

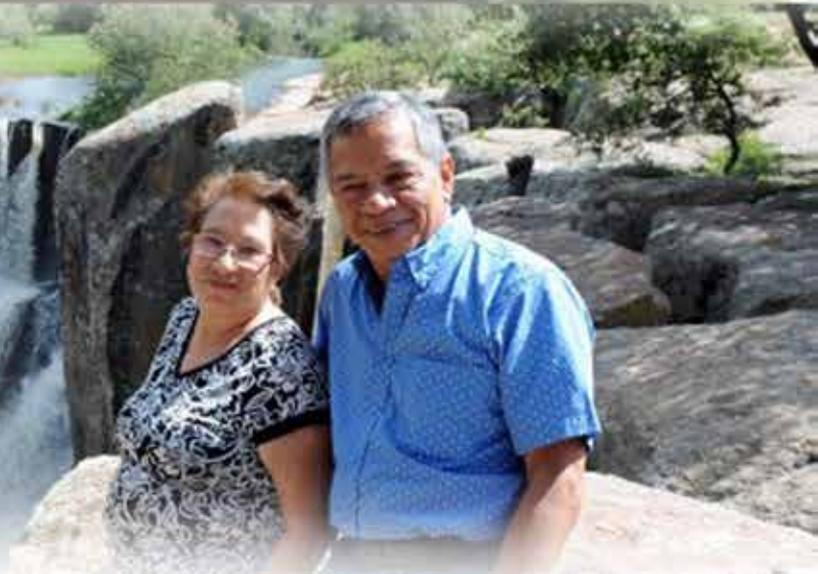
# EL ECO DE LOS MAYORES

Revista de la Federación UDP  
de Castilla La Mancha  
nº36 septiembre - diciembre 2019



**LAS PERSONAS**

**MAYORES TIENEN  
MUCHOS MOTIVOS  
PARA SER FELICES**



# El Eco de los Mayores

# Sumario

Editorial 4

Jornadas de Envajecimiento, Asociacionismo y Voluntariado 5



Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores 14

El Ayuntamiento de Cuenca reconoce la labor de los Voluntarios 24

Otras Actividades de la Federación 27

Personas Mayores y Bienestar Personal 32

El Geriatra con la UDP 34

Recuerdo un Buen Día 37

El Rincón Literario 41

## **JUNTA DIRECTIVA UDP**

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

## **VOCALES**

MIGUEL ÁNGEL MAGÁN  
ANTONIO MARTÍNEZ  
SEBASTIAN DEL VALLE  
FERNANDO MARTÍNEZ  
MARUJA JIMÉNEZ  
ANA MARÍA VERA  
PEPITA RODRÍGUEZ  
LEONOR ELBAL  
CONSUELO CERDÁN  
ISABEL MARTÍNEZ  
TERESA MATÍAS  
MARÍA TERESA MARTÍNEZ  
AURELIO GARRIDO  
PAQUITA LÓPEZ  
ESPERANZA BERNAL  
VICENTE FUENTES  
JOSÉ GIMÉNEZ  
HERMENEGILDO JÁVEGA

web: [www.udpfclm.org](http://www.udpfclm.org).

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



**Siguenos en Facebook:** [www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha](http://www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha)

## **Edita:**

### **Federación Territorial UDP de CLM. Consejo Editorial:**

Presidencia Federación Territorial UDP de CLM

### **Redacción:**

Manuel Vacas Gordillo

### **Colaboradores:**

Equipo de Geriátría del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

José Luís Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

### **Maquetación:**

Almudena del Dujo Vera

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

Imprenta Gráficas Albacete

## **ASOC. PROVINCIAL ALBACETE**

PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR

## **ASOC. PROVINCIAL CIUDAD REAL**

PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA

## **ASOC. PROVINCIAL CUENCA**

PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ

## **ASOC. PROVINCIAL GUADALAJARA**

PRESIDENTE: MARIANO BORDA

## **ASOC. PROVINCIAL TOLEDO**

PRESIDENTE: ANTONIO GONZÁLEZ

## **ASOC. PROVINCIAL TALAVERA DE LA R.**

PRESIDENTE: CARLOS RAGA

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

C/ Mayor, 25. entreplanta izq. 02001 Albacete

e-mail: [mava.fclm@mayoresudp.org](mailto:mava.fclm@mayoresudp.org)

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

# Editorial



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

**Las Personas Mayores tienen muchos motivos para ser felices**, el conocimiento que tienen de la vida les sirve para elegir mejor cada situación y adaptarse bien a ella.

No cabe duda que el paso de los años produce molestias que quitan las ganas de hacer cosas, y esos momentos hay que combatirlos con otros alegres que les llenen de vida. Nadie suele quejarse de su artrosis cuando recibe a los nietos, recuerda momentos felices de su juventud o se encuentra con los buenos amigos de otros tiempos.

**Recordando los mejores momentos vividos, y procurando no retener los que menos han gustado, habrá grandes posibilidades para ser felices.**

Tampoco puede ser feliz quien no se relaciona con los demás ni hace el mínimo ejercicio diario, que le permita un eficaz desarrollo físico y mental.

El que hace lo que le gusta, atendiendo a su corazón, tiene muchos tantos a su favor. **Los Voluntarios de UDP son fuertes porque reciben grandes satisfacciones al hacer el bien a quienes más lo necesitan.**

Sigue los consejos de los que más te quieren, vive cada momento, enfadarse poco, saber perdonar, gritar sólo de alegría, llorar sólo de emoción, quererse mucho, sonreír cada día, ama todo lo que hagas, escucha tu corazón, confía en ti, haz planes, cree en tus sueños con ilusión y los alcanzarás. **Arriésgate para ganar, equivocarse es necesario para crecer. Escápate, diviértete, relájate, ¡¡vive!!**

# Jornadas de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado

El día 25 de septiembre de 2019 se celebró una Jornada de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado en el salón de actos de la Escuela de Administración Regional de Toledo, con asistencia de 156 Socios y Voluntarios de UDP de las Asociaciones Locales de Cabañas de la Sagra, Chueca, El Toboso, Marjaliza, Puebla de Almoradiel, Toledo, Villacañas, y Villaseca de la Sagra. Fue organizada por la Federación Territorial UDP con la Asociación Provincial de Toledo, y promovida por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

La portavoz de la jornada y trabajadora de UDP Natalia García Quintanilla, presenta a las personas que participan en la inauguración:

Delegado Provincial de Bienestar Social en Toledo, Francisco José Armenda Menéndez; Antonio González Cuesta, Presidente de la Asociación Provincial UDP "El Greco" de Toledo y el Vicepresidente de la Federación Territorial UDP Juan del Dujo Díez, que relaciona a las personas de la Junta Directiva de la Federación que están presentes.

El Presidente Provincial de UDP de Toledo expone sus deseos de

visitar a todas las Asociaciones Locales, a las que hasta ahora no se ha podido ir, y procurar que todos los socios de UDP se beneficien de los programas y servicios que tenemos.

El Delegado Provincial de Bienestar Social en Toledo, da las gracias a UDP por haberlo invitado y recuerda que la jornada trata de sentar las bases para un mayor protagonismo de las Personas Mayores en nuestra sociedad, "que ahora sois más, con mejor salud, vitalidad y disposición, por lo que tenéis más relevancia y transcendencia como parte activa de la ciudadanía".



**Inauguración de la Jornada**

“Perteneceís a UDP que lleva muchos años y experiencia en asociacionismo, por lo que no voy a convencerlos de la necesidad de trabajar agrupados para conseguir vuestros objetivos, y una larga trayectoria en Voluntariado, en el que hacéis una labor importante de atender a los que necesitan vuestro calor humano para evitar la soledad”.

“El Gobierno Regional os seguirá apoyando y dispuesto a escuchar vuestras propuestas e ideas para seguir mejorando el nivel de vida de los mayores. Deseamos que tengáis una buena jornada, que sea productiva y de ella obtengáis nuevas experiencias y disfrutéis de un día de compromiso, amistad y compañerismo. Muchas gracias”.

A continuación se hace entrega de diplomas a 15 nuevos Voluntarios de la zona, que han realizado el curso de formación. Después se pasa a la primera ponencia del día sobre **“Envejecimiento y Asociacionismo”**, que expone la Psicóloga María Domínguez Galán y su contenido, por razones de espacio, se incluye en páginas siguientes.



### Jornada en Toledo

Un breve descanso da paso a la segunda ponencia de la jornada **“Envejecimiento Activo y Programas”**, impartida por el Vocal de la Federación Territorial Miguel Ángel Magán. Comienza recordando que la UDP se funda en el año 1977, en la que somos más de 1.500.000 de asociados, agrupados en más de 3000 asociaciones en España, Francia, Suiza, Alemania, Perú y Uruguay.

“Se define la UDP como una organización privada, sin ánimo de lucro que está declarada como de Utilidad Pública y trabaja para mejorar las condiciones de vida de todos los pensionistas, jubilados, personas mayores y defender sus intereses para mejorar la calidad de vida, lo que hace a través de sus programas y

servicios que gestiona”.

“En Castilla-La Mancha está estructurada desde cualquier población por pequeña que sea, donde están las Asociaciones Locales de UDP, que se agrupan en la Asociación Provincial correspondiente, y ellas se integran en la Federación Territorial UDP. En total somos casi 80.000 socios en la Región, agrupados en 484 Asociaciones”.

“La Federación está representada por su Presidente a nivel nacional en el Consejo Estatal de las Personas Mayores, y a nivel regional en el Consejo Regional de Servicios Sociales, en el Consejo Regional de Personas Mayores y a nivel local, puesto que el domicilio de la Federación Territorial es en Albacete, está representada en el Consejo

Municipal de Personas Mayores”.

