el funcionamiento de las Asociaciones Locales a que pertenecen, los servicios de Podología que reciben, y explica las normas que cumplen los usuarios y los 52 podólogos que están actuando en la Región, sigue hablando de los Talleres "Creciendo Contigo" y de la Asesoría Jurídica para socios y voluntarios de UDP.

Hace especial mención al Voluntariado Social, que se inició en 1995, al darse cuenta el Presidente de entonces y



Asistentes en Talaverade la Reina



De izq. a dch.: Juan del Dujo, Antonio González, Juan Antonio Castro y Ángel Mansilla (Toledo)

él de lo importante que es el acompañamiento a las Personas Mayores. Describe lo terrible que es la soledad, más acentuada en los mayores que no tienen familia, y los Voluntarios de UDP la combaten al hacer sus visitas a los usuarios que lo necesitan. Por ello, los Voluntarios están satisfechos del trabajo que realizan y contentos por hacer el bien a la Sociedad de los Mayores, y UDP está orgullosa del Voluntariado e invita a todos los mayores a participar en este programa.

La clausura de la jornada la efectúan la Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Talavera de la Reina, Ana Santa María Rivera, el Concejal de Tecnologías y Acción Comarcal Santiago Serrano, el Presidente de la Asociación Provincial UDP Carlos

Raga y el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera. La Concejala agradece que se haya hecho la jornada en ésta ciudad y desea que UDP siga con la alegría y fuerza que caracterizan sus acciones y dándonos ejemplo. Después clausura la Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable.

También hubo otra Jornada de Envejecimiento Activo, el viernes 27 de Abril en los salones del hotel María Cristina de Toledo, para 22 Asociaciones de UDP próximas. Se inicia con un preámbulo de la Federación agradeciendo la presencia de los asistentes y leyendo el programa de la jornada.

El Vicepresidente de la Federación cuenta la necesidad de haber dividido la provincia

de Toledo en dos Asociaciones Provinciales, para facilitar la comunicación, darles más servicios y mejor intercambio entre los asociados. Se da paso a la presentación de los componentes de la Junta Directiva de la nueva Asociación Provincial "El Greco", compuesta por: Presidente Antonio González Cuesta, Vicepresidente Juan Antonio Castro Toro, Secretario Miguel Ángel Fernández Vállegas, ausente por necesidad mayor, y Tesorero Ángel Mansilla Tena.

El Presidente Provincial relaciona los programas y servicios que se pueden hacer para los socios de las Asociaciones Locales, Talleres, Podología Itinerante, Asesoría Jurídica, Voluntariado Social, entre otros, e invita a todos a colaborar para el mejor y más efectivo



De izq. a dch.: Juan del Dujo, Gregorio Gómez y Ramón Munera (Toledo)

funcionamiento que, igualmente, desearon los demás directivos. Informan que, cuando lleven un año, se hará una Asamblea con asistencia de los socios, para dar cuenta del funcionamiento anual y pedir la participación necesaria.

Después de un descanso, la Educadora Social Pilar Fernández Zaragoza, expone la ponencia que da título a la jornada. Como en otras ocasiones, el Presidente de la Federación Territorial

Ramón Munera Torres, habla de "Solidaridad y Voluntariado", además de contestar aclarando todas las preguntas y dudas que tienen los socios.

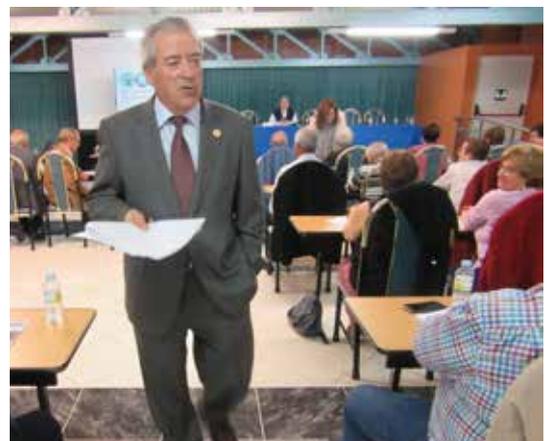
En la clausura de la jornada estuvo presente el Director Provincial de Bienestar Social en Toledo, Gregorio Gómez Bolaños. Dice que ha venido a agradecer a los mayores de UDP, que "habéis vivido una infancia muy dura en años de mucha escasez, dando mejor vida

a los que hemos venido detrás, y estar aquí hoy haciendo el bien a los demás, ayudando a vuestras familias con vuestra pensión cuando ha hecho falta, tiene un gran mérito".

"Sois un colectivo importante para la sociedad, reforzando los lazos de humanidad y sentimiento por plena convicción. Agradezco a UDP el trabajo impagable que hace y os deseo que disfrutéis de la vida. La jornada queda clausurada".



Asistentes en Toledo



Ramón Munera

Jornada de Promoción del Buen Trato

Por Manuel Vacas Gordillo

La Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) organizó, el día 10 de Abril en el salón de actos del Hogar del Jubilado de Alpera (Albacete), una Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, con el patrocinio de la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Destinada a los socios y voluntarios de las Asociaciones de UDP de Alpera, Alatoz, Bonete y Carcelén con el fin de sensibilizar e informar sobre los tratos inadecuados, el derecho al respeto y dignidad en las Personas Mayores.

La inicia el Vicepresidente de la Federación Juan del Dujo, que presenta a las Juntas Directivas de la Federación Territorial y Asociación Provincial, presentes en la jornada, y da paso a Mercedes Herrero Alarcón, Psicóloga de la Federación Territorial, para hablar

de "Estrategias positivas para el buen trato a las Personas Mayores".

Comienza diciendo que hemos venido a Alpera con el objetivo de que los mayores reflexionemos y veamos la importancia de promover el buen trato hacia las Personas Ma-

yores, **porque es la propia Persona Mayor la que tiene que tener un papel activo, cuando recibe un trato inadecuado por parte del cuidador u otra persona**, por ejemplo diciéndole: "por favor no me hables así o ¿puedes repetirme lo que me has dicho para que pueda entenderte?"



De izq. a dch.: Miguel del Rey, Presidente de la Asociación de Alpera; Cesárea Arnedo, Alcaldes de Alpera y Ramón Munera, Presidente de la Federación UDP



De izq. a dch.: Pedro Tomas Fernández, Presidente de la Asociación de Higuera; Antonia Coloma, Directora Provincial de BS en Albacete y Ramón Munera, Presidente de la Federación UDP



Jornada de Promoción de Buen Trato en Alpera

Tenemos que preguntarnos a nosotros mismos **¿cómo es posible que, a nuestra edad, podamos perder nuestros derechos?, derechos que son universales, como el respeto.** No nos podemos cruzar de brazos cuando recibamos tratos inadecuados. Por otro lado debemos evitar tener pensamientos negativos del tipo: ¿Con los años que tengo que voy a hacer ya?... para lo que me queda de vida. Cuidado con este tipo de mensajes porque, de lo contrario, somos un barco a la deriva que dependemos de como nos quieran tratar los demás.

Los tratos inadecuados provocan daño o angustia a una Persona Mayor y no se deben aceptar, aunque sea

un caso puntual. Cuando son repetidos, una y otra vez, ese daño se hace constante. Queremos prevenir los tratos inadecuados y los malos tratos hacia las Personas Mayores, ya que son una realidad. Además suelen estar ocultos, escondidos de forma que, quien los recibe, llega un momento que los asume y es incapaz de defenderse.

La Persona Mayor se debe tratar como persona adulta, sin diferencia debido a su edad o a su estado, con respeto, comprensión y siendo tenida en cuenta. Hay una frase que se dice mucho "las personas mayores son como niños", cuando, los que recogen a los nietos del colegio o los llevan a clases, no son como ni-

ños, son adultos, aptos para realizar cualquier actividad responsable y con más experiencia que los adultos de edad media. Es importante que esa frase no permitamos recibirla ni reproducirla.

Podemos decir muchas más cosas de los mayores responsables, hablar de que son los que están apoyando a las familias en paro y ayudando a la conciliación familiar y laboral. Eso no quita que haya algún mayor que sea egoísta y se comporte indebidamente, pero es la excepción, como ocurre a todas las edades. ¿Por qué tenemos que generalizar, si estamos tratando de derechos universales?

