



Vuestra Nueva
Coordinadora

de
Madrid
os desea

i Feliz Navidad!



LOTERÍA DE NAVIDAD
¿Tienes tu participación?
RECUERDA... PUEDE TOCAR

AVISO

A PARTIR DE ENERO TODOS LOS PAGOS SERÁN TRIMESTRALES POR ADELANTADO.

EN EL CASO DE BAJAS DURANTE EL TRIMESTRE POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O ENFERMEDAD SERÁ DEVUELTA, TRAS PRESENTACIÓN JUSTIFICANTE OFICIAL, LA PARTE PROPORCIONAL CORRESPONDIENTE.

LOS PAGOS SE DEBERÁN REALIZAR EN LAS SIGUIENTES FECHAS:

1er. trimestre: antes del 31 de diciembre

2º trimestre: entre el 23 y el 27 de marzo de 2020

3er. trimestre: sin clases

4º trimestre: entre el 1 y el 7 de octubre de 2020

Nuestra Sede: Donoso Cortés 58.

Metros: Islas Filipinas o Moncloa

Autobuses: nº 2, 12, 16, 61

Horario de atención: Invierno de 8 a 14 y de 16 a 19, verano de 8 a 15 horas

Para inscripciones: el teléfono 91 319 75 77 y madrid-socios@mayorestelefonica.es

Para voluntariado: madrid-voluntariado@mayorestelefonica.es

Para colaboraciones en el boletín: madrid-boletin@mayorestelefonica.es

Para senderismo: madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

Para billar: madrid-billar@mayorestelefonica.es

Para informática: madrid-informatica@mayorestelefonica.es

EDITA
COORD. PROVINCIAL DE MADRID
COORDINACIÓN DE CONTENIDOS
M. T. LOZANO
PEDRO JIMÉNEZ
MAQUETACIÓN
JOSÉ A. SAN JOSÉ
DEPÓSITO LEGAL
M-12691-2008
IMPRESIÓN
GRUPO IMPRESA

Colaboran:



Atam

Fundación
Telefonica



Los boletines de este año cuentan con el patrocinio del Ayuntamiento de Madrid



DITORIAL



Queridos compañeros y amigos. En este numero del Boletín tenemos la gran suerte de celebrar, a nivel personal, una Navidad más de nuestras vidas, lo que no es poco, y además, a nivel Asociación la elección de una Coordinadora propia para Madrid, a cuya cabeza, y esto es muy importante, va Pedro Jiménez. Una persona recientemente prejubilada, por tanto joven, que aporta la renovación que la Asociación necesita, acompañado por un grupo de personas que llevamos colaborando de una forma u otra desde nuestra prejubilación, hace ya mas de veinte años. En un Boletín aparte habéis recibido todos nuestros datos, ilusiones y compromisos que en este boletín también concretamos.

Desde la pasada comida de Navidad a la que asistimos más de cien personas, encantadas con el Homenaje a nuestros Mayores, la comida, la estupenda compañía de antiguos y nuevos compañeros, de los regalos que repartimos y de los jamones que rifamos (y que este año volvieron), su influencia se ha dejado sentir con el éxito de la celebración cóctel del 25 aniversario en la que participamos más de 200 socios, y la comida de fin de curso, igualmente con más de 120 asistentes.

Continuaremos dando impulso principalmente al Voluntariado para que ninguno de nuestros mayores se encuentre solo y a las actividades de envejecimiento activo y saludable.

Y ya hemos comenzado con la participación de Madrid en los eventos Multiprovinciales, a la Xuntanza fuimos 17, a Málaga 21,y esperamos ir aumentando la participación progresivamente en los siguientes, para que a Madrid se nos vea, para aumentar nuestra relaciones con otras provincias y para conocer sus sedes y pasar unos días de amigable convivencia.

Pero os necesitamos a todos, principalmente para tres cosas. Primero para que nos ayudéis en las labores, principalmente del voluntariado.

Segundo, para que participéis en nuestras actividades, ya que el éxito llama al éxito, e iréis haciendo dentro de la Asociación cada vez nuevas amistades, lo pasaremos mejor y estaremos más acompañados.

Y tercero, animando a compañeros mas jóvenes, que se vayan pre o jubilando, a que acudan a nuestra Asociación para que nos vayamos renovando y rejuveneciendo.

Tenemos por delante un año apasionante. ¡Os esperamos!

M.T.LOZANO
La Vicecoordinadora

LA COORDINADORA DE MADRID OS DESEA:

Feliz Navidad



Contamos contigo, de verdad

**Conciertos, Musicales, Excursiones, Balnearios...
Un No-Parar.**

**No te quedes en casa, ven con nosotros.
Lo Pasarás Estupendamente.**



Desde luego con tus amigos y amigas de la Asociación no te sentirás solo/sola ni aburrido/aburrida. Desde la vuelta del verano no hemos dejado de organizar y acudir a un montón de eventos culturales que nos permiten, además de alimentar el espíritu y el ánimo, disfrutar de ratos agradables bien acompañados.

Como verás en este Boletín hemos acudido a varios y **maravillosos conciertos de música clásica en el Auditorio Nacional a unos precios rebajadísimos** gracias al descuento que nos ofrecen los organizadores (la Fundación Excelentia) y la subvención de nuestra propia Asociación. Valga de ejemplo que en los últimos las entradas han tenido un precio de 15€-25€ cuando el precio en taquilla era de 45€. ¿Ah que no vienes porque el problema es la hora porque es de noche? Bueno pero **los conciertos empiezan pronto, a las 19:30h.** y a eso de las 21:00h-21:30h. han acabado.

¡Anímate! ¡Te esperamos en los próximos! **Vente acompañado de quien quieras, pues los que no son socios pagan lo mismo que los socios.** Todo con tal de ser muchos y estar acompañados.

¿Y los musicales? ¿Te gustan? Pues los dos últimos a los que hemos ido han sido "El Médico" y "Billy Elliot", los dos mayores éxitos de la cartelera madrileña. Hemos ido un numeroso grupo de socios y socias, pero muchos de vosotros habéis faltado. **¿Os apuntáis a la próxima? Vente acompañado/a de amigos y amigas, aunque no sean de nuestra Asociación.** Con el precio de la entrada les haremos socios y ya tendrán grandes descuentos para el resto de actividades que organizamos.

También veis en este Boletín las **estupendas excursiones y estancias en balnearios** que hemos realizado y las que tenemos previstas llevar a cabo próximamente. Así que ANÍMATE, NO TE QUEDES EN CASA, VENTE CON NOSOTROS.

Quiero aprovechar estas líneas para, por supuesto, desearos una feliz Navidad y que los Reyes Magos os traigan muchas cosas. Sino ya sabéis que **aquí tenéis a vuestros amigos y amigas del Grupo de Mayores que "algo" tendrán para vosotros el día del Roscón.** No faltéis. Os esperamos.

Y finalmente también quiero muy sinceramente daros las **gracias por habernos apoyado de mil y una manera a la nueva Coordinadora de Madrid**, con vuestra presencia o no el día de la elección, o acudiendo después a vernos y felicitarnos, o llamándonos por teléfono o enviándonos un correo o un WhatsApp...**Gracias a todos. Intentaremos no defraudaros. Ya sabéis dónde nos tenéis para charlar y tomar juntos un café o una infusión.** Estamos encantados de **escuchar vuestras propuestas y sugerencias como si fueran vuestra carta a los Reyes Magos.** Intentaremos hacerlas realidad poniendo en su organización la misma ilusión con que nos las hagáis.

¡Feliz Año y feliz Navidad!

Pedro Jiménez
Coordinador Provincial

Felicitación del Presidente



Quiero empezar este artículo felicitando a la nueva Coordinadora Provincial de Madrid, constituida el pasado día 14 de noviembre en Junta General Extraordinaria, y desearles muchos éxitos en esta nueva andadura que comienza.

Podrán contar para ello, con la total colaboración del Consejo Gestor que presido, en todo lo que precise y especialmente en los primeros pasos que deban dar.

A los socios deciros que en muchas otras localidades pensaban que los anteriores Estatutos, que definían que la Junta de Madrid ostentara la Dirección Nacional de la Asociación, nos favorecía respecto al resto de provincias, pero la realidad es que era perjudicial para los socios de Madrid ya que tenían una Junta que tenía que dedicar un porcentaje muy alto de su trabajo a atender los temas globales de la Asociación, incluidos los del resto de provincias, además de los de representación pública. Por lo cual no podíamos dedicar a los socios madrileños toda la atención que el resto sí disfrutaban.

Ahora, con este paso que damos y el que dimos el mes pasado proclamando un nuevo Consejo Gestor independiente de Madrid, tendréis en vuestras manos el futuro que queráis construir como lo tienen en el resto de la Asociación.

Por ello, os animo a apoyar a la nueva Junta con vuestra participación en las distintas actividades que se propongan y también con vuestra aportación a las tareas de organización donde todos los apoyos son tan necesarios.

Por último, no me quiero olvidar de la labor que realizan los voluntarios con las personas más vulnerables y que más lo necesitan.

Os animo a seguir y explorar nuevos caminos y líneas de actuación, para dar cauce a la energía, generosidad e interés que existe entre nuestros socios, para ofrecer su ayuda desinteresada a la sociedad y que muchos ya estáis ofreciendo a través de otras Organizaciones.

Debemos incorporar esos otros aspectos a nuestro catálogo de acciones de ese nuevo voluntariado que se está impulsando desde la Comisión Nacional que se ha creado al efecto y que desembocará en un Congreso que celebraremos en Huelva en octubre del próximo año y para el que contamos con la total colaboración de Fundación Telefónica.

Por último, quiero desearos a todos unas felices fiestas navideñas en compañía de vuestros seres queridos y que el año que viene se cumplan todos vuestros deseos y podamos seguir juntos aportando a la sociedad nuestra energía para ayudar a los que más lo necesitan.