“Entre las áreas de actividades más importantes que tiene la Federación Territorial está el **Envejecimiento Activo y Saludable**, el **Voluntariado Social**, nuestro programa estrella del que se tratará en otra ponencia; también hay que destacar la **Promoción del Asociacionismo**, dada la importancia de estar agrupados asociativamente para conseguir mejor cualquier objetivo y reivindicar con mayor fuerza nuestros derechos; los **Talleres Creciendo Contigo**, que se dan en la mayoría de Asociaciones Locales de la Región, principalmente en el medio rural donde se tienen menos opciones de mejorar que en las ciudades, están ajustados a temas e intereses concretos elegidos por

los solicitantes”.

“Otros programas como las **Jornadas de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado**, como la que estamos celebrando aquí, y las de **Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores**, que pretenden la mejora de los mayores y prevenir los tratos inadecuados. Muy necesario en el medio rural por no tener servicios es el programa de **Podología Itinerante**, que está atendido por profesionales cualificados que se desplazan a las distintas localidades para dar los servicios”.

“La **Asesoría Jurídica** atiende a los asociados de UDP en la primera consulta gratuita y el letrado aconseja, según la complejidad del caso, para que lo atienda él mismo u otro profesional que elija el interesado. El **programa de**

**Comidas a Domicilio** se da en las ciudades de Albacete y Villarrobledo, para personas con deficiencias económicas y nutricionales; el de **Atención Post-hospitalaria** en Albacete, para personas que después de ser intervenidos en el hospital desean una atención de cuidados en su domicilio”.

“El servicio de **Acompañamiento Telefónico** y **Teléfono del Mayor** está atendido por Voluntarios de UDP para hacer seguimientos a los mayores en sus domicilios. Estos programas y servicios no serían posible financiarlos con las cuotas que pagan los asociados de UDP, por lo que la Federación Territorial realiza convenios con las distintas administraciones públicas para conseguir subvenciones que permitan costearlos, dialogando con Ayuntamientos, Diputaciones Provinciales y la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha”.

La ponencia **“Solidaridad y Voluntariado”** la expone el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera Torres, que inicia diciendo “el Voluntariado de UDP es posible por la so-



**Jornada en Tus**



### Jornada en Talavera de la Reina

lideridad de los Voluntarios y, por ello, cada vez hay más Grupos que benefician a las personas que lo necesitan; está demostrado que los que realizamos el Voluntariado desinteresadamente vivimos más, mejor y somos más felices por desarrollar esa gran labor, que nos llena de satisfacción al ver a los usuarios cómo vuelven a la vida con nuestras visitas”.

“Nos damos cuenta que damos mucho pero recibimos mucho más y eso no lo percibimos cuando visitamos por primera vez a un usuario/a, que suele estar triste y apagado/a hasta que nos conoce, después de tres o cuatro visitas ya la conversación se hace más fluida y agradable, nos cuentan sus cosas y vemos el cambio; como saben que vamos a verles un día y hora deter-

minados, nos esperan y reciben con más ganas porque les ayudamos a combatir su soledad”.

“Las residencias de hoy son muy buenas con todas las comodidades pero, los que están allí, dicen que su casa es el mejor hotel para ellos. UDP siempre ha reivindicado que las Personas Mayores deben permanecer en sus casas mientras su salud lo permita, porque hay casos que los familiares han ingresado en residencias a mayores que aún podrían vivir en sus domicilios; por ello es aconsejable no dar a los herederos los bienes en vida, puesto que el paso siguiente suele ser su ingreso en una residencia”.

“Cuando las facultades físicas y mentales no están bien es necesario ir a la residencia, donde esas personas están

mejor cuidadas personalmente y en cuanto a atención médica. Una de las peticiones más frecuentes que nos hacen a los Voluntarios, los Usuarios/as que están en residencias, es que vayan a verles sus nietos porque los ven poco o no se los llevan y eso les entristecen y aumentan su soledad; aquí es donde tenemos que aportar con nuestras visitas del Voluntariado la compañía, el cariño y ganas de vivir, que son tan necesarios”.

**“Esto que hacemos, cómo y para qué lo estamos haciendo, tenemos que decirlo a la sociedad para que se den cuenta y valoren la enorme función que realizan los Voluntarios de UDP.** Nuestras generaciones siempre hemos cuidado de nuestros padres, hijos y nietos, la pregunta es ¿y a nosotros quién nos cuidará? Nos hemos acostumbrado así por la educación que recibimos y, como los Voluntarios, seguiremos haciendo el bien sin esperar nada a cambio, por lo que deberían ser mejor reconocidas las Personas Mayores dado el importante papel que desempeñan



**Jornada en Madrigueras**

en la sociedad actual”.

**“Tenemos que enseñar a nuestros hijos y nietos a querer y respetar a los Mayores, valores que se están perdiendo,** también para que se den cuenta que hoy tienen mejor formación y calidad de vida por el trabajo y dificultades que padecemos para dejarles una vida mejor, **es necesario que lo digamos a nuestros hijos para que sean más solidarios, respeten y aprecien más lo que hoy tienen.** Nosotros debemos seguir pensando en lo que podemos hacer por los demás, **como lo están demostrando los Voluntarios, que son felices con lo que hacen”.**

“Gracias, que sigáis haciendo esa gran labor del Voluntariado, seáis felices y que Dios os bendiga”.

La clausura de la jornada la realizan la Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Toledo, Ana Belén Abeillé García; el Presidente de la Federación Ramón Munera Torres y el Vicepresidente Juan del Dijo Díez.

La Concejala agradece la invitación y expresa que “comparte los valores y conocimientos que se han impartido en la Jornada de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado. El Ayuntamiento os tiene muy en cuenta y prueba de ello es la creación de la Concejalía que incluye a las Personas Mayores, tengo el honor de coordinar, y en la cual desarrollaremos espacios de convivencia e interrelación para fomentar el Envejecimiento Activo, el Asociacionismo y Voluntariado, porque

sois un ejemplo a seguir en la sociedad”.

**“Vuestros Grupos de Voluntarios son un referente por la labor solidaria que realizan en las poblaciones de Castilla-La Mancha, y como Federación sois un ejemplo a seguir por las instituciones públicas.** El Ayuntamiento de Toledo os apoyará para facilitar que programas como el de Envejecimiento Activo, el de sensibilización y atención social se sigan desarrollando con la estimable colaboración de la Junta de Comunidades; os deseo los mejores éxitos como Federación y Asociaciones que veláis por las nuevas materias que se han expuesto en la celebración de hoy. Queda clausurada la jornada de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado de UDP”.

En este tercer cuatrimestre de 2019 también se celebraron jornadas con el mismo título en:

- Balneario de Tús (AB) 18-9-2019
- Talavera de la Reina (TO) 23-10-2019
- Madrigueras (AB) 28-11-2019

# Envejecimiento Activo Y Asociacionismo

Por María Domínguez Galán, psicóloga sanitaria.

Trabaja en el Programa de Envejecimiento Activo de la UDP desde el año 2013 y desde 2018 en el Programa de Voluntariado de Toledo.

Ponencia impartida en la Jornada de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado en Toledo el 25-9-2019.

**usuario de las nuevas tecnologías cuyo tiempo libre lo dedican a su familia y aficiones o son incansables trabajadores por causas en las que actúan como voluntarios.** (Informe de la Obra Social la Caixa "Retrato de un Jubilado en España"2017)

población envejece, el incremento de esperanza de vida no viene acompañado de un incremento de la natalidad y es verdad que, sobre todo para las generaciones que vienen el sistema público de atención médica, de pensiones y de protección social para la población en general y de las personas mayores en particular puede que en unas décadas sea menos sostenible.



Llama la atención que en abril de 2002, se celebra en Madrid la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de las Naciones Unidas. A raíz de aquello se redacta un documento llamado Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento.

**En España vivimos una media de 83-84 años.** siendo el segundo país con mayor esperanza de vida del mundo (Organización Mundial de la Salud, 2019). Por otro lado, la persona jubilada en España la define como **activa, con vida social, buena salud,**

Esto significa que a pesar de que las pensiones no se incrementen y el estado de bienestar del que disfrutó España hace más de una década, nuestra calidad de vida es buena.

No obstante esta realidad conlleva otra: la

Lo que viene a decir en el artículo 13 es que **para cubrir las necesidades específicas de las personas mayores, es necesario que los gobiernos trabajen entre otros, con las aso-**

Artículo 13 Destacamos la responsabilidad primordial de los gobiernos de promover y prestar servicios sociales básicos y de facilitar el acceso a ellos, teniendo presentes las necesidades específicas de las personas de edad, A tal fin, tenemos que trabajar con las autoridades locales, la sociedad civil, incluidas las organizaciones no gubernamentales, el sector privado, los voluntarios, las propias personas de edad y las asociaciones de personas de edad y las que se dedican a ellas, así como con las familias y las comunidades

actividades en provecho propio o de terceros, que permitan sentirse útiles.

Realizar estas actividades dentro de una asociación de mayores permiten cambiar algunos prejuicios que se tienen de la vejez, porque tienen mayor visibilidad

tivo 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). No hay que olvidar que 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 y económico.

**ciaciones de mayores, organizaciones de voluntarios y los propios voluntarios con los ayuntamientos para conseguirlo.**

¿Por qué es importante formar parte de una asociación de mayores? Las asociaciones de mayores proporcionan una estructura donde se pueden conocer a otras personas con inquietudes parecidas y en donde podemos participar de actividades que permiten el desarrollo personal, más allá de los viajes y actividades de ocio. Aunque viajar y divertirse es importante, las personas mayores tienen la necesidad de realizar

dentro de la localidad donde viven.