La edad no nos puede condicionar, me con-



Jornada de Promoción de Buen Trato en Higuieruela

dicionará que hoy me duele más la rodilla o el hombro, pero no la edad, puedo apuntarme a una excursión, algún curso que me guste, porque tengo los mismos derechos y únicamente yo voy a regir mi vida. De lo contrario, nos hacemos cada vez más dependientes, estamos llamando a la dependencia, si nos vamos quedando en casa, si pedimos que nos lleven las cuentas bancarias porque ya me estoy liando cada vez más, o “vente conmigo al médico porque no entiendo lo que me dice”, y el problema es que, si voy acompañado/a a la consulta, yo desaparezco y por que delego la responsabilidad en mi acompañante.

Otra cosa es que des-

pués lo hablemos, pero no nos desconectemos cuando vamos a la consulta médica.

También es importante que seamos tenidos en cuenta, **“me ha dicho mi hijo/a que me vaya a vivir con ellos pero yo no me quiero mover de mi casa”**, pero **¿se lo has dicho? Posiblemente haya en la proposición muy buenas intenciones, pero tu opinión tiene que ser tenida en cuenta.**

Los estereotipos de la vejez hacen meter a todas las personas en el mismo saco, si hay personas que no les gusta viajar a la nieve, no quiere decir que a los mayores no les gusta. Estos estereotipos edadistas de tipo: “Las Personas Mayores no sirven, tienen ideas

antiguas, son una carga, poco productivos”, ese tipo de comentarios nos van haciendo daño. **Desde hoy, la imagen negativa que tengamos de la vejez, hay que descartarla porque no es así, somos personas activas y tenemos un papel fundamental en nuestra sociedad.**

A veces le damos a las cosas una importancia mayor de la que tienen, “hoy se me han pegado las lentejas en el fuego, siempre se me olvida lo que pongo a cocinar, qué cabeza tengo”, eso es generalizar, el pensamiento correcto es que ha sido un caso puntual y la próxima vez he que tener más cuidado, pero nada más, porque nos ocurre a todos sin distinción de la edad.

Hay cosas que sí son muy importantes, **no podemos quitarnos valor a nosotros mismos, el mayor tesoro que tiene una persona es la valía de uno mismo**, todos tenemos unas cualidades mejores que otras, pero no conozco a nadie que no valga para nada, unos hacen unas cosas mejor (manualidades, cocinar, pintar, cantar divertirse...), y otras no se nos dan bien, pero tenemos otras capacidades.

Todos tenemos limitaciones, eso no quiere decir que “ya no valga”, podemos creer que las limitaciones van superando a las capacidades, por eso **es muy importante que sigamos siendo activos, que continuemos cultivando esas capacidades**, leyendo, estando informados y poniendo en práctica lo que hemos dicho, **tanto vale tu opinión como la mía**.

Que sigamos trabajando nuestras capacidades, y cada mañana tengamos una motivación, una ilusión, cada uno su ilusión. Es importante también, como Voluntarios de UDP que somos, que transmita-



Asistentes en Alpera

mos esa ilusión y ganas de vivir, en las visitas que realizamos, a los que la han perdido.

Las Personas Mayores estamos cambiando el mundo, orgullosos de nosotros mismos y estamos felices con nuestras ganas de participar en la sociedad, el buen trato se promueve cada día, a través de pequeños gestos de respeto, hacia uno mismo y hacia los demás.

Seguidamente Miguel Ángel Magán Moreno, Vocal de la Federación, habla de: “Estar seguros en el domicilio y en la calle, consejos”. Nos pone el vídeo de la Policía Nacional “Personas Mayores y Seguridad”, muy interesante y válido para conseguirla.

A continuación Ramón Munera Torres, Presidente de la Federación Territorial de UDP, expone “Voluntariado y Solidaridad”. Comienza diciendo que hoy estamos aquí para informaros de lo que estamos haciendo, cómo lo hacemos y para qué lo hacemos. Nuestra Unión Democrática de Pensionistas, tiene en la Región más de 500 asociaciones, que agrupan a más de 70.000 socios, que son para los que trabajamos.

Sigue diciendo que, en la Memoria de Actividades de 2.017, que se ha editado hace poco, está lo que hemos hecho en el año anterior y destaca algunas actividades, entre los programas y servicios de UDP Regional: Jorna-



Asistentes en Higuera

das de Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional, de las que se hicieron 6 jornadas en la Región, para 212 localidades y 1.481 socios; Talleres dedicados a activar la mente, el cuerpo y educación para el desarrollo personal, con 359 talleres, a los que asistieron 5.666 socios y voluntarios de UDP; Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, con 907 asistentes de 82 localidades; Revista "El Eco de los Mayores", de la Federación Territorial, con 4.100 ejemplares de edición cuatrimestral; Podología Itinerante en el Medio Rural, en la que se dieron 46.122 servicios, en 374 localidades; Voluntariado Social de Mayores para Mayores, con 89 gru-

pos y 1.507 Voluntarios en la Región, además de otros programas y servicios. Invita a los socios que no sean voluntarios de UDP para que se integren en esta gran obra social, que evita esa terrible enfermedad que es la soledad.

Por último, aconseja que los mayores estemos en nuestra casa todo el tiempo que nos sea posible y, cuando no nos valgamos por nosotros mismos, tendremos que ir a una residencia u otro lugar donde nos cuiden. Igualmente aconseja no dar los bienes en vida, eso sí, que ayudemos a los hijos y familiares en todo lo que podamos, pero dando los bienes antes de morir puede que per-

damos todo el cariño, convivencia familiar y morir de pena y tristeza, como ya les ha ocurrido a otros.

La clausura de la Jornada la hicieron la Alcaldesa de Alpera, Cesárea Arnedo Megías, el Presidente de la Asociación Local de UDP, Miguel del Rey, y el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera. La Alcaldesa cuenta casos de las visitas que hacen los Voluntarios de UDP de Alpera y agradece la gran labor que están haciendo. Además, dice que tienen una vivienda tutelada, en la que viven gente mayor de fuera de la localidad, nos muestra el orgullo por su pueblo y quiere que la UDP realice más actividades aquí. Finalmente, clausura la jornada.

En Higuera se hizo también otra jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, donde la clausura estuvo a cargo de la Directora Provincial de Bienestar Social Antonia Coloma Colmenero, el Alcalde de Higuera Oscar Tomás Martínez y el Presidente de la Federación Territorial UDP.

CURSO DE NUEVOS VOLUNTARIOS Y COORDINADORES

Por Manuel Vacas Gordillo

El miércoles 25 de Abril tuvieron lugar los cursos para 35 Nuevos Voluntarios y otro para 42 Coordinadores del Voluntariado, de las provincias de Albacete y Cuenca, en los salones del hotel Europa de Albacete.

La inauguración de los dos cursos fue a cargo del Delegado Provincial de la Junta de Comunidades, Pedro Antonio Ruiz Santos, y el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera Torres. El Delegado saluda a los asistentes y expone: "La UDP en Castilla-La Mancha hace tantas cosas, y de forma tan continuada, que cuesta seguir sus pasos. Admiro la mentalidad de ayuda y creatividad que tienen los mayores de UDP, ese es el motivo por el que los Organismos Oficiales os apoyan, porque hacéis el bien a la Sociedad de las Personas Mayores".

"El programa de Voluntariado Social es una

labor encomiable, que solo se puede hacer con la ilusión y el corazón que ponéis en ese trabajo, dando felicidad a quién lo necesita. Contad con nuestro apoyo en vuestro quehacer diario y damos por inaugurados los cursos para Nuevos Voluntarios y Coordinadores."

En el programa del Cur-

so para Nuevos Voluntarios, la Trabajadora Social de la Federación UDP, Llanos Haya López, expuso "Cambios Culturales. Necesidades de las Personas Dependientes. La figura del Voluntario". Después de un descanso, la Sicológica de la Federación, Mercedes Herrero Alarcón, habló de "Ley del Voluntariado. Funcionamiento del



Curso Básico Albacete



Curso Básico Albacete

Programa de Voluntariado Social de UDP”.

En el Curso de Coordinadores del Voluntariado de UDP, el programa se inició con las “Principales Funciones de los Coordinadores/as en el Grupo de Voluntarios”, ponencia de Mercedes Herrero y, después del descanso, Llanos Haya habló en una mesa de trabajo sobre “Nuevos retos del programa de Voluntariado Social UDP”. La exposición final sobre “Voluntariado” fue a cargo de Ramón Munera, conjuntamente para los dos cursos.

La clausura de los cursos fue por la Concejala de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Albacete, María José Gil Martínez, y el Presidente de la Federación Territorial de UDP Ramón Munera Torres. La Concejala agradeció la invitación y aclaró que UDP tiene siempre su apoyo para trabajar por las Personas Mayores. Después de un diálogo participativo con los asistentes, dio por clausurados los cursos.