Felicidades

Santiago G. Carrero
Presidente AGMT

Nueva Coordinadora Provincial de Madrid

El pasado 14 de noviembre tuvo lugar la reunión de la Junta Provincial Extraordinaria de Madrid con el fin de elegir la nueva Coordinadora Provincial.

Fue un día especialmente importante para quienes pertenecemos al Grupo de Mayores de Madrid. Por primera vez en la historia de la Asociación, Madrid iba a contar con su propia Coordinadora Provincial, independiente del Consejo Gestor nacional, iniciando una nueva andadura. Esta trascendental circunstancia ha supuesto también la creación de su propia Junta Directiva.

Este cambio estatutario por el que Madrid ve reconocida su plena autonomía funcional y de gestión, conlleva la constitución de un nuevo equipo directivo.

Coordinador: Pedro Jiménez Martín

Vicecoordinadora: María Teresa Lozano Garrido

Secretario: José Antonio San José Sacristán

Tesorero: Antonio Carmona Fraile

Vocales:

María Mercedes Granero Villalobos (Coordinadora de Voluntariado)

Asunción Pérez Mascaray

Manuel García Ferre

José Miguel Arellano Martínez de la Riva



Esta candidatura, la única presentada, planteó los siguientes objetivos:

- **Dotar a nuestra Asociación del impulso necesario para ejercer el protagonismo con que debe contar Madrid en el seno de nuestro Grupo de Mayores.**
- **Revitalizar la vida interna de nuestra organización, tanto en lo que se refiere al desarrollo y extensión del voluntariado como fomentando con hechos la participación activa de los socios/socias en la marcha de la Asociación.**
- **El rejuvenecimiento de nuestra base de socios para garantizar el futuro de nuestra Asociación.**

Para ello presentaron lo que calificaron de CANDIDATURA EQUILIBRADA entre el entusiasmo y energía vital que representa el nuevo Coordinador Provincial, **Pedro Jiménez**, y el conocimiento del funcionamiento de la Asociación y la experiencia en la gestión que aportan **M.Tere Lozano** (Vicecoordinadora), **José Antonio San José** (Secretario) y **Mercedes Granero** (Voluntariado). Junto a ellos hay que destacar las incorporaciones de **Antonio Carmona** (Tesorero), y como Vocales, **Asun Pérez**, **Manolo García Ferre** y **José Miguel Arellano**, que refrendan su actual compromiso con la Asociación asumiendo dicha representación con renovadas ilusiones.

Proclamación de candidatura

Abrió la sesión el secretario saliente, José Manuel Rodríguez Herencias, que da la palabra al Coordinador provincial saliente, Luis Álvarez, que agradece a todos los asistentes su presencia por la importancia de esta Junta, pues va a dar paso a una nueva etapa con la separación de Madrid de la organización central.

Seguidamente cede la palabra al presidente de la Junta Electoral, Jesús Miranda, que da lectura al acta de proclamación de la candidatura presentada a la Coordinadora Provincial de Madrid, firmada por los miembros de esa Junta Electoral el pasado 10 de octubre de 2019.

Toma la palabra Pedro Jiménez Martín, que encabeza la candidatura como Coordinador Provincial, que explica los fines y los objetivos de la candidatura presentada y que más adelante se detallan en esta información.

A continuación, da paso a los distintos miembros de la candidatura que se dirigen a los asistentes a la Junta Extraordinaria explicando los motivos que les ha llevada a cada uno de ellos a formar parte de este proyecto.

Elección Nueva Coordinadora de Madrid

Toma de nuevo la palabra el presidente de la Junta Electoral que pone a votación la aceptación de la candidatura presentada como nueva Coordinadora Provincial de Madrid, que es **aprobada por unanimidad**.

Proclamación de resultados

A la vista del resultado de la votación, el presidente de la Junta Electoral proclama a la candidatura presentada como nueva Coordinadora Provincial de Madrid

El nuevo Coordinador Provincial, Pedro Jiménez, pasa a presidir la Junta y cede la palabra a los miembros salientes que dan la enhorabuena a la nueva Coordinadora, Santiago G. Carretero, anterior Vicecoordinador y nuevo Presidente del Consejo Gestor, señala que, lo que hasta ahora era un problema por la duplicidad de cargos y falta de dedicación exclusiva, se soluciona con la elección de esta nueva Coordinadora.

En su intervención no quiere dejar pasar la ocasión de hacer un reconocimiento a la figura de Luis Álvarez, por su trabajo, dedicación y por los objetivos que se han logrado con su gestión. Por último, quiere mencionar la importancia del voluntariado en nuestra Asociación y anuncia la celebración para 2020 de un Congreso Nacional para darle un nuevo impulso y marcar las nuevas directrices a seguir.

Por su parte, el Coordinador Provincial saliente, Luis Álvarez da las gracias e indica que los logros conseguidos es obra de todos y anima a la participación activa en las actividades que la Asociación lleva a cabo.

El nuevo Coordinador Provincial electo, Pedro Jiménez, da las gracias a todos por la asistencia y reitera que la participación de los socios es vital para la consecución de los objetivos que son las razón de ser y orientan las actividades de nuestro Grupo de Mayores. Por otra parte hace mención del importante trabajo, "*básico para el buen funcionamiento la Asociación*", dice, que realizan tanto **Pilar Novo** como **Pilar Sánchez**, a las que da las gracias públicamente y pide un aplauso para ambas por su labor desarrollada.



Compromisos de la Nueva Coordinadora Provincial

- **Nos comprometemos a potenciar y ampliar el proyecto de Voluntariado**, abarcando nuevos ámbitos de actuación dentro del marco *"Ningún mayor solo ni desatendido"*. Asimismo, se mantendrán las actividades de seguimiento y celebración con visitas a residencias, a mayores solos en su hogar, felicitaciones navideñas y por cumpleaños, etc.
- **Nos comprometemos a prestar asesoramiento a nuestros socios/socias en cuestiones relativas a fiscalidad, salud y bienestar, trámites administrativos...** para que nadie pueda o intente quitarnos el derecho a tomar nuestras propias decisiones.
- **Nos comprometemos a mantener las actividades hasta ahora prestadas** en nuestra sede (taichí, yoga, pilates, zumba, inglés, informática, billar, mus...) **y ampliarlas a otras nuevas** si se producen peticiones en ese sentido y hay posibilidad de ello.
- **Nos comprometemos a potenciar las actividades socio-culturales** a través de la programación y organización por nuestra parte de **conferencias, charlas, debates**, etc., sobre temas que sean de utilidad y a **fomentar y facilitar la participación** en las que otras entidades o asociaciones realicen y **puedan resultar del interés de nuestros socios/socias**.
- **Nos comprometemos a fomentar y estrechar las relaciones abuelos/as-nietos/as mediante la promoción de proyectos intergeneracionales** compartiendo experiencias y actividades que organizará la Asociación para que contribuyan a la convivencia familiar y al mutuo conocimiento.
- **Nos comprometemos a potenciar las relaciones con otras provincias**, fomentando la participación en los eventos que organicen para disfrutar de unos días de camaradería conociendo a compañeros de otras regiones.
- **Nos comprometemos a organizar la celebración del "Día del socio"** en el mes de mayo entre el día 2 (fiesta de la Comunidad de Madrid) y el 15 (San Isidro).

NUESTRO Grupo de Mayores: de TODOS y para TODOS

Sin vuestra colaboración activa en la medida que os lo permitan vuestras obligaciones familiares y/o salud, la nueva Coordinadora Provincial no podrá cumplir estos compromisos ni otros posibles.

Si no disponemos de **vuestro apoyo**, por mucho esfuerzo y dedicación que le pongamos los que integramos la nueva Coordinadora, no podremos ver hechos realidad muchos de los propósitos expuestos.

Decidnos qué echáis en falta, y si nos ayudáis a ponerlo en marcha, contad con todo nuestro apoyo para que se vea hecho realidad.

También muchos socios/socias venís pidiendo que se lleven a cabo otras **actividades nuevas** o que se han dejado de hacer y os gustaban y por eso ahora se echan de menos.

Escucharemos vuestras propuestas y nos comprometemos a ponerlas en marcha si contamos con el suficiente número de personas para llevarlas a cabo y los recursos suficientes para ello.

LA NUEVA COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID OS DESEA UNA FELIZ NAVIDAD Y UN AÑO 2020 LLENO DE DICHAS Y SALUD.

Voluntariado

Resumen del trimestre

Se comenzaba el trimestre con la reunión mensual de voluntariado, en la ilusión de nuevos retos, pero falta de voluntarios.

Durante el mes de octubre, el día 17 que, con ilusión y éxito como cada año, nos invitaba Toledo a su actividad anual- Aprendiendo a Envejecer- que con peculiar esmero preparan nuestros compañeros del lugar.

En esta ocasión estuvimos acompañando a José María, Teresa, Ana María y Mercedes quienes hemos disfrutado el nutrido programa que incluía, yoga, mindfulness, en los que participamos todos, cuadro flamenco, charlas de medicina deportiva impartidas por dos jóvenes médicos..., técnicas relativas a los temas que comprendían la nutrida actividad y que lograban hacernos sentir en un estado de relajación plena, calma y meditación.



La jornada se sucedía con un almuerzo de convivencia en el que se homenajeaba a los socios más longevos.

Vaya por delante nuestra felicitación más sincera y cariñosa a nuestra querida Toledo.

Al día siguiente celebrábamos nuestro Proyecto de otoño que se hace coincidir con el Día Internacional de Telefónica. Viajábamos a Colmenar Viejo, ciudad que se sitúa en las faldas de la sierra de Guadarrama.

A pesar de la cercanía con Madrid, para muchos de los que componíamos el grupo era desconocida y resultaba una preciosa sorpresa descubrirla.

Nuestros longevos de entre 80 a 96 años, estuvieron superatendidos por diez voluntarios activos de Fundación Telefónica y seis de GMT.