**Según Eurostat, Oficina Estadística de la Unión Europea, en España las organizaciones de mayores son las instituciones más valoradas por las personas mayores para representar sus intereses, por encima de las religiosas, las autoridades locales y las instituciones europeas.** Sin embargo, en España se participa poco, las cifras son inferiores a las de nuestros vecinos europeos.

**¿Qué tienen que ver el envejecimiento activo y el asociacionismo?**

El envejecimiento ac-

**Las asociaciones de mayores favorecen la integración de las personas mayores en la sociedad** a través de mecanismos que permiten visibilizar sus necesidades, sus inquietudes y la toma de decisiones que les atañen tanto a nivel de cara a cubrir sus necesidades programando actividades que se ajustan a las mismas.

Alguien dijo en una ocasión **“empezamos a morir el día que guardamos silencio por las cosas que nos importan”.** Desde mi punto de vista, **participar en la asociación de mayores de tu localidad, es una forma de no callar.**

# XXIII Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial

La Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) celebró su XXIII Asamblea General Ordinaria, el miércoles 2 de octubre de 2019 en Alcázar de San Juan (Ciudad Real), con asistencia de las Juntas Directivas de la Federación y Asociaciones Provinciales de las cinco provincias de Castilla-La Mancha e Interventores de Cuen-

tas, total 32 asistentes que fueron previamente convocados.

Se inicia y forman la mesa de la Asamblea el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera Torres, que hace de moderador, el Vicepresidente Juan del Dujo Díez y el Secretario General Manuel Vacas Gordillo. El orden del día, con el que fueron convocados, es el siguiente:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea Extraordinaria anterior de 28 de febrero de 2019, que se adjunta a la convocatoria.

2.- Informe de gestión del año 2018.

3.- Informe de Actividades de las Asociaciones Provinciales en 2018.

4.- Informes Económicos de 2017, que no se pudo hacer en el año





anterior por estar los justificantes en Bienestar Social de Toledo, y del año 2018.

5.- Previsión de actividades para el segundo semestre de 2019.

6.- Seguimiento de los Grupos de Voluntarios, para mejorar lo que se ha hecho hasta ahora, de las Jornadas de Envejecimiento Activo y Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores.

7.- Propuestas y preguntas.

Transcurre con normalidad la Asamblea y

se analizan todos los puntos anteriores. En el punto 4, los Interventores de Cuentas dan lectura al acta firmada por ellos, en el que consta que "declaran haber revisado los libros de contabilidad de entradas, salidas y sus correspondientes justificantes de los ejercicios 2017 y 2018, sin encontrar deficiencia alguna en los citados documentos, por lo que levantan y firman el presente acta a 23 de septiembre de 2019".

Uno de los puntos más discutidos fue el sexto, tratando de encontrar formas fáciles para ha-

cer los seguimientos de los grupos de Voluntarios en todas las provincias, algunas con distancias considerables entre las distintas Asociaciones de UDP que tienen grupos de Voluntarios. Se insiste en que las visitas de seguimientos conviene hacerlas cada dos meses, como mínimo, igual que se viene haciendo hasta ahora.

Termina la Asamblea con un turno de propuestas y preguntas que dieron lugar a respuestas, discutidas y analizadas por los asistentes.

# Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores

En el Auditorio Municipal de Socuéllamos (Ciudad Real) se celebró una Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, el día 9 de octubre de 2019, organizada por la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas y patrocinada por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Asisten 137 Socios y Voluntarios de las Asociaciones Locales de UDP de Alcázar de San Juan, Campo de Criptana, El Provencio, Las Mesas, Pedro Muñoz y Socuéllamos.

Inauguran la jornada la Directora General de Mayores de la Consejería de Bienestar Social Alba Rodríguez Cabañero; Alcaldesa del Ayuntamiento de Socuéllamos Elena García Zalve; Delegada Provincial de Bienestar Social Manuela González-Horcajo Valencia; el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera Torres y el Presidente de la Aso-

ciación Provincial de Ciudad Real José Alcolea García.

La **Alcaldesa** da la bienvenida a todos y nos dice: **“Quiero poner en valor el trabajo altruista que realiza la UDP y muy especialmente el de los Voluntarios, que visitan a nuestras Personas Mayores.** El Ayuntamiento también adquiere el compromiso para con nuestros mayores y desde la Concejalía de Envejecimiento Activo se está trabajando para poner en marcha programas de acompa-

ñamiento y actividades para nuestros mayores porque tienen pasado, presente y mucho futuro de una calidad inmejorable, como el Voluntariado, que intenta atajar la soledad de los que la padecen. Me alegro que hoy estén en nuestra localidad compartiendo esta importante jornada para nuestros mayores, muchas gracias”.

El **Presidente de la Asociación Provincial UDP** de Ciudad Real agradece a los asistentes, autoridades que acompañan y a la Federa-



Inauguración en Socuellamos

ción Territorial la organización de la jornada, con el deseo de que transcurra con normalidad y sea provechosa para todos.

La **Delegada provincial de Bienestar Social** agrega: “La jornada está dedicada a los mayores, que se merecen todo y es bueno que nos concienciamos en su buen trato. Muchísimas gracias por invitarme y estoy en la Delegación de Ciudad Real a vuestra disposición”.

**Directora General de Mayores:** “Deseo poder asistir a los actos que en adelante se me inviten para conocer a la UDP cada vez mejor, porque **lo que queremos es hacer justicia al buen trato a los mayores, empezando por las asociaciones y la administración, que muchas veces se arreglan empezando por hablar para conocer los problemas y poder darle la solución adecuada.** Son varios los actos a los que he sido invitada por la Federación Territorial y, aunque tengo muchos compromisos, es mi intención asistir a todos los que pueda para conocerlos mejor; que se hagan muchos



### Inauguración en Pozohondo

actos y estar aquí es un buen síntoma de que estáis activos y muy vivos”.

**“Dedicamos especial interés a las Personas Mayores y sabemos el papel tan importante que tienen en la sociedad actual por lo activos que sois, la dedicación a las familias y a las asociaciones, lo que es muy importante darlo a conocer al resto de la sociedad para que se reconozca lo que estáis haciendo.** Los programas sobre Promoción del Buen Trato, como la jornada que se celebra, van dedicados a los que más lo necesitan y quiero mostrar mi apoyo para defender los derechos de los mayores”.

“Este y programas como la Podología Iti-

nerante y otros, que antes no se tenían en el medio rural, tratan de defender los derechos que tienen todas las personas independientemente del lugar que vivan; **canalizados por la Junta de Comunidades y organizados por UDP, llegan a todos los rincones de la Región para atender las necesidades que tienen las Personas Mayores que, sin vosotros, sería imposible que la administración llegase a todos los lugares,** y os lo agradecemos porque conocéis bien lo que se tiene que hacer y nos lo trasladáis para que podamos aplicar las mejores soluciones. Muchas gracias”.

Después de la inauguración, el Vicepresidente de la Federación Juan del Dujo cita el

programa de la jornada y relaciona a los componentes de la Junta Directiva de la Federación Territorial y de la Asociación Provincial de Ciudad Real, nos re-

cuerda lo que es la UDP, su funcionamiento, los programas y servicios que tiene. Presenta a Pilar Fernández Zaragoza, educadora social y pedagoga, que expo-

ne la ponencia de la jornada **“Está en nuestras manos: Estrategias positivas para el Buen Trato a las Personas Mayores”**, relacionada en páginas siguientes.



### José Francisco Roldán Pastor

Un corto descanso, da paso a la segunda ponencia del día **“Estar seguros en el domicilio y en la calle. Consejos”**, a cargo del ex-comisario de la Policía Nacional José Francisco Roldán Pastor. Nos dice que está encantado de colaborar con UDP una vez jubilado y poder informar, puesto que **“algunos delitos se pueden evitar simplemente con la información, aunque se extraña que se sigan dando los timos de la ‘estampita’ y el ‘tocomocho’, después de tantos años de televisión y otros medios informativos,** pueda creerse que una persona con aspecto de deficiente enseñe

un paquete de billetes falsos diciendo que son estampitas para que se le compre a cambio de dinero”.

“Ante estos casos los jueces no pueden condenar la denuncia de una persona avariciosa, que ha pretendido aprovecharse de otra que aparentemente es deficiente, aunque no lo sea; y el timo del ‘tocomocho’ trata de una persona que lleva varios cupones de la ONCE y hay otro timador, que porta una lista oficial con el número puesto en el sitio que corresponde, para hacernos ver que tiene un dineral en las manos que no lo maneja, y lle-

ga el ‘listo’ para tratar de engañar a uno que quiere quedarse los cupones ‘premiados con 15 millones por cupón’, otro timo que aún hoy se da”.

**“En nuestras casas no abran la puerta a nadie, queda muy mal pero es así, porque a la puerta llega gente buena y mala y no nos podemos fiar de todos;** si nos interesa algo que nos traen y no se conoce se le dice que vuelva mañana para que tengamos tiempo de verificarlo, es una protección que nos sirve para darnos un margen y defendernos de los pillos. ¿Qué hacemos para protegernos de las

estafas?, es muy sencillo, tener información y, si alguien quiere engañarnos o hay algo raro, debo informar pronto a quien tenga capacidad de impedir que se siga haciendo daño a otras personas”.

“También hay quien dice que viene a revisar la instalación de la luz y luego nos pide que firmemos la revisión que ha hecho, con lo que realmente estamos firmando un contrato nuevo y nos enteramos cuando la empresa pregunta por qué nos hemos dado de baja, por lo que hay que pedir ayuda antes de firmar cualquier documento, decirle que vuelva mañana para que tengamos tiempo de informarnos”.