En este primer cuatrimestre de 2018, se han celebrado otros cursos para Nuevos Volunta-



Curso Coordinadores en Pedro Muñoz



Curso Básico Pedro Muñoz



Curso Coordinadores en Albacete

rios en las siguientes fechas y localidades:

14-2-2018. Pedro Muñoz (CR) Cursos de Nuevos Voluntarios y Coordinadores.

27-4-2018. Iniesta (CU). Curso de Nuevos Voluntarios.

30-4-2018. Navas de Jorquera (AB). Curso de Nuevos Voluntarios.



Curso Básico Iniesta



Curso Básico Navas de Jorquera

CANTO AGRADECIDO A LOS MAYORES

por Félix Villafranca.

A los Mayores que legaron lo mejor de sí mismos a nuestra sociedad

No es bueno ni acertado mirar el presente, sin una mirada retrospectiva al pasado, ni pensar en el mañana que se nos viene encima. **El hoy, en su misma inmediatez, es el fruto maduro del esfuerzo de los hombres y mujeres de ayer y el mañana será el legado que dejemos a los que vienen detrás de nosotros.**

Sin embargo, con ser esta afirmación tan obvia para cualquiera que sea medianamente reflexivo, no marca la línea directriz de nuestro proceder habitual: despreciamos el pasado como caduco y retrógrado; nos apropiamos del presente como el bien absoluto que hemos conquistado y pasamos olímpicamente del mañana como algo incierto y lejano que no nos atañe para nada...

No hay líneas discontinuas en el devenir de nuestra historia: es como un río que nace humilde y diminuto en la montaña, que recorre alegre y lleno de vida la campiña y desemboca desbordado y cansino en el mar... Así quiere verlo el poeta en otra línea de reflexión,

pero con indudable aplicación a lo que nos atañe: el río, en cada tramo de su recorrido recoge el caudal que viene de arriba... **Somos receptores y deudores, a la vez. Cada generación es deudora de la anterior y debe ser servidora insobornable de la que sigue...**

Romper estos lazos del destino produce desequilibrios y generan rupturas que se pagan a un alto precio más pronto o más tarde. Nuestros mayores cultivaron la tierra con sus propias manos, la mimaron como la fuente inagotable que les proporcionaba el alimento necesario para la familia. La cuidaban, extirpaban las malas hierbas, la roturaban, y respetaban sus ciclos y sus propiedades... Vivían de ella y para ella. Y ella les daba estabilidad en torno al hogar familiar y unidad... De sol a sol; del otoño a la primavera y el verano, todo giraba en torno a esa tierra bendita.

Hoy esa tierra es objeto de especulación y de explotación abusiva: se compran sus servicios, y se multiplican las cosechas... Se mal pagan los

salarios y se extreman las cosechas, cuanto más produzca en menos tiempo y a menor precio, mejor es la tierra, en nuestro criterio egoísta y explotador, aunque, a corto o medio plazo, quede esterilizada definitivamente.

Y lo que decimos de la tierra podemos decirlo de las montañas, de los ríos, valles y mares: de la naturaleza y de la creación en general. El hombre de hoy es el depredador impúdico y todo poderoso que quiere hacer de la tierra y de los cielos su propiedad exclusiva, sin importarle nada lo que pueda pasar en el futuro, ni en los derechos inalienables de los que vienen detrás de nosotros...

Es hora de gritar contra el espolio masivo de nuestra tierra y también de entonar un canto agradecido a aquellos sabios del pasado que se entregaron al servicio esforzado de la tierra, pensando en la herencia que debían legar a los suyos... **Los mayores son el vínculo transmisor de los valores que ellos mismos recibieron. Han entregado lo mejor de sus vidas a conservar**

estos valores, a enriquecerlos y multiplicarlos.

No han conocido los medios técnicos que nosotros disfrutamos, pero los han propiciado con su esfuerzo y su entrega diaria a los suyos. La escasez y la inseguridad de su presente les ha enseñado a administrar sus haberes y sus previsiones de futuro con sensatez y sentido del ahorro, que a los jóvenes de hoy le sueñan a rancio y a rigidez extrema...

Este mismo sentido de austeridad y de ahorro les estimulaba a entregarse de cuerpo entero a lo suyo, el trabajo de cada día, y a la familia que siempre fue sagrada para ellos. Sus hijos, sus nietos, siempre fueron parte integrante de sus vidas. **Y aún hoy, en este tiempo de crisis y penurias, ellos siguen siendo el rincón del calor y de la seguridad familiar. Sin ellos, nuestra sociedad se tambalea, el estado mismo se rompería en mil pedazos, rotos los vínculos del equilibrio y de la solidaridad familiar...**

Con esta realidad brillante, que nadie razonablemente puede controvertir, ¿cómo es posible que tantos hijos olvidadizos aparquen a los mayores, a sus propios padres, en residencias o en sus propias casas abandonadas a su suerte?

Cierto que las condiciones de vida, las exigencias de la vida moderna, ha roto esquemas y planteamientos del pasado, que el derecho de la mujer al trabajo es una conquista social encomiable, pero, si hay que pagar a tan alto precio esa conquista, tendremos que cuestionarnos seriamente el valor real, socialmente hablando, de esa conquista...

Todavía sigue siendo cierto que sacamos tiempo para lo que valoramos de verdad... **Y lo que todavía es más sangrante: hoy los abuelos, en muchas familias llamadas modernas, son el florero de flores marchitas, que se pone o se quita según conviene;** ellos están ahí, pero apenas cuentan en la relación familiar; sus consejos, o puntos de vista no tienen cabida en nuestra sociedad progre...

Por eso quiero dedicaros este canto agradecido a vosotros generaciones de mayores que entregasteis lo mejor de vosotros mismos al trabajo esforzado y callado; que seguís rodeando de cariño a vuestros hijos y a vuestros nietos; que, cargados de años, mantenéis enhiesta la ilusión y la alegría de vivir.

Y quiero elevar el tono de mi canto a los que, bien sobrepasados los setenta, seguís en la brecha, como en la plenitud de vuestra juventud, llenando los vacíos que otros, con menos años y más energías vitales, están llamados a desempeñar...

Llegará el tiempo en que, notoria vuestra ausencia, esta sociedad clamará por el perfume de vuestra presencia bienhechora y os levantará monumentos de reconocimiento y de alabanza...

Voluntariado en Cuenca

Información Ayuntamiento de Cuenca



El Ayuntamiento de Cuenca y la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), han renovado un año más el Convenio de Colaboración para el desarrollo de Programas y Proyectos de Voluntariado del Área de Gobierno de Atención a las Personas. El Alcalde de Cuenca, Ángel Mariscal, y el Concejel del Área de Atención a las Personas, José María Martínez, acompañaron, en un almuerzo, a los voluntarios de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) que colaboran con la institución local en el Proyecto de Voluntariado, para agradecer personalmente su importante labor solidaria.

Precisamente el primer edil ha recordado que,

gracias a la reciente firma del Convenio de colaboración que mantienen el Ayuntamiento de Cuenca y la UDP para el desarrollo de Programas y Proyectos de Voluntariado, ésta iniciativa solidaria va a poder seguir siendo una realidad en los programas y proyectos de voluntariado a desarrollar en el municipio de Cuenca, con la intención de mejorar la calidad y el bienestar de las Personas Mayores.

En este sentido Mariscal se ha dirigido a los asistentes para manifestar que “es un orgullo como alcalde contar con Voluntarios como vosotros, con experiencia y con la mejor disposición, que dedicáis

parte de vuestro tiempo a ayudar a otros que lo necesitan”. Y ha destacado la “humildad” y la “empatía” de la Junta Directiva de la UDP.

Por su parte, el Concejel del área, también ha agradecido su inmensa labor porque ha subrayado que “hay mucha gente sola que solo con ir a verla le dais vida”. El Ayuntamiento cuenta con un grupo de quince voluntarios que se sumarán a las actividades de acompañamiento de personas que realiza la UDP.

En cuanto al Presidente Provincial de la UDP, Heliodoro Pérez, se ha sumado al agradecimiento expresado “por vuestro buen acompañamiento” y les ha ani-

mado a que “sigáis trabajando en esta línea, por los demás”.