En primer lugar visitábamos la hermosa Basílica de la Asunción templo gótico donde se mezclan además los estilos renacimiento y plateresco y en cuyo retablo central se representa la Ascensión de una manera relevante.

El templo posee una acústica singular por lo que se representan en el lugar numerosos conciertos. Estuvimos atendidos por un muy ilustrado guía.

Tras un tentempié servido a continuación, tomábamos fuerzas para seguir el camino dirigiéndonos a la Casa Museo- que , comprendida en cuatro plantas exhibe la historia del pueblo, apicultura o colmenar, de ahí el nombre dada la importancia de ese elaborado proceso en la villa, yacimientos excavados en época medieval, viviendas tradicionales , representadas mediante miniaturas con increíbles detalles, labores típicas, museo taurino y lagar en sótano donde las tinajas portaban un tamaño poco común. Hubo que dividirse en dos grupos y dos guías por el número que representábamos y la dimensión del museo.

Tras la curiosa visita, nos disponíamos a almorzar en animada charla y bonita convivencia sin sentir que pasaba el tiempo. El grupo como es habitual quería hacer las compras típicas del lugar en este caso, además de los famosos quesos, `los manolitos, originarios de Colmenar, son como un símbolo.

(Continúa en la página 10)

(Viene de la página 9)

Todos después nos dirigíamos al autobús en el microcentro, sorprendiendo el contraste de las calles angostas con el amplio espacio que agranda y agranda la ciudad y apreciando la limpieza de sus calles.

Grande jornada, sin duda, linda convivencia y por sobre todo , el sentir de los compañeros que esperan cada año este acontecimiento con ilusión.

Citar de una manera especial el Encuentro Interprovincial celebrado en Málaga el 24 de octubre. Especial y cuidadosamente preparado, magnificas intervenciones sobre envejecimiento activo, presentadas por profesionales, doctores en medicina. Convivencia especialmente grata, clima sin igual..., no se podía pedir más ni mejor.

Gracias compañeros, Luis Reina y equipazo por tan magna organización.

El 6 de noviembre, acudíamos junto con Miguel Arriaza a un coloquio de Asociaciones de Jubilados de Madrid, en uno de los edificios históricos de MAPFRE. Interesante charla.

En adelante y dado que se viene la navidad , los voluntarios estaremos pendientes de las visitas en residencias, hospitales y domicilios con las personas solas.

Nuestros mejores deseos de felicidad para todos en estas fechas.

María de las Mercedes Granero Villalobos
Coordinadora Voluntariado Madrid y Regional Centro

Viaje de otoño

(En el Día Internacional del Voluntariado de Telefónica)



Era nuestro esperado día. Proyecto donde cada año celebramos nuestros voluntarios y un grupo de voluntarios de Fundación la excursión con nuestro mayores más longevos, alguno de ellos con necesidad de ayuda, a la elegida localidad cercana que se establece y que constituye para muchos de ellos, su única salida durante el año.

En esta ocasión, la escogida era Colmenar Viejo, situada en las faldas de la Sierra de Guadarrama, dentro de los dominios de los Mendoza quienes tras su emigración pasaban de ser de naturaleza más que humilde a erigirse en todopoderosos.



A pesar de ser tan cercana a Madrid, para muchos de nosotros era desconocida y fue una preciosa sorpresa descubrirla.

Bien de temprano se partía hacia el deseado viaje destacando, los saludos, alegría y buen humor que se prolongaba durante toda la jornada.

En la llegada, nos dirigíamos a la primera visita cultural, Basílica de la Asunción, magistral templo gótico, donde se mezclan los estilos, Renacimiento y Plateresco y en cuyo retablo central destaca de una manera relevante, la pincelada del arrogante, diría que hasta engreído y altanero -Barroco- un cuadro de la Ascensión, de magnificencia indescriptible que raya en la audacia y casi insolencia del estilo.

El templo posee una singular acústica, por ello se celebran en él numerosos conciertos. Curiosamente al girar hacia detrás descubría otra pincelada del Barroco representada en la caja central del coro.

Tras terminar la visita, nos dirigíamos a tomar un tentempié y reponer fuerzas para visitar el museo Casa del Pueblo, que

comprende cuatro plantas donde se exhibe la historia de la ciudad, apicultura o colmenar, de ahí el nombre dada la importancia de ese elaborado proceso en la villa, cultivo de viñedos, yacimientos excavados en época medieval, viviendas tradicionales, representadas mediante miniaturas con increíble detalle, labores típicas, museo taurino y lagar en sótano con tinajas que portaban un tamaño poco común. Hubo que dividirse en dos grupos y dos guías, por el número que representábamos y la reducida dimensión del museo.

Después de la curiosa visita, nos disponíamos a almorzar en animada charla y linda convivencia, sin sentir que pasaba el tiempo.

El grupo como es habitual quería realizar las compras típicas, sus famosos quesos y no menos famosos *'Manolitos'*, originarios de Colmenar, que son ya como un símbolo.

Llegaba la hora de recogida del autobús en el microcentro sorprendiendo sus angostas calles en contraste con el amplio espacio que agranda la ciudad y apreciando la limpieza de sus calles. Al partir empezaba a sentirse la aterciopelada calidez de la noche.

Gracias a todos los *'vintages'* por acudir, al ramillete de los voluntarios de Fundación que repiten todos los años la actividad con nosotros y nos transmiten su juventud, alegría y buena onda y dedican su atención tan necesaria a nuestro querido grupo de voluntarios AGMT.

Buen recuerdo, mucho agradecimiento y el año que viene ..., ¡¡¡más!!!



María de las Mercedes Granero Villalobos
Coordinadora Voluntariado Madrid y Regional Centro

UN BONITO DIA MEDIEVAL EN BELMONTE

El sábado 21 un grupo de amigos de mayores de Telefónica salimos de Madrid camino de Belmonte, dispuestos a pasar un día estupendo acompañados de nuestros hijos y nietos. Después de una breve parada para desayunar, llegamos a Belmonte, donde nos esperaba su magnífico Castillo, construido en el siglo xv por el primer marqués de Villena. Pasamos del control de entrada, sin esperar, ya que Mari Ángeles llevaba las entradas. Nos pusieron unas pulseras y nos fuimos a disfrutar del día, de las estancias del Castillo y de las justas que ya se estaban celebrando en la parte baja del Castillo. Vimos las peleas, las primeras por parejas, (tanto masculinas como femeninas) después en grupos de cinco etc. Disfrutamos mucho de las estancias del Castillo. Las habitaciones de Eugenia de Montijo y las de su servidumbre son dignas de ver, así como las mazmorras, que impresionan. Vimos volar un Halcón, paseamos por la exposición de máquinas de guerra medievales y subimos hasta las almenas. Después de comer, y del paseo posterior volvimos a Madrid, habiendo pasado un maravilloso día. Gracias a Mari Ángeles y al conductor por su buen hacer, y hasta el próximo viaje.



Asun Garde





REUNIÓN MULTIPROVINCIAL EN MÁLAGA

Los días 23 a 26 de octubre estuvimos 21 personas de Madrid en Málaga para acudir a esta reunión Multiprovincial. Como adelanto y resumen os diré que lo pasamos genial, que Málaga está preciosa, que el coordinador de Málaga, Luis Reina, es un compañero genial, supersimpático y siempre pendiente de todos.

El viaje estupendo y rapidísimo en el AVE. La primera tarde la dedicamos a Málaga, su centro histórico y el maravilloso puerto.

El jueves 24 fue la recepción de los participantes en el bonito salón de actos de Unicaja. Previa entrega de un estupendo regalo a los asistentes, comenzó una interesante mesa redonda en dos partes. La primera, un médico odontólogo nos explicó de forma amena el cuidado de la boca, enfermedades y consejos. En la segunda otro doctor, esta vez aquejado de una enfermedad degenerativa, nos habló sentidamente del voluntariado que él también practicaba.

La comida en el Colegio de Médicos con cerca de 300 participantes fue muy divertida se bailaron sevillanas y de todo.

(Continúa en la página 14)



(Viene de la página 13)

Por la tarde concierto en la prestigiosa sala María Cristina de la estupenda pianista Paula Coronas, seguida ya en el mismo casco antiguo por una riquísima cena en un restaurante típico.

Al día siguiente, viernes, había dos opciones para elegir: Pasar el día en Nerja y ver sus cuevas en un día especialmente radiante. O realizar el ya famoso "Caminito del Rey"; en esta opción participaron cinco de nuestros compañeros, que quedaron maravillados e impresionados por el antiguo camino y lo estupendo y acondicionado que está ahora para poder admirar el maravilloso entorno con total seguridad..

Finalmente, el sábado nos llevaron a la localidad de Mollina a ver su museo de belenes, el mayor de estas características del mundo.

Bueno, muchos no teníamos ni idea de lo que íbamos a ver. Madrugamos y al llegar nos ofrecieron un estupendo desayuno. De las diez a la una tiempo para ver el museo.....Muchos pensamos....puf nos vamos a aburrir de tanto tiempo.

Pues estábamos equivocados, casi nos quedó el tiempo justo. Miradlo en internet y si vais cerca pasad a verlo.

Una ciudad de Sicilia, con su recién muerto y el velatorio...su iglesia con su boda y su portal de Belén ambientado en el lugar.



Entre mis preferidos unos Reyes Magos de gran tamaño reunidos bajo unas palmeras cambiando impresiones sobre sus conocimientos y su futuro. Belenes ambientados en El Sacromonte, en Málaga, Granada... En fin, rato y rato para contemplar todos los detalles... y casi faltó tiempo.

Noche de despedida en el puerto, a cenar y vuelta a Madrid en AVE.

Todos preguntaron cuando sería la próxima. Pues será la Xuntanza en A Coruña, la última semana de abril. Os esperamos

Y finalmente agradecer a Málaga, a su coordinador y a su equipo organizador, su labor y su acogida. Un abrazo desde Madrid .

