

**BIENVENIDOS A ESTE ATÍPICO
NUEVO CURSO CON NUESTRA
VOLUNTAD DE PERMANECER
TODOS JUNTOS**

**AMANECE UN NUEVO TRIMESTRE PARA NOSOTROS
CON LA ESPERANZA DE VENCER LA PANDEMIA
Y SIEMPRE RECORDANDO A AQUELLOS QUE NO
PODRÁN EMPEZARLO**

**NUESTRA GRATITUD POR TU FIDELIDAD
CUOTA PARA SOCIOS 2021 GRATIS
NUEVOS SOCIOS HASTA DICIEMBRE 2021 GRATIS**

EN PREMIO A TU FIDELIDAD

Como desgraciadamente este año debido a la pandemia solo hemos tenido actividades hasta el mes de marzo, y es previsible que, en el cuarto trimestre éstas sean también escasas (aunque aprovecharemos, dentro de lo que la seguridad permita, para activar las que se puedan), hemos acordado en la Coordinadora de Madrid no pasar al cobro el recibo del próximo 2021.

Así mismo, y como campaña promocional, incluiremos a los que se hagan nuevos socios hasta diciembre de 2021. **De manera que os pedimos que animéis a vuestros familiares y amigos a que se hagan socios y disfruten de la compañía de todos nosotros pronto.**

LOTERÍA DE NAVIDAD 2020

A partir del 15 de Octubre, y de momento los miércoles, de 10h a 13h se venderán en nuestra Asociación participaciones de 5€ de los números **39.795** y **71.341** de la lotería de Navidad de AGMT .

Daremos la posibilidad, para el que no quiera o pueda acudir a nuestra Asociación de la compra por correo (ver condiciones en pág. 15)

MISA ANUAL POR NUESTROS DIFUNTOS

Como todos los años celebraremos esta Misa en recuerdo de nuestros difuntos y familiares el día 19 de noviembre a las 13 horas en la Iglesia de San Martín calle Desengaño nº 26.

Si quieres que un familiar o amigo/a sea mencionado en la Misa, llámanos por teléfono y dinoslo.

AVISO IMPORTANTE

Recordad el número de cuenta bancaria para ingresar importes correspondientes a actividades, lotería, etc. es :

Cuenta a nombre del **GRUPO DE MAYORES DE TELEFÓNICA**
Número de cuenta: **ES11 2085 8370 8103 3014 5916**

En primer lugar, deseamos que tanto vosotros como vuestros seres queridos os encontréis bien de salud y hayáis podido disfrutar del verano lo máximo posible dadas las circunstancias.

Con todo lo que estamos pasando **no queremos que os olvidéis de nuestro Grupo de Mayores**. Como sabéis, la pandemia nos ha obligado a suspender temporalmente todas las actividades presenciales que veníamos organizando tanto en nuestra sede como fuera de ella. **Sabed que no ha pasado ni un día en que los miembros de la Coordinadora Provincial hayamos dejado de pensar en vosotros** y hablado sobre lo que podremos o no hacer en lo que queda de año.

Lo cambiante de la pandemia y las decisiones de las autoridades políticas y sanitarias consiguientes nos impiden planificar cualquier actividad presencial que nos permita volvernos a ver pronto. Sin embargo, en este Boletín encontraréis información sobre aquellas iniciativas que vamos a poner en marcha en lo que queda de año.

Por el momento queremos deciros que la Coordinadora Provincial hemos decidido **NO COBRAR LA CUOTA DE 2021** como pequeña compensación a la falta de actividades habidas en lo que va de año y lo que queda de 2020. Es de las escasas decisiones que podemos tomar dadas las actuales circunstancias y la consiguiente incertidumbre. Pensamos que es lo menos que podemos hacer para premiar vuestra fidelidad y apoyo.

Asimismo, hemos acordado que **tampoco**

cobraremos la cuota del próximo año a quien se haga socio/socia a partir de octubre y a lo largo de todo el próximo año 2021 en el caso de ser marido/esposa de un socio/socia, familiar directo o conviviente o si nos presentáis a un amigo/amiga para que se dé de alta. Todo con el objetivo de fortalecer nuestra Asociación y que la falta temporal de actividades no lleve a que su vitalidad vaya languideciendo.

También comunicaros que **en vista de que no resultará posible llevar a cabo las excursiones y viajes, así como el resto de actividades programadas, hemos procedido a devolver los importes abonados por estos conceptos a quienes se inscribieron en su día para disfrutarlas.**

En todo caso, de cara a las próximas Navidades **vamos a compartir con todos vosotros, de manera totalmente gratuita (ver condiciones en la página 16), unos décimos de Lotería de Navidad** para ver si la suerte esquiva nos devuelve en forma de premio parte de los sinsabores que hemos sufrido a lo largo del año. En las siguientes páginas encontrareis la información correspondiente.

Estamos a la espera de poderos comunicar en breve otras iniciativas en función de que las propuestas que hemos presentado para Madrid nos sean aprobadas próximamente por parte del Consejo Gestor.

A la espera de que la situación sociosanitaria mejore lo antes posible y podamos volver a nuestras rutinas habituales, entre las que se encuentran verse con los amigos/as y disfrutar de su compañía y cariño, recibid un afectuoso saludo y un abrazo enorme.

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

COORDINADORA PROVINCIAL DE
MADRID

COORDINACIÓN CONTENIDOS

M. T. LOZANO

PEDRO JIMÉNEZ

MAQUETACIÓN

JOSÉ A. SAN JOSÉ

DEPÓSITO LEGAL

M-12691-2008

IMPRESIÓN

RIVADENEYRA

SEGUIMOS A VUESTRO LADO Y PENSANDO EN VOSOTROS

Esta vez la vuelta del verano no será nada parecida a las anteriores. Ni por lo que aún no hemos dejado atrás, ni por la incertidumbre que vislumbra un futuro incierto. Septiembre era 'nuestra vuelta al cole' en paralelo a la de los nietos, pero ahora mismo no sabemos como será su curso ni cuanto durará. Igual que nos ocurre a nosotros. Esa falta actual de certezas es el contexto en el que lamentablemente nos vemos obligados a redoblar esfuerzos para mantener la cohesión de nuestra Asociación ante la imposibilidad a corto y medio plazo de poder seguir llevando a cabo las actividades de envejecimiento activo y saludable y voluntariado presencial que nos caracteriza al grupo de Mayores de Telefónica.

A pesar de haber tenido que dejar en suspenso o cancelados la mayor parte de los proyectos elaborados para este año, sin saber todavía qué vamos a poder hacer en los próximos meses, tras estar sufriendo un doloroso aislamiento de nuestros seres queridos y allegados o habiendo incluso perdido algún amigo/amiga o familiar, debemos encarar el futuro con esperanza e ilusiones renovadas, pues nuestras generaciones ya han demostrado sobradamente saber sobreponerse a todo tipo de adversidades y contratiempos. Afrontaremos una nueva realidad como ya hemos tenido que hacer más de una vez a lo largo de nuestras vidas, que no una nueva normalidad, pues tras la experiencia vivida nada volverá a ser igual que antes. Saldremos más temprano que tarde de esta, quizá no más fuertes como algunos dicen, pero sí distintos, diferentes, dados los acontecimientos vividos. La experiencia que estamos sufriendo obviamente nos ha cambiado, pero las ganas de vivir y de tirar para adelante no las hemos perdido no lo vamos a hacer. ¿Verdad, amigas y amigos?