CONVENIO DE COLABORACIÓN

Los campos en los que se establecerá la colaboración entre el Ayuntamiento de Cuenca y la Federación Territorial UDP de Castilla-La Mancha son, entre otros, el mantenimiento y apoyo al Grupo de Voluntarios de la U.D.P existente en Cuenca. Además, se mantiene una Comisión de Seguimiento del Convenio,

de carácter paritario, con competencias generales de evaluación de desarrollo del mismo y de interpretación de sus cláusulas, formulación de protocolos adicionales para nuevas actuaciones conjuntas, no contempladas en el Convenio, estudio de necesidades sociales, planificación de actividades, y asesoramiento a cuantas cuestiones sean sometidas a la comisión por cualquiera de las partes. Por parte del Ayuntamiento, la persona que formará parte de esta Comisión

será la Directora del Área de Intervención Social o persona en quien delegue. La Federación designará a su representante en la misma.

Igualmente, a fin de hacer efectiva la coordinación para las distintas actuaciones/proyectos objeto de Convenio, se constituirá una Comisión Técnica integrada por dos representantes de cada una de las partes (técnicos) para proceder a la resolución de dudas de interpretación y valoración.



Los Voluntarios de Albacete viajan en el mes de Abril

Por Manuel Vacas Gordillo

Abril fue un mes viajero para el Grupo de Voluntarios de Albacete, el día 4 se desplazaron a Madrid para visitar el Congreso de los Diputados, donde fueron recibidos por la Diputada Carmen Navarro Lacoba. Posteriormente, la visita fue a la Fábrica Nacional de Moneda y



Congreso de los Diputados

Timbre, con guías especializados gestionados por Marta, trabajadora de UDP Nacional.

Del 16 al 21 de Abril se viajó a Cádiz, Jerez de la Frontera y poblaciones de la costa gaditana, muy buen viaje en el que se pudo apreciar la belleza e historia que encierra esta parte de España, en el que estuvimos acompañados de la graciosa guía sevillana Isabel.

Desde el hotel en Rota, se hicieron visitas a

Vejer de la Frontera, Chipiona, Puerto de Santa María, Arcos de la Frontera, San Lúcar de Barrameda, Cádiz y Jerez de la Frontera, maravillas turísticas y preciosas playas en la costa, de los que estaríamos hablando muchas páginas y, por el limitado espacio nos obliga a destacar, las bodegas de Jerez, donde degustamos los vinos secos, semisecos y olorosos o dulces de la variedad Pedro Ximénez, y una cuadra de caballos de raza Andaluza o Cartujana.

También merece especial mención San Lúcar de Barrameda, conjunto histórico-artístico, lleno de episodios por los barcos que llegaban después de la gesta del Descubrimiento de América en 1.492, antes de continuar por el río Guadalquivir hasta Sevilla, y donde vivieron temporalmente los descubridores y conquistadores del "nuevo mundo". La guía de la iglesia de Santa María de la O, que data del año 1.360, nos cuenta la historia, que nos llena de orgullo a todos

los españoles. El altar mayor de de la iglesia, recubierto de plata del Potosí, el magnífico retablo y todo su contenido, hacen de ella una joya artística e histórica.

Cádiz, la ciudad más antigua de Europa Occidental, fundada por los Fenicios 1000 años antes de Cristo, denominada "la tacita de plata" por su belleza, blancura y limpieza, la visitamos dos veces durante el viaje. El monumento a la primera Constitución española de 1.812, la iglesia de San Felipe Neri, de planta elíptica y extraordinaria acústica, donde se firmó la citada Constitución, en los años de la invasión de las tropas napoleónicas, es otra joya llena de arte e historia. Destacamos el retablo central, una capilla que contiene un crucificado de 1.716, y otra con la adoración de los Reyes Magos, en madera policromada de 1.728.

Degustamos el buen marisco propio del lugar y, con energías renovadas, volvimos el sábado 21, después de muy buen viaje.



Arcos de la Frontera



San Lúcar de Barradema



Jerez de la Frontera

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Por Gabriel Ángel Cano, Trabajador Social.

Comienza Gabriel diciendo: Cuando hablamos de Envejecimiento Activo, debemos irnos a las definiciones de Envejecer y de Actividad. El primero es algo inherente a la persona, es algo que no podemos cambiar, ya que desde que nacemos, nos lleva o nos llevará al envejecimiento. Aunque hasta que no empieza la parte de perder capacidades, no nos damos cuenta. Desde que nacemos vamos trabajando para aprender capacidades diferentes, el habla, andar, correr saltar, vamos desarrollando nuestros músculos, los tendones, los huesos, etc. Para ello lo que hacemos suele ser ejercitar todo esto, mediante movimiento, así como aprendemos el lenguaje, normas básicas, etc., y todo lo vamos haciendo y además lo vamos poniendo en práctica diariamente.

El término "activo" se refiere a la participación continua de los adultos

mayores en forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos. Activo o actividad viene de la acción, del hacer, del participar, con ser partícipes de lo que estamos haciendo, que es envejecer, y además hacer lo posible para hacerlo saludablemente.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), hace tiempo dijo "el envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que la persona envejece".

Para poder trabajar el envejecimiento activo nos debemos de hacer eco de la Gerontología Preventiva que es «el estudio y la puesta en práctica de aquellos elementos relacionados con el estilo de vida, con el control del

medio ambiente y con el cuidado de la salud que pueden maximizar la longevidad con la mejor calidad de vida posible a nivel tanto individual como colectivo» (W. Hazzard)

Para todo ello debemos aprender que los humanos somos o estamos compuestos por tres partes, o lo que es lo mismo debemos centrarnos en la visión BioPsicoSocial (Biológica, psicológica y social). Y desde esta perspectiva tenemos que trabajar en tres partes muy diferenciadas, y con ellos obtenemos los tres pilares básicos del Envejecimiento Activo.

Debemos entender que Bienestar no es solo ausencia de enfermedad o preocupaciones, o quizás no siempre hablamos de un estado sin enfermedad o preocupaciones, sino que estamos hablando de un estado donde la persona se siente bien, aún a pesar de su situación.

- Bienestar Biológico-Físico. Sería la sensación de que nuestro cuerpo funciona correctamente, o en su caso, una sensación de estar bien, aunque tengamos algún que otro achaque. Como puede ser el dolor de una parte de nuestro cuerpo, pero hemos aceptado la problemática, y no la tenemos tan en cuenta.



Gabriel Ángel Cano

- Bienestar Mental-Psicológico. Tiene que ver con la capacidad de recibir información, poder tratarla y clasificarla, así como poder tomar decisiones bien pensadas, y comprender nuevas ideas o conceptos. Demos la importancia a esto que generalmente hacemos sin darnos cuenta, pero al hacerlos mayor vamos reduciendo su capacidad.

- Bienestar Social. Como hemos dicho, las personas somos sociales, necesitamos del reconocimiento de los demás, necesitamos de interactuar con los demás, y necesitamos poder comunicarnos y disfrutar con los demás. Ventajas del Envejecimiento Activo:

- Mejora la calidad de vida personal. Nos sentimos bien, y somos

capaces de mantener nuestras capacidades y nuestra acción.

- Reduce riesgos en el campo de la salud. Al ser más activos somos capaces de protegernos de las enfermedades.

- Añade un plus al "bien común" colectivo. Al hacer cosas para los demás, y para nosotros, ayuda a la sociedad.

- Mejora la economía personal y la del conjunto de la sociedad. Prevenir dependencia hace un ahorro considerable, aun solo por ello, es necesario el envejecimiento activo.

Recomendaciones diarias:

Bienestar Físico

- Dieta Equilibrada.

Control de las comidas y de nuestra salud.

- Andar diariamente, o cuatro veces en semana 30 minutos.

- Hacer Gimnasia de Mantenimiento. (Sobre todo estirar músculos y tendones)

- Búsqueda de mantener nuestras capacidades y actividades básicas diarias.

Bienestar Mental

- Leer mucho y, si se puede, escribir y hacer relatos. Poder ordenar nuestros pensamientos en la escritura.

- Realizar actividades de Memoria Activa. Ejercicio simple y mecánico que nos ayudan a mantener las capacidades.

- Pasatiempos. Cruza-



das, sopas de letras, sudokus, etc.

- No depender de ver tanto la Televisión u otros aparatos que nos dan todo hecho.

Bienestar Social

- Mantener 5 conversaciones diferentes al día. Hablar con diferentes personas.

- Hacer una actividad grupal diaria. Gimnasia, baile, grupo discusión, etc.

- Participar activamente en la sociedad. Ser persona activa en defensa de nuestros derechos. Ciudadanía.

- Voluntariado.

La participación social es la intervención de los

ciudadanos en la toma de decisiones respecto al manejo de los recursos y las acciones que tienen un impacto en el desarrollo de sus comunidades.