M.Tere Lozano



MUSICAL "EL MÉDICO"

A la representación de este musical el día 9-10-2019 acudieron 26 de nuestros socios y nos lo contó Pedro Beneitez así:

En primer lugar, felicitar a los organizadores del Grupo por la gran idea de poner a nuestro alcance esta actividad; además, a un precio interesantísimo comparado con el real de taquilla.



Volviendo a la representación, todo es perfecto; el mismo autor del libro, Noah Gordon, está entusiasmado de la puesta en escena de su obra.

La escenografía muy original y perfecta en toda su amplitud; la interpretación realmente maravillosa por parte de

todos los actores, aderezados con una orquesta y unos efectos musicales fantásticos.

En fin, que hemos pasado una mañana de lo más agradable, contando, además, con el apoyo de Pili que nos ha atendido como en ella siempre es habitual.



No me extraña que este musical haya tenido el máximo galardón.

Una vez más, muchas gracias y un fuerte abrazo.

Pedro Beneitez

ASISTENCIA AL AUDITORIO NACIONAL.



Hemos acudido a varios y maravillosos conciertos de música clásica en el Auditorio Nacional a unos precios relajadísimos gracias al descuento que nos ofrecen los organizadores (la Fundación Excelentia) y la subvención de nuestra propia Asociación. Valga de ejemplo que en los últimos, las entradas han tenido un precio de 15€-25€ cuando el precio en taquilla era de 45€ o más.

Al el primero de ellos, el pasado 31 de Octubre, asistimos 33 personas que quedamos embelesadas con la maestría del joven pianista YOAV LEVANON, que actualmente con 15 años ha sido proclamado en 2019 el pianista mas joven de todos los tiempos en realizar un recital de piano en el festival de Verbier, Suiza.

Con cinco años ganó su primer concurso de piano en Israel y a los siete debutó con la Orquesta de Cámara de Israel.

Todo un lujo que disfrutamos los 33 asistentes gracias a esta oportunidad que nos brindó la Asociación.

Pero este solo ha sido el primero de los conciertos que hemos podido disfrutar...después han venido casi a uno por semana otros muchos excepcionales.

Posteriormente, el 13 de noviembre, disfrutamos con orquesta y coro de la Misa de la Coronación de Mozart y la Sinfonía nº 9 de Beethoven. Os invitamos a aprovechar esta excelente ocasión que se nos brinda.





EXCURSIÓN A SAN CLEMENTE Y CASTILLO DE ALARCÓN EN UN DÍA LLUVIOSO

Pese a las malas previsiones de lluvia y frío para el jueves 21 de Noviembre ninguno de los 40 apuntados a la excursión se echó para atrás confiando en nuestra buena suerte habitual "que no sería para tanto". Y en efecto así fue.. Y visitamos la población manchega de San Clemente que a todos sorprendió por su bonita plaza Mayor y alrededores, sus costumbres que nos explicó nuestro ya conocido guía de la zona Guillermo, como su curiosa romería veraniega de la Virgen de Rus.

Comimos estupendamente y por la tarde nos trasladamos a Alarcón para visitar en curioso enclave entre las impresionantes hoces del Júcar y varias bonitas iglesias y el estupendo parador. Aquí si nos llovió un poco pero tod@s regresamos encantados y con ganas de otra próxima excursión que nos haga pasar un día tan agradable entre amigos

MTLozano

BALNEARIO LAILAS CALDARIA (7 al 12 de octubre)

Uno de los asistentes a este balneario nos ha enviado la siguiente reseña junto con las fotos adjuntas.



Con ocasión de nuestra asistencia al Balneario Lailas- Orense, el 11 de octubre, el pequeño grupo de socios de Mayores de Telefónica visitamos el Monasterio de Santa María la Real de Oseira.

Originario del siglo XII, este monumental monasterio cisterciense se mantiene en perfectas condiciones, es una de las grandes obras arquitectónicas de Galicia.



Muchas gracias por el comentario y las fotos.

VIAJE A MALTA DEL 10 AL 15 DE OCTUBRE



Este es el típico viaje que en principio parece “de relleno” pero al final y dado la interesante historia del lugar resulta estupendo y todos los asistentes volvimos encantados, nos lo cuenta uno de los viajeros.....INOCENCIO CERVERA

Organizado un delicioso viaje a Malta durante los días del 10 al 15 de Octubre e 2019. El primer día 10 de Octubre a la hora indicada llegamos al Aeropuerto y entorno a la guía nos saludamos los conocidos y se hicieron las presentaciones de aquellos que nos veíamos por primera vez. Esto fue como una alianza para fortalecer la unión y armonía que duraría todo el viaje. Antes de relatar las maravillas y vicisitudes del viaje quería dar unos pequeños datos del país que vamos a visitar .

Malta es un archipiélago situado en el Mediterráneo entre Italia, Libia y Túnez . Las islas más importantes de este archipiélago son: Malta (es la de mayor), Gozo y Comino, estas tres son las habitadas. Dada su situación ha sido poblada e invadida por diferentes pueblos: Los primeros pobladores se cree que procedían de Sicilia (5.200 años a.c.), después llegaron los Fenicios, mas tarde los griegos que se instalaron en la Valeta, los Cartagineses , los romanos, los bizantinos, los árabes (la influencia árabe fue tal que la lengua maltesa se deriva del árabe vernáculo). Más tarde los árabes fueron sustituidos por los normandos sicilianos. A partir de año 1282 y durante dos siglos y medio formó parte la Corona de Aragón . En 1530 el Rey español Carlos I arrendó este archipiélago a los Caballeros Hospitalario de la Orden de San Juan de Jerusalén (Orden de Malta), después que Solimán el Magnífico los expulsara de la Isla Rodas. Malta desde 1814 formó parte del Imperio Británico (de ahí que el 2º idioma del archipiélago sea el Inglés). Malta es independiente desde 1.964. Su forma de Gobierno es el de República. Desde el 1º el Mayo de 2004 forma parte de la Unión Europea. Actualmente su moneda oficial es el Euro.



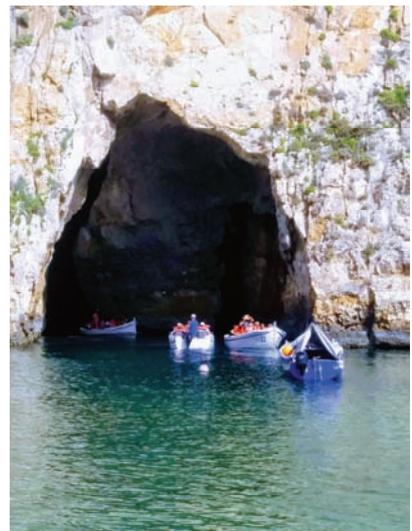
Empezamos nuestra andadura tomando el avión, viaje cómodo y rápido donde nos esperaba un autobús y la guía para trasladarnos al hotel. El hotel de 4* era moderno, limpio y cómodo, sobresaliendo de manera importante el extraordinario desayuno.



Nuestro periplo maltés comenzó haciendo un recorrido por la Valeta (capital actual de Malta), visitando los Jardines de Upper Barraca, el Gran Puerto la Plaza Reggina, la comercial y elegante Republic Street, La Co-Catedral de St. Johns, donde pudimos ver el cuadro de la Decapitación de san Juan Bautista de Caravaggio y el Palacio del Gran Maestre (con la sala de los tapices). Bajamos al Puerto y nos subimos de 10 en 10 en el Barklora que son como las góndolas de Venecia, dando una vuelta por el puerto e ir a visitar las tres ciudades. Después de la comida visitamos el palacio de los Inquisidores recogiéndonos el Bus y llevándonos al hotel finalizando la visita turística.

El día 12 nos dirigimos en autobús hasta el puerto para coger el barco que en 20 minutos nos trasladaría a la Isla e Gozo. Aquí visitamos los templos megalíticos de los Gigantes. Continuamos hacia la capital de Gozo (Victoria, conocida por Rabat), visitas a la Cueva de Calypso (Odisea de Homero). Comimos en un restaurante, por cierto muy bien, donde nos dijeron que habían comido Angelina Jolí y Brad Pit. Tras la comida visitamos la Ventana Azul de Dwejra. A partir de aquí el bus nos trasladó al hotel, para descansar y salir libremente a cenar.

Al día siguiente, ya descansados, salimos con el guía local a visitar la Cúpula de Mosta de la Iglesia circular de la Asunción, que con sus 37 m. de diámetro sin apoyos es la 3ª más grande de Europa. imitando así al Panteón de Roma. Las Catacumbas de San Pablo, excavadas en piedra. Visita Mdina, ciudad medieval, edificada con piedra caliza y circundada por una impresionante muralla que en su tiempo fue capital de Malta. Comimos en Rabat, separada de Mdina por la muralla y una calle. Ya restablecidos por la ¡¡comida¡¡ visitamos los acantilados de Dingli, tomando inmediatamente el bus y regresar al hotel, descansar y salir a pasear y cenar en esas calles próximas de la movida. EL Último día programado lo dedicamos a la visita de los Templos de Hagfar Qim y Mnajdra. El primero situado en una colina cara al mar. El segundo es un complejo de 3 templos que datan del año 3600-3.200 años a.c., de gran belleza y que se puede observar las complicadas técnicas de construcción. Comimos al sur de Malta, frente al puerto de mercancías, en el Restaurante Ferretti, deliciosa comida, con escalope de ternera irlandés de tal tamaño que fue casi imposible acabar con él.



Acabada la comida nos dirigimos a realizar un paseo en barco por la Gruta Azul. Impresionantes las franjas rojas de corales en las rocas en contacto con el agua. Al bajar del barco nos esperaba el bus que nos conduciría al hotel para descansar y salir a cenar.