“Tampoco debemos hacer negocios por teléfono, cuidado con las llamadas que nos ha-

cen o lo que nos pueden proponer, no responden nunca a una llamada por cualquier asunto que no tengamos claro, así es que no contestar a nadie que no se conozca, igualmente si nos hacen encuestas que empiezan con preguntitas fáciles y derivan a contestaciones que a ellos les interesan para hacer algún negocio; a veces nos llaman diciendo que son del banco u otra empresa, cuando nunca piden esos datos porque ya los tienen y, si necesitasen algo, nos llamarán diciendo que pasemos personalmente”.

**“La tarjeta del banco hay que cuidarla, no es solamente un plástico y pueden hacer virguerías con ella, utilizamos la tarjeta para pagar por internet, donde se cometen el mayor número de estafas y, de al-**

guna manera, alguien nos copia los datos en Singapur, Hong Kong o en Londres para comprar con ella cantidades pequeñas muchas veces, con lo que consiguen dinero; cuando nos ocurra debemos ir al banco a denunciarlo porque reconocen que tienen fallos de seguridad, saben de su error, al hacer tanta cantidad de negocio y actividad comercial, se arriesgan y cometen errores. Una forma más segura es tener dos tarjetas, una la normal y otra que tenga poco saldo para las compras habituales, así se corre menor riesgo”.

**“El hurto es muy habitual y nos puede ocurrir a todos, tienes un descuido dejas la cartera en algún sitio y desaparece, con el móvil pasa igual. Hay que tener cuidado con los bolsos, maletas y nuestras pertenencias, sobre todo en lugares de mucha gente, el hurto se puede evitar prestando atención, las señoras tienen la mala costumbre de dejar el bolso detrás de la silla, pasa cualquiera haciéndose el distraído y se lo lleva”.**

**“El robo en los pisos nos obliga a tener nuestra vivienda bien prote-**



**Inauguración en Belmonte**

gida, es aconsejable cambiar el bombillo de la cerradura cuando la llave es antigua y poner un cerrojo interior, con dos puntos de cierre es más difícil el robo. **Los consejos generales de siempre, que no se pierdan, no firmen papeles sin informarse, impedir la entrada a la vivienda de los comerciales, llevar el bolso cruzado y por delante, con la solapa o cremallera pegadas al cuerpo y así evitaremos tirones de malhechores**".

Termina contestando a preguntas de seguridad que hacen los asistentes.

La ponencia "**Voluntariado y solidaridad**" la expone el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera Torres, nos dice: "Cada vez nos cuesta más incorporar a nuevos Voluntarios ¿por qué? y es que nos vamos deshumanizando, cada uno va a lo suyo, no importan los problemas de los demás, lo que está ocurriendo en las familias y en todo nuestro entorno social, por lo que tenemos que transmitir que en casi todos los hogares hay algún caso de personas



**Belmonte**

que están afligidos por la soledad, están solos aunque tengan algún familiar".

"Con frecuencia tenemos noticias que, en grandes ciudades, Personas Mayores que estaban solos les han encontrado muertos en sus casas al no tener quien les cuide; suele ocurrir que les han dado estudios a hijos y nietos que, al terminarlos, han tenido que irse fuera para encontrar trabajo y han dejado a los mayores solos, lo que afecta más a mujeres que a hombres. Cuando nuestras facultades disminuyen no tenemos más opciones que estar solos en nuestra casa, irnos a vivir con los hijos, lo que no nos suele gustar porque ellos tienen su trabajo y vida familiar y tampoco

queremos dejar nuestra casa; la última opción es irnos a una residencia, que tampoco queremos mientras podamos valernos por nosotros mismos porque, para nosotros, nuestra casa es el mejor hotel del mundo".

"Las residencias hoy tienen todas las comodidades pero en nuestra casa podemos hacer lo que queremos, sin someternos a unos horarios y la disciplina de la residencia; **cuando nos faltan nuestras facultades no tenemos más remedio que ir a la residencia, donde estamos bien y con atención médica, entonces y cuando nos falta la familia, no podemos quedarnos en casa porque estaremos expuestos a la peor enfermedad que es la soledad**".

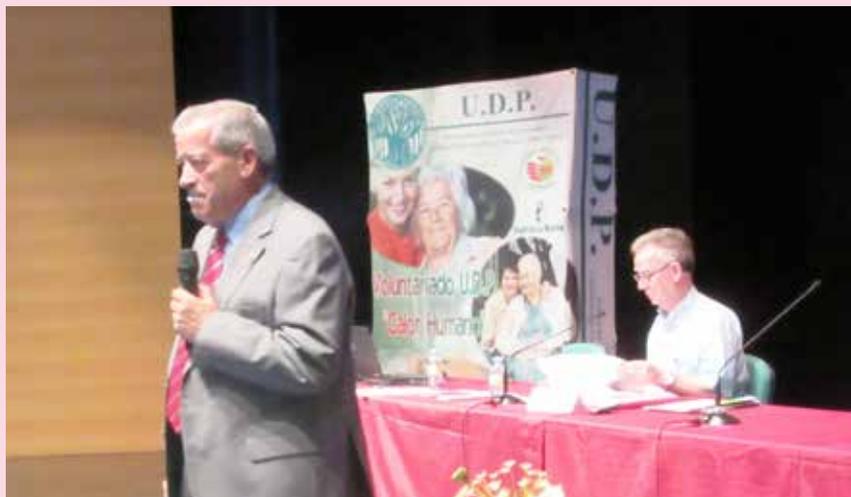
**“Estas personas que se encuentran solas, estén en residencias, sus casas o en pisos tutelados, suelen recibir la visita de los Voluntarios de UDP para hacerles compañía y animarles a seguir viviendo;** hablamos con ellos, les contamos cosas, nos reímos y quedamos para volver la semana siguiente. Los Usuarios a quienes visitamos, a veces, tienen alguna preocupación, nos dicen que ha sido su cumpleaños u otra celebración y no ha ido a verles nadie, ante estas situaciones, solemos contarles algo como

**mos mejor con nuestro cónyuge, nuestros hijos y con la sociedad, porque hacemos el bien, nos satisface y estamos mejor con nosotros mismos; la sonrisa que vemos a los Usuarios/as al hacerles la visita no se puede pagar con nada”.**

“Esa satisfacción no se puede contar, hay que vivirlo para experimentar que pueda satisfacer tanto lo que hacemos sin esperar nada a cambio, por eso los que hacemos el Voluntariado de UDP ninguno lo hemos dejado, la

si nos acercamos y le decimos si quiere que le visitemos también se alegrará y nos haremos amigos de él o ella”.

“Hay que decir a la sociedad, lo que hacemos, qué estamos haciendo, por qué y para qué lo estamos haciendo, esto no lo podemos anunciar en los medios de difusión, hay que decirlo de palabra y explicarlo tal y como es porque solamente los que hacemos el Voluntariado conocemos el beneficio que estamos haciendo a los demás sin nada a cambio. Puede ocurrir que interfieran nuestro trabajo con política u otros asuntos distintos del Voluntariado, en estos casos hay que decir que nuestra política es la social y no otra distinta de hacer el bien a los que necesitan de nuestra compañía. Que seáis felices y Dios os bendiga”.



**Ramón Munera Torres**

que los hijos tienen trabajo y vendrán a verles otro día, les contamos vivencias nuestras para ayudarles a combatir su soledad”.

**“Está demostrado que los que estamos en el Voluntariado nos lleva-**

soledad que sienten los Usuarios es igual si están en una residencia, sus casas u otro lugar. En una residencia hay más personas pero, cuando vamos, siempre hay alguien que está en una silla de ruedas o de pie solos en un rincón,

De esta forma se llegó al final. Otras jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, se celebraron en este cuatrimestre en:

- Pozohondo (AB)  
21-9-2019
- Belmonte (CU)  
6-11-2019

# Estrategias positivas para El Buen Trato a Las Personas Mayores

Por Pilar Fernández Zaragoza, Educadora Social y Pedagoga

Ponencia expuesta en la Jornada de promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, celebrada en Socuéllamos (Ciudad Real) el día 9 de octubre de 2019.

Considera un placer participar en este tipo de jornadas y nos dice: **“No suele verse en los medios de comunicación que haya maltrato a los mayores porque no se aprecia por su apariencia aunque, a veces, sí que están. En los Servicios Sociales y otros ámbitos no se detectan por ser situaciones muy delicadas”**.

“Si comparamos el aspecto que antes tenían nuestros padres con el que tienen ahora los mayores vemos que es muy distinto, anteriormente parecían más mayores de lo que realmente eran, se vestían con ropas oscuras y su dedicación era solamente a trabajar, ahora tenemos un aspecto más alegre, nos cuidamos mucho más y la calidad de vida es mejor,

por lo que una persona a los 65 años aparenta menos edad y tiene muchas ganas de tener actividad”.

alidad de tomar pastillas y tratamientos; con fortaleza para las tareas cotidianas, vemos a los demás que hacen cosas y no nos queremos



Pilar Fernández Zaragoza

**Para pensar cómo nos ven los demás, tenemos que empezar por cómo nos vemos nosotros mismos porque, si queremos que los demás nos traten bien, tenemos que tratarnos bien nosotros;** los mayores suelen ver que tienen nuevas oportunidades, muchas cosas que hacer que no han podido hacer antes de la jubilación; con mejor salud, aún con la nece-

quedar atrás, hacemos actividades porque nos vemos con ganas de participar; son útiles y ayudan a sus hijos, cuidando a los nietos; aprenden aquello que les interesa; comparten experiencias y conocimientos, adaptándose a sus limitaciones, pensando hasta donde se puede llegar.