Debéis tener la absoluta seguridad que nuestra Asociación va a seguir a vuestro lado, aunque sea en la distancia, y que vamos a hacer -como hemos venido haciendo estos meses- todo lo que esté dentro de nuestras posibilidades para que os encontréis arropados, acompañados, escuchados. Y así seguirá siendo el próximo 2021 y venideros. No os sintáis solos, desanimados o deprimidos. No olvidéis que continuamos "estando aquí" por y para todos vosotros.

Besos y abrazos los echamos de menos, pero querer y que nos quieran -lo más importante de la vida junto a la salud- no nos lo va a impedir esta pandemia ni sus consecuencias. Aquí permanecemos nosotros para que esta llama fraternal y solidaria que caracteriza a nuestra Asociación siga viva y no se extinga por nada ni por nadie.

Ya sabéis...la AGMT, nuestro Grupo de Mayores, sigue pues a vuestro lado, aunque sea en la distancia social imprescindible, para apoyaros en estos difíciles momentos y que no decaiga el ánimo, la ilusión y las ganas de vivir.



Pedro Jiménez
Coordinador Provincial

Colaboran:

Telefonica
Pleyade

Atam
Fundación
Telefonica



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



SE HA ROTO NUESTRA CÓMODA MONOTONÍA

¿Os acordáis? Tantos años comenzando el curso, anunciando las Navidades, y os comentaba...no sé ya que deciros...Un nuevo curso, de nuevo inesperadamente llegan las Navidades, casi sin darnos cuenta...bendita normalidad.

Este año, tras un verano en que no había grandes esperanzas, y que no ha trascurrido del todo mal, han vuelto los rebrotes....otra vez el miedo a salir demasiado de casa, miedo a ver demasiado cerca a los hijos y nietos, de besos y abrazos nada....Veremos hasta cuando.

Ha sido un parón en nuestras vidas y sobre todo una ruptura de esa rutina que cada uno teníamos establecida...nuestros cursos en determinados días y horarios, las compras, las visitas a los nietos, las revisiones médicas rutinarias, las reuniones con amigos.

Amigas de la Asociación me lo comentaban, ha sido un golpe fuerte, nada de lo que hacía puedo hacer, tengo que ver como me organizo de ahora en adelante. No podemos dejarnos vencer por el desánimo, tenemos que incorporarnos a la vida con todas las preocupaciones y medidas de seguridad e ir incorporando actividades en lo que se pueda en cada momento.

Hemos pensado en clases on-line, ya este verano se han dado con bastante éxito clases de pilates a las que Laura, su profesora, mediante mails colectivos os ha invitado a incorporaros reiteradamente.

No podemos esperar con los brazos caídos, por eso, y desde primeros de septiembre, nos estamos reuniendo la Coordinadora de Madrid, como más adelante os informaremos con detalle, para trabajar y tener todo preparado y aplicarlo en cada circunstancia.

En primer lugar os hemos enviado por mail una carta, que como no a todos llega reproducimos aquí como Editorial; en ella ya os avanzamos algunas novedades importantes.

A continuación os hemos enviado un video con las actividades que tendremos con una breve demostración y presentación de los profesores. Inicialmente seguirán las clases on-line de pilates a las que posiblemente se incorporen zumba con el envío de la clase en video, semanalmente, e inglés a través de Zoom interactivo (es muy fácil y no hay que instalar nada, ya os enseñaríamos). El precio de las clases será como el de las presenciales. Os contamos como fue la realización del video y constancia detallada de los profesores, clases, horarios etc. para vuestra rápida consulta.

Naturalmente es muy problemático el desarrollo de las actividades navideñas, en ello estamos ya pensando para que, aunque no nos podamos reunir, podamos sentirnos juntos de una forma u otra.

Vamos a estar en contacto frecuente con todos por mail, para que, según las circunstancias conozcáis las posibilidades en las que estamos trabajando.

Mientras tanto, tenemos que mantenernos activos y animados, aunque sea en casa, porque cuando esto termine...que terminará, también necesitaremos fuerza para reemprender nuestra vida, nuestras actividades y sobre todo nuestras relaciones y cercanía familiar y de compañerismo y amistad.

Antes de terminar quiero felicitaros y felicitarme porque gracias a Dios hasta el momento las bajas por el virus en nuestra Asociación han sido puntuales y muy escasas, debido a vuestra disciplina y sacrificio, espero que con nuestras llamadas os hayamos ayudado a sobrellevarlo. Tenemos que seguir así, como personas adultas y responsables que somos. Si toda la población hubiera hecho lo mismo distinta sería la situación ahora.

**ÁNIMO A TODOS, ESTO ES UNA VIVENCIA ESPECIALMENTE DURA EN
NUESTRAS VIDAS QUE NOS HARÁ DISFRUTAR MÁS DE LOS BUENOS
MOMENTOS Y DE LAS COSAS COTIDIANAS**

M.Tere Lozano
Vicecoordinadora

¿COMO ESTAMOS AFRONTANDO ESTA PANDEMIA?



Desde el momento del confinamiento ordenado por el Gobierno, nuestra Coordinadora de Madrid pensó que teníamos que pasar lo que viniera junto a nuestros socios y sus familiares. Para ello acordamos dos cosas: que Pilar Sánchez estuviera siempre pendiente del teléfono (desviado a su casa) para atenderos como si la Sede estuviera abierta, y repartirnos entre los miembros de la Coordinadora los teléfonos de los mayores de 80 años para tener contacto permanente de vuestra situación y necesidades.

A ellos se incorporaron nuestros voluntarios, cuya coordinadora es Mercedes, y posteriormente lo hicieron 10 voluntarios telefónicos de la Fundación, que llamaron a los socios menores de 80 años.

Con cientos de llamadas, mails, en los que os informamos de noticias, posibilidades de abastecimiento, ayuda psicológica etc., creemos, y así nos lo habéis manifestado para nuestro orgullo que os habéis sentido acompañados.

En el mes de julio cesó el confinamiento y todos respiramos un poco y nos relajamos, no obstante Pilar y varios voluntarios han seguido con las llamadas a alguno de vosotros quizás más necesitados de ánimo y compañía.



LLEGA SEPTIEMBRE . . .

Y no sabemos con lo que nos vamos a encontrar....de hecho, habíamos pospuesto una salida de senderismo a Galicia desde el mes de mayo, que en vista de la evolución desde mediados de agosto hubo que cancelar de nuevo.