Para que debemos ser participativos

- Por la defensa de los derechos de las personas mayores, por ser los agentes de cambios de nuestras necesidades.

- Porque como colectivo, debemos unirnos y poder ser parte importante en la toma de decisiones sobre las políticas sociales que nos afectan.

- Porque solo haciéndonos ver, luchamos contra la exclusión de las personas mayores en la sociedad.

- Por nosotros y por nuestros hijos/as, nietos/as y el resto de la sociedad, luchar por una sociedad más igualitaria y justa.

¿Cómo podemos participar?

- Mediante la participación activa siendo socios asociados de las asociaciones de mayores, club de mayores, o federaciones.

- Mediante la participación pasiva, siendo elegidos para las juntas de gobierno de las asociaciones o clubes de mayores.

- Acudiendo a las Asambleas y participar activamente en la toma de decisiones y en las programaciones de las acciones a desarrollar.

- Formándonos y formando a otros compañeros/as en lo que es la participación social y asociacionismo.

- Etc.

Se trata de vivir más, con condiciones buenas, y siendo activamente participativos en la sociedad.

VOLUNTARIOS DE TALAVERA

Voluntarios de Talavera de la Reina acudieron a un Curso realizado por la ONCE, en este curso los voluntarios aprendieron a tratar a personas invidentes, a saber cómo vive una persona a oscuras, como se desplazan y como ayudarles a desplazarse, también el uso de bastón y de perro guía, ayudarles a ir por la calle, subir y bajar escaleras, y algunos actos cotidianos.

Este curso es de gran utilidad ya que algunos de los usuarios que visitan nuestros voluntarios son invidentes.



ASOCIACIONES UDP DE LA PROVINCIA DE TOLEDO

Por Carlos Raga Vega

Las largas distancias entre poblaciones en la provincia de Toledo, ha sido un inconveniente para atender a todas las Asociaciones Locales de la Unión Democrática de pensionistas (UDP).

La Federación Territorial, teniendo en cuenta esta circunstancia, ha tenido reuniones, separadamente, con la Asociación Provincial "El Carro" de Talavera de la Reina y la Asociación "Vereda" de Toledo, para encontrar la mejor solución, que ha sido posible por la buena predisposición de las dos Asociaciones.

En una reunión conjunta, se ha propiciado que existan dos Asociaciones Provinciales en ésta provincia, la que ya existía "El Carro" de Talavera de la Reina, y la creación de la Asociación Provincial "El Greco" de Toledo, continuando la Asociación "Vereda" como Asociación Local.

La división consensuada, para que cada Asociación Provincial atienda una parte de las Asociaciones Locales de la provincia, cuestión digna de alabanza, servirá para seguir propiciando el bienestar de todos los socios de UDP.

La línea acordada va por la carretera comarcal que va desde Métrida, al norte, pasando por Torrijos, Puebla de Montalbán y San Martín de Montalbán al sur, en la que la parte oeste la atiende la Asociación Provincial "El Carro", y la parte este la Asociación provincial "El Greco".

La Federación Territorial seguirá apoyando a las dos Asociaciones Provinciales, y deseamos lo mejor para los Socios y Voluntarios de UDP, de toda la provincia de Toledo.



PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO A LAS PERSONAS MAYORES

Por Rodolfo López Quílez, psicólogo y pedagogo



Estamos inmersos en una cultura de la violencia que se manifiesta en todos los ámbitos: comunitario, institucional y familiar, afectando especialmente a las personas más débiles y vulnerables. El fenómeno de los malos tratos o la violencia en el ámbito familiar es un problema creciente. Cada vez con más frecuencia se da contra las personas mayores (a manos de los familiares y/o cuidadores), ha emergido hace

poco no porque no existiera sino porque ha sido un problema "oculto", al tiempo que sigue contra la mujer (por cónyuges o compañeros sentimentales), a menores (en su núcleo familiar) o entre iguales (en colegios). El maltrato se produce en el entorno habitual de la persona, en todas las clases sociales y en cualquier nivel socioeconómico, es más habitual en el seno familiar que en las instituciones.

Una de las formas de generar violencia es silenciarla, el silencio es cómplice de los malos tratos, consintiendo que se mantengan modelos inadecuados, se tiende a minimizar sus consecuencias, no se denuncia hasta que tiene consecuencias trágicas. El anciano no quiere reconocerse como víctima por temor a represalias o al confinamiento en instituciones, a veces prefieren negar una realidad que les resul-

ta insoportable, los familiares o cuidadores no van a dar facilidades en la detección.

También se da una falta de conciencia de lo que son los malos tratos hacia los mayores, hace que sea un fenómeno invisible y no se perciba como problema; sin embargo pueden manifestarse de muchas formas desde la exclusión de la sociedad al abandono o a la restricción de la autonomía moral para la toma de decisiones que afectan a sus propias vidas.

Causas de maltrato: Los **factores sociales y culturales** están implicados, pero también otros, **familiares e individuales**. Se han identificado factores asociados a maltrato, como el **estrés del cuidador, problemas socioeconómicos, antecedentes de violencia familiar** etc., pero **se consideran factores de riesgo más que propiamente causales**, ya que no siempre su existencia condiciona la aparición del problema, sino solo aumenta la probabilidad de que éste aparezca.

¿Qué observar? Determinados comportamientos o conductas de la persona mayor o de sus cuidadores deben hacernos considerar la posibilidad de que se estén produciendo malos tratos.

En la persona mayor posible víctima:

Parece tener miedo de un familiar o de un cuidador profesional. No quiere responder cuando se le pregunta, o bien mira al cuidador antes de responder. Su comportamiento cambia cuando el cuidador entra o sale de la habitación. Manifiesta sentimientos de soledad, dice que carece de amigos, familia, dinero, de medio de transporte, etc. Expresa frases que denotan baja autoestima: *“no sirvo para nada”*, *“aquí estoy molestando”*, etc. Se refiere al cuidador como una persona *“con genio”* o que frecuentemente está *“enfadada”*.

En el cuidador posible responsable de los malos tratos:

Sufre un importante nivel de estrés o de sobrecarga por los cuidados. Intenta evitar que el profesional y la perso-

na mayor interactúen en privado. Insiste en contestar a las preguntas que se le realizan a la persona mayor. Pone obstáculos para que se proporcione en el domicilio la asistencia socio-sanitaria que precise el mayor. Se muestra excesivamente “controlador” de las actividades que la persona mayor realiza de forma cotidiana.

En la interacción entre persona mayor y cuidador:

Cuentan historias incongruentes, contradictorias o extrañas acerca de cómo ha ocurrido un determinado hecho. Se observa una relación conflictiva entre el cuidador y la persona mayor, con frecuentes discusiones, insultos, etc. Recientemente ha habido conflictos o crisis familiares. El cuidador se muestra hostil, enfadado o impaciente durante la visita y la persona mayor está agitada o demasiado tranquila y pasiva en su presencia. La relación entre ambos es de indiferencia mutua.

Factores de riesgo y vulnerabilidad de ser víctima de malos tra-

tos: Para el anciano: Edad avanzada. Deficiente estado de salud. Incontinencia. Deterioro cognitivo y alteraciones de conducta. Dependencia física y emocional del cuidador. Aislamiento social. Antecedentes de malos tratos. **Para el agresor (cuando es el cuidador):** Sobrecarga física o emocional (situaciones de estrés, crisis vitales). Padecer trastornos psicopatológicos. Abuso de alcohol u otras toxicomanías. Experiencia familiar de maltrato a ancianos o violencia familiar previa. Incapacidad del cuidador para soportar emocionalmente los cuidados. **Situaciones de especial vulnerabilidad:** Vivienda compartida. Malas relaciones entre la víctima y el agresor. Falta de apoyo familiar, social y financiero. Dependencia económica o de vivienda del anciano

Qué hacer ante un caso de sospecha de maltrato: Creer en lo que nos dice la persona mayor. No culpabilizar nunca a la víctima. Investigar la verdad. Consultar a profesionales espe-

cializados. Demandar orientación a los equipos profesionales. Cumplir los procedimientos legales. Denunciar a los órganos judiciales para que asistan y protejan al mayor. Recurrir a los organismos de orientación y atención a mayores víctimas de malos tratos.

El **BUEN TRATO** es UNIVERSAL, es el resultado del respeto de los derechos, respeto a la dignidad de la persona, consiste en establecer una relación satisfactoria entre personas, dar y recibir buen trato no tiene edad, es una forma positiva de relación, consideración, implica reconocer al otro de igual a igual.