**¿La sociedad cómo nos ve?** Los demás ven que

somos autónomos y capaces de aprender, en un 75,9%; estudios realizados nos dicen que el 60% de los mayores españoles se sienten satisfechos con sus vidas; que son sociables, y hay que descartar estereotipos que dicen que "los mayores son como niños", por el contrario, pueden ser productivos, muy diversos y, en ocasiones, necesitan asistencia.

**Los mayores ¿reciben un trato adecuado?** En los medios de comunicación están poco presentes, pese a ser una parte muy importante de la población y, cuando aparecen, ofrecen una imagen deteriorada de ellos, sin recursos económicos, con escasa movilidad, los anuncios publicitarios con mayores están relacionados con la dependencia, prótesis, audífonos..., que son estereotipos cuando la realidad no es así.

En el ámbito familiar y de los cuidados se considera a los mayores como personas vulnerables a los que hay que proteger como si fueran menores, tomando decisiones por ellos, sin preguntar lo que quieren; limitando

su acceso a determinados ámbitos, como el económico, cuando se les impide ir al banco; haciéndoles asumir tareas no elegidas por ellos; con negligencias en los cuidados físicos y psíquicos, como no teniéndoles en cuenta.

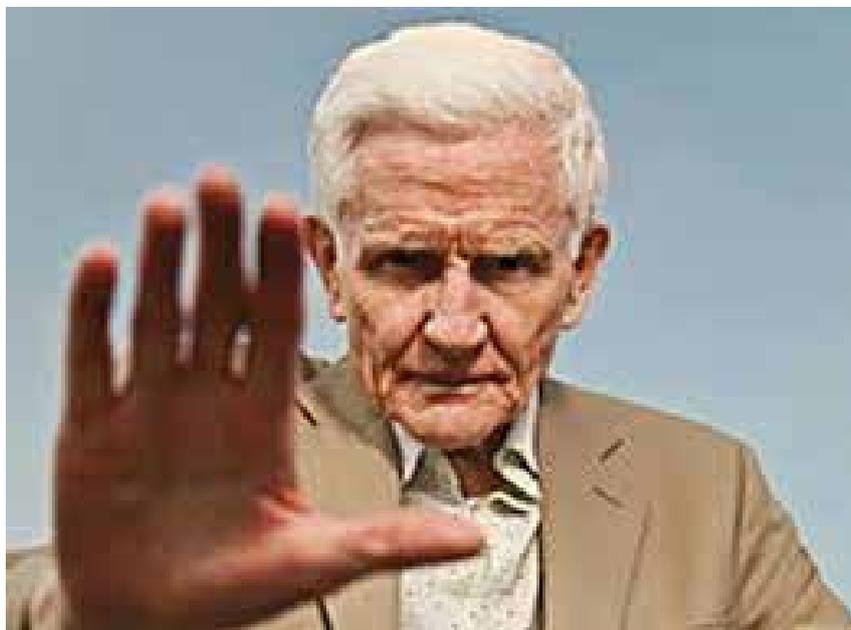


**¿Cómo quieren ser tratadas las Personas Mayores?** Con respeto, sin discriminación por la edad, reconocidos socialmente, tener una economía que posibilite su independencia y cumpliendo la regla de oro: **Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti**, eso se llama **empatía, que es ponerse en el lugar de otro**; es tener conciencia de los sentimientos, las necesidades y problemas de los demás; con capacidad para responder a los demás, indicando que les he-

mos comprendido; con destreza por reconocer, expresar y regular los asuntos emocionales; con esfuerzo por comprender los sentimientos y actitudes de las personas y por entender las circunstancias que afectan a otros.

**¿Qué podemos hacer para conseguirlo? Hacer cultura del buen trato con educación y ejemplo, con estrategias sociales para lograrlo**; que garanticen los derechos de todos, sin tener en cuenta la edad y dotados con pensiones dignas; que fomenten el aprendizaje continuo, los recursos, prestaciones y ayudas sociales; con solidaridad intergeneracional para las distintas generaciones, que se apoyen y contribuyan a tener un futuro mejor, ya que todos seremos

mayores algún día; que haya buena utilización de los medios de comunicación, para mejorar la imagen de los mayores y su aprendizaje.



**los tratos.** Las situaciones de violencia hacia las Personas Mayores son más "invisibles" socialmente que la violencia hacia otros colectivos.

con otras personas; él contesta a las preguntas que le hacen al mayor; se siente incómodo por el hecho de cuidar; presenta síntomas de sobrecarga, ansiedad, agitación, enfado, depresión...; se muestra verbalmente abusivo o encantador con el mayor.

### **¿Qué se puede hacer?**

Ante todo hay que tener prudencia y pensar antes de decidir. La presencia de estas señales de forma aislada no son suficientes para indicar la existencia de malos tratos, pero si deben alertarnos y llevarnos a intentar una actitud de acercamiento al mayor y al familiar responsable, brindando nuestro apoyo y asesoramiento. Los Servicios Sociales pueden adoptar medidas que mejoren o acaben con la situación.

**Como ciudadanos todos tenemos la obligación moral de denunciar o avisar de las situaciones de malos tratos que detectemos, en aquellos casos en que la persona mayor por su situación no pueda tomar las decisiones adecuadas.**

### **Estrategias personales del mayor:**

Mantener la autonomía e independencia, realizando las cosas que puedo, no permitiendo que las hagan los demás por mí; pensar en positivo, quererme y cuidarme mucho; no aislarme, realizar cosas que me gustan y probar otras nuevas; controlar mis pertenencias, pensión, facturas...; tomar mis propias decisiones; pedir ayuda, acudir a los Servicios Sociales, que pueden ofrecernos recursos para mejorar nuestra vida.

### **Estar alerta ante los ma-**

### **Señales de violencia en el mayor. Físicas:**

Hematomas, heridas, dolor al ser tocado, aspecto descuidado, mal olor, vestimenta inadecuada...

**Comportamiento:** Indecisión al hablar, miedo inexplicable, problemas para dormir, estado emocional de agitación o disgusto, y justifica la conducta del cuidador. **Limitación de la autonomía:** No se le permite relacionarse, no escucharle ni dejarle conversar.

### **Señales del cuidador que hace violencia:**

Evita que el mayor converse o se quede a solas

# Los Voluntarios de Albacete reciben la visita del Alcalde de la Ciudad

Los Voluntarios celebraron su habitual reunión de seguimiento del grupo el miércoles 27 de noviembre de 2019, en el hotel Europa con asistencia de 96 Voluntarios, y se vieron gratamente sorprendidos con la visita del Alcalde de la ciudad Vicente Casañ López. Y es que cumplió la promesa que hizo el pasado día 13 en el curso básico de Nuevos Voluntarios, de volver a visitarnos en el que también tuvimos el

honor de que estuviera con nosotros.

Todos pudimos ver que no solo es un hombre de palabra, también la sinceridad con la que se dirigió a nosotros, dando lugar a varias interrupciones por los aplausos de los Voluntarios y, entre otras cosas dijo: "He venido solo, sin compañía de nadie, porque quiero estar con vosotros como os prometí. Para mi tenéis mucho méri-

to porque los mayores sois la vida anterior, el presente y con mucho futuro, no hay más que ver la vitalidad y ganas con la que vosotros ejercéis como Voluntarios, haciendo compañía a los que sienten la soledad".

"Os deseo que tengáis mucha salud para continuar con vuestra gran labor, estoy en el Ayuntamiento a vuestra disposición y os doy un fuerte abrazo"



# *El Ayuntamiento de Cuenca reconoce la labor de los Voluntarios en el día Internacional del Voluntariado*

**Federación Territorial de CLM UDP**

El día 5 de diciembre se celebró el **Día Internacional del Voluntariado**, decretado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1985 para agradecer todos los esfuerzos realizados por los Voluntarios y sus organizaciones, así como promover sus valores y dar a conocer los logros que consiguen en sus comunidades.

acompañamiento a través de los convenios de colaboración.

Asisten el Alcalde del Ayuntamiento de Cuenca Darío Dolz, Delegada Provincial de Bienestar Social Amelia López, la Concejala de participación Ciudadana, Barrios, Pedanías y Atención a la Tercera Edad Asunción Moriana, Con-

construir un mundo mejor. El Alcalde expresó: **“Con vuestra labor no sólo estáis ayudando a muchas personas en el día a día, sino que estáis promoviendo una sociedad mejor, más justa y pacífica”**.

También ha incidido en que “la mayoría de los Voluntarios sean personas mayores que, una vez retiradas, hayan decidido dedicar su tiempo a los demás y continuar aportando a la sociedad. **No se me ocurre nada más bonito que se pueda hacer que acompañar a otras personas mayores, curarles de la enfermedad de la soledad, acompañarles para que no se sientan solas... Desde luego sois un ejemplo para todos”**.



El Ayuntamiento de Cuenca se sumó a la celebración del Día Internacional del Voluntariado con un sencillo acto de reconocimiento a los Voluntarios y Voluntarias de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP CLM) y del Área Municipal de Intervención Social (AIS), para agradecer la labor de los Voluntarios que prestan su

cejala de Servicios Sociales, Igualdad y Cooperación Esther Barrios, el presidente Provincial de UDP Heliodoro Pérez, la trabajadora de UDP Amparo Soliva y treinta Voluntarios.

Las autoridades han agradecido la labor altruista que desarrollan estas personas y la aportación que hacen para

Precisamente, se ha comprometido a que el Ayuntamiento de Cuenca “impulsará una Cuenca más solidaria a través del Voluntariado”, y ha manifestado su intención de fomentar los programas de voluntariado municipales para incorporar también a más jóvenes

# Homenaje de UDP a dos Presidentes de Villacañas Fallecidos

En Villacañas se celebró del 12 al 14 de diciembre la II Semana Cultural de la Asociación de Pensionistas y Jubilados "San Gregorio" UDP, como cierre de la misma el sábado 14 tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria, a la que la Federación Territorial de Castilla la Mancha fue invitada, asistiendo Fernando García, Juan del Dujo, Ana María Vera y Leonor Elbal.



