



¡¡Tenemos que seguir adelante!!

ESTE AÑO NO SE COBRARÁ LA CUOTA ANUAL Y ADEMÁS ALTA GRATIS PARA NUEVOS SOCIOS

En la Coordinadora Provincial tomamos la decisión de, ante la falta de actividades el pasado año y lo complicado de devolver la cuota anual pagada para 2020, **no cobrar la correspondiente a 2021** como compensación y ante la incertidumbre de lo que podamos hacer o no este año y desde qué fecha.

Por otra parte, con la intención de que a pesar de la inactividad de nuestra Asociación siga creciendo y compense la bajas que se han producido, tomamos también la decisión en la Coordinadora de Madrid de **no cobrar tampoco la cuota anual de 2021 a los nuevos socios/socias que se den de alta a lo largo de este año hasta el mismo 31 de diciembre de 2021**. Nos parece que es lo mínimo que podemos hacer de lo poco que en las actuales circunstancias está a nuestro alcance decidir.

Todo ello lo hemos hecho y decidido bajo el prisma de que consideramos que **sin ti no hay presente y contigo hay futuro** y para que la falta temporal de actividades no lleve a nuestra Asociación a una progresiva pérdida de su vitalidad que la impulse a ir languideciendo poco a poco.

Os pedimos que animéis a vuestros familiares y amigos a que se hagan socios y disfruten de la compañía de todos nosotros pronto. No les costará ni un duro y así contribuiremos entre todos al fortalecimiento de nuestro Grupo de Mayores.

TUS DATOS SON MUY IMPORTANTES

Para podernos comunicar con vosotros de una manera eficaz y rápida e informaros de noticias y actividades, **necesitamos conocer vuestro número de móvil y vuestro correo electrónico.**

Si nunca has recibido un correo o un SMS es que no lo tenemos.

Comunicáenoslo llamando al **teléfono 913 197 577** y **así no te perderás ninguna de nuestras informaciones que puedan ser de tu interés.**

NO OS OLVIDÉIS

Recordad el número de cuenta bancaria para ingresar importes correspondientes a actividades:

Cuenta a nombre del **GRUPO DE MAYORES DE TELEFÓNICA**

Número de cuenta: **ES11 2085 8370 8103 3014 5916**

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

Inscripciones: teléfono 91 319 75 77 y madrid-socios@mayorestelefonica.es

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

Para senderismo: madrid-senderismo@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

HAZTE VOLUNTARIO/A DE NUESTRA ASOCIACIÓN

Queridos amigos: Oigo por todas partes: "Esto ya no se puede aguantar mas...llevo un año sin ver a mis hijos y nietos, estoy perdiendo estos años de mi vida..."Y es así, ya hace el año que empezó todo sin que estuviéramos preparados para ello.

Confinamiento total horrible con las calles desiertas...era una experiencia inédita pero nos cogía de refresco.

El verano fue un poco mas relajado pero vimos las consecuencias en octubre, y de nuevo la tristeza de la Navidad y en un intento de optimismo volvió la recaída.

Vino la esperanza de las vacunas, pero problemas burocráticos y de distinta naturaleza tampoco ayudan mucho a que nuestra actual situación sea esperanzadora.

Y sin embargo... HAY QUE SEGUIR ADELANTE. O, castizamente, "TIRAR PA'LANTE".

Consideremos esta situación como una experiencia mas de la vida, que aparte de su dolor puede ser considerada interesante. La estupenda monotonía en que vivíamos, alterada por enfermedades y coyunturas que se podrían considerar como normales era agradable. Reuniones con hijos, nietos, amigos, compañeros. Excursiones viajes, vacaciones... de momento eso es historia...pero una historia que pasado un periodo en que nos hemos concentrado en la sorpresa de la inquietante realidad cotidiana ha dado paso fuertemente a la añoranza de lo perdido....

Me dicen "¡Ah nuestras excursiones, que bien lo pasábamos, que bien lo organizabais, que día mas agradable,..! ¿Podremos volver algún día? Y ante eso el optimismo de M. Ángeles... Lo primero, quedaron pendiente unas judías en el Barco de Ávila, será las primeras en caer... ¿quizás en primavera?

Y cuando volveremos a nuestras salidas de senderismo?, Manolo no para de ver como podríamos empezar suavemente tras este largo año de parón. Podrá ser en primavera también, ¿quizás un poco antes?

