

El Eco de los Mayores



Revista de la Federación UDP de
Castilla - La Mancha "Don Quijote" nº 33
septiembre-octubre-noviembre-diciembre 2018

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial 4

Jornada y Encuentro de Voluntarios en
Puertollano 5



Promoción del Buen Trato 11

Camino de Puertollano 15

Reunión de Seguimiento en Albacete 19

Jornada de Envejecimiento Activo y
saludable en Cuenca 25



Envejecimiento Activo y Saludable	28
El Asociacionismo y sus ventajas	33
Homenaje a nuestros Mayores	37
Otras actividades de la Federación	41
EL Geriatra con la UDP	44

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 DE TALAVERA DE LA R

PRESIDENTE: CARLOS RAGA

web: www.udpfclm.org
federacion.clm@mayoresudp.org



Síguenos en Facebook:

www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

Edita:

Junta Directiva

Consejo Editorial:

Ramón Munera Torres

Juan del Dujo Diez

Redacción:

Manuel Vacas Gordillo

Colaboradores:

Equipo de Geriatría del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Juan Pedro Torres Trello

Jose Luis del Olmo Díaz

Maquetación:

Almudena del Dujo Vera

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

Imprenta Gráficas Albacete

Desde estas páginas os queremos animar a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, escritos y recetas, enviarlas

C/ Mayor, 25. entreplanta izq. 02001 Albacete

e-mail: mava.fclm@mayoresudp.org

adeldujo@mayoresudp.org

Editorial



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

En nuestro mundo diario las personas recibimos dos tipos de satisfacciones, unas externas, producidas de la relación con el entorno en que nos desenvolvemos, y otras internas, que dependen de nuestra propia persona, de lo que conseguimos nosotros mismos y no pueden darnos los demás. Nuestra vida es plena cuando hay equilibrio entre los dos tipos de satisfacciones.

UDP tiene un reconocimiento social por el buen trabajo que realiza en beneficio de los demás, lo que nos produce gran satisfacción a los que estamos en la Organización. También tendremos críticas de los que no son capaces de construir nada, pero eso no merma ni desmerece un ápice nuestra labor.

Los Voluntarios de UDP, en sus visitas a las Personas Mayores que se sienten solas, dan esperanza, alegría y ganas de vivir. Su generosidad hacia los demás les produce satisfacciones internas, que sólo pueden recibir y describirlas quienes lo hacen. Su lema: “Damos mucho pero recibimos más”, nunca puede ser tan auténtico. Ellos tienen esa vida plena y son felices con lo que hacen.

“El esfuerzo desinteresado para llevar alegría a los demás será el comienzo de una vida más feliz para nosotros mismos.” (Helen Keller).

“La felicidad es estar haciendo algo grande con la vida, algo que la llene y que vaya más allá de los propios intereses.” (Enrique Rojas).

Jornada Y Encuentro de Voluntarios en Puertollano



Por Manuel Vacas Gordillo
Imágenes realizadas por UDP y JCCM

Es uno de los actos más importantes de los que organiza la Federación Territorial UDP, con experiencia al ser el 41 Encuentro de Voluntarios en Castilla-La Mancha, el celebrado en el auditorio municipal de Puertollano (Ciudad Real) el día 1 de octubre, ante 450 Voluntarios y Socios de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP).

El acto fue presentado por las trabajadoras de la Federación Aurora Iniesta y Natalia García, que dan paso a la Alcaldesa de Puertollano, María Teresa Fernández Molina, y expresa: "Hoy es un día importante para Puertollano porque estamos contentos de encontrarnos con vosotros, que habéis venido de casi toda

Castilla-La Mancha. Al preparar ésta jornada lo que me ha hecho pensar mucho es la capacidad que tenéis de trabajar en colectivo y de manera voluntaria, en un momento social en el que es frecuente el individualismo y pelear por lo que cada uno quiere sin pensar en los demás".

"Vosotros, en vuestro colectivo, nos dais un ejemplo permanente de cómo se trabaja para mejorar las condiciones de vida, para ocupar el ocio en tareas y actividades que nos hagan mantener viva esa juventud que todos llevamos dentro y, sobre todo, saber defender los derechos más básicos. Creo que sin vuestro empuje y esfuerzo sería imposible que los políti-

cos que nos representan tomasen las decisiones adecuadas pensando en el bien social y el bien común, y eso es un ejemplo que tenemos que poner en valor porque nos enseñáis permanentemente a los que queremos mejorar el mundo en cómo hay



Alcaldesa de Puertollano

que hacer las cosas. Os acogemos con mucha alegría, gracias por todo y deseamos que paséis un buen día entre nosotros”.

A continuación toma la palabra el Presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero Serrano: “Bienvenidos y gracias a UDP por invitarme a participar y a transmitiros un saludo. Sugiero que, en la próxima jornada, se cambie lo de envejecimiento por rejuvenecimiento, porque realmente lo que hacéis con vuestra actividad y participación es rejuvenecer cada día. Un premio Nobel definió a la juventud como esa enfermedad que se cura con el tiempo, y es evidente que vosotros habéis ido desde la juventud a tener más conocimiento de la vida y saber afrontar los retos que se plantean”.

“Además, hoy celebramos el Día Internacional de las Personas de Edad, el día más adecuado para reivindicar dignidad, porque una sociedad es más digna cuanto mejor trata a las personas mayores, y en nuestra Región se trabaja para recuperar derechos de los mayores, los que nos dieron la vida y trabajaron por hacerla mejor, reconocer a las generaciones que consiguieron hace cuarenta años la democracia y tuvo una actitud de res-

peto y compromiso significa mi agradecimiento, felicidades”.

Seguidamente se hace entrega del diploma acreditativo a los 122 nuevos Voluntarios de UDP de las provincias de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo, por el Presidente de la Junta de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, Alcaldesa de Puertollano, Presidente de la Diputación Provincial de Ciudad Real, Consejera de Bienestar Social, Aurelia Sánchez, Delegada Provincial de la Junta de Comunidades, Carmen Teresa Olmedo, Diputada del Congreso por Ciudad Real Isabel Rodríguez, y el Presidente de la Federación Territorial, Ramón Munera, que también entregó placas de reconocimiento a Josefina Díaz Díaz y Carmen Santos Gómez de Nombela (Toledo), por su labor como



Presidente Diputación de Ciudad Real

Voluntarias durante muchos años.

Habla el Presidente de la Federación Territorial UDP, Ramón Munera Torres, que saluda a las autoridades, a su Junta Directiva, Asociaciones Provinciales de UDP, trabajadoras de la Federación, Socios y Voluntarios, haciendo especial mención a los nuevos que han recibido hoy el diploma. Añade: “Tenerlo como recuerdo a vuestros merecimientos porque habéis puesto vuestro tiempo y solidaridad a disposición de las personas que más lo necesitan. Hoy las personas vivimos más y son muchos los que llegan a una edad muy avanzada en situación de dependencia, lo que debemos tener muy en cuenta”.

“UDP tiene en la Región más de 500 asociaciones, de las que más de 90 tienen grupos de Voluntarios, con 70.000 socios y 1.500 Voluntarios, que trabajan por y para los demás, con visitas de compañía y acompañamiento a las personas que más lo necesitan en residencias, pisos tutelados, otros centros y en sus casas. Desde 1.995 en que se creó el Voluntariado de Mayores para Mayores, los Voluntarios han trabajado en Castilla-La Mancha más de 2.000.000 de horas, quitando tristeza, soledad y



dando ilusión y ganas de vivir. Nuestro lema es damos mucho pero recibimos más, por la satisfacción de hacer el bien”.

“El Voluntariado Social es el programa estrella de UDP y el más humano, por ello pido al Presidente de la Junta de Comunidades apoyo económico para poder continuar con este programa, que sirve para mejorar la calidad de vida de las personas mayores que están solas y que, gracias a este apoyo, podemos decir con orgullo que tenemos el programa de Voluntarios para Mayores más importante de España”.

“También pregunto al Presidente si se va a poner en marcha el Programa de Turismo Social, no deseo que me conteste, pero si se hace el programa agradecería que algunos viajes sean para los Voluntarios de UDP, con el fin de que disfruten porque se lo merecen al estar dando su tiempo y cariño en favor de los de-

más, estoy convencido de que podemos hacer un mundo mejor y más solidario, dando Voluntariado y servicios a quién lo necesita. Os doy un abrazo a todos y que Dios nos bendiga, que falta nos hace”.

A continuación toma la palabra el Presidente de la Junta de Comunidades de la Región, Emiliano García-Page: “Buenos días, este es un magnífico auditorio de una ciudad absolutamente clave en Castilla - La Mancha, muy hecha a sí misma y quiero poner especial énfasis en todos los que habéis recibido hoy el diploma como nuevos Voluntarios de UDP, un diploma que es verídico y no como los títulos que están dando hoy a algunos como churros. Quiero poner en valor, como Presidente de esta Tierra, lo que significa que pudiendo estar cómodos trabajáis para hacer la vida mejor en su conjunto, participando voluntariamente no solo en vuestra organiza-

ción UDP, sino en lo que representáis que redunde en beneficio de todos, es un ejemplo realmente sano y nos permite decir que en esta tierra no vamos por delante en otras cosas pero en deseos de igualdad, en ganas de trabajar, en expresión del Voluntariado vamos por delante, muchas gracias”.



Presidente de la Federación UDP de CLM

“Me ha llamado la atención cuando las presentadoras han dicho que, por favor apaguen el móvil, el contraste de la tecnología en unas generacio-

nes salidas de la guerra y las vivencias más duras, que han levantado el país, ahora que os cuenten a vosotros lo difícil que es la vida. Deberíamos estar de celebración por 40 años de Constitución, que algunos están pisoteando, a pesar de que esa Constitución es la que les permite manifestarse, algunos poniendo lazos amarillos, cuando los lazos siempre han sido para reivindicar cosas positivas, no para atacar a nadie, por lo que reivindico ese color también para nosotros y lo vamos a poner en la tarjeta dorada, que reducirá en diciembre el precio del transporte de los autobuses al 50 % en Castilla-La Mancha".

"La gran batalla que se ganó con la Constitución fue la de ir juntos todos los españoles y querer estar en Europa unidos, con igualdad y los mismos derechos. Detrás del independentismo solamente

hay egoísmo, y no se han declarado las autonomías para ir detrás, al contrario, España va por delante es la suma de todos, no somos más que otros, pero tampoco queremos ser menos, el egoísmo destruye los pueblos y hace que una parte del país se enfrente a otra. Frente a eso está el ejemplo de todos vosotros, los Voluntarios y Voluntarias de UDP, que renunciáis a ser egoístas y contribuir al conjunto de la sociedad, esto es lo que quiero poner en valor hoy, y también quiero poner de manifiesto lo que significa vuestro ejemplo de querer formar parte de una organización cada vez más grande, de la que me siento orgulloso por ser UDP de nuestra Región y estar muy bien dirigida".

"Los programas de Turismo Social, han servido para conocer otras regiones y disfrutar de los viajes, pero también han



Presidente de JCCM

creado puestos de trabajo, por eso el año que viene vamos a empezar con la normativa y convocatorias para que se pueda recuperar en Castilla-La Mancha el programa de Turismo Social con 10.000 plazas. Muchas gracias".

El Coro del Centro de Mayores de Puertollano, dirigido acertadamente por Domingo Ruiz, puso un alegre final con la interpretación de sus canciones.



Imágenes de la Entrega de Diplomas



Autoridades en la Entrega de Diplomas



Entrega de Placas a Josefina Díaz y Carmen Santos



Imágenes de la Entrega de Diplomas



PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO A LAS PERSONAS MAYORES

Por Manuel Vacas Gordillo

Organizado por la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) y patrocinado por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, se celebró una Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, el día 24 de septiembre en los salones del hotel Europa de Albacete. Asisten 120 socios de UDP de las asociaciones de Albacete, Chinchilla, El Ballester, El Bonillo, La Roda y Pozoña.

La inauguración tuvo la presencia de la Con-

cejala de Acción Social del Ayuntamiento de Albacete, María Gil Martínez, el Concejal de Urbanismo y Vivienda, Juan Francisco Jerez Calero, y el Vicepresidente de la Federación Juan del Dujo Diez, que hace una introducción sobre las Personas Mayores y UDP, su organización, programas y servicios.