¿Qué es el BUEN TRATO?

Buen trato es ponerse en el lugar del otro.

Una oportunidad para conocerme y conocer a los demás.

En una relación dónde ambos tenemos igual valor.

Niñas y niños, hombres y mujeres, jóvenes y adultos mayores.

Todos tenemos derecho a que nos tomen en cuenta.

Respetando nuestra voz, nuestra mente y nuestro cuerpo.

Aceptando nuestras diferencias como algo enriquecedor.

Tratando a los demás como nos gusta que nos traten.

O... acaso no te gusta que te traten bien?

Cómo promocionar el Buen Trato: ¿Qué puede hacer por usted mismo?

- Quiérase y mantenga su salud
- Relaciónese. No se aíse
- Busque espacios de participación social
- Haga ejercicio y tenga siempre hábitos sanos

¿Qué podemos hacer los demás?

- Comprender y conocer las relaciones satisfactorias que se pueden establecer con las personas mayores
- Escucharlos y creer en lo que dicen
- El respeto es básico
- Dedicarles tiempo
- Aceptarlos como son
- Reconocer sus cualidades y apoyar sus iniciativas
- Dialogue y facilítele el llegar a acuerdos
- Valore sus logros
- Conozca y respete sus derechos

LA FEDERACIÓN UDP Y LA DIPUTACIÓN TRABAJAN EN LA GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS



La diputada provincial de Igualdad, Servicios Sociales, y Sanidad, Nieves García, junto con técnicas de la Diputación y los miembros de la junta directa de la UDP (Unión Democrática de Pensionistas), Miguel Ángel Magán y Juan del Dujo, han mantenido esta mañana una primera reunión de trabajo sobre los contenidos que se incluirán

en la futura Guía de Buenas Prácticas que será editada por la institución provincial.

La Guía tiene como finalidad garantizar derechos fundamentales de la Tercera Edad como a ser informado, el respeto a la dignidad o a la privacidad desde las condiciones básicas de la capacidad personal: la independencia y la autonomía.

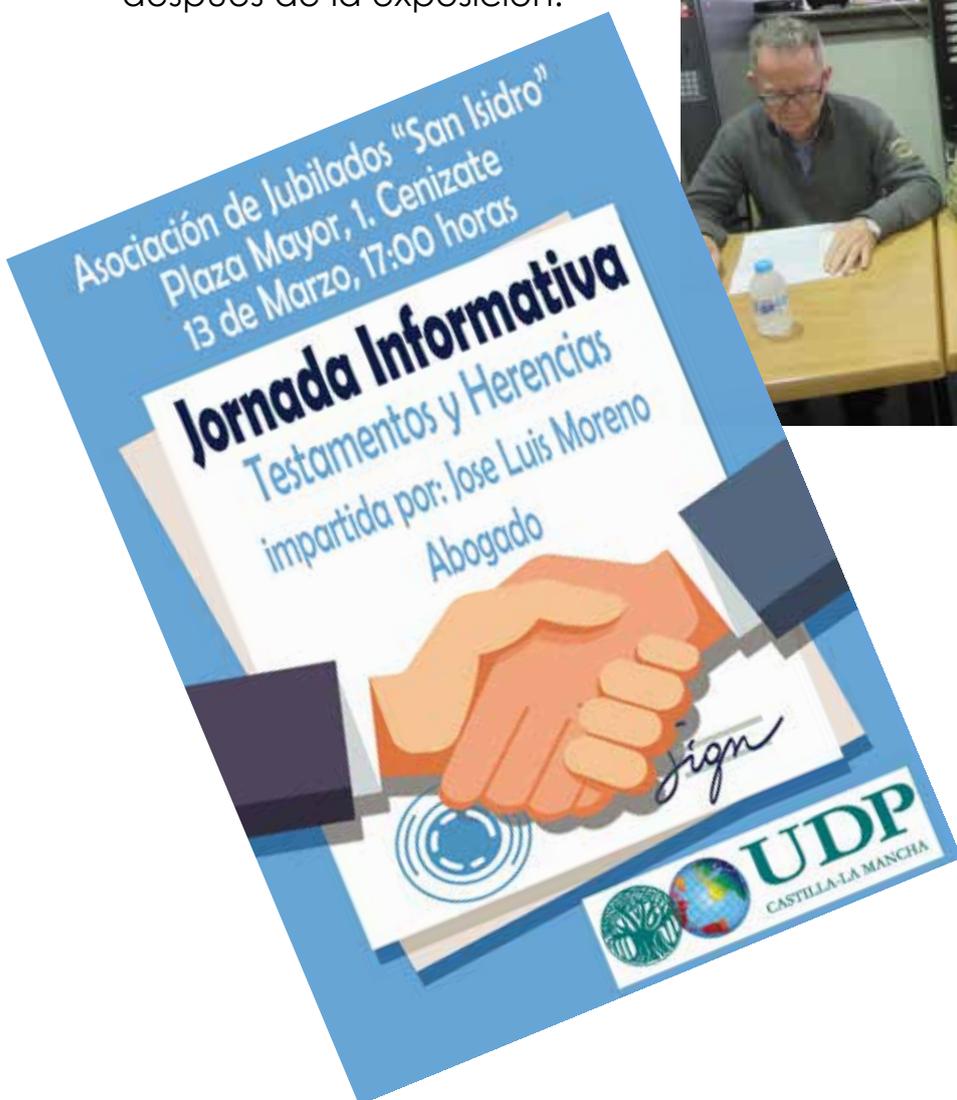
Esta Guía de Buenas Prácticas fue un compromiso adquirido por el presidente de la Diputación, Santiago Cabañero, en el transcurso de la celebración de un acto público organizado por la Unión Democrática de Pensionistas y desde la Corporación Provincial se va a instar a otras administraciones y colectivos a que se adhieran a este código.

Charla Informativa de UDP en Cenizate

Por Manuel Vacas Gordillo

El pasado día 13 de Marzo hubo una reunión informativa, en la Asociación Local de UDP de Cenizate (Albacete), por la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas.

El Vicepresidente Juan del Dujo expuso "Programas y Servicios de la Federación Territorial UDP" y, a continuación, el Abogado de la Sociedad Donate y Moreno de Albacete, Jose Luis Moreno, habló sobre "Testamentos y Herencias", de gran interés y aclarando todas las preguntas que le hicieron después de la exposición.



Envejecimiento Activo y Saludable

La adquisición de conocimientos, Cultura y Nuevas Tecnologías

Por Rodolfo López Quílez, psicólogo y pedagogo

¿Qué es el **Envejecimiento**? Es un proceso de **cambios**: Biológicos (relacionados con lo orgánico, con el cuerpo), Sociales (en la convivencia, las relaciones sociales, la comunicación), Psicológicos (sobre lo que pienso sobre las cosas que me van pasando). Es un proceso que es Único, Universal e Individualizado

Cambios característicos en la Vejez: Apariencia, visión, audición, olfato y gusto, sueño, tiempo de reacción, inteligencia, memoria, aprendizaje, actitudes, autoconcepto, autoestima, personalidad,...

¿Qué es la **Inteligencia**? *Es la capacidad para responder de la mejor manera posible a las exigencias que el mundo nos presenta. Es saber adaptarse a las nuevas situaciones que nos vamos a tener que enfrentar en el entorno en el que vivamos.*

El desarrollo de las capacidades intelectuales pueden ir progresando durante la vida en la medida en que el contexto

vivencial y la motivación de la persona por seguir aprendiendo lo permiten, es fundamental la búsqueda constante de nuevos conocimientos. El envejecimiento es un proceso que dura toda nuestra vida, constituye un fenómeno que hace referencia a los cambios que se producen a través del ciclo de la vida de las personas, se encuentran condicionados por el entorno social, económico y cultural en el que viven. Cada persona se desarrolla dentro de un contexto socioeconómico y cultural que sufre modificaciones en el tiempo, lo que le da nuevos sentidos a sus costumbres y modos de ser.

Cultura: Conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc., incluye las maneras de ser, los rituales, los tipos de vestimenta, las normas de comportamiento, el conocimiento, el arte, las creencias, la moral, los hábitos y habilidades adquiridos no sólo en la familia sino también al ser

parte de una sociedad como miembro que es. Cambios culturales que se dan a lo largo de la vida de las personas: en el contexto familiar, en el desarrollo del Mayor, Sociales y Psicológicos.