LA COORDINADORA SE REÚNE

Pese a que por WhatsApp de grupo, mail y multiconferencia los miembros de la Coordinadora hemos estado en contacto durante el confinamiento y durante todo el verano, oficialmente tuvimos la primera reunión, por multiconferencia telefónica, el 11 de septiembre para avanzar los temas y problemas que presentaba el nuevo curso.



Quedamos de nuevo para el miércoles 16 con el propósito de reunirnos todos los miércoles, y a partir e ese día el que pudiera que acudiera a la Sede.

Así fue como acudimos a la sede Pedro, José Miguel y M.Tere, más tarde se unió Manolo, y el resto, incluida Pilar Sánchez, ese día de vacaciones... Aireamos bien la sede y mantuvimos todas las medidas de prevención dictadas por las autoridades sanitarias.

Consideramos la situación y hablamos de posibilidades, abrir el centro, clases presenciales u on-line, proyectos sustitutivos de los que no se pueden hacer, principalmente de cara a Navidad etc. etc.



PENSANDO EN COMO DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES.

Desgraciadamente esta pandemia ha roto con nuestro ritmo de actividades, posiblemente ahora no podamos retomarlo de la misma manera, pero si tenemos que establecer un nuevo ritmo para mantener el ánimo alto y el cuerpo activado, elementos fundamentales para tener elevadas las defensas que tanto necesitamos.

Durante el verano hemos mantenido activa la clase de pilates on-line, gracias a la iniciativa de su profesora, que nos ayudó con su especialidad de psicología con algunas personas con ansiedad o algún problema tras el confinamiento. Reiteradamente os ha invitado a participar en sus clases fiel reflejo de las que da en la sede...

Ella ha realizado videos ilustrativos de su actividad y ahora nos propone realizar un video de todas las actividades que se realizan en el centro con las posibilidades que se pueden ofrecer.

RODAJE DEL VIDEO

Pese a las condiciones de confinamiento de algunos barrios todos los profesores acudieron a nuestra llamada, puntuales a las 11hs del día 22 de septiembre.

Jose Miguel Arellano, vocal de Actividades junto con la vicecoordinadora M.Tere Lozano hicieron las presentaciones e introducción de la reunión.



A continuación Laura expuso la idea que tenía del video a realizar y cómo estaba ella misma realizando sus videos promocionales, sus clases on-line y los videos de sus clases, que envía a todos después.

El video aquí rodado con sus horarios correspondientes en cada actividad lo habréis recibido vía mail, aquí lo recordamos todo para consulta y para aquellos que no dispongan de acceso a internet.

En las siguientes páginas os detallamos las actividades previstas y los responsables de cada una de ellas

Nuestras Actividades

PILATES

Profesora: **LAURA GRINSZTAJN** (Profesora y Psicóloga)

Se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación, prevenir dolencias, curar el dolor de espalda y calmar la mente.

La actividad se realizará de manera on-line hasta nuevo aviso, a través de la plataforma Zoom los días:

Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 (pilates avanzado)

Martes y Jueves de 10:15 a 11:15 (pilates básico)

Solicita el enlace a través del correo electrónico:

lauragrinsztajn@gmail.com

(Si se prefiere enviaremos el video del día por correo electrónico para que lo hagas tranquilamente)

Precio de la clase y videos para socios: **60€ trimestre**



ZUMBA

Profesor: **PIER LUCA**

Hizo una pequeña demostración que habréis visto en el video y comentó que clases on-line no realizaría, pero al que se apuntara le enviaría cada semana una sesión de una hora de zumba. Ya sabéis que la zumba consiste en bailar al ritmo de la música, lo que es motivador para el ánimo y ejercitante para el cuerpo, él nos explica los distintos pasos de cada baile, vals, chachachá, hispanos.

Horario:

Miércoles de 11:00 a 12:00 (Presencial)
(Un video por semana)

Precio de la clase y video para socios: **45€ trimestre**

TAICHI

Profesor: **JOSE MIGUEL ARELLANO**

Lleva muchos años dando clase en nuestra Asociación.

Las clases de taichí han de ser presenciales para que el profesor guíe y corrija en esta técnica milenaria que transmite la calma y el equilibrio que tanta falta hacen en estos tiempos convulsos.

José Miguel nos ha enviado una breve descripción de lo que es el taichí
Incluida en pag 14.

Horario:

Lunes de 10:45 a 11:45 (Presencial)

Precio para socios: **15€ mes**



YOGA

Profesora: ELENA

Nos da clases de yoga desde tiempo inmemorial. Ya sabéis que esta técnica es genial para el equilibrio cuerpo mente y para la flexibilidad de las articulaciones.

Ella no considera posible dar clases de esta materia on-line, por la corrección postural y debido a problemas personales no podría incluso empezar las clases hasta enero, por ello, y si se pudiera abrir la sede daría sus clases Laura, como sustituta provisional.

Horario:

Viernes de 11:00 a 12:30 (Presencial)

Precio de la clase para socios: **15€ mes**



MANUALIDADES

Profesora: LOURDES QUIROGA

Ella no ve posible las clases on-line, pero si vió posible reanudar las clases presenciales en cuanto abriera el centro. El espacio disponible permite las reuniones con seguridad.

Horario:

Lunes de 10:00 a 12:00 y Miercoles de 16:00 a 19:00 (Presenciales)

Precio para socios: **60€ trimestre**

Nos envia unas muestras de lo que hacen en las clases para que os animéis a trabajar con ella:



INGLÉS

Profesor: JOSE LUIS PACHÓN

Está considerando, mientras no puedan ser presenciales, hacer las clases interactivas on-line por medio de Zoom. A los interesados se les enseñaría su fácil uso. No es necesario bajarse ninguna aplicación sino conectarse a un enlace previamente recibido a la hora acordada

Horario:

Nivel Intermedio: Martes de 11:30 a 13:00

Nivel Intermedio Alto: Jueves de 17:30 a 19:00

Precio de las clases para socios:

Nivel Intermedio : **45€ trimestre**

Nivel Intermedio Alto: **66€ trimestre**



TALLA DE MADERA

Profesora: PALOMA MARGUI

Esta actividad lógicamente tiene que ser presencial

Horario:

Martes de 16:00 a 19:00 (Presencial)

Precio de la clase para socios: **25€ mes**



INFORMÁTICA

Profesor: JOSÉ MIGUEL ARELLANO



Si no estás muy suelto en informática y quieres aprender con un profesor paciente que te enseñará lo que necesites desde el principio esta sería tu clase (ver página 15).

En el siglo XXI sabes que no se puede andar por el mundo sin estos conocimientos. Si es tu caso, contacta con la Asociación e indica tus necesidades o preferencias y te avisaremos cuando empiecen los cursos.

Horario:

Martes de 10:00 a 11:30 y Jueves de 10:00 a 12:30 (Presenciales)

Precio para socios: **25€ (curso de 20 horas)**

Precio para no socios: **35€ (curso de 20 horas)**

CONOCER MADRID

Profesor: LAURA TEJERO

De momento graba y ofrece videos temáticos sobre Madrid que se ven mediante un enlace con Youtube y que se mantiene durante una semana.