La Concejala de Acción Social nos dice que es un honor que se le haya invitado a la jornada y poder estar con UDP. "Felicitó a la Junta Directiva por el trabajo que realiza y lo hago extensivo a cada uno

de vosotros, que habéis venido para adquirir información de un tema tan importante como el derecho a respetar y ser respetado".

"Para el Ayuntamiento, los Mayores son una parte activa muy importante, y para todos, porque sois fundamentales en la sociedad y hay que escucharos, como lo hacemos en el Consejo Municipal de Mayores, del que forma parte la Federación Territorial UDP, donde tenemos muy en cuenta vuestras opiniones que son escuchadas y valoradas. Apostamos por las relaciones per-



Jornada en Albacete



sonales, porque tengáis puntos de encuentro en los Centros Municipales Socio-Culturales de mayores, de los que actualmente hay 15 en Albacete y sus pedanías”.

“Me alegro de estar con vosotros y la calidad humana que tenéis, por eso en nuestro ánimo está construir proyectos juntos y apoyaros. Repito mi admiración por la labor que realiza UDP y el trabajo que lleváis cada uno de vosotros de forma individual, la mejor forma de demostrarlo es con las tareas del Voluntariado Social que lleváis a cabo. Enhorabuena”.

El concejal de Urbanismo y Vivienda detalla el proyecto del nuevo edificio destinado a Centro de Promoción de la Autonomía Personal, que tendrá unos 5000 metros cuadrados y mejorará los es-

pacios destinados a las Personas Mayores en el edificio actual, con un pequeño auditorio, salones para actividades múltiples, cafetería e implementado también con espacios para la participación ciudadana en plantas superiores, todo realizado con personal propio del Ayuntamiento y esperamos terminarlo pronto para el bien de los mayores, gracias. Los dos Concejales dan por inaugurada la jornada.

El Vicepresidente de la Federación relaciona el programa que se va a desarrollar y presenta a la Psicóloga de la Federación Territorial Mercedes Herrero, que expone la ponencia “Estrategias positivas para el Buen Trato a las Personas Mayores”. La inicia invitando a los oyentes para que pregunten cualquier duda en el momento que se produzca, con el fin de

que todo se nos quede y participemos para que cada uno se lleve alguna estrategia para mejorar el Buen Trato hacia las Personas Mayores.

“Algunos pensarán que nos estamos equivocando, porque ésta charla se le tendría que dar a aquellas personas que dan los malos tratos y no es así. El buen trato tiene que empezar a promocionarse desde las propias Personas Mayores, que no podemos ser pasivos ante esas situaciones porque tenemos un papel muy importante en luchar por nuestros derechos, que no envejecen, los derechos de las personas no tienen nada que ver con la edad y tenemos que ir rompiendo con las ideas negativas en torno a la vejez”.

“Se dice erróneamente que las personas mayores son como niños. Cuando van los mayores a recoger a sus nietos al colegio ¿son niños que recogen a otros niños, o los que apoyan económicamente a sus familias y tienen una importante función en la sociedad? Parece una tontería, pero el lenguaje que utilizamos afecta mucho a deter-

minadas personas”.

“La imagen de una fundación tenía puesto un niño que decía: Quiero cambiar el mundo, y había una persona mayor que dijo: Yo también. Para nuestros Voluntarios de UDP esa imagen no sirve, ellos dirían: Yo ya estoy cambiando el mundo, porque están ofreciendo vida a otras Personas Mayores, están dando apoyo, comprensión, escucha y compañía. ¿No es eso cambiar el mundo? Lo están haciendo con pequeñas cosas día a día, para evitar la tristeza, infundir alegría y ganas de vivir”.

A continuación se expone la ponencia “Estar seguros en el domicilio y en la calle. Consejos”, por el responsable del Plan Mayor de Seguridad de la Policía

Nacional de Albacete, José Luis García. Comienza aclarando que todo lo que concierne a la seguridad se encarga la policía en las ciudades y la Guardia Civil en el medio rural, y existe un Plan Mayor de Seguridad para atender a las Personas Mayores, y también a los niños, para protegerlas por ser más vulnerables, expuestas a riesgos con frecuencia y las organizaciones que tratan con ellos, como UDP.

Cuenta casos reales sucedidos a mayores que, coaccionados por delincuentes, les han obligado a sacar dinero del banco. La policía está en contacto con éstas entidades para, cuando haya sospecha les llamen para evitarlo y, pese a ello, ocurren éstos y otros delitos que es imposible evitar, porque los delincuen-

tes preparan el engaño cada día mejor para que no les cojan. Cualquier sospecha que se tenga se debe avisar a los teléfonos 091 de la Policía Nacional, o al 062 de la Guardia Civil.

Los objetivos son prevenir los delitos que se pueden dar en los domicilios, en la calle, en bancos, comercios, en viajes y cualquier otro lugar. Siempre es aconsejable prevenirlos poniendo el bolso, la maleta o el móvil bien custodiados, no abrir la puerta de casa a desconocidos y, ante los que insisten, llamar a la compañía para verificarlo antes de abrir. Desconfiar de los ofrecimientos que nos puedan hacer en la calle, que suelen ser engaños, no dar datos personales por teléfono y, ante cualquier sospecha, llamar al 091 o al 062.



Asistentes Puebla de Don Rodrigo

El Presidente de la Federación Territorial de UDP nos habla de “Voluntariado y Solidaridad”. Dice: Casi todos los que están aquí son Voluntarios de UDP, que hacen una gran labor y dan mucho, pero reciben las mayores satisfacciones, porque sólo cuando se es Voluntario descubrimos qué es-



tamos haciendo, cómo y para qué lo estamos haciendo. Es para mejorar la calidad de vida de esas personas que se encuentran solas en residencias, pisos tutelados o en sus domicilios, porque una de las peores enfermedades que podemos tener es la soledad y, a esas personas que reciben pocas visitas o ninguna, con nuestra compañía les estamos dando ilusión y ganas de vivir”.

“Tenemos que transmitir lo que estamos haciendo a hijos y nietos, para que puedan tener referencias como las tenemos nosotros de nuestros padres, ellos nos enseñaron a querer y respetar a los demás, es lo que tenemos que hacer nosotros, pasarles ese mensaje, ese ejemplo que estamos dando los Voluntarios. Donde hay un Grupo de Voluntarios da prestigio al pueblo y a la Asociación de UDP, porque estamos dando calidad de vida e ilu-

sión y lo que nos satisface es hacer el bien a los demás, damos mucho pero recibimos más”.

En la clausura de la jornada intervienen la Directora Provincial de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Antonia Coloma Conejero, y el Presidente de la Federación Territorial de UDP, Ramón Munera Torres, que le agradece su buena disposición siempre con nosotros. La Directora nos dice: “Admiro a la UDP, que ha incluido a las mujeres en la Junta Directiva de la Federación, dando un toque de igualdad como corresponde a la participación en socios y Voluntarios. Tenemos el deber y obligación, como sociedad, de cuidar a las Personas Mayores, el Buen Trato significa el derecho y dignidad, con más razón a los que han trabajado por dejarnos una vida mejor y, ahora como Voluntarios, siguen haciendo el bien

a la sociedad”.

“Los mayores que son activos, hacen ejercicios y participan en la sociedad, retrasan el envejecimiento. La Consejería de Bienestar Social les dedica gran parte del presupuesto y tiene a disposición los Centros de Mayores y la Dirección Provincial para atender sus necesidades”. La Directora relaciona los programas que tiene la Consejería de Bienestar Social con destino a los 380.000 mayores que hay en la Región y de ellos más de 73.000 en Albacete, para que tengan buena calidad de vida. Finaliza: “Que hagan respetar sus derechos y sean felices, queda clausurada la Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores”.

En este tercer cuatrimestre de 2018, se celebró otra jornada igual el día 10 de octubre en Puebla de Don Rodrigo (Ciudad Real).

CAMINO DE PUERTOLLANO

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



El 1 de octubre pasado a las 7,30 de la mañana salíamos de Iniesta (Cuenca) con las voluntarias de esta localidad y los de Navas de Jorquera (Albacete) en dirección a Puertollano para participar en la Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios.

Tras sortear las carreteras comarcales conquenses nos adentramos en la autovía de Levante –Extremadura que nos llevaría a la ciudad de la antigua ex-

plotación del carbón.

La mañana era clara, cielo despejado y con una excelente temperatura. Después de la parada de rigor en Villarrobledo, los viajeros descansaban plácidamente y dormitaban algunos. Yo observaba cómo el pequeño autobús se tragaba los kilómetros en medio de los campos de la sobria y austera geografía manchega poblada por olivos, almendros y viñedos que daban a sus frutos los últimos es-

tertores ante las cuadrillas que sin piedad les arrebataban los preciados racimos para fermentar en el lagar y ofrecernos su gustoso y querido jugo.

Observaba tras el cristal medio tintado del bus, un cielo azul y limpio, cuando de pronto surgieron en lontananza unas nubes blancas como de algodón, que bien pudieran ser cúmulos nimbos de enorme grandeza y belleza, y fijándome bien, contemplé un hermo-





so libro entre ellas de grandes proporciones. El volumen era grande, un tomo hermoso y bien encuadernado con sus ribetes áureos y en cuyo lomo y portada llegué a leer: UDP.

Tuve tiempo de abrirlo, pues estábamos cerca de Argamasilla, y en su primera página leía: Federación Territorial de Jubilados y Pensionistas de Castilla La Mancha "D. Quijote" UDP.

Seguí hojeando páginas y una tras otra narraba al detalle las diferentes actividades que la UDP desarrolla en todo el territorio manchego con el fin de proporcionar a los Mayores "buenas prácticas" para mejorar el Envejecimiento en nuestro entorno social. Algunas se iban mencionando, así como los lugares y po-

blaciones donde se estaban llevando a cabo. Hasta que según mi interés seguía pasando las páginas llegué a una hoja en blanco. La página estaba limpia e impoluta, tan solo el título destacaba sobre el papel pautado: PUERTOLLANO.

Entramos a la ciudad, importante en la provincia de Ciudad Real y en la Comunidad, no solo por ser de las primeras en población sino por su industrialización desde la pizarra bituminosa hasta el sector petroquímico, a las 10,30 de la mañana, donde tras callejear la ciudad nos adentramos en el moderno y coqueto Auditorio Municipal "Pedro Almodóvar".

Iniciado el acto con la intervención de su alcaldesa Mayte Fernán-

dez, que destacó en su alocución el trabajo que desarrolla la UDP en beneficio no solo de los Mayores sino del resto de la población, ofreciendo Puertollano para futuras reuniones.

Después intervino el Presidente de la Diputación Provincial, José Manuel Caballero, instando con sarcasmo que había que cambiar lo de "envejecimiento por rejuvenecimiento", dado el aspecto que portan hoy los Mayores. Revindicó la solidaridad de las instituciones públicas con las personas mayores.

El tiempo siguiente se lo llevó la concesión de los diplomas a 122 nuevos voluntarios de las provincias de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo, comenzando a pasar por el escenario

los de Albacete, Mune-
ra, Navas de Jorquera,
Povedilla, Pozohondo,
El Salobre, y Villapala-
cios.

Por la provincia anfi-
triona lo hicieron Cam-
po de Criptana, Cozar,
Pedro Muñoz, Socué-
llamos, y Torre de Juan
Abad.

De Cuenca participó
Iniesta, y de Toledo Vi-
llacañas.

Luego el Presidente Re-
gional, Ramón Mune-
ra entregó dos placas
a dos voluntarias de
Nombela que tras más
de 22 años como volun-
tarias, y dada su avan-
zada edad, se lo tenían
bien merecido.

A continuación Ramón
Munera Torres, toma la
palabra agradeciendo
la presencia de las au-
toridades regionales,

provinciales y locales,
sin olvidarse de la labor
de los voluntarios, el tra-
bajo de los federativos
y miembros de la Junta.

Pide al Presidente de
la Región que siga con
el apoyo económico
al voluntariado, prime-
ro en toda la nación,
cuando, de pronto
sorprende a todos los
presentes con una pre-
gunta a bocajarro a
García-Page: ¿Se va a
poner en marcha el Tu-
rismo Social? Los volun-
tarios se lo merecen,
añade Ramón – quiero
que contestes, si pue-
des, y si no lo haces, no
pasa nada,- continúa -
porque entre todos po-
demos hacer un mundo
mejor y más solidario.

Después el Presidente
de la Región toma el
micro haciendo hincapié
en la labor de par-
ticipar voluntariamente

en la mejora de nuestra
sociedad, y agradece
el esfuerzo en un mun-
do que no sabe apre-
ciar lo que tiene.