Finalmente, como nada es perpetuo al día siguiente, nos dirigimos al aeropuerto para regresar a Madrid.

Una vez en Madrid, después de las despedidas, podemos asegurar que el viaje ha sido fantástico, completo y sin ser agotador.

Solamente pido que en los próximos viajes, si es posible los autocares en vez de longitudinales sean transversales, así todos podemos ir en la 1ª o en la 2ª fila como mucho (Broma).

Inocencio Cervera



Esta vez es Raúl el que amablemente se ha encargado de contarnos este precioso viaje, que repetimos por su belleza, aunque Pirineos, según se nos echan los años encima nos va costando un poquito mas....hasta que se pueda.

Después de tres años, el Grupo de Senderismo de Mayores de Telefónica has regresado a los impresionantes parajes del pirineo francés, justo al otro lado de los valles de Ordesa y Pineta en el pirineo aragonés.

Con ello se han podido cumplir los deseos de los componentes que no pudieron asistir al anterior viaje y de reencuentro para los que han querido repetir la experiencia.

En medio del habitual ambiente de cordialidad y armonía, se han realizado varias rutas que nos han llevado a varios puntos emblemáticos de esta zona, como el circo y cascada de Gavarnie, los lagos de Neouvielle o la brecha de Roland...

También hemos tenido la ocasión de, por un lado, visitar el observatorio astronómico del Pic du Midi de Bigorre, situado a 2.877 m, desde el cual hay unas extraordinarias panorámicas sobre las cadenas montañosas pirenaicas franco-españolas, y, por otro, recorrer las tortuosas carreteras que nos han llevado a los puertos de Aspin y del Tourmalet, sobradamente conocidos por la prueba ciclista del Tour de France...

Como cada vez que hacemos senderismo por montaña y, particularmente, por alta montaña, nos sentimos



Lagos de Nouville



Brecha de Roldan

envueltos y sobrecogidos por un entorno espectacular, donde coexisten, elevadas montañas con profundos valles y desfiladeros, por los que discurren cauces de abundante agua, a pesar de ser el final del verano.

Según vamos avanzado hacia nuestro destino, las sendas nos llevan a través de bosques que aún conservan el verdor en sus hojas, de valles que se muestran en todo su esplendor, regados por ríos y cubiertos por mantos de hierba,

Según vamos avanzado hacia nuestro destino, las sendas nos llevan a través de bosques que aún conservan el verdor en sus hojas, de valles que se muestran en todo su esplendor, regados por ríos y cubiertos por mantos de hierba, donde, como no, podemos ver rebaños de vacas y ovejas pastando, para, finalmente, y según vamos ganando altura, ver como la vegetación da paso a imponentes formaciones rocosas, con sus caprichosas formas, talladas por la erosión debida al hielo, al agua y al viento, a lo largo del tiempo. Y, desde allá arriba, el panorama es sobrecogedor: Se puede apreciar el contraste entre los diferentes tonos de verde de la vegetación de bosques y valles, frente a la aridez de las cumbres de las montañas, extendiéndose más allá de donde nos alcanza la vista...

Pero poder contemplar estos parajes no es “gratis”. Requiere un gran esfuerzo físico y mental para



poder superar los desniveles del terreno, que, en ocasiones, son considerables, por sendas que, a veces, también son dificultosas.

Así pues, cada día, iniciamos la ruta con la ilusión del objetivo y el convencimiento de que podremos alcanzarlo y la finalizamos con la satisfacción de haberlo conseguido y el imborrable recuerdo del espectáculo que nos ofrece la naturaleza.

Raúl Esteban

Colaboraciones

Ya es hora de que vayáis acudiendo a nuestras llamadas de colaboración, en este número han sido varios los socios que nos han dado su versión de nuestras actividades y en este caso es Francisco Limonche, jubilado de Telefónica y gran voluntario de Fundación Telefónica y Fundación Integra, el que nos envía esta interesante reflexión titulada....

Certezas y suposiciones

Hay dos cosas que el ser humano sabe con práctica certeza, sin poder garantizar su cumplimiento hasta tanto no las experimente. La primera es la impermanencia. Nada permanece, todo muta. El ser humano surge como embrión, transmuta en niño, luego adolescente y tras ello joven, maduro y anciano.

En cada vibración hay un cambio; nada permanece como en el latido anterior. El pensamiento llega, taladra en ocasiones y por último se va; de igual manera el cielo gradualmente torna matices y al llegar la noche oscurece y presenta belleza indescriptible.

La mayor certeza que tenemos de impermanencia es la de la seguridad de que vamos a morir. Todo lo que nace muere. El viaje a la vida se sabe por experiencia ajena que es un viaje de ida y vuelta.

La otra cosa que el ser humano sabe a ciencia cierta es que la vida duele; en ocasiones mucho.

Duele el cuerpo, duele el pensamiento; duele el sentimiento.

Todos los postulados, suposiciones y certezas lo son hasta tanto no se manifiestan otros que los amplían o cambian.

No se sabe si la vida es de escasa o de larga duración. Tenemos que compararla con algo que suponemos cierto, por ejemplo la edad del universo. En ese caso la vida resulta insignificante respecto de la totalidad del espacio tiempo y la expansión del mismo.

Hay a quienes la vida se les hace eterna; a otros se le va en un suspiro. Lo curioso es que si realmente la vida fuese de corta duración, nadie podría recordarla ni yo escribir lo que estoy escribiendo. ¿Dónde de lo contrario aplicar memoria en un microdestello?

El ser humano sabe también que la respiración puede ofrecerle algunas respuestas. Una vez entregada la vida tras la expiración el cuerpo inicia su disolución. Apenas sujeto por el filo de la nada, surgen la eternidad de los instantes y la sumisión a los miedos.

¿Cómo navegar por tanto a través de los océanos de la vida, si apenas nos aguanta la escafandra del cuerpo humano; dónde las claves o referencias estelares para identificar constelaciones en los mapas de los cielos?

No hay conocimiento que llene tanto vacío, ni respuesta que consuelen tanto desasosiego.

Quizás los continuos interrogantes sean al tiempo la única posibilidad de respuesta.

O tal vez sea Dios el punto donde converjan dudas y respuestas? ¿Pero quién es Dios?

Cualquier ser humano se sabe en sí el punto de partida y el punto de llegada. Probablemente resulte a la vez cierto que Dios nos habita y seamos nosotros el Dios que tanto buscamos.

Más allá de las dudas se encuentran las otras experiencias; aprendizajes y suposiciones de quienes ya han transitado con bien por los mundos y dejado pistas en el recorrido.

Nadie parece haber regresado del otro lado. Hay testimonios que deducen la existencia de tal lugar y que este es bello, sosegado y placentero.

(Continúa en la página 24)

(Viene de la página 23)

Tal vez sea cierta de igual manera la vida tras la vida y haya por tanto que estar más atento al propio camino que al destino. Ese es el cometido que parece deducirse del agobio ante la incertidumbre.

Si existe algo más allá del túnel se sabrá en algún momento, por el contrario si este se desvaneciera, urgiría alcanzar nuevos descubrimientos y llegar como hizo Dostoievski a la aceptación de que "sólo espero ser digno de mis sufrimientos"

Algunas claves para un recorrido amable:

Amar y ser amado.

Sentirse parte de todos y del Todo.

Dar sentido a la vida y propósito a las acciones.

Ante la duda situar la conciencia en primer término.

Aceptar que lo bueno y lo malo lo llevamos siempre incorporado.

Abrazar lo que menos nos gusta de nosotros mismos.

Confiar en la vida; agradecerla

Francisco Limonche

Curiosidades

Doy comienzo a una sección que espero que sea duradera, y que va a consistir en ofreceros bien curiosidades de la historia o de la ciencia, origen de palabras y frases, noticias extrañas, etc.

Si queréis que comente o averigüe algo en particular, me lo hacéis saber en el e-mail del de este boletín: madrid-boletin@mayorestelefonica.es, intentaré responder a todas vuestras preguntas o sugerencias.

El Chotis ¿madrileño?

El 3 de noviembre de 1950 en una fiesta de la corte (reinaba Isabel II) en el Palacio Real, sonó, por primera vez, una pieza musical de pianola que ya se bailaba por toda Europa. En España se la llamó polca alemana, porque se suponía que procedía de allí, pero en Alemania la llamaban schottschis por proceder de escocia. De todas formas, aquella música se quedó en Madrid para siempre. La zarzuela lo popularizó y le dio su nombre definitivo, mas sencillo para el español, de chotis.

La Hoguera de las Vanidades

En 1494 Florencia fue ocupada por el rey francés Carlos VIII, lo que, a la postre ocasiono la expulsión de sus gobernantes, los Medici. Savonarola, monje dominico, surge como líder de la ciudad y comienza a gobernar Florencia, cada vez de forma mas tiránica. Ordenó la quema de libros, prohibió cantar y bailar, requisó cosméticos, espejos, peines, ropas coquetas, instrumentos musicales... todo lo que olera a vanidad mandó quemarlo, y a los vanidosos también los quemó. Fue "**la hoguera de las vanidades**", de ahí proviene la frase. Finalmente el Papa Alejandro VI (de la familia española Borgia) le excomulgó como hereje y murió en la hoguera.

La Tortilla Francesa

La tortilla francesa se originó en España: durante la Guerra de la Independencia y el asedio a Cádiz, al escasear los alimentos, los españoles comenzaron a hacer la tortilla sin patatas, le quedó el nombre de "**la tortilla de cuando los franceses**" o "**tortilla francesa**".

José Antonio San José



PROGRAMA PARA ESTAS NAVIDADES

Sábado 7 de Diciembre.

Circo Price (Ronda de Atocha 35). Metro Embajadores (línea 3) o Estación del Arte (Atocha-línea 1) buses (27,34,36,41,119 y C2). Programa de Navidad para niños, sesiones 16:30 y 19:00. Socios, hijos y nietos 10 € // No socios, 15 €.