Nuevas Tecnologías, Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

¿Qué son? Han cambiado la forma en que nos comunicamos y relacionamos con nuestro entorno más inmediato y también con el más lejano, incluso con el más desconocido, también nuestro estilo de acceso a la información, nuestro día a día en las gestiones más básicas y nuestra manera de gestionar y disfrutar de nuestro ocio. La tecnología en sí no es buena ni mala, lo es su uso, tenemos una convivencia diaria con ella, crea un gran impacto en las personas, sobre todo en los jóvenes.

¿Qué **actitud** tienen las personas mayores hacia las TIC? De rechazo, De resignación, De obligación, Utilitarista, Entusiasta.

Potencialidades o posibilidades para las personas mayores: Recurso para la integración, comunicación e información, Fomento de las relaciones intergeneracionales, Adquirir nuevos aprendizajes, Fomento de la creatividad, Mejora de la autoestima, Fomento de la participación en la sociedad.

La clave en el acercamiento de las personas mayores está en que ellas mismas vean el beneficio, su uso no puede ser obligatorio ni forzado. Una actitud abierta hacia la novedad, positiva hacia el cambio y la disposición a implicarse en nuevos retos es un prerrequisito para iniciarse en las TIC en la vejez.

¿Es posible un **Envejecimiento Activo**? El término "activo" se refiere a la participación continua de los adultos mayores, de forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no solamente a la capacidad para estar físicamente en lo laboral o participar en la mano de obra.

Ventajas de un Envejecimiento Activo: mejora la calidad de vida perso-

nal, reduce riesgos en el campo de la salud, añade un plus al "bien común" colectivo, mejora la economía personal y la del conjunto de la sociedad.

Para esto hay que poner énfasis en: la participación en la sociedad de acuerdo con sus capacidades laborales, fomentar un envejecimiento saludable, favorecer la vida independiente, desarrollar servicios para las personas mayores, fomentar actividades educativas y culturales.

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

¿Qué podemos hacer? Envejecer activamente no es sólo (aunque también) buscar entretenimientos para después de la jubilación, implica seguir participando en la sociedad, aportando a eso que llamamos el "bien común", debe ser algo asumido con naturalidad por los afectados y por el conjunto de la sociedad, hay que vencer a nuestros mayores para que envejecan activamente, ello supone un compromiso de la sociedad y de las

administraciones, se benefician el interesado y la sociedad, fomentar el Asociacionismo, el Voluntariado,...

¿Qué factores influyen en un Envejecimiento Saludable?: el recorrido de vida, las condiciones de vida durante la infancia, la importancia de la educación y el aprendizaje recibido, los estilos de vida sano, las enfermedades padecidas, las relaciones sociales y el apoyo social con el que cuenta la persona mayor, un funcionamiento afectivo positivo.

Contravalores de la Vejez: Resistencia a los cambios, la fijación en el pasado, "cerrarse" en sí mismo, la pasividad, el pesimismo, la insatisfacción, la tristeza, la soledad, la amargura,...

Valores propios de la Vejez: Sabiduría, más tiempo para disfrutar, la madurez que dan las experiencias vividas, el relativizar hechos y circunstancias, más posibilidades para compartir y comunicar con los demás, una mayor afectividad y una sensibilidad más acentuada, la posibilidad de disfrutar de ser abuelo/a, y mantener una actitud de autonomía.

Los Ensayos Clínicos en personas mayores: Una responsabilidad

Autores: Marta Mas Romero, Almudena Avendaño Céspedes y Pedro Abizanda Soler

¿Qué son los ensayos clínicos?

El progreso de la medicina se basa en la investigación, que puede ser básica (en el laboratorio) o clínica (en personas). Dentro de la investigación clínica, los ensayos clínicos son los estudios que permiten que nuevos medicamentos mejores que los anteriores o con nuevas indicaciones puedan estar en las farmacias y hospitales y curar personas.

Para el desarrollo de investigaciones clínicas siempre se emplean criterios científicos y éticos. Además es necesaria una aprobación a nivel internacional (la FDA en Estados Unidos o la EMA en Europa) conforme a las recomendaciones que velan por la seguridad y derechos de los pacientes, así como la aprobación en nuestro país de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) que vigilan la calidad de los fármacos en investigación.

Todo este proceso supone un largo periodo

de tiempo, puesto que desde que se descubre una molécula hasta su comercialización como medicamento debe superar una serie de fases de investigación clínica que suelen durar hasta 10 años.

cesitar diferentes dosis de medicamentos, pueden reaccionar de manera diferente ante los mismos y tener otros efectos secundarios. Además representan la mayoría de la población de pacientes en muchas enfermedades y



¿Por qué es importante que los mayores participen en los ensayos clínicos?

Es importante que los ensayos clínicos tengan participantes de diferentes edades, sexo y razas ya que así los resultados obtenidos se pueden aplicar de forma específica a cada población. Los mayores tienen necesidades especiales de salud que son diferentes a las de las personas más jóvenes. Estos pueden ne-

es por ello que los investigadores necesitan de su participación en los ensayos clínicos para obtener la información que necesitan y desarrollar el tratamiento adecuado para ellos.

Participar en un ensayo clínico puede tener riesgos pero también tiene beneficios como la posibilidad de acceder a nuevos tratamientos para una enfermedad antes de que esté ampliamente disponible para los

demás, tener un papel activo en el cuidado de su propia salud, recibir atención sanitaria regular y cuidadosa como parte de su tratamiento por un equipo médico de inves-

final resulta beneficioso o no. Por ello la participación en un ensayo clínico supone un gran acto de generosidad y responsabilidad por parte de los pacientes.

medades más comunes entre los mayores como la enfermedad cardiovascular (problemas del corazón y de los vasos sanguíneos), la enfermedad de Alzheimer y la sarcopenia (pérdida de la masa y de la fuerza muscular asociada al envejecimiento).



¿Con quién debo contactar si quiero participar?

Si usted quiere participar en un estudio de investigación, póngase en contacto con su médico del centro de salud que podrá evaluar su enfermedad y derivarle al especialista correspondiente en caso de cumplir los requisitos necesarios. Si es así, para participar en el estudio se podrá concertar una cita inicial con los investigadores y el coordinador del estudio en la Unidad de Ensayos Clínicos de Geriatría.

tigación, y sobre todo, tener la oportunidad de ayudar a otros al contribuir a la investigación para obtener nuevos y/o mejores tratamientos para sus problemas de salud en el futuro.

Sin embargo debe quedar claro desde el principio que la participación en un ensayo clínico no garantiza ningún beneficio personal para el participante. Realmente el beneficio es para todas las personas que padecen una enfermedad concreta, ya que se avanzará en el conocimiento de su tratamiento, tanto si el fármaco al

¿Qué ensayos clínicos hacemos en Geriatría?

Actualmente en el Servicio de Geriatría del Hospital de Albacete se llevan a cabo investigaciones en algunas de las enfer-



ARCO IRIS DE REFLEXIONES

Por Manuel Vacas Gordillo

Si hay belleza en el carácter, habrá armonía en el hogar. Si hay armonía en el hogar, habrá orden en la nación. Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo (Confucio).

Hay que estar agradecidos de la edad, pues la vejez es el precio de estar vivos (Lin Yu Tang).

NO CAMINES DELANTE DE MÍ, PUEDE QUE NO TE SIGA. NO CAMINES DETRÁS DE MÍ, PUEDE QUE NO TE GUÍE. CAMINA JUNTO A MÍ Y SÉ MI AMIGO (ALBERT CAMUS).

Las ideas son como los árboles, frágiles y vulnerables cuando están naciendo y casi invencibles cuando han madurado (Pablo Alzugaray).

Copiar de una persona es plagiar, copiar de dos es investigar (Wilson Mizner).

Si las personas han nacido con dos ojos, dos orejas y una sola lengua, es porque se debe escuchar y mirar dos veces antes de hablar (Madame de Sévigné).

En los ojos de los jóvenes vemos llamas, pero es en los ojos de los mayores donde vemos la luz (Lin Yu Tang).

EN EL MOMENTO EN QUE ENCUENTRAS LA LLAVE DEL ÉXITO, SIEMPRE HAY ALGUIEN QUE CAMBIA LA CERRADURA (HERBERT MARSHALL).

Una vez terminado el juego, el rey y el peón vuelven a la misma caja (Anónimo).

No existe nada en el mundo que esté completamente equivocado: hasta un reloj parado consigue acertar la hora dos veces al día (Paulo Coelho).

Viéndolo bien, no somos tan viejos, lo que pasa es que tenemos muchas juventudes acumuladas. Por tanto, sueña, construye, ama, espera y...¡No permitas que te llamen viejo! (Lin Yu Tang).