**Junta Directiva de la Asociación de Villacañas y miembros de la Federación**

A continuación se hizo un **reconocimiento póstumo a los Presidentes fallecidos José Vaquero Rivera y Juan Pedro Torres Trello**, por la Asociación Local y entrega de placas de la Federación Territorial UDP conmemorativas del homenaje, que fueron recogidas por sus familiares Lucía y Pilar.



**Asamblea**



**Familiares de los homenajeados**

# NOTICIA NECROLÓGICA

Falleció nuestro compañero D. Antonio Martínez Andrés el día 21 de octubre de 2019; desempeñaba las funciones de Tesorero de la Asociación Provincial UDP de Albacete y Vocal de la Federación Territorial. Nos acordaremos mucho de él y le deseamos su mejor descanso en paz



Albacete, octubre 2019

En nombre de esta Junta directiva , y en el mío propio, quiero agradecer su colaboración en la cuestación realizada el pasado 20 de septiembre.

Dada la importancia de esta actividad, le agradezco su inestimable colaboración, pues uno de los modos de ganarle la batalla al Alzheimer , es a través de la información - sensibilización y la mejora de calidad de vida de este colectivo, en cuya labor llevamos muchos años trabajando.

Le informamos que la cantidad recaudada en la Cuestación, irá destinada al funcionamiento y al mantenimiento de los programas que se realizan desde la Asociación .

Le saluda cordialmente,



Isabel Sánchez Fuenllana  
Presidenta de Afa Albacete.

# OTRAS ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

Se relacionan las actividades que, además de las que se detallan en la presente revista, se han realizado en el último cuatrimestre de 2019:

## Cursos para Nuevos Voluntarios

LUGAR	FECHA
Cabañas de la Sagra (TO)	11 de septiembre
Cuenca	25 de octubre
Albacete	13 de noviembre
Alberca de Záncara (CU)	4 de diciembre



Albacete



Cuenca

## Cursos de Coordinadores del Voluntariado

LUGAR	FECHA
Madrigueras (AB)	22 de octubre
Cuenca	25 de octubre
Albacete	13 de noviembre

## Reuniones de Seguimientos de Grupos de Voluntarios

LUGAR	FECHA
Albacete	25 de septiembre
Alberca de Záncara (CU)	7 de noviembre
Cuenca	12 de noviembre
Albacete	27 de noviembre

## Charlas de Sensibilización a Voluntarios

LUGAR	FECHA
Cuenca	21 de noviembre

## Convenciones de Voluntarios y Usuarios

LUGAR	FECHA
Albacete	11 de diciembre

## Talleres “Creciendo Contigo”

Siguen haciéndose talleres en este cuatrimestre, en Asociaciones UDP en las provincias de Albacete 62, provincia de Cuenca 110 y provincia de Toledo 49



Chueca



Fuentealbilla

## Jornadas de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado

LUGAR	FECHA
Balneario de Tus (AB)	18 de septiembre
Talavera de la Reina (TO)	23 de octubre
Madrigueras (AB)	28 de noviembre

## Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores

LUGAR	FECHA
Pozohondo (AB)	21 de septiembre
Socuéllamos (CR)	9 de octubre
Belmonte (CU)	6 de noviembre

## Colaboración de Voluntarios en Postulaciones Benéficas

LUGAR	FECHA
Albacete (contra el Cáncer)	16 de septiembre
Albacete (contra el Alzheimer)	20 de septiembre
Albacete (AFAEPS, enfermos mentales)	10 de octubre



Albacete

## Asistencia al Consejo Municipal de las Personas Mayores

LUGAR	FECHA
Albacete	19 de septiembre

## Asistencia al Consejo Regional de las Personas Mayores

LUGAR	FECHA
Toledo	1 de octubre

## Asistencia al Consejo Estatal de las Personas Mayores

LUGAR	FECHA
Madrid	11 de diciembre

# Una Generación difícil de igualar

Por Manuel Vacas Gordillo

**La generación nacida en los años 40 y 50, que ahora tenemos 60 y 70 años nos estamos yendo y ojalá pueda venir otra parecida,** porque somos la generación que oyó, respetó y cuidó a sus padres, abuelos, hijos y ahora a sus nietos; también respetó a sus profesores y amábamos de verdad a las Personas Mayores.

Jugábamos en las ca-

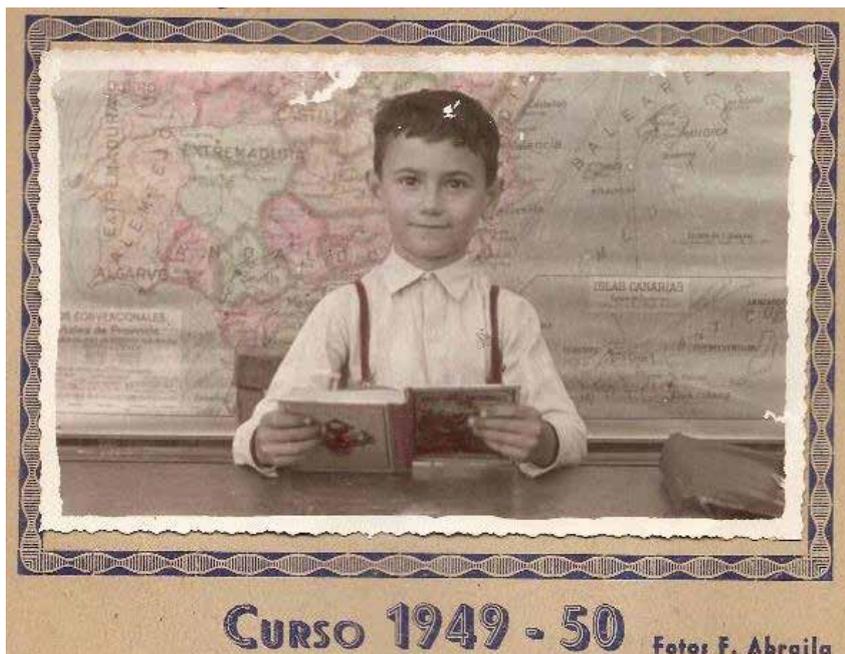
lles, estudiamos en escuelas públicas y, los pocos que pudieron en colegios privados y universidades, muchos siguen con su primera pareja, atravesamos guerras, la era del rock, los hippies, no había seguros médicos privados y la música que oíamos era la gran música.

Había otro estilo de vida, distinta forma de vestir, el entorno en

cuanto a edificios, calles y coches difería del actual pero, **ante todo, existía gran convivencia entre las personas y mucha humanidad.**

A estas edades se han tenido tantos recuerdos, tantas vivencias, que no se extrañan nada de lo que ocurre en sus vidas y los jóvenes deberían aprender de esa experiencia acumulada. La herencia de las Personas Mayores no es solamente el patrimonio económico que puedan tener, lo más valioso de ellos son los conocimientos adquiridos a través de tantos años.

En nuestra generación, la mayor parte de los arrepentimientos tienen más que ver con lo que no se ha hecho que con lo que sí hemos he-





cho, y las personas más felices son aquellas que han tomado las decisiones más complicadas e intentaron aprender de ellas. **Los grandes triunfadores en la vida son aquellos capaces de extraer sabiduría de cada actividad que han realizado a lo largo de su existencia.**

Tampoco nos lamentamos de ser mayores, **la vejez no es tan mala como la pintan y muchos coinciden en que se trata de una de las etapas más felices de**

**sus vidas, la vida es demasiado corta para pasarla quejándonos o aburriéndonos, no hay que perder nunca de vista a los amigos ni la familia,** aprender continuamente cosas nuevas y, si es posible, co-



nocer a gente de muy diferentes edades.

Hubo un gran trabajo para construir un mundo de educación que está siendo destruido. Las generaciones actuales están bien preparadas y disponen de muchos adelantos, pero **ahora falta lo que en el pasado teníamos en abundancia, educación, amor y respeto al prójimo.**

**Nuestra generación, difícil de igualar, somos una edición limitada que nos estamos yendo, cada día somos menos, y ahora ¿quién va a sustituirnos? Por el bien de todos deseamos que llegue otra similar.**

# PERSONAS MAYORES Y BIENESTAR PERSONAL

Por Ernesto García Sánchez

La proximidad a las Fiestas Navideñas y su propia celebración suele ser proclive a la aparición o estímulo de algunas de las vivencias que nos acompañan y tienen que ver con el bienestar de las Personas Mayores que es lo que interesa en este trabajo.

El ser humano no reacciona ante los estímulos, sino a la interpretación que hace de ellos. Y en esa percepción intervienen una serie de factores que van desde la genética al ambiente social y cultural o a los aspectos educacionales que acompañan al sujeto.

No se puede obviar el hecho de que la percepción del bienestar y de la satisfacción de necesidades personales varía en función de las generaciones y de la experiencia anteriormente vivida. La psicología suele afirmar que la realidad es neutra y es la persona quien la impregna de tintes positivos o negativos según

diversas circunstancias que acompañan la vida de cada cual.

El ambiente social repercutirá en el modo de afrontar las inconveniencias normales de la vida de los mayores y por parte de éstos, de la propia percepción de su estatus. A este



respecto, nos parece interesante reflexionar acerca de que **las personas que en España tienen hoy día la edad de 65 años y más, nacieron en la década de los años cuarenta-cinuenta, en crudos tiempos de posguerra civil, con una España poco desarrollada tanto en lo económico como en lo social.**

Se trata de **una generación que vivió unida a la austeridad, la pri-**

**vación y el sacrificio,** lo que con arreglo a la consideración anteriormente realizada, les hace percibir y afrontar su estatus actual de un modo particularmente conformista y significativamente diferente a lo que puede producirse en el futuro, cuando lleguen a esa situación las personas de generaciones menos acostumbradas a sufrir.