Entra al trapo sobre el
Turismo Social, com-
prometiéndose a rees-
tablecerlo el año que
viene con 10.000 plazas
para toda Castilla La
Mancha.

Finaliza el acto con la
actuación del Coro
Centro de Mayores
Puertollano 1, bajo la
dirección de D. Domín-
go Ruiz con canciones
y música popular.

Al regreso, camino de
Iniesta, observo el libro
en el mismo lugar, pero
esta vez la página des-
tinada a Puertollano es-
taba completa, no sé
si bien, regular, o mal,
pero así como lo vi, os
lo cuento para vuestro
saber y conocimiento.



XXI ASAMBLEA EXTRAORDINARIA DE LA FEDERACIÓN

Por Manuel Vacas Gordillo

El 18 de septiembre de 2018, la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, celebró una Asamblea Extraordinaria en Alcázar de San Juan (CR), lugar habitual de éstas Asambleas por estar centrado para facilitar los desplazamientos. Asisten las Juntas Directivas de la Federación y Asociaciones Provinciales de las cinco provincias de la Región.

Forman la mesa de la Asamblea el Presidente de la Federación Ramón Munera Torres, el Vicepresidente Juan del Dujo Díez y el Secretario General Manuel Vacas Gordillo. Después del saludo, el Presidente invita a que se presenten los asistentes, al llegar a él dice: "He hablado con algunos compañeros y comentan que es duro llevarse cada día algún disgusto, les digo que mientras sigamos ayudando y trabajando por y para aquellos que lo necesitan, aunque haya una minoría que nos puedan criticar, que son los que no son capaces de hacer nunca nada por nadie, eso no lo podemos tener en cuenta y debemos seguir adelante, con más ánimo, trabajando

por los demás sin esperar nada a cambio y con gran satisfacción por lo que hacemos".

Se inicia el orden del día, breve pero urgente para tratar las necesidades de programación próximas, con el que fueron convocados los asistentes:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea General Ordinaria anterior de 22-3-2018, que se adjuntó a la convocatoria.

2.- Promoción y Potenciación de las Asociaciones de UDP.

3.- Programación de actividades. Preparativos para la próxima Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios en Puertollano (CR).

4.- Propuestas y Preguntas.

Se puso especial interés por atender a las Asociaciones Provinciales y Locales de UDP en la Región, animando a los directivos para que promuevan actividades y los servicios que se están dando en beneficio de los socios y, muy especialmente, la atención de los Grupos de Voluntarios existentes y creación de Grupos nuevos.

Se estudió la preparación de la Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios, a celebrar en Puertollano (CR) el día 1 de octubre. Después de distintas preguntas, que fueron contestadas, finalizó la Asamblea.



Reunión de Seguimiento de los Voluntarios de Albacete

Por Manuel Vacas Gordillo



De izq. a dcha.: Ramón Munera, Tomás Soler y Miguel Montés

Los Voluntarios de UDP de Albacete se reúnen en la tarde del último miércoles de mes, cada dos meses. En el tercer cuatrimestre de año, se reunieron el 26 de septiembre en el salón de actos de la Diputación Provincial de Albacete, en colaboración con FEASAN, Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados.

El Presidente de la Federación Territorial de UDP, Ramón Munera, presenta a los ponentes de FEASAN, al médico de Albacete Tomás Soler y al paciente Miguel de Onteniente (Valen-

cia). El Presidente dice que en Albacete hay un grupo importante de 127 Voluntarios, que está atendiendo a 216 usuarios en residencias y en sus domicilios, además de otro grupo que visitan en el Hospital del Perpetuo Socorro por el programa HELP.

El médico de familia Tomás Soler expone la ponencia "**Si tu sangre fluye, la vida fluye**". Comienza diciendo que todo lo referente a anticoagulación lo llevan los médicos de familia, por conocer mejor a los enfermos al estar en frecuente contac-

to con ellos. El **sistema vascular o circulatorio** del cuerpo humano tiene **arterias y venas**, por donde circula la sangre, las arterias llevan sangre oxigenada desde los pulmones al **corazón**, que es el motor del sistema, y de éste se envía a todas las partes del cuerpo, es como la "gasolina" que necesita y las venas recuperan esa sangre. Si se nos obstruyen esos conductos, se interrumpe esa oxigenación y nos puede producir un **infarto**, que no sólo puede ser del corazón o **infarto de miocardio**, si es en las arterias del cerebro nos produce un infarto cerebral, que cuando da lugar a parálisis lo llamamos actualmente **ictus**, y si es en otro lugar será otro tipo de infarto.

En las anomalías en la circulación de la sangre, decimos que es una **trombosis** cuando hay una obstrucción que produce el infarto, si se desprende un trozo de una placa de la

arteria es un émbolo y produce una **embolia**, y puede producir una obstrucción que da lugar al infarto. Cuando ocurre un infarto esa parte del cuerpo deja de funcionar por falta de oxígeno y muere, si bien **el infarto se puede evitar** gracias a la medicación y prevenir haciendo ejercicio y una alimentación sana.

Estadísticamente uno de cada seis españoles podemos ser víctima de un ictus y, entre los factores que podemos evitar es estar obeso, los tóxicos como el alcohol, tabaquismo, tener la tensión alta, enfermedades del corazón, etc. Recomienda tener un tensiómetro de manguito para tomarnos la tensión en casa, que es el mejor sitio porque estamos relajados, donde tendremos la máxima aconsejada 14-9, de ahí mientras más baja mejor y habrá riesgo si pasamos de ésta cifra.

El **colesterol** no avisa, no produce mareos ni otros síntomas, pero produce **placas de ateroma** en las arterias, que pueden producir infarto. Lo normal del colesterol es hasta 130 y, los que han tenido un infarto esa cifra debe



Dr. Tomás Soler

ser mucho más baja. Lo prevenimos evitando las grasas en la alimentación y haciendo ejercicio, la obesidad se mide por el índice de masa corporal INC, dividiendo el peso por la estatura al cuadrado, que es normal hasta 25, de 25 a 30 es tener sobrepeso, a partir de 30 es obesidad moderada, pasando de 35 es obesidad grave y de 40 obesidad mórbida. Si no queremos echar cuentas, otra forma es medir el perímetro abdominal midiendo la cintura por el ombligo, en las mujeres es normal hasta 88 cm y en hombres hasta 102. **La obesidad es una enfermedad**, que hay

que tratar, porque es uno de los factores de riesgo más importantes.

Y la enfermedad silenciosa, la **diabetes**, que si es de tipo 1 fracasa totalmente el páncreas y hay que aportarle insulina, la produce éste órgano para el cuerpo y, si falla el páncreas, habrá que aportarla según el grado de diabetes porque destroza las arterias, acelera mucho la arterioesclerosis y produce un riesgo vascular alto. Las cifras de azúcar en sangre son normales desde 60 hasta 100 y a partir de 126 en ayunas es ser diabético, si se ha comido ya algo, la diabetes es a partir de 140, si es menos de 60 se tiene hipoglucemia, falta de azúcar, pudiendo tener mareos o desmayos.

El tabaco es un riesgo para todo, baja el oxígeno en la sangre, sube el colesterol, aumenta la tensión arterial, la frecuencia cardiaca y es un gran peligro para el cuerpo. El alcohol es una droga social y autorizada, si se consume en exceso puede producir aumento de la tensión arterial y de la frecuencia cardiaca, son peores las bebidas destiladas, como

el anís, whisky, etc, que las fermentadas, vino y cerveza, por lo que hay que beber con conocimiento y sin abusar, incluso en las celebraciones.

La fibrilación auricular es una arritmia, muy frecuente en los mayores de 65 años, y se puede comprender teniendo en cuenta que el corazón es como un motor de cuatro tiempos, la cavidad superior derecha es la aurícula derecha, que recibe sangre venosa, sin oxígeno, de ahí llega la sangre a la cavidad inferior derecha, que es el ventrículo derecho a través de una válvula, el corazón se contrae y manda la sangre a los pulmones, donde se oxigena, de ahí pasa a la aurícula izquierda, de ella, al ventrículo izquierdo y por

las arterias sale la sangre oxigenada a todo el cuerpo.

El punto eléctrico que hace funcionar el corazón está en la aurícula derecha, si ahí falla se produce una arritmia, que se llama fibrilación, y más del 10 % de la población mundial padece la enfermedad. Se forman coágulos que impiden la circulación de la sangre, para evitarlos se toman anticoagulantes, de los que son más conocidos Adiro y otro de mayor acción, Sintrom, que deben tomarse siempre a la misma hora.

¿Qué es lo que tenemos que hacer para evitar los problemas vasculares? Cuidar que la **alimentación sea saludable**, evitando abusos de sal y azúcar, **no to-**

mar bebidas destiladas y con moderación las fermentadas, controlar la tensión, tomándola estando tranquilo sin cruzar las piernas, y **cuidar el peso** procurando medir la cintura por el perímetro abdominal, **ejercicio físico** mínimo recomendado de media hora diaria en las personas que no tienen dolor, las que tengan lo que pueda cada uno y mejor si puede caminar en el agua donde el cuerpo tiene menor peso, recordar que el mejor ejercicio físico es bailar, **evitar el estrés**, sobre todo, **no fumar** y recuerda: **Si tu sangre fluye, la vida fluye**. El interesante tema, terminó con un animado coloquio.

Miguel nos cuenta su experiencia, como paciente diagnosticado de una enfermedad coronaria en los años 70, cuando tenía 20 años por un crecimiento anormal del corazón que no encuentra el sitio adecuado dentro de la caja torácica, le dieron un tratamiento que le vino bien, al año del tratamiento le dieron consulta para el cardiólogo y le atendió un nuevo especialista que dijo que ese tratamiento había que cam-



biarlo y, al final acabó tomando sintrom, estaba confundido y le citaron para otro año, tenía sobrepeso y caminaba.

Se puso en contacto con una asociación de enfermos cardíacos que pertenece a FEASAN, donde encontró a personas que padecen la misma enfermedad que él y le vino muy bien psicológicamente, hablando con ellos y empleando un tiempo que no lo puede hacer un médico. No recomienda informarse en internet ni en sus foros, pero sí en las asociaciones de personas que tienen la misma enfermedad porque son de una gran ayuda y tienen mucha fuerza social.

Miguel tuvo fibrilación auricular y le aconse-

jaron hacerle una cardioversión, darle una descarga eléctrica cardíaca para empezar a vivir de nuevo, le hicieron tres cardioversiones y le recetaron un anticoagulante caro llamado xarelto, que es un preventivo ante los infartos, con la ventaja de que no hay que hacer controles ni tiene efectos secundarios como el sintrom, que lo ha tomado durante 30 años y no ha tenido problemas. FEASAN está luchando para que los nuevos anticoagulantes lleguen a mientras más gente mejor, pese a su alto precio, pero como la sanidad está transferida a las autonomías, no deben existir autonomías de primera y de segunda.

Cuenta Miguel que todos los años tiene que

ir a inspección médica para que le vuelvan a autorizar su medicamento y espera que, en la próxima revisión, no se lo cambien. En Onteniente el grupo de pacientes cardíacos han creado una "rehabilitación cardíaca", con preparador físico, cardiólogo y una nutricionista, hacen un estudio a cada uno del grupo y aconsejan lo que tienen que hacer en cada caso, caminan una hora dos veces a la semana, se encuentran muy bien y hacen convivencia social, él toma un vasito de vino en la comida y cuando va al médico siempre tiene que decir que es anticoagulado.

Aconseja caminar, no fumar, evitar las grasas, la sal y azúcar en exceso, los pacientes vasculares tienen que saber que sus problemas tienen solución y, si alguna vez se sienten deprimidos, recomienda hablar con otros que tienen similares problemas en asociaciones como FEASAN.

También, el 28 de noviembre hubo nueva reunión de seguimiento del Grupo de Voluntarios de Albacete.



41 ENCUENTRO DE VOLUNTARIOS UDP DE CLM

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



El pasado 1 de Octubre del 2018, coincidiendo con el Día Internacional de las Personas Mayores, se celebró en el Auditorio Municipal de Puertollano (Ciudad Real), el 41 Encuentro de Voluntarios de la Federación Territorial de Pensionistas y Jubilados UDP de Castilla La Mancha.