Domingo 8 de diciembre.

Ampliación de plazas para Circo Price.

Jueves 12 de Diciembre.

A las 17:30h, en nuestra Sede, el ya clásico concierto de la Orquesta Laudística de Madrid, con obras clásicas, populares y navideñas. Entrada libre. Programa adjunto en este boletín.

Viernes 13 de Diciembre.

11:00h. Conferencia "Yo, Elcano", impartida por Alberto Apodaca, jubilado de Telefónica, licenciado en Historia por la UNED, ensayista y novelista histórico (www.albertoapodaca.com).

Lugar: UNED Madrid. Salón de Actos de Escuelas Pías, calle del Tribulete, 14 - 28012 Madrid Metro Lavapiés y Embajadores (línea 3) y buses 27, 34 y M1 (Puerta del Sol-Sevilla – Glorieta de Embajadores). Entrada libre.

19:30h. Concierto Coral Solidario de la Fundación Recover, ONG de cooperación sanitaria internacional en África subsahariana, a cargo del Coro Ensemble Koiné en la Iglesia de la Inmaculada y San Pedro Claver (Universidad Pontificia Comillas), calle Santa Cruz de Marcenado, 24 (metro Argüelles). Donación: 15€.

Sábado 14 de Diciembre.

También el ya clásico Belén en la Montaña organizado por nuestro grupo de Senderismo al que estáis todos invitados. Para mas detalles, llamad los martes sobre las doce. O escribid a madridsenderismo@mayorestelefonica.es.

Domingo 15 de diciembre.

Belén Viviente en el Molar. Nos desplazamos en bus a dicha localidad, saliendo de la plaza de Castilla sobre las 16:00h.

Después de ver el bonito belén tomaremos chocolate con churros para entrar en calor. Socios, hijos y nietos mayores de 12 años 15€ // No socios 25€ // Menores de 12 años gratis.

Lunes 23 de Diciembre.

Fiesta para Abuelos y Nietos menores de 6 años. En nuestra sede a las 11 de la mañana. Payasos y chuches para los más pequeños, copita dulce y aperitivo para los adultos. Entrada libre.

Por la tarde, a las 17:00h., el mago Javier para mayores de 6 años. Igualmente, regalos, chuches y algo de merendar para los adultos. Entrada libre.

Viernes 3 de Enero.

Y para terminar el GRAN ROSCÓN DE REYES, para, como todos los años, ¡felicitaros el Año Nuevo! Entrada libre.

Esperamos que esta programación, y algo que a lo mejor surja y que os comunicáramos oportunamente, sea de vuestro agrado.

Y finalmente, por favor, **llamad para apuntaros a cada evento para calcular plazas, etc.**

**OS INVITAMOS A PARTICIPAR EN TODOS ESTAS CELEBRACIONES Y OS DESEAMOS UNA
¡FELIZ NAVIDAD!**

Coordinadora Provincial de Madrid

Belén Viviente en El Molar



He de comenzar confesando que me encantan los belenes, es producto de los recuerdos de mi infancia en la que los recorría de la mano de mi abuela. El de mi colegio, colegios vecinos, y el mítico de San Rafael, en el que recuerdo largas y gruesas colas bajo los antiguos pabellones del hospital.

Luego vinieron los belenes en que las figuritas se movían...el leñador dando golpes al tronco, la noria echando agua sin parar, las lavanderas incansables en el río...y luego los puestos callejeros que vendían figuritas de barro que al año siguiente aparecían desportilladas, cojas o mancas...

A mis hijos les he transmitido mi afición, y ellos a los suyos, de manera que es tradición por lo menos visitar el de San Rafael y alguno más si se tercia.

Pero no recuerdo cuando apareció la costumbre de los BELENES VIVIENTES, supongo que aumentando el que se ponía en la iglesia la noche de Navidad han aparecido belenes en los que está implicado todo el pueblo.

Según nos han contado resulta un hecho que está beneficiando a los habitantes de muchos pueblos, pues durante meses viven con la ilusión de preparar toda la coreografía, reunirse para los ensayos en las frías tardes de otoño y encontrar un motivo



de reunión y confraternización.

El primer año que se organizó desde nuestra Asociación fue el 2013 y repetimos en 2014 en el precioso belén y ya famoso del Berrueco. Fueron varias compañeras a por las entradas por la mañana y resultó que el organizador era o había sido compañero de Telefónica. Eso nos facilitó la reserva.

Lo pasamos fenomenal, a los niños les encantó y también el reconfortante chocolate con churros posterior.

Pero las cosas en el Berrueco se han complicado y es difícil obtener muchas entradas por lo que en los

dos años sucesivos hemos visitado el del Molar de mas fácil acceso y no menos atractivo.

Hemos estado un par de años en que por distintas razones no hemos acudido, pero tanto mis hijos como otros socios me han pedido que por favor este año lo organicemos, que los pequeños, algunos de los cuales ya son mayorcitos, siguen reclamándose.

Es por tanto nuestro deseo el organizar esta visita como lo hemos hecho otras veces, consiste en lo siguiente:

La fecha sería el domingo **15 de diciembre**.

Saldríamos en bus desde la plaza de Castilla junto a la churrería que hay al pie del depósito del canal a las 16:00 h. Hay que hacer cola, en la que nos turnamos los mayores, y los pequeños juegan en un parque cercano.

A las 18:00 h. abren y es mas bonito cuando ya es de noche totalmente. Es un circuito donde están el april de las ovejas, los pastores, los puestos vendedores de alimentos de la época, la posada, el castillo de Herodes , la escuela y el portal con sus Reyes correspondientes, etc.

A la salida ofrecen un caldito bien caliente para entrar en calor, pues , como os figuráis en esa época hace buen frío y hay que llevar a los niños superabrigados.

Después nos vamos todos juntos a tomar un chocolate con churros y vuelta a Madrid en el bus.

Tenéis que apuntaros, a los niños también. Pagaremos 15€ socios mayores de 12 años abuelos, hijos y nietos. Y 25 no socios. Menores gratis.



OS ENCANTARÁ, OS ESPERAMOS

M.Tere Lozano

FIESTA DE ABUELOS Y NIETOS

El día **23 de diciembre** puedes traer a tus nietos pequeños **hasta 6 años** a la reunión con nuestros **payasos** disfrutarás junto con otros abuelos tanto como ellos. Habrá chuches y regalitos para los peques y algún dulce o aperitivo para los mayores. **A partir de las 11,30.**

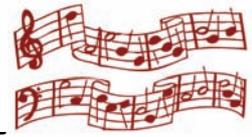


Y por la tarde **a partir de las 17**, traed a vuestros nietos de **entre 6 y 12 años** para que, como todos los años disfruten con la magia de nuestro **mago Javier** y los mas "listillos" intenten chafarle los trucos, os reiréis y los pasaremos todos **FENOMENAL**

También habrá regalitos y merendilla.

¡¡¡NO PODÉIS FALTAR EL 23 LUNES!!!

ORQUESTA LAUDÍSTICA DE MADRID



El jueves 12 de diciembre a las 17:30 horas, en nuestra sede de Donoso Cortés nº 58, el concierto, ya clásico, de la Orquesta Laudística de Madrid, con el siguiente programa:

- **Son y Compás**, de Salvador Ruiz de Luna (1908-1978)
- **Soñar es volar**, de Ricardo Sandoval (1971)
- **Una noche en Calatayud**, de Pablo Luna (1880-1942)
- **En las estepas del Asia Central**, de A. Borodín (1833-1887)
- **La Torre del Oro**, de Gerónimo Giménez (1852-1923)
- **Suspiros de España**, de Antonio Álvarez (1867-1903)

VILLANCICOS NAVIDEÑOS:

- **Adeste Fideles**, de J. Reading (1645-1692)
- **Dime niño de quién eres**, Popular
- **Noche de Paz**, de Franz Xaver Gruber (1787-1863)



Gran Roscón de Reyes

Para empezar bien 2020, el **viernes 3 de Enero a las 11:30 h. GRAN ROSCÓN DE REYES**, para, como todos los años, **¡felicitaros el Año Nuevo!**. Entrada libre.

Esperamos que esta programación, y algo que a lo mejor surja y que os comunicaríamos oportunamente, sea de vuestro agrado.

Y finalmente, por favor, **llamad para apuntaros a cada evento para calcular plazas, etc.**

OS INVITAMOS A PARTICIPAR EN TODOS ESTAS CELEBRACIONES

Y OS DESEAMOS UNA ¡FELIZ NAVIDAD!

Coordinadora Provincial de Madrid

Viaje a NORMANDÍA

EN JUNIO A NORMANDÍA...Para ir pensándolo y apuntarse

DIA 10/06, MADRID – NANTES – DINAN – SAINT MALO.

Presentación en el Aeropuerto Madrid – Barajas Traslado al centro, para hacer la visita panorámica de la antigua capital de Bretaña. Almuerzo. Continuación a Dinan, una pequeña y coqueta villa medieval, con una magnífica muralla que la rodea. Su centro histórico lo configura un conjunto de calles adoquinadas con fachadas en madera y piedra. Breve parada y continuación a Saint Malo, joya de la preciosa costa Esmeralda, una pintoresca ciudadela marítima amurallada que en otro tiempo fue notorio nido de corsarios que se ha convertido hoy en una importante estación balnearia, muy apreciada por el grandioso espectáculo de sus grandes mareas. Alojamiento.

DIA 12/06, SAINT MALO / PLAYAS DEL DESEMBARCO / BAYEAUX / CAEN.