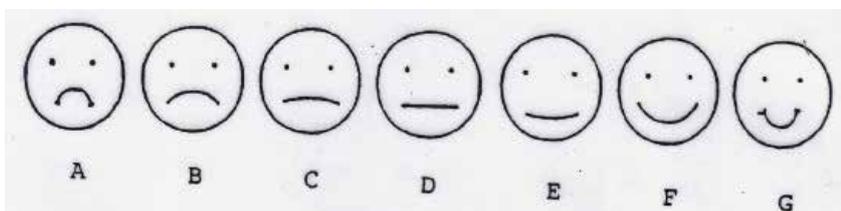
Todos los estudios conocidos relacionan el bienestar personal con la percepción de diversos aspectos de la vida diaria,

tales como la edad, la relación con las personas con quienes se convive o de quienes se recibe apoyo (como familiares o amigos); y todo ello con independencia de la cobertura de las necesidades físicas o afectivas.

En un reciente trabajo sobre Criminología de la Universidad de Castilla-La Mancha, relacionado con la percepción del bienestar de las Personas Mayores se pre-

sentan a 211 encuestados una serie de hasta siete siluetas de caras humanas que expresan desde la mayor tristeza a la mayor alegría: extremadamente triste, muy triste, triste, normal, alegre, muy alegre, extremadamente alegre. Sólo se rodea una letra.

De la evaluación de las respuestas, hay que destacar los resultados



con un volumen de personas que declaran sentirse desde normal, alegre, muy alegre o extremadamente alegre, hasta un 70%, mientras que el resto, es decir, sobre el 30% manifiesta sentirse triste o muy triste, no existiendo grandes diferencias en la consideración según el sexo de los consultados, si bien los varones aparecen con mayor tendencia al pesimismo. Analizando las causas que generan el bienestar de estas personas se deduce que es el estado de salud el factor determinante de esta percepción, destacando el deterioro físico propio o del compañero y el fallecimiento de próximos sobre la

escasa relevancia de acontecimientos como el divorcio (propio o en la familia), el cambio de situación financiera o el traslado de casa de hijos o familiares.

Podemos concluir que **con la edad, la salud constituye un factor esencial en la calidad de vida de los mayores, que puede ser definida por la Organización**

**Mundial de la Salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.**

**La buena salud es uno de los pilares de una sociedad que pretenda ser próspera económica y socialmente, y conseguir años de vida en los que las personas se vean libres de discapacidad tiene que ser**

**uno de los objetivos a lograr en una sociedad moderna,** constituyendo un verdadero reto el hecho de mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece. La situación funcional previa al desarrollo de discapacidad y dependencia es uno de los mejores indicadores del estado de salud, cuyo deterioro es generador de fragilidad.

El Dr. Pedro Abizanda Soler, jefe del Servicio de Geriátrica del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete, describe que hay estudios científicos, cuatro de ellos realizados en España, que apuntan en nuestro país un 10 % de los mayores de 65 años están en fase de fragilidad. Se sabe que afecta más a mujeres y que la prevalencia aumenta con la edad, de modo que, a partir de los 80 años, la incidencia gira alrededor del 20- 25 %.



## Fragilidad en las Personas Mayores

Servicio de Geriatría del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete:  
Marta Mas Romero, Ana Pérez Fernández-Rius,  
Rita López Bru y Pedro Abizanda Soler

### ¿Qué es la fragilidad?

La fragilidad **es un estado de salud que afecta a las personas mayores y que se caracteriza por una disminución de la fuerza y la velocidad de marcha, cansancio, baja actividad física y pérdida no intencionada de peso. Aunque no es una enfermedad, las funciones fisiológicas de todo el organismo están reducidas, lo que supone una vulnerabilidad especial a estresores** (hospitalización, nuevas enfermedades, nuevos medicamentos, caídas, problemas sociales o personales), estando en mayor riesgo de deterioro funcional,

discapacidad y dependencia, institucionalización e incluso muerte. Se trata de una condición previa a la discapacidad en la que el riesgo de que aparezcan nuevas enfermedades, pérdida de movilidad, caídas, hospitalización y/o muerte está aumentado. El estado intermedio de la fragilidad es conocido como prefragilidad, y se ha demostrado que las personas mayores prefrágiles tienen un riesgo mayor de convertirse en frágiles con el tiempo.

En España, una de cada 10 personas mayores de 65 años es frágil, el

riesgo aumenta con la edad y es mayor en las mujeres. Pasa habitualmente desapercibida, porque los mayores frágiles son autónomos para su vida cotidiana aunque estén en riesgo de tener consecuencias negativas para su salud. Por ello es importante que se implementen programas específicos para su detección.

### ¿Por qué es importante que identifiquemos la fragilidad?

Actualmente sabemos que **la fragilidad predice la aparición de eventos adversos en personas mayores**, como mortalidad, insti-



tucionalización, caídas, deterioro de la movilidad, aumento de la dependencia en actividades básicas de la vida diaria y hospitalización. Su importancia radica en que **podemos evitar estas complicaciones si detectamos la fragilidad, sobre todo en etapas iniciales, pudiendo frenar su progresión e incluso revertirla con un manejo y un tratamiento adecuado.**

**Actualmente se considera que la fragilidad es la piedra angular de la Medicina Geriátrica, ya que su detección precoz permite prevenir su evolución a la discapacidad, el fin último de esta especialidad médica, y el objetivo principal de los programas de salud para los mayores.**

## ¿Cómo la podemos diagnosticar?

Detectar al anciano frágil, es decir, al anciano con riesgo de discapacidad y dependencia, así como en riesgo de desarrollar problemas de salud, debe constituir hoy en día un objetivo prioritario.

En primer lugar **se debe realizar un cribado de**

**fragilidad de manera habitual en Atención Primaria a todos los mayores de 70 años,** al igual que periódicamente se mide la tensión, el azúcar, el colesterol o algunos cánceres. **El test que más se utiliza hoy en día es la llamada velocidad de la marcha, que mide el tiempo que se tarda en recorrer una determinada distancia. También existen otras escalas como el SPPB que miden además el equilibrio y la fuerza muscular.**

diada de peso sin hacer dieta, baja energía y resistencia para realizar actividades, baja fuerza, bajo nivel de actividad física y lentitud de la marcha. Los pacientes que son clasificados como ancianos frágiles (cumplen al menos 3 criterios de los 5), son susceptibles de una intervención principalmente de actividad física +/- consejo nutricional. Aunque son muchos los marcadores analíticos que podrían estar relacionados con fragilidad, actualmente



Una vez que existe una sospecha de fragilidad, existen diferentes métodos de confirmación de la misma. El fenotipo de fragilidad de Fried estableció que la fragilidad estaba compuesta por cinco dimensiones: pér-

no disponemos de ningún marcador de laboratorio fiable.

## Si ya soy frágil, ¿lo puedo revertir?

Según los últimos estu-

# El Geriatra con la UDP

dios, la respuesta es sí. Se ha demostrado que **un paciente frágil con trabajo mantenido en el tiempo a nivel físico y nutricional y con implicación de los familiares y el entorno social, puede mejorar.**

Si usted observa que pierde peso sin querer, que camina más lento, tiene menos fuerza o se cansa con facilidad, consulte a su médico de familia para que descarte si es usted frágil.

## ¿Cómo podemos tratar y prevenir la fragilidad?

El pilar fundamental del tratamiento y la prevención es el ejercicio físico multicomponente, pero ¿y esto qué significa? Supone que se trabajan diferentes esferas físicas como la resistencia, el equilibrio y la flexibilidad. Se suele realizar en grupos adaptados a las necesidades y limitaciones de los pacientes. **El ejercicio nos va a ayudar a prevenir la discapacidad, a aumentar la masa muscular, aumentar la fuerza y mantener nuestro sistema circulatorio activo. Basta practicarlo durante 3 días a la semana, un total de 45 minutos por sesión.** He-

mos de tener en cuenta algo muy importante: **la edad no es una contraindicación para realizar ejercicio y nos retribuye gran cantidad de beneficios.** En caso de no poder hacer ejercicio grupal, existen programas gratuitos como el Vivifrail ([www.vivifrail.com](http://www.vivifrail.com)), que permiten realizar estos ejercicios en el domicilio, adaptados al nivel de fragilidad.



**Otro eslabón en el tratamiento es la nutrición.** Los requerimientos en la población mayor son **una dieta rica en proteínas y baja en grasas.** Los alimentos que podemos usar para aportar proteínas son los lácteos, pescado y clara de huevo. La carne roja es la principal fuente de proteínas, pero en ocasiones puede ser de

difícil digestión. Lo ideal es distribuir los alimentos proteicos en las diferentes comidas del día. **Una buena nutrición, además de combatir la fragilidad, mejora nuestro sistema inmune, disminuye el número de ingresos, favorece la curación de heridas, ayuda a disminuir la grasa intramuscular y la que presentamos alrededor de los órganos y nos permite estar más activos.**

Algo que **también nos influye es nuestro entorno familiar, que nos faciliten que se pueda llevar a cabo lo anteriormente comentado y tener un círculo social de amistades, puesto que eso ayudará a mantenernos activos, tanto física como mentalmente.**

# Recuerdo un Buen Día

Por Sebastián del Valle Rodríguez

Recuerdo un buen día en el auditorio municipal de Albacete, fue la primera vez que lo visité y se celebraba un acontecimiento especial para la ciudad, el homenaje para el ramo de la cuchillería del que quedé impresiona-

Juan José García Carbonell, prestigioso poeta, escritor y abogado, autor del poema ¡¡Aquella navaja de mi padre!! que fue reconocido entre los cuchilleros, y del himno dedicado a nuestra querida patrona la Virgen de

viejos cuchilleros, que llamaban a nuestra ciudad "la Nueva York de La Mancha", por los destellos nocturnos del trabajo de los cuchilleros que hacían las noches muy iluminadas. Antaño, tras la larga jornada al amanecer,



**Monumento al cuchillero en Albacete**

do. Un digno homenaje en el que se presentó el monumento al cuchillero, que hoy se encuentra situado en el centro de la ciudad, en la plaza del Altozano.