El acto fue presentado por: Aurora y Natalia y asistieron al mismo: el Presidente de Castilla-La Mancha Emiliano García-Page, Presidente de la Federación Territorial de UDP Castilla

- La Mancha Ramón Munera, Presidente de la Diputación de Ciudad Real José Manuel Caballero, Alcaldesa de Puertollano Mayte Fernández, Consejera de Bienestar Social de Castilla-La Mancha Aurelia Sánchez y 450 voluntarios de las provincias de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo.

Abrió el turno de palabra, la Alcaldesa de Puertollano y además de darnos la bienvenida, calificó este día como muy importante, ya que sirve para mos-

trar el trabajo colectivo y la capacidad voluntaria que tienen los mayores. Terminó diciendo: "Sois un ejemplo permanente de cómo se mejoran las condiciones de vida y de ocupar el ocio en tareas y eventos que nos hacen mantener viva la juventud que llevamos dentro".

A continuación José Manuel Caballero, reiteró el compromiso de la Diputación de Ciudad Real, en colaboración con los ayuntamientos de la provincia y del gobierno de Cas-





tilla-La Mancha, de seguir trabajando por devolver a los mayores la estabilidad y calidad de vida que se merecen, después de haber sido y ser en varios casos, los pilares de la sostenibilidad de muchas familias, debido a que con sus pensiones tienen que soportar las incertidumbres de la crisis económica.

Al término de la intervención de Caballero, se pasó a la entrega de diplomas. Aurora y Natalia, fueron nombrando uno a uno, los 122 nuevos voluntarios UDP del 2018. Unos títulos, según García-Page, impecables desde todo punto de vista, porque ponen en valor el trabajo de los mayores, que pudiendo estar cómodos en sus casas, trabajan para que las cosas vayan bien en su conjunto.

Una vez entregados los diplomas, subió al escenario Ramón Munera y con la sencillez que le caracteriza, nos dirigió palabras de agradecimiento, por emplear nuestro tiempo en mejorar la calidad de vida de las personas que se encuentran solas, por nuestra solidaridad y nuestra disposición y a García-Page, entre otras cosas, que es fundamental promover, potenciar y mejorar la vida de los mayores, haciendo ver a la sociedad la importancia del voluntariado, para conseguir un mundo más feliz y solidario, que permita avanzar en un mayor protagonismo a las personas mayores, con programas y actividades que hagan alcanzar un envejecimiento activo.

Emiliano García-Page cerró el acto y avanzó

que, para disfrute de las personas mayores, en breve saldrá la tarjeta de transporte, que permitirá descuentos del 50% en el transporte por carretera, con origen y destino en Castilla-La Mancha.

Así mismo, dijo que el año 2019, volverán los viajes para mayores, necesarios para que viajemos y con ello, crear puestos de trabajo.

Finalizó Page, diciendo que hay que sentirse orgullosos de los voluntarios, que sin egoísmo, entregan su tiempo y su trabajo, por el bien de los demás.

Al terminar el acto, y después del almuerzo, esperaban los autobuses, para regresar a casa, con la satisfacción de haber pasado un gran encuentro de convivencia, amistad y entendimiento con los voluntarios de Castilla La Mancha.

No quiero terminar estas líneas sin agradecer la atención, preocupación y amabilidad recibida por la organización: "Gracias" y mi más cordial "Enhorabuena"

Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable en Cuenca

Por Manuel Vacas Gordillo



De izq. a dcha.: Juan del Dujo, Ramón Munera, Aurelia Sánchez, Ángel Tomás Godoy y Amelia López

El día 19 de octubre, la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), junto con la Asociación Provincial de Cuenca, organizan una **Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable** en el salón de actos del Museo Paleontológico de la ciudad, promovida por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de la Región.

Asisten socios y voluntarios de UDP de las Asociaciones Locales de Arcas, Cañete, Carboneras de Guadazaón, Cuenca, Fuentelespino de Moya, Huerta del Marquesado, Salinas del Manzano, Talayuelas y Valdemoro-Sierra, en número de 111 personas.

Inauguran la jornada la Consejera de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Aurelia Sánchez Navarro, el Delegado Provincial de la JCCM, Ángel Tomás Godoy, la Directora Provincial de Bienestar Social, Amelia López Ruiz, Ramón Munera Torres, Presidente de La Federación Territorial UDP, y Juan del Dujo Díez, Vicepresidente.

El Delegado Provincial agradece la presencia de todos y recuerda que la ciudad es Patrimonio de la Humanidad y en el otoño luce el crisol de colores más bonito del año. Añade que se lleva tiempo trabajando en la cesión de un local digno para la Asociación Provincial

UDP, con el fin de que se pueda trabajar mejor por los mayores.

El Presidente de la Federación UDP comenta que el local cedido es muy necesario para los jubilados y pensionistas de Cuenca y provincia, y tener un espacio para poder llevar a todos los programas y servicios de UDP, por lo que da las gracias a todos los que han trabajado hasta conseguirlo.

La Consejera de Bienestar Social aclara que se ha llevado tiempo en la cesión del referido local, consecuencia de que ha querido que se haga correcto y cumpliendo todas las legalidades. Agradece a toda la Junta Directiva de la Federación



Asistentes en Cuenca

la organización de la jornada y otras, que se han llevado a todos los rincones de la Región, y felicita a UDP por lo que hace en bien de los mayores y por el programa de Voluntariado que visitan a las personas que necesitan compañía, estén donde estén. Finalmente, la Consejera da por inaugurada la **Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable**

Las autoridades de la inauguración, se ponen todos de acuerdo con un apretón de manos, en la cesión de un nuevo local para la Asociación Provincial UDP de Cuenca, y el Vicepresidente de UDP presenta el programa de la jornada.

A continuación, María Domínguez Galán, psicóloga sanitaria y docente de capacitación laboral, expone la ponencia **“Envejecimiento Activo y Saludable”**, que da nombre a la jornada y se incluye en

páginas siguientes de esta revista.

Posteriormente Rodolfo López Quílez, pedagogo y psicólogo, nos habló del **“El Asociacionismo y sus Ventajas”** que, igualmente, se expone más adelante.

Después de un pequeño descanso, el Presidente de la Federación Territorial, Ramón Munera, se dirigió al auditorio para hablar de **“Solidaridad y Voluntariado”** que, si bien, se relaciona la misma ponencia en otra jornada, siempre nos sorprende con ocurrencias nuevas al hablar de los Voluntarios de UDP.

Se refiere al local que se ha cedido a la Asociación Provincial y subraya que es para todos los mayores de Cuenca y provincia, se ha cedido a UDP por ser la mayor organización de Personas Mayores en Castilla-La Mancha, tener más de 500 asociaciones y más de 70000 socios. Los programas y servicios que tenemos, podología, talleres, etc., nos lo dan porque tenemos un programa de Voluntariado, que sois vosotros los que participáis en él y damos nuestro tiempo en favor de los demás.

Una persona que está impedida y se siente sola, necesita muchos servicios de atención y, además compañía, esto sí que no lo puede dar la administración ni nadie, sólo vosotros los Voluntarios, que hacéis esa extraordinaria labor de dar vuestro tiempo a los demás sin nada a



Inauguración en Guadalajara

De izq. a dcha.: Juan del Dujo, Jose Luis Vega, Director Provincial de Bienestar Social en Guadalajara; Ramón Munera

cambio, porque te da satisfacciones que es difícil conseguir de otra manera.

¿Quién puede hacer la labor del Voluntario? ¿Los jóvenes? Tendremos que hacerlo los mayores, que hemos aprendido a respetar a las Personas Mayores y a nuestra familia. Ahora, la juventud se va deshumanizando y no le importan los problemas de los demás, los mayores hacemos esa gran labor de dar amistad y compañía, para infundir ganas de vivir y combatir la soledad. Que seáis felices.

A la clausura de la jornada asisten el Presidente de la Diputación de Cuenca, Benjamín Prieto Valencia, la Directora Provincial de Bienestar Social, Amelia López Ruiz, el Diputado Provincial de Servicios Sociales y Cultura, Francisco Javier Domech, El Presidente de la Federación Territorial UDP, Ramón Munera y el Vicepresidente Juan del Dujo.

El Diputado provincial dice que es un honor asistir a las actividades de UDP y al dinamismo que tiene en la provincia de Cuenca y desea continuar en colaboración, para lo que está



Asistentes en Guadalajara

disponible para todo lo que necesiten los mayores.

El Presidente de la Federación asegura que las Personas Mayores son inteligentes, se apoyan en la experiencia que tienen para vivir de mejor manera la vida, en especial los que viven en pueblos pequeños y peor comunicados, allí también está el buen hacer de los Voluntarios que dan su tiempo en bien de los demás, sin vosotros UDP sería otra cosa muy distinta, por lo que os estamos agradecidos.

El Presidente de la Diputación también agradece la acogida que los mayores dan siempre a la Diputación, les da la enhorabuena por haber sacado provecho de la jornada a la que han asistido y a todas las actividades que

realiza UDP. Se ofrece para apoyar estas actividades y a UDP en sus programaciones actuales y las que se puedan hacer en el futuro.

La Directora Provincial de Bienestar Social reitera lo que dijo en la inauguración la Consejera, y destaca el gran trabajo que realizan los Voluntarios, que lo podrían hacer también los jóvenes igual que lo haceis vosotros, porque el ejemplo está ahí y les felicita. Da por clausurada la **Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable.**

En este cuatrimestre, igualmente, se celebraron Jornadas de Envejecimiento Activo en: Cuenca. 19 de octubre. Guadalajara. 24 de octubre Toledo. 6 de noviembre, que se comenta separadamente.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Ponente María Domínguez Galán
Psicóloga sanitaria y docente de capacitación laboral.

¿Es la edad un estado mental? Antes de responder a esta pregunta, sugiero al lector que revise los diferentes mitos acerca de las personas mayores y le dedique unos minutos a plantearse si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones.

- ❖ La ancianidad empieza a los 67 años.
- ❖ Con la edad la sexualidad desaparece.
- ❖ Una persona con 67 años puede montar una empresa.
- ❖ Las personas mayores son inflexibles e incapaces de cambiar.

La ancianidad empieza a los 67 años. FALSO. Los 67 años, marcan la edad de jubilación legal. Hasta hace no muchos años, las personas no se jubilaban, seguían trabajando hasta que sus fuerzas se lo permitían. Con la regulación del mercado de trabajo, la contratación y la contribución a la se-

guridad social se hace imprescindible que las personas a cierta edad se jubilasen para que las personas más jóvenes pudiesen acceder al mundo laboral. Con la edad la sexualidad desaparece. FALSO.

Las personas mayores cuentan con muchos recursos a la hora de afrontar nuevas situaciones. Estos recursos son fruto de años de experiencia

La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG) indica que este mito carece de fundamento. Es cierto que, con el paso de los años, existen cambios en el organismo a los que es necesario adaptarse, pero el deseo sexual o la actividad sexual no tienen por qué cesar si la persona lo desea.

Una persona con 67 años puede montar una empresa. VERDADERO.

No hay requisito legal que impida a una persona montar una empresa con 67 años.

Las personas mayores son inflexibles e incapaces de cambiar. FALSO.

Diferentes estudios (Gatz, Kasl-Godly y Karel, 1996; Regier et al., 1988) han demostrado que las personas mayores cuentan con muchos recursos a la hora de afrontar nuevas situaciones. Estos recursos son fruto de años de experiencia, lo que les permite manejar el estrés de manera más efectiva que personas con menos edad.

Entonces, ¿cuándo empieza una persona a ser vieja?

Se denomina **vejez** a la última etapa del ciclo

vital del ser humano, pero el **envejecimiento** es un proceso normal del organismo que se caracteriza por diferentes cambios a nivel social, biológico. Este proceso comienza en el momento en el que el ser humano nace. Está relacionado con el paso de los años, y se caracteriza por un deterioro progresivo en las funciones vitales (procesos internos) y en la apariencia física (externo). No obstante, el paso de los años afecta a las personas de diferente manera, ya que depende de factores como la genética, la alimentación, el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, el estilo de vida y de trabajo.



María Domínguez

En la actualidad, **la mayoría de las personas no se sienten mayores a la edad de 70 años**. Algunos datos extraídos del informe realizado por la Obra Social la Caixa "Retrato de un Jubilado en España" (noviembre de 2017) perfila al **jubilado** como una **persona activa, con vida social, buena salud, usuario de las nuevas tecnologías cuyo tiempo libre lo dedican a su familia y aficiones**.