Precio para socios: **6€ video**

Precio para no socios: **8€ video**

También ofrece clases on-line sobre Bajo Imperio Romano o Arte Bizantino Os damos más detalles en pag 14.



MUS

JAIME DE OBESO

Enseñanza y partidas bajo la supervisión del Sr. Obeso.

Hay formado un grupo que se reúne un día a la semana en el siguiente horario:

Jueves a partir de las 11:30

Cuando podamos, ven con tus amig@s interesados y formamos más grupos.



EXCURSIONES MENSUALES

MARI ANGELES CHIQUERO

Desde su refugio toledano, donde está pasando el confinamiento, nos envía la seguridad de que cuando esto pase haremos una primera excursión preciosa y extraordinaria para celebrarlo por todo lo alto.

Nos recuerda que tenemos pendientes:

La excursión a Bonilla de la Sierra

El DEEP SPACE de la NASA en Robledo

La excursión en barco por el Canal de Castilla

Y tenemos que estar preparados, animados y en estupenda forma.

Nota: Los que pagasteis estas excursiones se os ha devuelto el dinero



BILLAR

APRENDER Y PRACTICAR



Si te gusta el Billar ven, cuando nos autoricen, a nuestra Sede en Donoso Cortés, 58. Podrás practicarlo todos los días en el siguiente horario:

Todos los días de 10:00 a 13:00

Tendrás oportunidad de integrarte en el equipo de nuestra Asociación y competir con ella en los campeonatos en los que participe.



SENDERISMO

MANOLO GARCIA FERRE

De nuestras salidas quincenales y extraordinarias tenéis cumplida cuenta. Actualmente, la Federación de Montaña, siguiendo las normas generales, solo permite, con guía, grupos de 6 personas. Con lo que las salidas solo se pueden limitar a un paseo por los parques madrileños. Para información escribidnos a

madrid-senderismo@mayorestelefonica.es



También trabajan para vosotros...

ASUN

NUESTRA VOCAL DE CULTURA

Nos busca musicales y todo tipo de espectáculos preciosos y los gestiona a precios estupendos para nuestro grupo.



PEDRO

NUESTRO COORDINADOR

Gestionador de entradas para el Auditorio a precios especiales. Gracias a él hemos asistido a los mejores conciertos y así nos promete seguir haciendo en el futuro.

La conferencia sobre Luis Mariano que él concertó y que tuvo que ser anulada se retomará cuando se pueda, pero a los que la pagaron se les ha devuelto el dinero.

PILAR SÁNCHEZ

EL ÁNGEL DE LA GUARDA

Todos la conocéis, ha estado al pie del teléfono y lo estará mientras que haga falta. Es la confidente y paño de lágrimas y alegrías de muchos.

Siempre alegre y deseosa de ayudar.

Desde aquí le mandamos nuestro cariño.



Y para que no falte nadie...



ANTONIO

Nuestro Tesorero

Administra nuestros dineros como nadie

M. TERE

Vicecoordinadora

Animadora a través del boletín



MERCEDES

Voluntariado

Mejora la vida de los que más lo necesitan

J. ANTONIO

Secretario

Maqueta este boletín y se encarga de nuestras gestiones administrativas



TAI-CHI EN EL GRUPO DE MAYORES

El Tai-Chi ha sido creado con dos fines: salud y longevidad. Mediante una serie de movimientos circulares, lentos y suaves, movemos todo el cuerpo. Todos estos movimientos coordinados con una respiración profunda hacen que sintamos que somos una sola unidad nadando en un elemento nuevo que lo invade todo. Al mismo tiempo, nuestro pensamiento debe estar exclusivamente en la ejecución de la secuencia de movimientos que estamos haciendo.

Como ejercicio físico mantiene el cuerpo en forma y debido a la suavidad de sus movimientos produce un masaje interno sobre los músculos, tendones y ligamentos así como una calma y relajación mental profunda.

Iniciamos nuestras sesiones con unos ejercicios de gimnasia preparatoria y una breve sesión de **Qi-Gong** (Chikung) que nos ayudaran a limpiar y depurar la energía individual con el fin de devolvernos suavemente la flexibilidad en las articulaciones y la circulación de la energía sin fatigarnos.

Una vez preparado el cuerpo unificamos nuestra mente a los ejercicios y comenzamos con la sesión de Tai-Chi con nuestro tradicional estilo **CHEN-SING**.

Está indicado para todas las edades y sin ningún tipo de contraindicaciones.

Si os animáis **os esperamos los lunes de 10,45 a 11,45**. Apuntaros y os avisaremos cuando comiencen las clases.

Profesor José Miguel Arellano

SENDERISMO



Mención aparte merece esta actividad que es la que más socios convoca, 63 federados este año.

La ausencia de aire libre produce un "mono" parecido al de la carencia de drogas.. También para nosotros ha sido duro el confinamiento.

Creo que todos hemos aprovechado el verano para hacer acopio de sol y aire libre; no obstante hay que mantener el

ánimo arriba y aunque dependemos de las normas que en cada momento dicte la Federación de Montaña, acorde con las restricciones generales, estamos planteando comenzar los paseos por parques madrileños e ir ampliando los recorridos a la sierra según se pueda, desplazándonos en bus, tren o coche particular hasta poder volver a nuestro sistema habitual.

Como siempre si hay alguien nuevo interesado en acompañarnos, que se ponga en contacto con nosotros a través de la dirección de mail

madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

Te iremos informando de cómo están las cosas en cada momento.

CLASES DE HISTORIA DEL ARTE

Profesora: Laura Tejero

Bajo Imperio Romano y Bizantino

Nos conectaremos por Zoom (necesario ordenador o tablet con internet).

Horario: Lunes de 10:30 a 12:00 h.

Precio socios: **6€** cada clase. (**50€** trimestre completo)

Precio no socios: **8€** cada clase. (**60€** trimestre completo)

Temario:

- El bajo Imperio:
 - Diocleciano y la Tetrarquía (284-305)
 - Constantino (306-370)
 - Hijos de Constantino
- Invasiones bárbaras desde el 378, definitivamente en el 476



VÍDEO: **La Forja de Arturo Barea.**
Una autobiografía a través de la trilogía

Un repaso por la biografía del escritor y su obra cumbre, *La Forja de un rebelde* (trilogía), en relación al Madrid de principios de siglo. Su infancia en Lavapiés, las Escuelas Pías, sus esposas Aurelia e Ilsa, la Guerra de Marruecos, la Guerra Civil, el exilio en Inglaterra, el homenaje a Barea tras su muerte, su obra (centrándonos en la primera parte de la trilogía). Nos describe el Madrid de las lavanderas, los serenos, la Gota de Leche, la Inclusa, los primeros cines, los grandes cantantes del Teatro Real...

Precio de los videos. Socios: **6€**

Precio de los videos. No socios: **8€**

VÍDEO: **Goya y Madrid.**
Un paseo por la capital.