Desayuno. Hoy visitaremos los lugares emblemáticos de la historia del desembarco. Conoceremos el célebre cementerio militar americano Saint-Laurent situado justo encima de la playa Omaha, en el municipio de Colleville-sur-mer. A continuación, parada en Arromanches, lugar histórico conocido por su puerto artificial que fue instalado en el marco del desembarco de Normandía. . Aquí veremos la película 100 días de Normandía, proyectada sobre 9 pantallas que muestran los 100 días de la Batalla. Después llegaremos a Bayeux, lugar que aloja una de las obras más impresionantes de la historia en un marco auténtico, el Tapiz de Bayeux. Almuerzo. Después visitaremos el museo donde se encuentra el Tapiz de Bayeux, un gran lienzo bordado, pieza única del arte del siglo XI, que relata mediante una sucesión de imágenes con inscripciones en latín, los hechos acontecidos entre 1064 y 1066 de la conquista de Inglaterra por los normandos y del transcurso de la decisiva batalla de Hastings. Por último, saldremos hacia Caen. Alojamiento



DIA 13/06, CAEN / EXCURSIÓN A HONFLEUR Y LE HAVRE.

Desayuno. Caen, ciudad nacida a partir de una isla fortificada por los normandos en la confluencia de los ríos Orne y Odon, era la ciudad preferida de Guillermo el Conquistador que hizo construir un castillo y dos abadías: la Abbaye aux Hommes (la Abadías de los Hombres) y la Abbaye aux Dames (la abadía de las Damas). Durante la visita panorámica conoceremos: el castillo feudal, el Museo de Bellas Artes, las Abadías, etc. Después saldremos hacia Honfleur, ciudad de pintores impresionistas, paseando por las callejuelas de ésta población marítima podrán reconocer fácilmente las escenas de cuadros muy famosos. Almuerzo. Tiempo libre. Continuación hasta Le Havre, el primer conjunto urbano europeo incluido en el Patrimonio Mundial de la Unesco después de su total reconstrucción en el s. XX diseñada por Perret. La ciudad alberga el Museo MuMa Le Havre con la más importante colección impresionista de Francia después de París. Visita guiada. Regreso a Caen. Alojamiento



DIA 14/06, CAEN / EXCURSIÓN A ETRETAT Y FECAMP.

Desayuno. Por la mañana saldremos hacia Étretat, un lugar único con sus espectaculares acantilados blancos. Continuaremos hasta Fecamp, situado en la Alta Normandía. . A nuestra llegada visitaremos el Palacio Benedictino, lugar donde el Monje Don Bernardo Vincelli creó un elixir secreto que iba a ser famoso en los años venideros, concretamente en 1.863, Alexandre Le Grand, un comerciante y coleccionista de arte religioso, descubrió la receta perdida y tras muchos intentos, recreó con éxito el licor misterioso que llamo Benedictine. Además de conocer el museo que alberga el palacio, tendremos la posibilidad de Degustar el famoso licor. Almuerzo. Regreso a Caen. Alojamiento

DIA 15/06, CAEN / ROUEN / PARIS.

Desayuno. Salida hacia Rouen, capital histórica de Normandía, Rouen fue el teatro de la mártir Juana de Arco condenada y quemada en la hoguera en 1431, en la Plaza del Viejo Mercado. Rouen es también la «Ciudad de los 100 campanarios». A nuestra llegada, realizaremos una visita panorámica para conocer entre otros elementos arquitectónicos, la famosa Catedral inmortalizada por Monet en una serie de 31 lienzos que muestran la fachada, bajo distintas condiciones de luz y clima. Almuerzo. Continuación a París. Llegada y Alojamiento

DIA 16/06, PARIS.

Desayuno. Por la mañana, realizaremos la visita panorámica de París para poder conocer lugares como la Plaza de la Opera, museo del Louvre, la Plaza de la Bastilla, el Marais, la Catedral de Notre Dame, el Panteón, los jardines de Luxemburgo, Saint Germain des Pres, el Museo de Orsay, la Plaza de la Concordia, los Inválidos, el Arco del Triunfo, los Campos Elíseos y la Torre Eiffel. Durante el recorrido, haremos un paseo a pie por el Barrio Latino. A continuación, iremos al barrio de Montmartre, para conocer el París Bohemio, con fantásticas vistas sobre la ciudad, y su Basílica del Sagrado Corazón. Se trata de uno de los distritos más famosos de París y también uno de los más reconocibles, y es que puede identificarse Montmartre con su basílica del Sacré-Coeur alzándose por encima de los tejados parisinos desde toda la ciudad. La colina de 130 metros es famosa no solo por su llamativa iglesia, sino también por su pasado bohemio. La plaza du Tertre está a dos pasos con sus pintores y dibujantes, sus callejuelas típicas y el Espacio Dalí, un museo consagrado a las obras del artista surrealista. En el alba del siglo XX, Montmartre fue uno de los corazones artísticos de París, donde vivieron Picasso, Toulouse-Lautrec, Van Gogh o Modigliani. Almuerzo en la Plaza de los pintores. Tiempo libre. A la caída de la tarde, iremos a dar un paseo en los famosos Bateaux Parisien. Alojamiento.

DIA 17/06 ,PARIS - MADRID.

Desayuno. Mañana libre para seguir disfrutando de la ciudad a su aire. Almuerzo. Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a Madrid. Fin del viaje y de nuestros servicios.

GRUPO MÍNIMO DE 35 VIAJEROS:

PRECIO POR PERSONA EN HABITACIÓN DOBLE: 1.500€, socios (1.695€ no socios) (*)

SUPLEMENTO DE HABITACIÓN INDIVIDUAL: 525€ (bajo petición)

(*) Precio calculado en base a habitación doble ocupada por dos personas. Otras ocupaciones consultar.

Excursiones de un día

En ENERO. Jueves, 23

Budia, un maravilloso "Viaje a la Alcarria"

La privilegiada posición de Budia, entre la llanura de la Alcarria y el valle del Tajo, entre las presas de Budia y Entrepeñas, conforman su bello entorno. Además cuenta con el honor de pertenecer al libro "Viaje a la Alcarria" de Camilo José Cela. Por si esto fuera poco, existen en la localidad varios monumentos dignos de ser admirados como la iglesia de San Pedro en la calle Soledad y la Plaza Mayor, de aspecto trapezoidal donde se encuentra el Ayuntamiento, de estilo renacentista. Completa el conjunto urbano la visita a la Picota o rollo en la que sobresalen cuatro cabezas de animales y el Convento de Los Carmelitas, fundado en 1688, en él se guardan las cartas manuscritas de Ana de San Bartolomé y Santa Teresa de Jesús.

Visita al pueblo por la mañana , aperitivo y comida, excelentes, como siempre en Sacedón al lado del embalse de Entrepeñas. Por la tarde visita al Monasterio de Monsalud de la orden del Cister.



En FEBRERO. Jueves, 20

Visita a UCLÉS

Sin duda el elemento de referencia y de identidad de Uclés es su impresionante monasterio que domina el perfil, le otorga su sobrenombre y esconde entre sus muros una joya arquitectónica y artística sin parangón en la comarca. La sacristía plateresca, el artesonado del refectorio, bóvedas, ventanas, arcos... el Monasterio de Uclés no tolera el resumen, cada detalle que se escapa al relato es una falta al rigor y al respeto de este edificio merece y que sólo puede verse satisfecho con nuestra visita.



Muchos son los detalles que conforman Uclés como una población típicamente castellana con reminiscencias árabes, vestigios judaicos y estructura cristiana con todos los estilos representados. Las casas solariegas, de las que destaca la casa de Pareja y Cedillo, la casa-palacio de los Torre o la de Fernández y Contreras. El antiguo Pósito o el Ayuntamiento también sobresalen dentro de la arquitectura civil. La antigua Fuente de los Cinco Caños, frente a la Puerta del Agua tiene una importancia estética y social, ya que ha sido el punto de reunión y descanso tradicional de Uclés.

En MARZO. Jueves, 26

Bonilla de la Sierra

(Declarado entre los pueblos mas bonitos de España)

Bonilla cuenta con un gran patrimonio cultural heredado de sus antepasados y gracias a que fue alojamiento y visita de reyes, nobles, eclesiásticos y gentes de todo tipo. Llegó a ser la Villa con más relevancia del Valle del Corneja. Hoy en día quedan restos de su gran importancia como la Iglesia de San Martín y las ruinas del Castillo, aparte de algún vestigio de la antigua muralla que cubría el pueblo.



NOTA INFORMATIVA

Como siempre, cuando se aproxime la fecha de cada excursión, os informaremos del programa detallado de cada una de ellas. También informaremos de los precios definitivos, que rondarán alrededor de 35€ para los socios y 50€ para los no socios

SUMA VIDA A TUS AÑOS

<p>TAICHI. Lunes de 10,45 a 11,45 hs Esta asignatura es un clásico en nuestra Asociación A nuestra edad lo peor que le puedes dar a tu cuerpo es la inactividad. Y lo mejor para tu espíritu, la calma Precio al trimestre 45 euros para socios. Profesor. José Miguel Arellano</p>
<p>YOGA. Viernes de 11:00 a 12,30 hs Está demostrado que el yoga es bueno para los huesos y el equilibrio evitando caídas. Mantiene o recupera la movilidad de las articulaciones Activa la mente y produce efectos relajantes Profesora Elena García Rubio. Precio al trimestre 45 euros socios</p>
<p>PILATES TERAPÉUTICO. Martes y Jueves de 10,30 a 11,30 hs El Método Pilates es un conjunto de ejercicios para ejercitar el cuerpo y la mente. Mediante su práctica, mejoramos nuestra condición física y aumentamos nuestra capacidad de concentración. Precio 60 euros trimestre</p>
<p>PILATES AVANZADO. Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 hs Para alumnos con experiencia previa. Profesora Laura GrinszTajn.90 euros trimestre</p>
<p>ZUMBA. Miércoles de 11:00 a 12:00 hs. Muévete al ritmo de la música. Profesor Pier Luca, 45 euros trimestre</p>
<p>INGLÉS. Martes de 11:30 a 13.00 hs (iniciación), 45 euros al trimestre jueves de 17,30 a 19:00 hs. (nivel medio), 66 euros al trimestre Profesor J. Luis Pachón.</p>
<p>INFORMÁTICA. Martes y Jueves de 10:00 a 12,30 hs Los interesados en repasar temas de informática, pueden contactar telefónicamente con la Asociación, indicar sus preferencias y nos pondremos en contacto con ell@s para planificar un cursillo Profesor José Miguel Arellano</p>
<p>TALLA DE MADERA. Martes de 16:00 a 19:00 hs. Profesora Paloma Margui. 75 euros trimestre.</p>
<p>MANUALIDADES. Lunes de 10:00 a 13:00 hs miércoles de 16:00 a 19:00 hs. Profesora Lourdes Quiroga. 60 euros trimestre.</p>
<p>BILLAR. Por las mañanas de 10:00 a 13:00 hs Partidas, entrenamiento para campeonato, enseñanza y perfeccionamiento</p>
<p>MUS. Reunión del grupo los jueves a las 11:30 hs bajo la supervisión y enseñanza del Sr Obesso</p>