Algunos datos:

❖ La esperanza de vida en España era de 78,66 años para hombres y 84,83 para mujeres en 2010. (datos de la OMS)

❖ **En 2030 será de 83,47 años en los hombres y 88,07 años en las mujeres.** (datos de la OMS)

❖ Estudios internacionales llevados a cabo por la Organización de Naciones Unidas (ONU), sitúan a **España en el año 2050 como el país más envejecido del mundo**, de cuya población el 40% se situaría por encima de los 60 años. (Population Ageing and Development 2009: www.unpopulation.org).

El envejecimiento activo es el proceso de bienestar de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS). Cuando hacemos alusión al concepto de calidad de vida, no solo estamos refiriéndonos a la ausencia de enfermedad, sino a buscar el bienestar a nivel mental, social, familiar, económico. Por eso es tan importante el fomentar el envejecimiento activo entre la población.

¿Cuáles son las **recomendaciones para fomentar un envejecimiento activo y saludable** de nuestras personas mayores?

❖ Participar activamente en todos los aspectos de la sociedad.

❖ Mantener activa la mente, entrenar la memoria, leer y estar al día.

❖ Evitar la soledad y mantener una vida social activa.

❖ Desarrollar una actividad física constante.

❖ Realizar una dieta equilibrada rica en fibra.

- ❖ Eliminar el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- ❖ Cuidar la dentadura, los pies y realizar revisiones de la visión y audición.
- ❖ Prevenir lesiones y caídas.
- ❖ Seguir las pautas profesionales en el control y cuidado de las enfermedades, incluyendo las vacunas necesarias.
- ❖ No automedicarse y seguir el tratamiento correctamente.

¿Qué se está haciendo desde la UDP para fomentar el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores de Castilla La Mancha?

Desde el año 2013, la UDP está llevando a cabo el programa de envejecimiento activo y saludable "Creciendo Contigo" financiado por la Consejería de Bienestar Social de Castilla La Mancha. Algunos de los talleres que se llevan a cabo son:

- ❖ "Jugando con las palabras". Juegos para entrenar tu memoria
- ❖ Olvidos cotidianos y estrategias para solu-

cionarlos

- ❖ "Entrenando mis emociones" Inteligencia emocional
- ❖ Musicoterapia. "1,2,3 en marcha"
- ❖ Gerontogimnasia
- ❖ "La mesa esta preparada" Alimentación saludable
- ❖ "¿Dónde estás ovejita?" Higiene del sueño
- ❖ "Realidad o sugestión" Enfermedades frecuentes en mayores
- ❖ "Sin dudas" Hipoteca Inversa y Ley de voluntades anticipadas
- ❖ "¿Qué debemos saber?" Compras tecnológicas
- ❖ "Entren@te" Uso nuevas tecnologías para el ejercicio mental
- ❖ "¿Estas seguro?" Seguridad en el hogar. Prevención de accidentes
- ❖ "¿Qué hacemos mañana?" Organización y planificación de actividades
- ❖ Evitar la soledad y mantener una vida social activa.

Por otro lado, y de cara a prevenir la soledad de nuestros mayores, con-

tamos con el programa de voluntariado. Nuestros grupos de voluntariados están compuestos por personas con edades comprendidas entre 18 y 85 años, que visitan a personas que están solas en sus domicilios o en los centros residenciales donde viven. Este programa le supuso al presidente de la Federación Territorial de Castilla La Mancha (UDP), Ramón Munera Torres recibir la Medalla al Mérito en la Iniciativa Social de la Región en el año 2015, "por su destacada contribución a la sensibilización contra cualquier tipo de maltrato a las personas mayores y por su especial entrega en el área del voluntariado".

Para terminar, me gustaría que el lector volviese a la pregunta inicial ¿es la edad un estado mental? Reflexione acerca del nivel de actividad de las personas socias y voluntarias que colaboran con la UDP. Nosotros somos eternamente jóvenes... si no nos cree, venga a vernos y colabore con nosotros. No se arrepentirá.

Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable

Por Juan Pedro Torres Trello



El pasado 6 de Noviembre de 2018, la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, en colaboración con la Federación Territorial de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha "Don Quijote" U.D.P., celebraron en el salón de la Escuela Superior de Gastronomía y Hostelería de Toledo, una Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable, a la que hemos asistido voluntarios de Albacete, Toledo, Chueca, El Toboso, Pantoja, Portillo de Toledo, Puebla de Almoradiel y Villacañas.

El acto fue presentado por el Vicepresidente Juan del Dujo, que después de saludar a los asistentes, presentó a los directivos de la Federación Territorial UDP e indicó el programa de la jornada, cedió la palabra al Presidente de la Asociación Provincial UDP de Toledo Antonio González, este nombró a los Directivos que componen la Asociación y anunció que, para presentarse, visitarán cada una de las asociaciones de la Provincia de Toledo.

A continuación la psicó-

loga María Domínguez, presentó la ponencia: "Envejecimiento Activo y Saludable", habló de mitos e historias de la tercera edad, pero sobre todo, ahora que tenemos tiempo, que hagamos lo que más nos guste, si el cuerpo no responde igual, no importa, hay otras formas de hacer las cosas, porque cuanto más mayores somos, más recursos se tienen para hacerlas, lo importante es la actitud y para demostrarlo puso un simpatísimo vídeo sobre una señora mayor bailando en la Puerta del Sol de Madrid, la cual causa admiración verla bailar, a pesar de su edad.

Seguidamente Miguel Ángel Magán, habló sobre "Estar seguro en el domicilio y en la calle", para que los abusos a mayores se eviten en lo posible y puso un vídeo demostrativo de trucos que utilizan los maleantes y como debemos actuar en el



Clausura. De izq. a dcha.: Gregorio Gómez, Juan del Dujo y Ramón Munera

caso de que nos ocurra.

Terminó dando unos consejos, sobre el exceso de confianza y la precaución que debemos tener a la hora de dar nuestro número de cuenta.

Después de unos minutos de descanso, el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera. Con la sencillez que le caracteriza, habló de Solidaridad y Voluntariado. Palabras emotivas sobre la importancia que tiene acompañar a personas que están solas, tanto en casa como en la residencia y la satisfacción que se siente cuando con nuestra visita se les transmite las ganas de vivir y por un momento se olvidan de su soledad.

Terminó emocionándose contando anécdotas e historias deshumanizantes vividas.

La jornada resultó muy interesante y participativa con varias intervenciones de los voluntarios.

Clausuró la jornada el Director Provincial de Bienestar Social en Toledo Gregorio Gómez Bolaños. Habló del presupuesto que el Gobier-

no dedica a programas de envejecimiento activo, de la tarjeta de transporte que la Administración pondrá en el 2019 con un 50% de reducción en el transporte en autobús por Castilla La Mancha y del programa de turismo social, que volverá el 2019. Terminó diciendo lo feliz que se siente con todos nosotros y lo importante que es el trabajo que hemos realizado a lo largo de nuestra vida y de lo que aún nos queda por apostar.

Al término de la jornada y después del almuerzo, nos despedimos y regresamos a casa con la satisfacción de haber vivido una gran jornada en torno al nuevo concepto de envejecimiento activo.



El Asociacionismo y sus Ventajas

Por Rodolfo López Quílez, pedagogo y psicólogo

El Asociacionismo es una corriente de la psicología que surgió en Gran Bretaña y que pretende dar explicación a las cuestiones psíquicas a partir de los principios que rigen la asociación de ideas. Reflexiona sobre cómo los pensamientos establecen diferentes clases de combinaciones en la mente. Nos podemos preguntar: “**¿Cómo conocemos?**” los filósofos empiristas responden “**por medio de los sentidos**”, haciendo referencia a que aprendemos según nuestras experiencias; pero inmediatamente surge la pregunta siguiente: “**entonces, ¿de dónde vienen las ideas complejas, que no son directamente sentidas?**”, la respuesta a esta pregunta nos la proporciona el primer principio de la asociación: “**las ideas complejas provienen de la asociación de otras más simples**”.

De esta forma podemos decir que la conciencia es la consecuencia de la ley de

asociación, que supone una vinculación de los elementos que se captan mediante los sentidos. La mente tiene sus propias reglas de funcionamiento y todas ellas se pueden expresar en una idea: **nuestra capacidad de razonar se fundamenta en algún tipo de asociación mental**. Existe algún tipo de conexión entre las diferentes ideas creadas por la mente, y hay conexiones distintas: **la semejanza** (unimos mentalmente impresiones e ideas similares), **la contigüidad** (conectamos elementos distintos de manera temporal o espacial), **la causa-efecto** (nuestra mente conecta ideas a partir de la relación necesaria entre una causa y su efecto).

En el marco de la **Educación Social** el asociacionismo es un postulado que sostiene que la participación de los ciudadanos en el debate público es el mejor camino para modificar la realidad y mejorar las condiciones colectivas

de vida, ya que permite perseguir el bien común. El asociacionismo es, en otro sentido, un **movimiento** de índole social que propone la creación de asociaciones políticas, cívicas y de otro tipo para tratar los asuntos de interés comunitario.

El asociacionismo es, por definición semántica, la tendencia a crear un conjunto de personas físicas o jurídicas para un mismo fin. Es decir: independientemente de tu cultura, tu ideología, tu forma de actuar o entender



la vida, sentémonos por una finalidad común. **El Asociacionismo es la forma natural de vertebración de la sociedad civil.**

Algunos de los objetivos y actuaciones que se pueden dar en el asociacionismo son los siguientes:

- ◆ Impulsar la participación organizada como medio para que los ciudadanos y grupos sociales colaboren activamente en la resolución de los problemas sociales.
- ◆ Apoyar la iniciativa social ofreciendo información para la creación de asociaciones, elaboración de pro-

yectos, etc.

- ◆ Facilitar asesoramiento técnico en la elaboración, ejecución y evaluación de proyectos que fomenten la participación ciudadana.
- ◆ Apoyar la iniciativa social de Entidades sin ánimo de lucro y fomentar el conocimiento del tejido asociativo.
- ◆ Ofrecer asesoramiento técnico para la puesta en marcha y/o consolidación de los órganos de participación social (Consejos Municipales de Bienestar Social, Voluntariado, etc)
- ◆ Propiciar la coordinación y colaboración con otras administraciones y/o entidades

en iniciativas para la promoción del asociacionismo.

¿Qué es una Asociación?

Son agrupaciones de personas constituidas para realizar una actividad colectiva de una forma estable, organizadas democráticamente, sin ánimo de lucro e independientes. En cualquiera de sus formas, las asociaciones son el vehículo natural mediante el que las personas se organizan para realizar actividades comunes, es muy importante para nuestra sociedad el promover, potenciar y fortalecer nuestro tejido asociativo.

Pero frente a la posibilidad o la necesidad de asociarse nos surgen a todos numerosas preguntas, dudas, inquietudes: por qué hacerlo, para qué, dónde, con quién, cómo hacerlo, qué decir, qué pasará, cuánto tiempo tengo que dedicar, será lo que yo necesito, será un aburrimiento,...crea inseguridad y frustración. Cuando formamos parte de una asociación siempre vamos a encontrarnos con dificultades, críticas y también ventajas. Veamos



algunas de todas ellas:

Las dificultades: la mayor es que en la sociedad destaca el **inmovilismo**, el **individualismo**, **la falta de empatía** y **de conciencia social**, afecta a todas las áreas y el asociacionismo también se ve afectado. Algunas más concretas son:

■ **Desacreditación inmediata:** como perteneces a algo, eres culpable de sus errores. O estás completamente a favor de todas sus actuaciones. O debes defenderlo y no eres digno de una confianza, o de poder ser tratado como lo serías antes. O tu conflicto es defenderlo a toda costa, y parece anular cualquier otro argumento.

■ **Tiempo:** cuánto puedo o quiero dedicarle, el tiempo requiere sacrificios, es necesario insistir que **no es lo mismo perder el tiempo que invertirlo**.

■ **Los Egos:** si se define la participación como juntarse (independientemente de cómo es cada miembro) para conseguir un fin cooperando, los egos imponen un cómo (cómo ser, participar, actuar,

comunicar) para conseguir un fin (y probablemente con una falsa cooperación). Provocan siempre lo mismo: cortan radical y conscientemente la participación, eliminan cualquier mínima democracia y tienden al secretismo.

Las críticas: algunas de las que nos vamos a encontrar:

■ **Las que hacen los de fuera:** **“Es que no hacen nada”**. Quien lo dice tiene una visión muy limitada, intenta justificar el inmovilismo. **“No sé para qué creáis nada, no vais a conseguir nada”** (son críticas vacías). De aquí nace el **“Tienes que”**: **“Tienes que crear esto, tender a esto que es lo que yo quiero”**.