El último escalón de la mala suerte es el primero de la buena (Carlo Dossi).

UN HOMBRE DE ÉXITO ES AQUEL QUE CONSTRUYE SU CASA CON LAS PIEDRAS QUE OTROS LE HAN LANZADO (DAVID MCCLURE).

Los jóvenes hoy en día son unos tiranos: Contradicen a sus padres, devoran su comida y le faltan el respeto a sus maestros (Sócrates, 470-399 a.c).

La mano que te da una rosa siempre conserva una parte de su fragancia (Proverbio chino).

De mis disparates de juventud lo que más pena me da no es haberlos cometido, es no poder volver a cometerlos (Pierre Benoit).

El perro tiene más amigos que la gente porque mueve más la cola que la lengua (Anónimo).

Con el dinero sucede lo mismo que con el papel higiénico, cuando se necesita es urgente (Upton Sinclair).

Goete concluyó "Fausto" a los 82 años... Tiziano pintó obras maestras a los 98... Toscanini dirigió orquestas a los 87... Edison trabajaba en su laboratorio a los 83... Benjamín Franklin contribuyó a redactar la Constitución de Estados Unidos a los 81...

Yo moriré un día cualquiera, de un verano cualquiera, de un año cualquiera... Entonces, ¡adelante! (Lin Yu Tang).

TARDE DE REYES EN BELMONTE

Por Luz Campos. Coordinadora del Grupo de Voluntariado de Belmonte

El día cinco de enero, a las seis de la tarde, el Grupo de Voluntariado de Belmonte se reunió para homenajear y hacer entrega de una placa a Sor Tomasa por sus 35 años de cariño, trabajo y entrega en la residencia de mayores que la comunidad de Hermanas de la Caridad tiene en Belmonte. Allí es dónde nuestros voluntarios tienen casi todos los usuarios que visitamos. Siempre somos recibidos con alegría y, según la Madre, las puertas de dicha residencia siempre están abiertas al voluntariado.

No podría decir con exactitud cómo empieza la idea de homenajear a Sor Tomasa, pero si recuerdo que en una

de las reuniones alguien propuso entregarle una placa y el grupo entero se entusiasmó e ilusionó con la idea

Aprovechando la tarde de presentación de tres nuevas voluntarias en el grupo en la residencia de mayores, hablamos con la Madre Superiora, que nos aconsejó hablar directamente con Sor Tomasa. Y de eso se encargaron dos de nuestros voluntarios que, en pocos días, dejaron todo resuelto. Se compró una bonita placa, que fue pagada por todo el grupo de voluntarios y se preparó el homenaje para el día de Reyes.

Así, la tarde del 5 de enero, aprovechando

la visita que sus majestades, los Reyes Magos de oriente, hicieron a la residencia de mayores, se le hizo el homenaje y se le entregó la placa. Primero Arsenio Rada, Presidente de la Asociación UDP de Belmonte, dijo unas palabras valorando su labor de entrega a los ancianos y su trabajo sin descanso en esos 35 años. Ella escuchaba desde su silla, pues sus muchos años no le permitían permanecer de pié. Después, llegó el momento más emocionante: cuando puse la placa en sus manos, todas temblorosas, y le di un beso, unas lágrimas de emoción corrieron por sus mejillas. Nunca vivimos una tarde tan especial de Reyes.



ASOCIACIÓN “SAN MIGUEL” DE CORRAL RUBIO

Por Antonio Martínez Andrés

La Asociación Local de UDP “San Miguel” de Corral Rubio (Albacete) celebró su Asamblea General Ordinaria Anual, el día 31 de Marzo.

Asistió la Junta Directiva, socios y por la Asociación Provincial el Presidente José Escobar, el Secretario Antonio Laforet y el Tesorero Antonio Martínez.

La Asamblea eligió nueva Junta Directiva, a la que deseamos lo mejor en bien de la Asociación Local UDP.



ASOCIACIÓN “SAN ROQUE” DE VILLARGORDO DEL JUCAR

Por José Escobar Honrubia

El 24 de Febrero pasado, la Asociación Local UDP “San Roque” de Villalgordo del Júcar (Albacete), celebró su Asamblea General Ordinaria, con asistencia del Alcalde de la localidad José Luis Martínez Cano, la Concejala de Servicios Sociales María Ángeles Romero Palencia, el Presidente de la Asociación Provincial de UDP de Albacete José Escobar Honrubia y el Tesorero Antonio Martínez Andrés.

En la Asamblea, los socios eligieron nueva Junta Directiva de la Asociación y trataron todos los puntos del orden del día de la convocatoria.



Se está poniendo de moda

*Se está poniendo de moda
entre la gente mayor
el recitar poesías
lo hacen de corazón*

*El alma ponen en ella
su es su mayor ilusión
no les da ningún reparo
ni vergüenza ni rubor*

*Se muestran ilusionados
ejercitan la memoria
alegran el corazón
importante a nuestra edad*

*Admiro sus poesías
si una es bonita, la otra lo es más
en lo que no estoy de acuerdo
es en las letras que tiene
ni en el tono que les dan*

*Se quejan de no haber ido a la escuela
y de mal saber leer
o que les falta cultura
eso si que no es verdad*

*Tienen la mejor cultura
que es la que la vida da
y esa experiencia que tienen
nadie se la quitará*

*Y dicen muy orgullosos
he dado todo a mis hijos
porque yo soy muy mayor
y ellos lo administrarán
seguro mejor que yo*

*Para dar todo a los hijos
mucho lo deben pensar
es mejor darles cariño
y saberles educar
aprender a trabajar
y también a respetar*

*Que los nietos no les quieren
ellos se lo están perdiendo
pues no hay nada más bonito
que el cariño de un abuelo*

Rincón Literario

Esas bonitas historias
que hoy no quieren escuchar
con el paso de los años
de menos las echarán

Entonces no habrá remedio
porque el abuelo no estará
y en su corazón clavada
esa espinita tendrán

Las nueras: punto y aparte
es mejor de eso no hablar
porque, pase lo que pase
la culpa les echarán

Que el hijo no viene a verles
culpa de la nuera es,
que el nieto no les escucha
culpa de la nuera es

Dejaz en paz a las nueras
aprendedlas a querer
y dadles nuestro cariño
al menos alguna vez

Ellos no pueden cuidarnos
por tener que trabajar
pero hay casas tuteladas
donde podemos estar
y muy buenas residencias
para poder descansar

Yo no doy nunca consejos
pero hoy los voy a dar:
aceptad la situación
aceptemos la vejez,
nos hemos hecho mayores
y debemos disculpar
esas cositas pequeñas
que nos suelen molestar

Visitemos nuestro Hogar
en él hay actividades
alguna nos gustará

Hay que aprender a viajar
y también a disfrutar
irnos a balnearios
para el reuma aliviar

Compartir con los amigos
y vivir con ilusión
esos años que nos quedan
con alegría y amor.

Luz Campos.

Nuestras recetas

Pollo en salsa de la Abuela

INGREDIENTES

4 muslos de pollo
1 higadillo de pollo
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 vaso de aceite de oliva
100 gr de almendras peladas
50 gr de pan
sal
medio vaso de tomate triturado



Se parten los muslos en dos trozos cada uno y se sofríen en una sartén y después se ponen a cocer cubiertos de agua.

Se sofríen la cebolla, los ajos y el higadillo de pollo. Por ultimo se añade de tomate triturado.

Se fríe el pan en aceite y se deja escurrir. Una vez escurrido se pica junto con el higadillo, la cebolla, los ajos y las almendras. Todo este majado se añade a los muslos de pollo. Se cuece una media hora hasta que se reduzca la salsa.

Se fríen unas papatas para acompañar a los muslos.

Rolletes de calabacín

INGREDIENTES

2 huevos
1 vaso de leche
medio calabacín
2 sobres de gaseosa
15 cucharadas de harina
aceite azúcar



Se tritura el calabacín con los huevos, se le añade la leche, la harina y por ultimo las gaseosas.

Se amasa todo y se van poniendo en un molde con agujero en medio con el que se van friendo con abundante aceite.

Una vez frito se rebozan en azúcar.

HOTEL
4
SAN ANTONIO

HOTEL
EUROPA

NUMERO UNO EN SELECCION DE HOTELERIA

SERVIRLE ES NUESTRO COMPROMISO



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

Situados en el centro histórico, turístico y comercial de la ciudad, los dos hoteles cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación. Ambos hoteles disponen de unas modernas instalaciones y en todas sus habitaciones encontrará: Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

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