La relación de Francisco de Goya y Madrid fue larga e intensa. Hablaremos de su llegada a la corte, en la que encontrará a sus más importantes mecenas. También de sus domicilios, sus relaciones amorosas (Josefa, Leocadia, la duquesa de Alba, Martín Zapater), del itinerario por los museos e iglesias que albergan actualmente su obra, de algunas vistas de Madrid a través de sus cuadros, de su tumba y la misteriosa desaparición de la cabeza... y de los monumentos dedicados al pintor.

Llamad para apuntaros o para poneros en contacto con ella

ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Nueva actividad por Zoom

Comienzo: 6 de Noviembre

Horario: Los Viernes de 10:00h a 11:30h

Imparte: Laura Grinsztajn

Información en el teléfono: 628 691 524 (Laura)

Inscripciones: lauragrinsztajn@gmail.com

VENTA DE LOTERÍA DE NAVIDAD A DISTANCIA

Este año para facilitar la venta de Lotería de Navidad a quienes no puedan o no quieran desplazarse a nuestra sede, la Coordinadora ha decidido que se posibilite la venta a distancia.

¿Como será?

Se solicitarán los décimos y/o participaciones que se deseen bien por teléfono o por correo electrónico a

madrid-socios@mayorestelefonica.es

Posteriormente se realizará el ingreso en nuestra cuenta de IBERCAJA ES11 2085 8370 8103 3014 5916 por el importe total y **en concepto se deberá poner "Lotería" y el nombre del socio/socia.**

Una vez recibida la transferencia, se enviará bien por correo postal o electrónico un certificado con los décimos y/o participaciones jugadas, quedando custodiados dichos décimos y/o participaciones en la Asociación.

En caso de resultar premiados alguno/s de los números jugados, nos pondremos en contacto desde la Asociación para haceros llegar mediante transferencia bancaria el premio obtenido.



CURSOS DE INFORMÁTICA BÁSICA E INTERNET

Por Jose Miguel Arellano

Iniciaremos el curso de informática viendo los componentes básicos de un ordenador. Los físicos (hardware), los programa y utilidades más habituales (Software) y todo lo relativo al uso del mismo para que podamos utilizarlo debidamente al finalizar el curso.

Según vayamos avanzando nos introduciremos en el amplísimo mundo de Internet, haciendo búsquedas de todo lo que nos interesa. Haremos visitas virtuales a museos, entidades públicas y privadas, centros comerciales y a todas las ciudades y rincones del mundo y utilizaremos cuentas de correo electrónico para comunicarnos con los demás.

Dependiendo del nivel de conocimientos que tengáis, iremos avanzando descubriendo nuevos horizontes en el amplísimo mundo de la Informática.

Indispensable que al hacer la inscripción en Secretaría, digáis vuestro nivel, para poder hacer un grupo en el que podamos ir avanzando conjuntamente.

SITUACION DE LAS ACTIVIDADES CANCELADAS EL PASADO TRIMESTRE DEBIDO A LA PANDEMIA

Tristemente desde el pasado mes de marzo la única actividad que hemos tenido ha sido los cientos de llamadas que hemos realizado para ponernos en contacto con vosotros, acompañaros y interesarnos por vuestra situación y posibles necesidades. Todo lo previsto fue suspendido y según la situación os avisaremos de su reactivación.

Las actividades previstas inicialmente para este año y suspendidas son las siguientes:

- **Viajes excursiones, senderismo:** Dependerá de la evolución de la pandemia y de las normas que nos vayan marcando las autoridades. SE HAN DEVUELTO LOS INGRESOS QUE SE HICIERON A CUENTA DE ESTAS EXCURSIONES NO REALIZADAS.
- **Concentraciones Multiprovinciales:** Xuntanza, Palencia y Huelva se posponen al año que viene.
- **Concentracion en Benidorm:** Habrá una participación de los grupos de estudio on-line.
- **Voluntariado:** Seguirá activo en cuanto a llamadas de seguimiento, acompañamiento y felicitaciones. Se propone una manera distinta de comunicarnos con motivo de la Navidad. Lógicamente se anula el Viaje de Otoño.
- **Navidad:** No sabemos lo que podremos hacer estas Navidades para sentirnos juntos. En principio hemos pensado en dos posibilidades que esperamos os gusten.
 - ♦ *Primera:* La Coordinadora de Madrid hemos adquirido 1000€ de la lotería de Navidad para regalarla a los socios (ver pág.16)
 - ♦ *Segunda:* Al no poder reunirnos en la comida de Navidad homenaje a nuestros mayores, se seleccionará un número de estos a los cuales visitaremos y entregaremos un obsequio.

Mientras tanto, nuestra compañera Pilar Sanchez seguirá atendiéndoos diariamente en el teléfono 913197577 o en el correo madrid-socios@mayorestelfonica.es

REGALO DE LOTERÍA DE NAVIDAD PARA LOS SOCIOS/SOCIAS A CORRIENTE DE PAGO EL 31 DE OCTUBRE

Hemos decidido en la Coordinadora Provincial haceros un regalo a aquellos socios/socias que a 31 de octubre tengáis pagada la cuota anual de 20€ de la Asociación correspondiente al presente año de 2020. Se trata de 50 décimos de la Lotería de



Navidad que hemos adquirido la Coordinadora de Madrid para compensaros por la suspensión de actividades desde marzo de este año 2020 y también ante la imposibilidad por la pandemia de poder realizar la habitual Comida de Navidad, las fiestas infantiles navideñas y el tradicional Roscón de Reyes.

Con la esperanza de que la fortuna nos sonría, en caso de que los

(Continúa en la página siguiente)

(Viene de la página anterior)

décimos que jugamos de los números **05824** y **44.038** sean **agraciados con alguno de los 5 primeros premios, el importe obtenido será repartido de manera igual entre todos los socios/socias que estén a corriente de pago de los 20€ correspondientes a la cuota anual de 2020**. Éstos y solo éstos serán los beneficiarios de las ganancias obtenidas.

Cualquier otro premio menor, incluidos pedrea y reintegros, la ganancia obtenida NO será repartida sino que será **invertida en su totalidad** en actividades en beneficio de TODOS los socios/socias, que en su día se comunicarán según vayan siendo programadas y en los Boletines trimestrales que vayamos publicando.

De todo ello, la Coordinadora de Madrid dará cuenta en la primera Asamblea de Socios presencial que se celebre, así como en los Boletines trimestrales que iremos publicando.

En caso de que por la pandemia no se puedan realizar actividades durante el próximo año 2021, la cantidad obtenida en el hipotético premio menor será destinada a sufragar parte del coste del primer Día del Socio que podamos celebrar presencialmente.

La Carta de Pilar

Queridos todos:

Pasado el verano, estamos otra vez a las puertas del otoño, sin saber muy bien si podemos vernos todavía.

Mientras tenemos que seguir caminando sin parar, sin detener nuestro cuerpo y seguir acostumbrándolo a la rutina diaria.