■ **Las que hacen los de dentro:** **“¿Y si entra alguien y cuando lo hemos formado decide que es demasiado trabajo y se va?”** ¿Y si no? Los cambios pueden ser positivos. Vehiculizar las ganas de trabajar integrando en equipos ya formados o con experiencia es sano para los que estaban (probabilidad de delegar el proceso) y para los que pasan a estar (sen-

sación de pertenencia, de acogimiento: mayor participación y motivación).

■ **El falso compromiso y el doble rasero:** participar es un compromiso, si entras en un sitio debes cumplir tu compromiso de trabajo. Un compromiso es ir a una asamblea o delegar un voto si no puedes ir. Es hacer lo que puedas por estar orgulloso de lo que se ha hecho y ponerte en la foto cuando lo merezcas. Si no es una falsa participación: un falso compromiso. Porque estar y no acudir o responder cuando se te espera es una falta de respeto.

Sus Ventajas: también nos vamos a encontrar diferentes ventajas en las asociaciones.

■ **Fomentan la participación y la sensación de pertenencia:** si estás fuera, no cuentas. No puedes fomentar ninguna iniciativa, ni participar cuando se decide. Puedes opinar o generar audiencia, pero no eres una porción representada. La participación social comprometida favorece el ajuste de las respuestas a las necesidades reales de la comunidad, desde

una concepción solidaria y de responsabilidad compartida.

■ **Adquisición de conocimientos:** los cursos y las charlas que se organizan te ayudan a **formarte y reciclarte** en temas concretos, hay otra gran fuente de aprendizaje que no debe obviarse: la experiencia de los que ya están ahí, podrás **intercambiar información** sobre las buenas prácticas, la relación con los demás.

■ **Visibilidad y socialización:** formar parte de una asociación es **formar parte de una red:** entras en contacto con otras personas, con las que compartes muchos puntos en común y, si asistes a los eventos que se van organizando, haces vida social. Es una buena ocasión para entablar nuevas amistades. Ser visible, que los demás te conozcan puede **iniciar otras colaboraciones.**

■ **Expandir la cultura del asociacionismo,** la solidaridad y los mecanismos de auto-ayuda indispensables como una forma más de lograr el bienestar social.

■ **Crecimiento personal y desarrollo profesional:**

puede llevarte a **ampliar miras** y ver cómo actúan otras personas, es una **gran fuente de mejora**, te puedes sentir con más fuerza y seguridad para afirmarte y argumentar tus puntos de vista. Pero hay que **ser activo:** asistir a charlas y cursos, pero también a actos lúdicos. También puedes **vivir la asociación desde dentro**, ves cómo funciona día tras día y la ayudas a crecer y conseguir que sea cada día más visible en la sociedad.

■ **Tus capacidades y tus ideas, tu forma de participar:** pasarán los meses, las semanas o los años, pero por lo que has trabajado tendrá un fruto, o una opción de reconocimiento.

¿Por qué son importantes las asociaciones?

Porque permiten a los individuos: Fortalecer las estructuras democráticas en la sociedad, Contribuir a la preservación de la diversidad cultural, Reconocerse en sus convicciones, Encontrar su puesto en la sociedad, Perseguir activamente sus ideales, Cumplir tareas útiles, Hacerse oír, Ejercer alguna influencia, Provocar cambios,... Al organizarse, los ciuda-

danos se dotan de medios más eficaces para hacer llegar su opinión sobre los diferentes problemas de la sociedad a quienes toman las decisiones políticas.

Hay muchos **tipos de Asociaciones**, en cualquier ámbito o sector de la sociedad las podemos encontrar, algunas de ellas que nos pueden servir de ejemplo son: Atención y Bienestar Social, Culturales, Vecinales, Juveniles, Educativas, Deportivas, Festivas, Sociosanitarias, Medio Ambiente, Ocio y Tiempo Libre, Mujeres, Profesionales, Empresariales, ONG, otras,...

Para finalizar... una breve fábula de Esopo, titulada **El león y los tres bueyes:**

Pastaban juntos siempre tres bueyes. Un león quería devorarlos, pero al estar juntos los tres bueyes le impedían hacerlo, pues el luchar contra los tres a la vez, lo ponía en desventaja. Entonces con astucia recurrió a enojarlos entre sí con mentiras, separándolos a unos de los otros. Y así, al no estar ya unidos, los devoró tranquilamente, uno a uno.

HOMENAJE A NUESTROS MAYORES

Por Manuel Temporal Rives, Presidente de la Asociación UDP de Arcas

El día 19 de Julio del 2018 se celebró en la plaza mayor de Arcas (Cuenca) un acto de homenaje a nuestros mayores, organizado por la Asociación Local de UDP dentro de la Semana Cultural, y la colaboración del Ayuntamiento.

Se encuentran presentes la Directora Provincial de Bienestar Social, Amelia López Ruiz, el Alcalde de la localidad, Joaquín González Mena, el Presidente de la Asociación Local de UDP "Santo Rostro", Manuel Temporal Rives, socios e invitados.

Abre el acto el Presidente de la Asociación, dando las gracias por la asistencia y excusa a otras autoridades in-

vitadas y al Presidente Provincial de UDP, al estar ausentes por ser fechas vacacionales e impedir hacer el acto en otra fecha por tener que estar dentro de la Semana Cultural. Sigue relacionando el programa del acto, que es la primera vez que se hace, y explica que se va hacer entrega de cuatro placas a los socios de más edad, a los que la asociación ha hecho socios de honor y exentos de cuotas, como consta en el libro de actas de la asociación.

Después toma la palabra, el Alcalde de Arcas, que saluda a los asistentes y comenta que le ha parecido bien la idea de hacer este homenaje a los

mayores y debemos continuarlo en otros años. Sigue diciendo que la Asociación UDP colabora y participa en todos los eventos que se hacen en el pueblo, teniendo el apoyo, del ayuntamiento para lo que necesite, aun siendo un colectivo pequeño, puesto que es el pueblo más joven de la Región con tan solo un 9% de mayores de 65 años, cuando en la región estamos alrededor de un 19%, por lo que tenemos una población muy joven.

A continuación nos dice unas palabras la Directora Provincial de Bienestar Social, que nos informa de las negociaciones que se están llevando a cabo desde su departamen-





to: Incrementar plazas para mayores en los balnearios, intercambio con otras comunidades para viajes, gestión de más plazas de residencias, tanto de día como para residentes, apoyo a la dependencia y está en proyecto ayudas a las asociaciones. También comentó que la junta tiene una partida importante de los presupuestos para servicios sociales, con la finalidad de conseguir mejor calidad de vida para todos los colectivos más necesitados y de mayores de la Región.

Retoma la palabra el Presidente local de UDP para hacer la entrega de placas de reconocimiento a los socios de más edad: Aurelio Cañas Molina, nacido en 1924, hace la entrega la Directora Provincial de Bienestar Social. A Julia Herráiz Ruiz, nacida en 1930, hace la

entrega de su placa el Alcalde de Arcas. A Serapio Rodríguez Escudero, nacido en 1930, ausente por problemas de salud y, después del acto, le hacen la entrega en su casa. Y a Rufina Ascensión Valera Martínez, nacida en 1931, le hace la entrega el Presidente de la Asociación.

Terminado el homenaje, el Presidente comenta que hace muy pocos años los socios no conocían a la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) y, gracias a que pertenecemos a ella, en estos últimos tres años nuestra Asociación ha tenido muchas actividades: Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, charlas de captación, curso para Nuevos Voluntarios, consolidación y puesta en marcha del Grupo de Voluntarios, seguimiento del

voluntariado, varios talleres, encuentros con otros voluntarios de la Región, podología, las placas del homenaje a nuestros mayores, que se han dado hoy y nos las ha mandado la Federación Territorial de UDP.

Por todo ello, nuestra Asociación está viva y participa en muchos de los actos que se nos ofrecen, por medio de esta gran unión de asociaciones a nivel internacional que es UDP. En los pueblos pequeños es más necesario pertenecer a las asociaciones de UDP, donde no tenemos residencias de mayores y es la única forma de tener convivencias, viajes, reuniones, información, para que lleguen los servicios que nos ofrecen, y poder solicitarlos. Todos juntos formamos una gran organización llamada UDP.

Termina el acto con felicitaciones, fotos y tertulias, después nos fuimos todos, dando un pequeño paseo, a un cercano hotel de la localidad, en el que tuvimos una cena de convivencia, en honor a nuestros mayores homenajeados.

Curso de Nuevos Voluntarios en Villacañas

Por Juan Pedro Torres Trello



El pasado 21 de Septiembre del 2018, se ha celebrado en el Centro de Día de Villacañas (TO) un Curso de Voluntariado UDP, impartido por Pilar Fernández Zaragoza, Educadora Social y Pedagoga, en el que además de los seis nuevos voluntarios de Villacañas y dos de Pedro Muñoz, han asistido dos Coordinadoras de Villacañas y dos Coordinadores de Pedro Muñoz.

Pilar comenzó explicando en que consiste el voluntariado UDP y las pautas básicas a seguir por el Voluntario Social, en el apoyo a los mayores. Como actuar, como comportarse y siempre coordi-

nados.

Con un poco de nuestro tiempo, que empleemos visitándoles y escuchándoles –decía Pilar-, tanto en su domicilio como en la residencia, mitigaremos en lo posible su soledad y compartiendo charlas e historias personales, les haremos pasar el tiempo más alegremente.

Como cada vez vamos siendo más longevos, el Programa de Voluntariado pretende que, si tenemos más años de vida, tengamos más vida en los años y esto, es tan importante para ellos como para nosotros, porque mutuamente disfrutaremos

de la compañía y además los voluntarios, sentiremos algo muy importante: satisfacción personal.

Terminó Pilar explicándonos e informándonos, de los compromisos que adquirimos, al comprometernos como Voluntarios Sociales de UDP:

Cumplir con lo acordado y explicado en el curso.

Confidencialidad.

Y, Respetar los Principios y los Fines de UDP. El curso resultó muy ameno y entretenido, con continuas intervenciones de los asistentes y terminamos compartiendo unos minutos de fraternidad.

Viaje del grupo de Voluntarios de Albacete

Por Miguel Ángel Magán Moreno



Día

21/09/18:

En Viso del Marqués, realizamos una visita guiada al Palacio del Marqués de Santa Cruz, Don Álvaro de Bazán, actual sede del Archivo Histórico General de

la Marina de España. Admiramos las reproducciones fidedignas de barcos, armamento antiguo, mobiliario de época y sus pinturas manieristas al fresco que relatan la historia de la Armada Española a través de las batallas más famosas en las que intervino. Posteriormente, visitamos el conjunto histórico artístico de la Ermita-Santuario y Plaza de Toros de Nuestra Señora de las Virtudes, de forma cuadrada y considerada como la más antigua de España. Por la tarde visitamos los lugares más emblemáticos de Villanueva de los Infantes.

Financiado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha dentro del programa "Conoce tu Región", el Grupo de Voluntarios de UDP de Albacete, con el fin de promover y fomentar nuestra Comunidad Autónoma, ha realizado un viaje turístico los días 20 y 21 de septiembre, dando la posibilidad a sus voluntarios y asociados, de conocer el patrimonio histórico, cultural y natural de la Región, visitando en este caso lugares emblemáticos de la provincia de Ciudad Real. #enunlugardetuvia.

ITINERARIOS REALIZADOS:

Día 20/09/18: Visita cultural guiada a Almagro, importante Conjunto Histórico Artístico Nacional y capital del Campo de Calatrava. Recorrido: Plaza Mayor, Corral de Comedias, Barrio Noble, Frescos Barrocos de la Iglesia de San Agustín, Almacén de los Fúcares, Convento de la Asunción de Calatrava, Museo del encaje. Por la tarde realizamos una visita guiada al Sacro Castillo Convento de Calatrava la Nueva, una magnífica fortaleza del siglo XIII.