**ELIJE LA QUE MÁS TE GUSTE PARA ESTAR ACTIVO FÍSICA Y MENTALMENTE
LA ACTIVIDAD ES VIDA**



BILLAR

Si tienes afición por esta actividad, tenemos a nuestra disposición en nuestra asociación, una mesa de billar para poder practicar y competir, en primavera, por un trofeo que te califique como buen jugador y mejor aficionado. Si no sabes, vente y aprende. Es cuestión de un poco de paciencia y una buena dosis de práctica. Pero al final se consigue!

¡¡ANÍMATE!!

MUS

También los jueves se reúne una mesa de mus, bajo la supervisión y enseñanzas de nuestro compañero Obesso.

Busca tres amigos que quieran aprender o perfeccionar la materia o simplemente competir con la otra mesa y pasarás las mañanas de los jueves estupendamente.

Es más, si hay suficiente gente que quiera participar, podemos organizar un campeonato de mus, con trofeos y todo.



JUEGOS DE MESA Y MÁS



Acude a nuestra sede en C/ Donoso Cortés, 58 y reúnete con otros compañeros para entretenerte charlando, jugando al dominó u otros juegos de mesa. Si no tenemos ese juego de mesa que tu quieres en particular, lo conseguimos. Para nosotros, lo importante es que lo pases entretenido.

Si tienes alguna afición que quieras compartir con otros socios, enseñar o simplemente participar, dínoslo y lo publicaremos

¡NO TE CORTES! ¡CONTACTA CON NOSOTROS!

El Rincón de Consuelo

OTRO AÑO

¿Qué hemos hecho de bueno en este año que termina?

Y las promesas o propósitos de voy a ser mejor persona? Voy a ayudar en lo que pueda? Voy a fundirme en la naturaleza? Voy a ir a un gimnasio?... Voy a... voy a... voy a...

Pues sí, el año se acaba y no es el año sino nosotros, nuestra vida, nuestras ilusiones, esperanzas, achaques, sí, se acaba todo, lo bueno y lo malo, lo mejor es que lo bueno perdura y sigue viviendo en las personas que nos han ido acompañando a lo largo de nuestra vida y nos recuerdan.

FELIZ NAVIDAD y de nuevo volvemos a hacer los propósitos que llevan con nosotros toda la vida. Aunque sea por última vez levantemos nuestra copa, bien de vino, cava, zumo o agua y con los ojos cerrados vivamos este momento de buenos propósitos y salgamos a la calle pero con los ojos bien abiertos, irradiando felicidad y deseando de todo corazón cambiar el mundo en la medida que podamos.

Al final nos examinarán del amor. FELIZ NAVIDAD de nuevo y se me olvidaba, la gente te quiere por ser como eres pero intenta ser un poquito mejor.



Consuelo González de Garay

La Carta de Pilar

Queridos todos:

Pensamientos, dicen que no es la fuerza, si no la perseverancia en los altos sentimientos lo que hace a los hombres superiores. Así como el optimismo constituye todo un sistema. El optimismo es una actitud creadora, porque nos anima aprovechar las crisis personales y sociales para idear maneras nuevas y más sensatas de vivir.

Comienza a manifestarse en la madurez, cuando sentimos que nuestras preocupaciones por los demás son mayor que por nosotros mismos.

Al envejecernos debemos irnos poniendo como un melocotón aunque parezcamos una ciruela pasa. ¿Si no de que vale? Porque los mejores años de una persona son aquellos que aceptan sus problemas y dificultades, sin culpar a nadie siendo el arquitecto de su destino.

El hombre es el Arquitecto de su destino... hijo de sus obras, encierra una verdad profunda.

Seamos Arquitectos y construyamos una, alegre y Feliz Navidad para todos, donde el amor reine, el perdón predomine, y sepamos celebrarla Navidad con el nuevo nacimiento.

Feliz Navidad 2019. Un abrazo



Pilar Sánchez

Reglas para el próximo año y para siempre

1. Es hora de usar el dinero que usted ahorro durante toda su vida. Usarlo para usted, no para guardarlo para que lo disfruten los que no conocen el sacrificio de haberlo conseguido, generalmente personas que ni siquiera son de la familia: Yernos y nueras!! Recuerde que no hay nada mas peligroso que un Yerno con ideas. Cuidado: No es época de inversiones por maravillosas que parezcan, estas solo le traerán angustias y esta época es para tener mucha paz y tranquilidad.
2. Deje de preocuparse con la situación financiera de hijos y nietos; no se sienta culpable de gastar su dinero en usted mismo. Probablemente, usted ya les ofreció lo que fue posible en la infancia y juventud como una buena educación. Ahora por tanto, la responsabilidad es de ellos.
3. Ya no es época de sostener a nadie de su familia; sea un poco egoísta, mas no usurero. Tenga una vida saludable, sin grandes esfuerzos físicos. Haga gimnasia moderada y aliméntese bien.
4. Compre siempre lo mejor y mas fino, al fin y al cabo es para usted. Recuerde que en esta época, un objetivo clave es gastarse el dinero en usted, en sus gustos y caprichos. Después de muerto el dinero solo genera odios y rencores.
5. Nada de angustiarse por poca cosa. En la vida todo pasa, sean los buenos momentos que deben ser recordados, sean los malos que deben ser rápidamente olvidados.
6. Independiente de la edad, mantenga vivo el amor siempre.
7. Esté en todo momento limpio, tome un baño diario; sea vanidoso, frecuente al peluquero, arréglese las uñas, vaya al dermatólogo, al dentista, y use perfumes y cremas con moderación. Ya que ahora usted no es guapísimo, esté por lo menos bien cuidado.
8. Nada de ser muy moderno, intente ser clásico. Es triste ver gente mayor con peinados y atuendos hechos para jovencitos.
9. Lea libros y periódicos, oiga radio, vea buenos programas en la TV, ingrese a Internet, envíe y responda e-mails, llame a los amigos. Manténgase siempre actualizado.
10. Respete la opinión de los jóvenes a pesar que a veces pueden estar equivocados.
11. Jamás use la expresión "en mis tiempos", pues su tiempo es hoy.
12. No caiga en la tentación de vivir con los hijos o nietos aunque de vez en cuando vaya unos días como invitado. Consiga más bien un ama de llaves que le acompañe y colabore con las tareas del hogar y sólo tome esta decisión cuando no de más o el fin esté bien próximo. Puede ser muy divertido convivir con gente de su generación y lo más importante, no dará trabajo a nadie.
13. Cultive un "hobby" como viajar, caminar, cocinar, criar un gato, un cachorro, cuidar de plantas, jugar cartas, golf, ingresar a Internet, pintar, ser voluntario o coleccionar algo. Haga lo que le gusta y lo que sus recursos le permitan.
14. Hable poco y oiga más pues su vida y su pasado sólo le interesan a usted mismo. Si alguien le pregunta sobre esos asuntos, sea breve y procure hablar de cosas buenas y agradables.
15. Los dolores y las molestias estarán siempre presentes, no las vuelva más problemáticas de lo que son hablando sobre ellas. Trate de minimizarlas. Al final, ellas lo afectan solamente a usted y son problemas suyos y de sus médicos.
16. No permanezca tan apegado a la religión ahora de viejo, rezando e implorando todo el tiempo como un fanático. Lo bueno es que en breve, podrá hacer sus pedidos personalmente.
17. Ría, ría mucho, ría de todo, usted es un suerteado, usted ha tenido una vida, una larga vida, y la muerte será solamente una nueva etapa incierta, así como fue incierta toda su vida.

¡¡FELIZ AÑO, AMIGOS!!



EL ABRAZO SALVADOR

Se ha demostrado que todos necesitamos contacto físico para sentirnos bien, y una de las formas más importantes es el abrazo.



Cuando nos tocamos y abrazamos llevamos vida a nuestros sentidos y reafirmamos la confianza en nuestros propios sentimientos. A veces no encontramos las palabras adecuadas para expresar lo que sentimos, el abrazo es la mejor manera.

Los abrazos además de hacernos sentir bien sirven para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad.

Acrecientan la voluntad de vivir en los enfermos pues debes saber que CUATRO abrazos al día son necesarios para sobrevivir, OCHO para mantenerse y Doce para crecer como persona

Un abrazo nos brinda **PROTECCIÓN** sobre todo a los niños y a los ancianos que dependen del amor de quienes les rodean

Un abrazo hace y dice muchísimo, abraza a tus seres queridos, a tus amigos,, a tus niños, a tus viejos...
ABRÁZALO TODO
Y ese abrazo será todo para ti

DISFRÚTALO

Y APORTAN.....
SEGURIDAD
CONFIANZA
ENERGÍA Y FORTALEZA
AUTOVALORACIÓN
SALUD



*LA COORDINADORA DE MADRID OS DESEA
UN AÑO MUY FELIZ LLENO DE ABRAZOS*