Me cuenta una amiga que por ser su cumpleaños se le ha llenado la casa de flores, a cada cual más precioso ramo, celebrando de esa manera, que en otras ocasiones eran llenos de abrazos y besos, y regalo claro esta.

Y cuantas veces se nos pasa desapercibidos estos detalles de amor, cuando decimos que por "casualidad" o "coincidencia", y dejamos que el regalo se nos marchite entre las manos.

Bien dice el refrán que más ven "mas cuatro ojos que dos", y esto es verdad en la vida cotidiana, y también en la vida del espíritu.

Nuestros amigos nos conocen muy bien y saben descubrir nuestras señales. Saben también de todos esos momentosen que necesita escuchar una palabra de ánimo, sentir esa palmada en la espalda. Por eso entre amigos somos instrumentos de cariño y amor intermediarios entre nuestra amistad y la familia, regalando a cada uno su cariño.

Y así la vida nos va cuidando a todo detalle de nuestra amistad.

El reto es que sigamos juntos con o sin virus, manteniendo viva la esperanza de escuchar el timbre de la puerta, el ruido de los pasos entremezclados de unos y otros.

A veces es difícil estar dispuestos a cambiar el paso, poner el nuevo ritmo, y estemos dispuestos a decir "sí", será estupendo para todos. Con el ritmo cambiado os envié un montón de ramos de flores otoñales, para disfrutar.

Un abrazo muy fuerte



Pilar Sánchez

Curiosidades

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

En la medida en que me sea posible, y logre la información, intentaré responder a todas vuestras preguntas o sugerencias.

Mandar a alguien a la porra

Antiguamente, en el ámbito militar, el soldado que ejecutaba el tambor mayor del regimiento llevaba un largo bastón, con el puño de plata, al que se llamaba "porra".

Por lo general, este bastón era clavado en un lugar alejado del campamento y señalaba el lugar al que debía acudir el soldado que era castigado con arresto: "Vaya usted a la porra", le gritaba el oficial y el soldado, efectivamente, se dirigía a ese lugar y permanecía allí durante el tiempo que se mantenía el castigo.

Posteriormente, fue cambiada la forma de castigo, pero la expresión mandar a la porra quedó en el uso del lenguaje del pueblo con un matiz netamente despectivo.

Tomar las de Villadiego

Existen diversas teorías sobre el origen de esta expresión, pero la más aceptada es la que la relaciona con las persecuciones de judíos en la Edad Media. Villadiego era centro de comercio y atrajo a numerosos judíos desde el siglo X creándose una comunidad judía. Eran pecheros del rey, o sea, le pagaban un impuesto especial (pecho) del que estaban exentos los nobles.

Se sabe que en 1292 su judería tributó 17.307 maravedíes y que había arrendadores de los tributos del rey, por lo que se cree que esta comunidad debía de ser muy importante y sus impuestos también. Así que, en plena época de persecuciones antisemitas, el rey Fernando III el Santo, para no ver mermadas sus arcas, otorgó una carta-encomienda en 1223 prohibiendo su apresamiento y señalando penas para los que hicieran daño o sometieran a vejaciones y maltratos a los judíos. La carta fue ratificada por su hijo Alfonso X El Sabio, lo que supuso largos años de tranquilidad bajo el favor real. Villadiego pasó a ser una ciudad refugio para los judíos y tomaban las de Villadiego al menor síntoma de persecución en otras ciudades. Allí debían vestir unas calzas amarillas, identificándose así como protegidos del monarca. De ahí la variante tomar las calzas de Villadiego.

Leyenda de Florinda, la "Cava"

El Conde de Ceuta, Don Julian, tenía una hija muy hermosa llamada Florinda que mando a la corte, como era costumbre con las hijas de los nobles, para que tuviera una buena educación y conseguir así un buen matrimonio.

El rey Don Rodrigo, se encaprichó de ella y, bien con promesas incumplidas o a la fuerza, poseyó a Florinda. Esta, bien fuera por despecho de la promesa de matrimonio incumplida o por haber sido forzada, le mando a su padre un paquete que, entre otras cosas, contenía un "huevo podrido". El Conde Don Julián al verlo, comprendió lo que había sucedido y, disimulando ante el rey, le pidió llevar a su hija con su madre enferma, que la reclamaba. El rey accedió y padre e hija se fueron a Ceuta. Allí, Don Julian comenzó su venganza, estableciendo acuerdos con los musulmanes y con los hijos de Witiza, anterior rey goda y que Rodrigo había derrocado por la fuerza. De hecho, Don Julian estaba emparentado con Witiza via matrimonio. Así, los musulmanes, con ayuda del conde Don Julian, pasaron el estrecho y avanzaron sin oposición, derrotando definitivamente a Rodrigo en la batalla de Guadalete.

El nombre de "Cava" se lo pusieron los musulmanes a Florinda, y significa "mala mujer" o "prostituta fina", y da a entender que la violación de Rodrigo tal vez no fuera tal y si más una maniobra de Florinda para casarse con el rey.

José Antonio San José

COSAS QUE APRENDIMOS



A TODOS LOS JUBILADOS (Dos Poemas)

Quiero empezar este día
ofreciendo mi cariño
a todos los compañeros
que aquí estamos reunidos.

Al Dios todopoderoso
le pido de corazón
que a todos los aquí presentes
nos eche su bendición.

Que nos llene de alegría
de felicidad y amor
de ver a todos contentos
que es mi mayor ilusión.

Esperando tanto tiempo
deseando de alcanzar
de que llegara este día
y poderlo celebrar.

Siempre con ese temor
con el miedo del despido
matándote a trabajar
para que fueses querido.

Toda una vida de lucha
de trabajos y fatigas
con ese miedo constante
que no llegara este día.

Al fin consigo alcanzar
este día tan deseado
y recoger esos frutos
de cuarenta largos años.

Todo esto te compensa
estás tan enamorado
que te encuentras tan feliz
con la señora a tu lado.

* * * * *

¿QUÉ ES EL LUJO?...

Nos hicieron creer que el lujo era lo raro, lo caro, lo exclusivo, todo aquello que nos parecía inalcanzable.

Ahora nos damos cuenta que el lujo eran esas pequeñas cosas que no sabíamos valorar.

Lujo es estar sano.

Lujo es no pisar un hospital.

Lujo es poder pasear por la orilla del mar.

Lujo es salir a las calles y respirar sin mascarilla.

Lujo es reunirse con toda tu familia, con tus amigos.

Lujo son las miradas.

Lujo son las sonrisas.

Lujo son los abrazos y los besos.

Lujo es el privilegio de amar y de estar vivos.

Tode eso es un lujo y no lo sabíamos

Hoy me encuentro muy a gusto
y os quiero ser sincero
el corazón se me sale
de tanto como os quiero.

Hoy estamos reunidos
todos somos compañeros
hoy nos falta algo querido
que hoy nos viene en el recuerdo.