OTRAS ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

Además de las jornadas y actividades puestas en la revista, en este cuatrimestre, la Federación Territorial ha realizado otras, que se relacionan

Cursos para Nuevos Voluntarios

LUGAR	FECHA
Villacañas (TO)	21 de septiembre (Se cita en la revista aparte)
Albacete. Programa HELP	25 y 26 de septiembre
Piedrabuena (CR)	9 de octubre
Albacete	29 de noviembre



Curso Programa HELP



Albacete

Reuniones de Seguimiento de Grupos de Voluntarios

LUGAR	FECHA
Ledaña (CU)	6 de septiembre
Minglanilla	6 de septiembre
Albacete	26 de septiembre (Se cita en la revista aparte)
Molinicos (AB)	5 de octubre
Riopar (AB)	5 de octubre
Munera ((AB)	26 de octubre
El Bonillo (AB)	26 de octubre
Povedilla (AB)	29 de octubre
Alcaraz (AB)	29 de octubre
Las Mesas (CU)	12 de noviembre
El Provencio (CU)	12 de noviembre
Puebla de Almoradiel (TO)	15 de Noviembre
Villacañas	15 de noviembre
Casasimarro (CU)	19 de noviembre
Casas de Benitaz (CU)	19 de noviembre
Carpio de Tajo (TO)	27 de noviembre
Albacete	28 de noviembre
Toledo	29 de noviembre
Belmonte (CU)	30 de noviembre
Santa Maria del Campo Rus (CU)	13 de diciembre
Casas de los Pinos (CU)	13 de diciembre
Chichilla (AB)	14 de diciembre
Portillo de Toledo (TO)	17 de diciembre
El Toboso (TO)	20 de diciembre

Charlas de Sensibilización a Voluntarios

LUGAR	FECHA
Herencia (CR)	8 de octubre



Herencia

Convivencias de Voluntarios y Usuarios

LUGAR	FECHA
Cenicate (AB)	19 de diciembre
Cuenca	19 de diciembre

Viaje Cultural de Voluntarios

LUGAR	FECHA
Campo de Calatrava (CR)	20 y 21 de septiembre. Voluntarios de Albacete (Puesto en la revista)

Destacamos la asistencia de la Federación UDP a

Consejo Asesor de Servicios Sociales

LUGAR	FECHA
Toledo	27 de septiembre
Toledo	14 de noviembre
Toledo	4 de diciembre

Consejo Regional de las Personas Mayores

LUGAR	FECHA
Toledo	15 de noviembre



Consejo Asesor de Servicios Sociales



Consejo Regional de las Personas Mayores



Disfagia

Sara Celaya Cifuentes

Dietista/Nutricionista. Servicio de Geriatría
Complejo Hospitalario Universitario de Albacete

La disfagia es un problema de salud importante en muchas personas mayores, especialmente en aquéllas con ictus o con enfermedades neurológicas como la demencia. También puede afectar entre el 30-40 % a personas de más de 65 años, a causa del envejecimiento de los músculos implicados en la masticación.

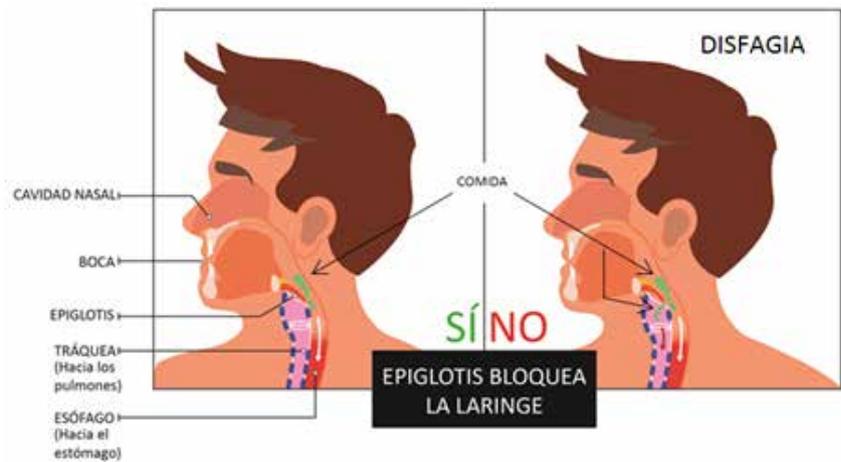
¿Qué es la disfagia?

La disfagia es un síntoma que se refiere a la dificultad o molestia que se produce al tragar. Esta dificultad implica que parte del líquido o alimento que se está ingiriendo puede penetrar en el pulmón y producir neumonía (infección respiratoria).

Como consecuencia de la disfagia, puede además aparecer desnutrición y deshidratación debido a que se disminuye la ingesta de alimentos y de agua, por miedo a atragantarse. Por estas razones se produce pérdida de peso, fatiga y debilidad muscular.

¿Qué signos y síntomas nos indican que una persona tiene dificultades para tragar?

Los signos y síntomas más



frecuentes que nos alertan de que una persona padece disfagia se encuentran en la imagen de la página siguiente.

Ante cualquier duda y/o sospecha sobre este tema consulte a su médico.

¿Qué medidas podemos adoptar para evitar los atragantamientos, y por tanto prevenir las neumonías, malnutrición y deshidratación?

Para mejorar los síntomas y disminuir las consecuencias de la disfagia hay ciertas medidas generales que podemos seguir a la hora de comer y después de las comidas.

❖ El entorno

Las personas con disfagia deben comer en un ambiente tranquilo y sin ruidos; es mejor evitar la

televisión o las distracciones, como personas hablando alrededor.

❖ La postura

Se debe de asegurar una posición corporal de seguridad a la hora de las comidas, manteniendo a la persona sentada y con buen estado de conciencia, con la espalda en contacto con el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo. Si se alimenta a la persona en la cama, se debe elevar el cabezal de la cama formando un ángulo de unos 45°. Es importante que la cabeza esté inclinada hacia delante en el momento de tragar, con la barbilla hacia el pecho. De esta forma se protegen las vías respiratorias de posibles entradas de comida. Después de comer, la persona no debe tumbarse, sino mante-

SIGNOS Y SÍNTOMAS PARA LA DETECCIÓN DE DISFAGIA

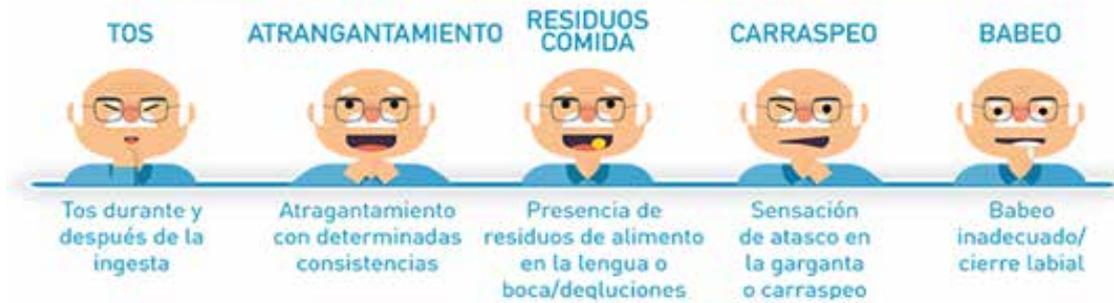


Imagen adaptada de <https://www.nestlehealthscience.es>

ner la posición de seguridad entre 30-60 minutos, ya que si no, el alimento puede regresar y pasar a las vías respiratorias. Por esta razón, es importante evitar los restos de comida en la boca y asegurar una buena higiene bucal.

❖ Si se produce un atragantamiento, ¿cómo actuar?

En el caso de que la persona se atragante, no es bueno que ingiera líquidos. La persona tiene que toser hasta que saque el alimento de las vías respiratorias, y después debe intentar tragar saliva varias veces para pasar los restos del alimento. Por último, deberá ingerir líquidos con la textura adecuada.

❖ Modificaciones en la dieta

La dieta debe ser individualizada en base al tipo de disfagia que presenten las personas, que puede ser a líquidos, a sólidos o a ambos, y a la capacidad de masticación y a la capacidad deglutoria (capacidad para tragar). Por tanto es imprescindible adaptar la textura y el

volumen de los alimentos líquidos y/o sólidos para asegurar una deglución de una manera segura y eficaz, para garantizar las necesidades hídricas, energéticas y nutricionales de la persona con disfagia.

Las comidas deberán ser frecuentes y en pequeños volúmenes, ya que la persona con disfagia no suele aceptar grandes comidas, y por esta razón, las comidas deben ser ricas en nutrientes y energía. Hay que evitar alimentos de riesgo que sean difíciles de manejar en la boca, como alimentos pegajosos (miel, chocolate o el plátano), alimentos fibrosos (piña, alcachofas o espárragos), alimentos que contienen semillas (uvas) o huesos (aceitunas), alimentos muy secos (pan tostado o frutos secos), alimentos con dobles texturas (líquido y sólido) como son la sopa con pasta y leche con galletas. Por último, aquellos alimentos que al masticar liberan líquido como naranja y sandía.

Algunos pacientes necesitan “espesar” los líquidos con productos nutricionales denominados “espesantes”, para conseguir texturas tipo néctar o pudding, y así evitar los atragantamientos. Consulte a su Médico de Familia o al Geriatra sobre la posible necesidad de estos productos. Será necesario realizarle primero unas preguntas para ver si puede tener disfagia (test EAT-10), y si el cribado es positivo, posteriormente realizarle un test de Volumen-Viscosidad (ver fotografía), para confirmarlo. Si necesita ayuda para realizar una alimentación adaptada a las necesidades de una persona con disfagia consulte con un dietista-nutricionista.



La Alegría de Dar

Juan Pedro Torres Trello

A mi amigo David, su hermano le dio un automóvil como regalo de Navidad. El día de Nochebuena, cuando David salió de su oficina, un niño estaba dando vueltas alrededor del flamante coche nuevo.

-¿Señor, es su coche? -preguntó.

-Sí, mi hermano me lo ha regalado por la Navidad.

-Quiere decir que su hermano se lo regaló y a usted no le costó nada, vaya, me gustaría... -titubeó el niño.

David pensó que el niño iba a decir, que le gustaría tener un hermano así, pero lo que el muchacho realmente dijo estremeció a David.

-Me gustaría -prosiguió el niño- poder ser un hermano así.

David miró al niño con asombro, e impulsivamente añadió:

-¿Te gustaría dar una vuelta en mi coche?

-¡Oh sí! Me encantaría.

El niño, con los ojos chispeantes dijo:

-Señor... ¿Le importaría pasar frente a mi casa?

David pensó que el muchacho quería que le vieran sus vecinos llegar a casa en un gran coche; pero David estaba equivocado.

-¿Se puede detener donde esos dos escalones? -pidió el niño.

Subió corriendo, pasó a la casa y al poco rato, salió llevando consigo a su hermanito

Rincón Literario

lisiado. Lo sentó en el primer escalón y señalando el coche dijo:

-¡Lo ves?, tal como te dije arriba. Su hermano se lo regaló por ser Navidad y algún día yo te voy a regalar uno igualito..., para que puedas ver por ti mismo, todas las cosas bonitas que los escaparates enseñan por ser Navidad.

David, bajó del coche y subió al muchacho enfermo al asiento delantero. El hermano mayor, con los ojos radiantes, se subió atrás de él y los tres comenzaron un paseo navideño inolvidable.

Esa Nochebuena, David comprendió lo que Jesús quería decir cuando nos dijo: "Hay más alegría en dar que en recibir..."

Este sencillo cuento me hizo reflexionar, haciéndome ver, que todos tenemos algo que dar, sobre todo, si actuamos con el sentimiento de solidaridad. En una de sus frases Lao Tse dice: "El sabio no atesora. Cuanto más ayuda a los demás, más obtiene para él" y Elbert Hubbard: "Los hombres son ricos sólo en medida de lo que dan. El que da un gran servicio, recibe una gran recompensa".

La solidaridad, es el sentimiento que nos mueve a dar sin esperar nada a cambio, por la sencilla razón de, al ayudar a los demás es como ayudarnos a nosotros mismos y cuesta tan poco, acompañar unos minutos a una persona que se encuentra sola o enferma...

Si lo hacemos, será tanta la felicidad que reciba, que nos la devolverá multiplicada por mil.



EL TIO OROSIO

Por José Luis Olmo Díaz

Recuerdo en mis años jóvenes cuando ejercía como maestro en el Colegio Ntra. Sra. de la Loma de Campillo de Altobuey en Cuenca, que venía por las tardes a recoger a su nieto un abuelete singular y atípico.

Al chaval, que cursaba 5º de EGB y que era alumno mío, no le hacía falta acompañamiento del cole a casa, pero el hombre, sobrado de tiempo, posiblemente viera en ello una forma de gastar las horas, que dada su edad le sobraban. No sé si fue comentando esto, o por su interés en el aprendizaje del nieto, lo cierto es que con el tiempo entablamos gran amistad.