Hizo la presentación

Los Llanos. En su recuerdo, el poema se incluye al final de la revista en el apartado "Rincon Literario".

En su intervención comentó brevemente su vida, nos habló de los

partían hacia la vieja estación de tren para vender las **famosas navajas de Albacete**. Durante el día, aquellos mochileros con su cinto cargados de cuchillos y navajas, paseaban orgullosos por los ande-

nes su artesanal fruto, el sustento diario necesario para invertir en nuevos materiales.

La naturalidad y sencillez de las palabras del presentador, desprendían tanto sentimiento y amor, que me emocionaron. Al terminar, el público lo recibió con un fuerte aplauso y Juan José, con lágrimas de emoción, agradecía el cariño de sus paisanos.

Fue una satisfacción para mí haber escuchado y conocido en persona al orador, desde entonces, me he convertido en admirador suyo y de la poesía; de camino a casa, me propuse un reto de alumno a maestro, dedicarle un humilde poema. Una semana después terminé de escribirlo, fui a su despacho de la calle Teodoro Camino, llamé a la puerta y salió a recibirme su hijo, con educación, pregunté por su padre y, sin terminar de hablar, respondió "si está pero no puede atenderle", insistí de nuevo y oí, al fondo, una voz que decía ¿quién es?, su hijo contestó "es un hombre de tu gremio poético que viene a traerte un poema", "dile que pase"



**Juan José García Carbonell (1923-1999)**

respondió.

Le di las gracias por recibirme, ofreció asiento y me presenté: "Soy Sebastián, de profesión cuchillero y un humilde aficionado a la poesía", Juan José, amablemente y con gesto de cansancio dijo "estoy muy cansado, ya soy mayor y mis hijos me necesitan".

Recuerdo su despacho, los libros ocupaban la mitad de su larga mesa, con la mano los dejó en una orilla y dijo "te escucho", le hablé, "el motivo de mi visita es para dedicarle un humilde poema, escrita de corazón", al terminar de

leerla, se levantó de su sillón emocionado, me dio un fuerte abrazo y dijo textualmente: "Muchas gracias Sebastián por el poema, me ha gustado mucho, esta noche se la voy a leer a mi mujer y a mis hijos".

Aquel buen hombre se sintió feliz por un momento, su agradecimiento fue mi mayor premio, me sentí orgulloso de mi mismo, como cuando el maestro entrega al alumno las notas, más que aprobado fue un sobresaliente, **una experiencia inolvidable que, sin lugar a dudas, es lo que me motiva para seguir escribiendo.**

# ¿Nos reímos un rato?

A los abuelos, con todo nuestro cariño  
Por José Luis Olmo Díaz

- ◇ Se juntan dos abueletes en el parque, y le dice uno al otro:
  - Siento el peso de la edad con tanto dolor y achaques...Le responde el amigo:  
Pues yo me siento como un recién nacido: sin dientes, sin pelo y acabo de mearme.
  
- ◇ Estos mismos, le dice uno al otro:
  - Nunca pensé que en la tercera edad me convertiría en un fanático de la lectura.
  - ¿Y qué lees?, le pregunta el amigo.
  - ¡Los prospectos de los medicamentos!
  
- ◇ Una abuela sentada en la cocina, escopeta en mano delante de un paquete de azúcar, que su marido le acaba de comprar.  
Y el nieto:
  - "Abuela, ¿qué haces sentada tanto tiempo en la cocina y sin moverte?
  - El doctor me dijo que tengo que cuidar el azúcar. ¡Hasta ahora no se ha movido de ahíj.
  
- ◇ ¿Qué haces cariño?, le dice la abuela al marido.
  - ¿Qué voy a hacer?- Echándome crema, ¿no lo ves?
  - ¿Y por qué cierras los ojos?
  - Porque en la crema dice: NIVEA.
  
- ◇ Querida, - le dice el marido a su mujer cuando están en la cama, ¿probamos los geles del placer?
  - Si, Pepe, échame Thrombocid en la espalda.
  
- ◇ Cariño, le dice el abuelo a su mujer, cuando hablas eres como una ciudad de Estados Unidos.



-¿Los Ángeles? Le pregunta la esposa.  
- No, Kansas.

🔺 Doctor, ¿tendré cura? Le pregunta el pobre hombre moribundo al médico que le visita.

- Sí, claro. Tendrá cura, misa y funeral.

🔺 Abuelo, ¿qué estás leyendo?

- Un libro de historia.

- Pero eso es un libro de pornografía.

- Para ti será pornografía, pero para mí es historia.



🔺 Durante un juicio. Juez: ¿Cuál es su edad?

Anciana indefensa: Tengo 90 años.

Juez: ¿Podría decirnos, con sus propias palabras qué fue lo que sucedió?

Anciana: Estaba yo sentada en la mecedora en el porche de mi casa. Recuerdo que era el 28 de diciembre y aunque era invierno hacía una bonita tarde invernal al sol. Entonces un guapo joven que pasaba frente a la casa se acercó y se sentó junto a mí.

Juez: ¿Usted lo conocía?

Anciana: No. Pero se mostró bastante amigable.

Juez: ¿Qué sucedió después de que él se sentara?

Anciana: Él comenzó a acariciar mis piernas.

Juez: ¿Usted lo detuvo?

Anciana: No, yo no lo detuve.

Juez: ¿Por qué?

Anciana: Me sentía muy bien, nadie me había hecho eso desde que mi esposo murió hace 30 años.

Juez: ¿Qué sucedió después?

Anciana: Comenzó a acariciarme los senos.

Juez: ¿Usted lo detuvo entonces?

Anciana: No, yo no lo detuve.

Juez: ¿Por qué?

Anciana: Bueno señor juez, sus caricias me hicieron sentir viva y excitada. No me había sentido así en muchos años.

Juez: ¿Qué sucedió después?

Anciana: Bueno, yo me estaba sintiendo tan bien, que simplemente abrí mis piernas y le dije: "Hazme tuya jovencito, tómame, hazme el amor"

Juez: Entonces, ¿él la tomó y le hizo el amor?

Anciana: No. El solo gritó: "¡Feliz día de los Inocentes! ¡¡Y allí fue cuando le disparé al desgraciado hijo de su madre!!"



## “Aquella navaja de mi padre”

Éramos como la mayoría  
una familia pobre, de artesanos.

Mi madre repartía  
la fuente del guisado por los platos.

El buen pan de La Roda  
mi padre hacía pedazos;  
el pan grande en el pecho,  
la navaja en la mano.

Servía la navaja para todo:  
Para sacarle punta al tranco,  
para afilar el lápiz,  
para el corcho rebelde,  
para el tocino magro,  
para mondar las naranjas,  
para mojar la sopa en caldo,  
para pelar patatas,  
arreglar el gazapo,  
cortar el nudo, despegar la caja,  
y poner un cartón a los zapatos.

Echar la sal al huevo,  
y cortar a la vid el primer ramo.

Para pelar la vara del camino  
y poner nuestros nombres en un árbol.

¡Navaja de mi padre,  
cuántas cosas hacías en su mano!

Cada Feria veníamos  
padre e hijo cogidos de la mano.

Comíamos en la “Cuerda”,  
junto al carro con toldo de un paisano,  
la merienda que madre preparaba.

Y después de los toros  
padre compraba turrón blando.

Ahora ya se fueron los dos,  
mas compro la navaja y me la guardo.

¡Quizá esta Feria un hijo mío  
me compre una navaja de regalo!



**Juan José García Carbonell (1923-1999)**

Dedicado a las Personas Mayores y sus nietos

# A LOS NIÑOS



Me gusta la inocencia de los niños,  
su sonrisa feliz y contagiosa,  
esa mirada alegre y deliciosa  
de sus ojos brillantes, tan despiertos.

Esos lindos pequeños y pequeñas,  
inquietos que no paran de moverse,  
que tienen tanta gracia que divierten  
y con sus travesuras nos engañan.

A los niños dedico este soneto,  
a los padres y abuelos que les quieren,  
les educan, adiestran y defienden.

¿Cómo puede haber niños maltratados?  
a esos infantes puros, indefensos,  
si son del mundo lo que más queremos.



Manuel Vacas Gordillo

Todas las comodidades en el corazón de la ciudad



Reserva a través de nuestra web y estarás en el centro de Albacete con todas sus comodidades.

Tanto el Hotel Europa como el San Antonio cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación. **Nuestros servicios incluyen:** Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

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



Wifi



Servicios



Celebraciones

Amplio parking

[www.hoteleuropaalbacete.com](http://www.hoteleuropaalbacete.com)



C/ San Antonio 39.  
Tel 967 24 15 12  
[recepcion@heur.e.telefonica.net](mailto:recepcion@heur.e.telefonica.net)

C/ San Antonio 8.  
Tel 967 52 35 35  
[recepcion@hsanantonio.e.telefonica.net](mailto:recepcion@hsanantonio.e.telefonica.net)



Feliz  
**Navidad**  
y próspero  
**2020**