Son nuestros padres queridos
los que la vida nos dieron
a los que Dios se llevó
dejándonos su recuerdo.

Pienso que desde ese cielo
todos nos estén mirando
y estén locos de alegría
viendo como disfrutamos.

Tengo la satisfacción
de que si nos están viendo
estén locos de alegría
viendo como nos queremos

Quiero que echemos un brindis
en esta gran armonía
y que nos quede el recuerdo
de tan señalado día.

Con este brindis quisiera
llegar a ese hermoso cielo
para darles un abrazo
a aquellos seres queridos
que se fueron sin quererlo.

Acisclo García

Y SEGUIMOS EN CASITA

Por Consuelo González de Garay

Seguimos en el exilio forzoso, que tristeza tenía el Papa cuando nos dio la bendición con el Santísimo. Todos unidos espiritualmente. Hoy con el Concierto de la 2 estoy haciendo sentadillas, porque como es sábado no hay gimnasia.

Que emocionante el ver a las 8 cada tarde más aplausos, trompetas, castañuelas, panderetas, ayer hasta una flauta, además de cantores improvisados.

¿Qué tenemos que sacar de todo esto? ¿De tanto dolor, soledad, desolación? La contaminación ha bajado considerablemente, hay que dejar el coche para trayectos largos, los planetas nunca se han visto tan limpios. La solidaridad entre todos, siempre se ha dicho que hay más gente buena que mala, lo que pasa que lo malo mete más ruido y se divulga más.

Que entrega y generosidad están demostrando muchas personas, que abnegadas, dejan su cansancio y sus problemas para ayudar a otros más necesitados.



Ahora que tengo tanto tiempo para pensar, miro mi vida y mi manera de ser y veo que hay cosas que nunca cambian. Que siempre se tropieza con la misma piedra, me acuerdo de nuestra muy querida amiga Reme (senderista). Le encantaba salir y de pronto cogió un miedo a las piedras. Las veía como gigantes que la iban a aplastar. Le preguntabas al grandullón como llamabas a Raúl, ¿Hay piedras?

Senderistas en la segunda salida tenemos que celebrarlo por todo lo alto con una chuletada con los bocatas tan ricos y digo la segunda porque en la primera que nos convoque Manolo, no sé si nos dará miedo salir a alguna.

Os diré que he hablado con Santiago nuestro Capitán en El Grove, que estuvimos en su hotel y están bien, nos envía muchos saludos y le dicho que el Grupo tenemos un recuerdo muy bueno de ellos, lo ha agradecido mucho. No sé si os dije que la abuelita Lina murió en Noviembre

El día 28 de mayo hablé con varias personas de la lista de Mayores y es emocionante el cariño que estoy recibiendo de todos.

Una me dice que le gusta mucho el aperitivo(89 años) pero solo aceitunas verdes y cortezas y que un vecino y amigo que le trae, ella baja al portal y sube tan contenta, esto lo hace cada cuatro días.

Otra persona, 94 años, hoy estaba un poquito triste y a las 7 de la tarde no había hablado con nadie, se me ha caído el alma a los pies, procuraré llamarla cada dos días.

Otra me dice que se cansa de aplaudir y le he dicho que cogiera dos tapaderas pequeñas y así hacía ruido y no se cansaba.

La de 83 años, tan maja ella, sigue saliendo cada día pero me dice solo salgo una vez y cuando llego a casa, te llamo.



El día cuando cambiaron la hora, una abuelita del grupo de memoria, 95 años, me dice toda apurada que había puesto la tele y que había música, ¿Me habré dormido o no cambié ayer la hora? Le digo tranquila que hoy no hay el programa que tú quieres, así que ponte cómoda y escucha el Concierto.

El día 29 de marzo mi madre hubiera cumplido 101 años. A ella y a otras muchas que están en el cielo me encomiendo y les hago el encargo de que nos cuiden y preserven de todo mal.

Sigo con las llamadas y podéis creer que yo recibo mucho más que ellos de mí.

Me cuentan que han comido, la gimnasia que hacen, algunos ponen la tele 2 para ver al chico guapo, a otras personas les ayuda mucho ver la Misa.

El que buscó el casete está emocionado escuchando los boleros, tangos, pasodobles que oía cuando vivía su mujer y el otro día me dijo que se le iban los pies y que al día siguiente bailó, luego lloró pero que durmió toda la noche.

Ya nos va quedando menos para que nos dejen salir (dicho así parece que estamos enjaulados o encarcelados) pero un poco así nos sentimos.

¿Vamos a ser luego mejores? ¿No vamos a hablar de la vecina porque sale cada día con un vestido nuevo? ¿No vamos a mirar mal al que nos es un poquito antipático? Pues esta bondad aparente que demostramos ahora, nos va a durar bien poquito porque el ser humano es así, pensamos que somos mejor que el que tenemos al lado.

No sé quién dijo esta frase: "Las guerras seguirán mientras el color de la piel siga siendo más importante que el de los ojos".

Nosotros los mayores hemos estado a la altura de lo que se nos ha pedido, quedarnos en casa.

¿Pero qué vamos a hacer cuando esto termine? ¿Cómo vamos a aceptar tanto dolor y tanta pérdida? ¿Cómo vamos a liberar las emociones? ¿Podremos situar la pérdida en el recuerdo?

La muerte no es un fracaso, ni tampoco un proceso patológico, lo único que puede considerarse un fracaso es la forma como dejamos este mundo.

Pero, ¿qué es la muerte? Creo yo que es un proceso de transición en el plano de la convivencia. Pasamos de un plano de experiencia a través de materia a otro de experiencia en la conciencia, puesto que dejamos definitivamente nuestro cuerpo físico.

La muerte es retorno. ¿Qué es vivir? Vivir es amar y compartir, es crecer y esperar, es conocer el dolor y la alegría, es buscar la paz, es encontrar la verdad, es aceptarse y aceptar a otros, es aprender a soltar, es perdonar y confiar, es sentir, es.....aprender a crear nuestra propia vida.

¿Cómo superaremos las pérdidas y más aún sin haber podido estar con ellos? Una experiencia dolorosa de vida permite cambiar actitudes frente a la vida y muerte, ya que nos interrogamos constantemente al sentido y finalidad de nuestra vida.

Cuando es un proceso largo de enfermedad como que nos vamos preparando al posible duelo pero cuando casi es arrancado de nuestra vida, el duelo es mucho peor, una desolación grande, un vacío que va a ser muy difícil llenarlo.

Hay que reconocer la pérdida. Aceptar el dolor. Hablar sobre lo que duele y sobre todo darte tiempo para curarte, las emociones son tu propia responsabilidad.

Que estos duelos nos ayuden a crecer y aprender a rehacer la vida a través de la pérdida. Es duro pero se consigue. Si tenemos que pedir ayuda, no hay que dudar en hacerlo, siempre encontraremos un hombro dispuesto a ayudarnos.

Junto con una sana disciplina, se amable contigo mismo. Usa la técnica del abrazo. Se ha demostrado que los abrazos son curativos, siempre que sean firmes, sinceros y largos.