El hombre, pastor desde los 7 años de edad, no había conocido otra escuela que el campo, los animales, el aprisco, el cielo raso veraniego o los chozos o albergues en los días fríos y lluviosos.

Mas tenía un don. La inteligencia natural es como un libro en blanco que todos tenemos, o casi todos, y que muchos nunca lograrán escribirlo por amplios estudios que realicen o facultades universitarias que frecuenten. Ya lo dice el refrán: "El que tonto fue a Alcalá...tonto vino acá."

Pero existen personas que sin medios ni recursos ni estudios, completamente analfabetos instrumentales, por ese don natural o de supervivencia, desarrollan unas capacidades difíciles de igualar o superar por estudiosos o entendidos. Y así era Orosio Lagunas Mazcuñán.

Como sabía de mi ilusión, inclinación, satisfacción y gusto por el campo y la naturaleza, nos pasábamos según la temporada, horas y más horas en el campo recogiendo ora colmenillas, ora niscalos, bien setas, bien collejas, otrora espárragos, otrora serranas...

Ahora echo de menos no haber llevado en nuestros paseos campestres, un cuadernillo de campo o una grabadora que reflejara sus conocimientos, porque planta que avisábamos, aplicación que tenía.

* ¿Y cómo sabe usted todo esto?- le preguntaba asombrado.

* Setenta años de experiencia, hijo mío, y de experimentarlo en mí mismo. No había tiempo para médicos.

Haciendo memoria recuerdo algunas de sus enseñanzas.

Si tropezábamos con BORRAJAS, me decía que eran ricas en fósforo, potasio, hierro y calcio, además de ser una planta diurética y que quitaba la fiebre, haciendo con ella cataplasmas servía para curar eczemas en la piel.



Luego divisábamos HINOJO, y decía que era muy útil para combatir los gases, y que en muchos hogares lo empleaban para aliñar aceitunas.

Si encontrábamos MALVA reseñaba que haciendo gárgaras con su infusión se quitaba la tos.

Cuando era MANZANILLA la que salía a nosotros, contaba que era buena para los trastornos digestivos.

A veces nos topábamos en nuestros paseos con MENTA y comentaba que aparte del tratamiento de gases, con enjuagues se quitaba el mal aliento.

La infusión de las hojas de ORTIGA, decía que era buena para el reuma y para hacer bien la digestión.

En Campillo abundan las NOGUERAS y con la infusión de sus hojas aliviaba los trastornos digestivos, y haciendo gárgaras los males de garganta.

Con la infusión del ROMERO decía que aliviaba los problemas de próstata y digestivos.

Del TOMILLO aducía que era bueno para las diarreas, vómitos y problemas abdominales.

Con la VALERINA se curaba la ansiedad y el asma.

Si era HIERBABUENA lo que encontrábamos, me comentaba que con su infusión se trataban los cólicos y el dolor de cabeza.

Cuando veíamos LAVANDA contaba que era una planta excelente para curar el reuma.

Del AJO decía que prevenía todas las infecciones, que bajaba el colesterol y la presión arterial.

En nuestros paseos yo desconocía la mayoría de las plantas, pero él no dejaba pasar una por alto. Así cierto día al ver una, dijo que era BOLDO, planta con cuyas hojas se hacía una infusión para hacer bien la digestión y para curar los constipados y enfriamientos.

Rincón Literario

A otra la bautizó como CALENDULA, que con sus cataplasmas curaba las afecciones de la piel.

Otra que yo no había visto en mi vida la llamó LLANTEN, buena para las hemorroides y úlceras de estómago.

Como era tan observador, me hizo detenerme en una ocasión delante de una planta que dijo ser ARNICA, planta milagrosa en cataplasmas para golpes y desgarros musculares.

A otra dijo llamarla DIENTE DE LEÓN, buena para eliminar el agua y la sal del riñón y para combatir la diabetes.

La SALVIA decía que ayudaba con los problemas digestivos.

Vimos en cierta ocasión unas hierbas de unos 30 centímetros, blanquecina y deshilachada, que dijo que era HIERBA DE LA PLATA, buena para los problemas urinarios, cálculos renales y reuma.

Entre zarzales vio unas bayas que dijo que eran de ROSA MOSQUETA, excelente para cicatrizar heridas y en infusión para curar resfriados y gripes.

También conocía los beneficios de la ACHICORIA, que bajo infusiones iba bien para el estómago, para el estreñimiento y como diurética.

Y así, otras muchas que ya he perdido en la trastienda de la memoria, pero que para todas tenía una explicación.

Pero señalé al principio que tenía un don, y creo que no era solo este exhaustivo conocimiento botánico precisamente.

Por aquellos años mi señora estaba en estado de buena esperanza y al ser el primer embarazo nos ocurría, creo que a como todos los padres primerizos, uno deseaba niño y otro deseaba niña. Él siempre apostó con seguridad de que venía una niña. En aquellos tiempos no existían medios en ecografías como hoy, para saber con antelación el sexo del neonato.

Yo le preguntaba, que cómo lo podía saber, y él, que miraba la tripa abultada de mi mujer me contestaba que por la forma de la barriga. He visto parir a muchas ovejas y



no falla. Es la naturaleza y al fin y al cabo, las personas somos como los animales. Esa era su teoría.

Lo cierto es que el 22 de julio del 78 a las 7 de la mañana, mi mujer rompe aguas y tuvimos que salir rápidamente a la Clínica camino de la capital a 65 km. Fuimos los dos y nadie de la familia ni amistades sabía absolutamente nada.

Una vez ingresada, tras las primeras pruebas de la comadrona, nos dice que el parto viene lento. Es primeriza y dilata muy poco, y que hasta las cinco de la tarde más o menos, no daría a luz.

Llamo a una pareja amiga, de la ciudad para que se queden con mi esposa en la habitación y yo decido volver a Campillo a por mi suegra. Llego alrededor de las once de la mañana y encuentro a la futura abuela planchando. Le cuento lo que hay y la mujer enseguida se azora y se quiere preparar para salir hacia la Clínica. La tranquilizo y le digo que termine con la plancha y se arregle después, pues tenemos tiempo de sobra, que hasta la tarde no vendrá el alumbramiento. Yo mientras tanto me acerco al Bar en busca de unas cañas.

Al salir del Bar “EL Chicarro”, en la plaza, me encuentro con mi amigo Orosio, que extrañado al verme, me espeta:

- ◆ ¿Y tú, qué haces aquí? Si tu mujer acaba de parir.
- ◆ ¿Cómo sabe usted que mi mujer está ingresada?
- ◆ Tira para Cuenca cuanto antes que ya tienes una chica,- me responde.

Algo aturdido y nervioso tras la conversación, pues bien conocía al anciano, llego a casa de mi suegra, que aún andaba la mujer con sus obligaciones domésticas, y le meto prisa, sin comentarle nada de mi conversación en la Plaza.

El seat 127 se comía los kilómetros camino de la ciudad Patrimonio de la Humanidad, tan nervioso como el que controlaba el volante.

A la una y cuarto aproximadamente llegamos a la Clínica San Julián, y nada más verme una monjita me saludó: “Enhorabuena, ya es usted papá.”

Llego a la habitación y allí estaban, junto a mis amigos, mi señora y mi hija, que había venido a este mundo a las 11,45 horas

A las 12 me había dicho el Tío Orosio en la Plaza de Campillo que mi mujer acababa de parir, y así fue.

Pero no fue solamente en mi caso que pronosticara con acierto lo que iba a suceder. Entre familiares y conocidos, este don del Tío Orosio era por todos sabido, y que yo lo he podido constatar en casos similares, años después de su marcha hacia las estrellas.

A LOS MÁS MAYORES DE UDP (I)

Reconocimiento a los Voluntarios más mayores de Cenizate. Breve recordatorio desde la Asociación de Jubilados, al recibir la placa de la edad de oro. Para Antonio García Cabañero "el de la Fidela, el gallo"

En aquel tiempo pasado
ser el mayor no era fácil,
había hermanos menores
con bocas que mantener
y el padre necesitaba
otras manos que ayudaran
a llegar a fin de mes.

Transportista con un carro
aprendió a ser de pequeño,
a la vez cultivó el campo
de sol a sol en verano,
de sol a sol en invierno.

Tuvo suerte en su elección
cuando encontró a su mujer,
siendo la fiel compañera
que todo hermano desea
al soñar con el amor.

Los hijos de la Fidela
fueron ejemplo en el pueblo
al cuidar a sus mayores,
pues el mes que les tocaba
acudían a su casa
cubriéndoles de atenciones.

Hoy sus hijos y sus nietos
les cuidan siguiendo el orden,
que de niños aprendieron
con sus queridos abuelos
asistidos por sus padres.

María Rosa Castillo Aroca

A LOS MÁS MAYORES DE UDP (II)

A Guillermina Lázaro, al recibir la placa del Centro de Jubilados, por ser la mujer más anciana de Cenizate.

Díos no puede abandonar
a quiénes por Él conservan
la generosa misión
de proteger con amor
a los que a su amor apelan.

Huérfana de madre fue
a una temprana edad
con cuatro hermanos menores
y a un padre que buscó esposa,
para que fueran las cosas
en casa más saludables.

No fueron años sencillos
más con amor superó
aquella etapa vívida
viéndoles como crecían
con su ayuda y la de Díos.

Sus hermanos se casaron
y fueron padre los cuatro,
pero dos de ellas murieron
y al morir, hijos pequeños,
le dejaron a su cargo.

Los crió como una madre
y eso ha sido con esmero
y ahora que se hizo mayor,
protegida con calor
se siente por todos ellos.

Con mimo cuidó a su padre,
cuidó a su madre señora
y a una hermana de la misma
que a pesar de tener hijas
la mujer estaba sola.

Recíproco fue el amor
aunque siempre no lo sea,
en este caso llegó
con entera devoción
de gente sencilla y buena.

Un ejemplo de bondad
siempre ha sido Guillermina
pues les ha cuidado a todos
con ese esmero especial
que proporciona la paz
que perenne habita en ella.

Nuestras recetas

Receta para la Cena de Navidad

Con todo mi CARIÑO, propongo una receta para la cena de Navidad:
Primero juntar varias medidas de PAZ

Con dos kilos de AMOR, tres de ILUSION, cuatro de COMPRENSION
y cinco de TERNURA.

Cuando tengáis estos ingredientes mezclarlos con tres arrobas de ÁNIMO,
FELICIDAD y PACIENCIA.

Por último servirla con ALEGRIA y ENTUSIASMO y ofrécela de CORAZON.

Estoy seguro que si la preparáis para cenar en NOCHEBUENA, os sentiréis
BIEN, os SONREIRÁ el ALMA y dormiréis TRANQUILAMENTE.

FELIZ NOCHE BUENA

Juan Pedro Torres

Como estamos en tiempos de Navidad, se me ocurre trasladaros algunas recetas propias de estos días y de nuestra región.

Almendrados

INGREDIENTES

Un cuarto de almendra molida, tres cuartos de azúcar molida, 6 huevos, obleas, cabello de ángel y canela.

En un bol se mezclan las almendras, el azúcar y los huevos, y se amasa todo muy bien. Se colocan las obleas en la bandeja. De la masa anterior se toman porciones del tamaño de una nuez y se rellenan de cabello de ángel. Se cierran dándole forma de una bola y se rebozan en azúcar mezclada con canela. Finalmente se colocan sobre la oblea y se pasa al horno hasta que se hagan bien.

Rolletes de Aguardiente

Receta típica de Villar de Cañas (Cuenca)

INGREDIENTES (para 2 Kilos aproximadamente)

Medio litro de aceite de oliva, medio litro de aguardiente, medio kg de azúcar, dos kgs de harina.



En un barreño no muy grande se pone la harina y se le agregan los demás ingredientes. Se amasa poco a poco, hasta que quede una masa consistente. Luego se extiende con un rodillo de cocina, se corta en tiras y se trenzan, uniéndolas en círculos. Se meten al horno a 170° hasta que doren.

**Del libro "De la Escuela a la Cocina" (Las recetas de la abuela)
de José Luis Olmo Díaz**

HOTEL

SAN ANTONIO


HOTEL
EUROPA

MINISTERIO DE TURISMO DE ESPAÑA

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.





UDP
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



Merry
Christmas
AND

...HAPPY NEW YEAR...