La angustia y el dolor permanecen juntos pero no son lo mismo.

El Rincón de Consuelo

Otoño, otoño, el verano este año ha sido perdido para mucha gente y yo he sido una de las privilegiadas, 2 meses en la playa, había días que el Mediterráneo era para mí sola, me he repuesto y estoy llena de energía positiva pero, mira por donde ya estamos otra vez angustiados con el dichoso coronavirus, que a mi pesar, no nos ha dejado ni un respiro.

Yo creo que es momento de poner en práctica todo lo que cada uno sabe que es mejor (pues hemos tenido mucho tiempo para reflexionar), que seamos como las cuerdas de un violín y las teclas de un piano bien afinadas, que vayamos todos a una de dejando de lado la ideología de cada uno. Tenemos que remar en la misma dirección y llegar a la meta todos juntos y de la mejor manera posible.

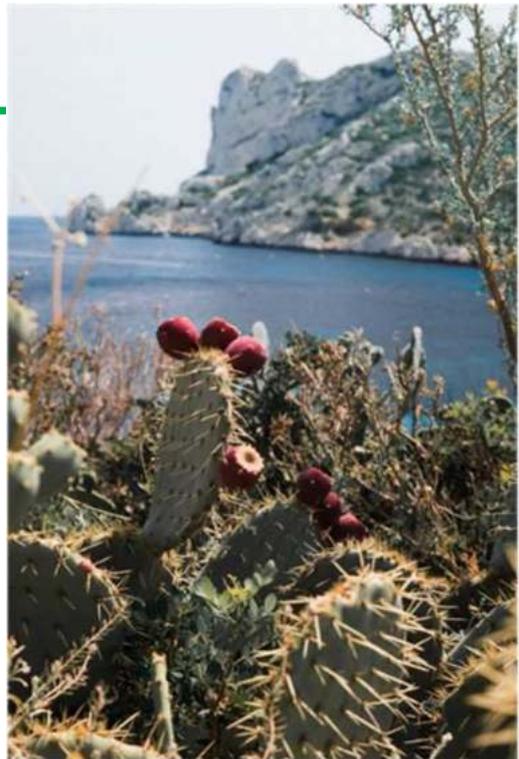
No me digas que TÚ ¿no puedes hacer más de lo que haces? Yo no digo ir a la India, ni a África sino mirar a tu vecino, sonreír a uno que se cruza contigo y le ves contrariado o disgustado, hacer una llamada, a la vez que compras el pan pues pregúntale a tu vecina, que sabes que está mala o cuidando a su madre, si quiere que se lo subas, por supuesto que no a todo el mundo, tienes que saber distinguir si es necesidad o vaguería, otra cosa que puedes hacer es rezar, mira el mundo está mejor porque cientos y cientos de monjas de clausura rezan y piden y te preguntarás pues sí que está bien el mundo, imagínate si no rezasen.....

Hemos recibido muchísimos mensajes con dibujos, frases, casi todos muy bonitos e instructivos, que seamos como los cactus y las rosas que tienen espinas pero a la vez flores maravillosas y olorosas, así cultivaremos las semillas que hay en nosotros, abonándolas en buena tierra, es decir en nuestro corazón con buenos pensamientos acompañados de buenas acciones, esto a lo mejor os suena a evangélico pero yo creo que es la pura verdad.

En estos momentos de angustia, desolación y tristeza hay que pensar en positivo, la vida es bella y no porque lo diga la canción, cada momento es un regalo, tenemos que ser como un columpio, mientras más fuertes sean tus impulsos, más fuerte llegarás, el tiempo es lo único que tenemos pero no se para ni regresa, así que tenemos que aprender a vivir, pero siendo felices y buenos.

El verano se ha acabado pero yo sigo con las llamadas a muchas personas que sé que les hace muy bien y por supuesto a mí también.

Me imagino que las actividades que teníamos programadas y pensadas para después del verano pues a muchos no nos va a ser posible, yo todo lo que sea interior no voy a hacer nada pero si antes caminaba una hora pues ahora es momento de caminar más tiempo o de hacer actividades físicas, nadar, estudiar algún idioma, alguna cosa que nos guste y que lo teníamos aparcado..... hay tantas y tantas cosas con las que nos podemos entretener y beneficiar, cada uno que elija lo que mejor le vaya.



Consuelo González de Garay

SI TE FELICITAN
POR TU
CUMPLEAÑOS
REFLEXIONA

AL ATARDECER DE LA VIDA



ENVEJECER

(Para aquellas amigas que se quejan en su cumpleaños...)

No lamentes envejecer , es un privilegio negado a muchos.

Envejecer es un privilegio, un arte, un regalo.

Entre la niñez y la vejez hay un instante llamado vida.

Sumar canas y cumpli años debería ser siempre motivo de alegría.

De alegría por la vida y por lo que estar aquí supone.

Las arrugas nos recuerdan donde han estado las sonrisas.

Deberíamos dar gracias por cada año cumplido.

Poder compartir momentos con aquellas personas que mas queremos.

Y construir con nuestra presencia un mundo mejor.

Cuando las arrugas empiezan a aparecer nos damos cuenta de lo fugaz y efímera que es la vida.

Con frecuencia esto nos hace sentir molestos e incómodos.

¿Cómo es posible que nos entristezca la posibilidad de cumplir años?.

Porque tenemos miedo a la merma de nuestras capacidades, porque pensamos en la vejez como un castigo, de manera peyorativa y humillante..

Cuando, en realidad envejecer es haber superado las distintas etapas de la vida.

Cada día significa 1440 minutos de nuevas opciones de maravillosos pensamientos.

De cientos de matices en nuestros sentimientos.

Cada año es una medalla, una oportunidad para atesorar recuerdos.

Para hacer nuestros los instantes, para soplar las velas con fuerza y orgullo.

Que te veas y te sientas pleno, arrugado y feliz.

Te repito, no te lamentes de envejecer.

La vida es un regalo que todos tenemos la oportunidad de disfrutar.

Es un frasco de suspiros, de tropiezos, de aprendizajes, de placeres y de sufrimientos. Por eso, es en sí misma, maravillosa.

Y por eso es también imprescindible aprovechar cada momento, hacerlo nuestro, sentirnos afortunados.

Acumular juventud es un arte que consiste en hacer que importe la vida de los años mas que los años de vida.

En definitiva hacer que nuestra existencia tenga sentido.

ENVEJECER ES UN REGALO.

Aunque llegue el otoño y el frío, abrígate y sal a la calle todos los días, camina un rato, toma el sol y el aire...elevarás tus defensas y el ánimo.

Si te ves afectado psicológicamente por esta situación, te sientes solo, agobiado o decaído...LLÁMANOS

Si por el contrario te sientes fuerte y animoso, OFRÉCETE COMO VOLUNTARIO para hablar con nuestros compañeros más deprimidos.

**NINGÚN MAYOR SOLO
NI DESATENDIDO.**