Siempre adelante... mientras lo mas que podemos ofrecer son las clases ONLINE. Las asistentes os explicaran lo **contentas** que están; los Conciertos en el Auditorio, al menos dos al mes y las llamadas de nuestros voluntarios para, en nombre de la Asociación, interesarse por vuestra situación y acompañaros un ratito y a los mayores no les faltará una llamada cariñosa el día de su cumpleaños.

Así que esperemos que en el próximo boletín podamos ser mas optimistas e invitaros a alguna excursión o reunión al aire libre, que al fin sea un signo de comienzo de normalidad.

En este boletín encontrareis además algunas sorpresas de participación inesperadas que son muy bien recibidas.

Aunque en nuestra Asociación, y gracias a la disciplina de todos a permanecer en casa y limitar contactos, el número de contagios y fallecimientos ha sido muy limitado, y aunque en una mayor o menor medida todos hemos sufrido el miedo al contagio y el pesar por la enfermedad o fallecimiento de seres queridos, amigos y compañeros. Para todos nuestro ánimo y cariño.



M.Tere Lozano
Vicecoordinadora de Madrid

ASIRSE AL PRESENTE

Esta crisis sanitaria producto de la pandemia, este año que hemos vivido desde que se decretara el Estado de Alarma el pasado 14 de marzo de 2020, nos está dejando muchas lecciones de vida. Y tal vez una de las que hemos aprendido de forma más rápida es que debemos valorar sobre todo el presente, el aquí y el ahora.

Ante lo incierto del futuro debemos asirnos a disfrutar del día a día que se nos presenta, rehuendo del desánimo y la tristeza al que nos empujan las circunstancias. Un estado de ánimo positivo y constructivo propiciará que nuestra salud física y mental sea lo mejor posible en las actuales circunstancias.

Con lo que venimos pasado -y lo que nos queda-, nada volverá a ser como antes, pero necesariamente no tiene por que ser peor. Será distinto. Nosotros, con la experiencia vivida en estos últimos 12 meses hemos cambiado (como nos cambiaron muchas de las experiencias buenas y malas que hemos tenido a lo largo de nuestra vida) y la realidad en la que viviremos también será diferente. Será una NUEVA REALIDAD (lo de '*nueva normalidad*', que tanto se dice, es un eufemismo que solo puede consolar a incautos o inconscientes). Pero igual que nos hemos visto obligados a adaptarnos en varias ocasiones a las nuevas circunstancias que la vida nos venía presentando (sin ir más lejos por la desaparición de seres queridos), ahora toca hacer un nuevo esfuerzo adicional de adaptación, de nuevo por nosotros, para seguir adelante.

Si pensamos que vale la pena seguir viviendo, no tiremos la toalla por muy fatigoso y largo que se nos haya hecho este último año. Debemos buscar y encontrar un nuevo camino que nos conduzca a seguir disfrutando de la vida, de la familia, de los amigos...Ellos son nuestro apoyo y la razón de ser que nos ayude a tirar para adelante. Debe ser así si todavía nos gusta, si nos sigue apeteciendo, QUERER Y SER QUERIDO. Y esta esta búsqueda siempre podréis contar con nuestro Grupo de Mayores para ayudaros en el esfuerzo de encontrar ese nuevo camino que anhelamos para recuperar un horizonte esperanzador en nuestras vidas.

Por último, deciros que veréis que mi artículo y mi firma están en una sección nueva que se llama "Palabras Mayores". La razón es que el pasado 2 de diciembre presenté mi dimisión como coordinador provincial de Madrid por discrepancias con el Consejo Gestor (al que comúnmente llamamos 'la Nacional', a la que también pertenecía hasta mi dimisión) en la manera de relacionarse con la Coordinadora Provincial de Madrid tras la llegada del nuevo equipo que tuve el honor de encabezar.

En todo caso, seguiré colaborando en la medida de mis posibilidades en la organización de las actividades de Madrid y no debéis preocuparos porque no hay nadie imprescindible y además os quedáis en buenas manos, las de Mari Tere y el resto de personas que forman parte de la Coordinadora de Madrid y que tan generosamente y de forma altruista dedican parte de su tiempo libre a que nuestro Grupo de Mayores mantenga su vitalidad aun en tiempos de pandemia.

Os quiero. Un abrazo y hasta la próxima revista.

Pedro Jiménez

Colaboran:

Telefonica
Pleyade

Atam
Fundación
Telefonica



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

LOTERÍA

Cada año al publicitar es este boletín la Lotería de Navidad os advertía..."Puede tocar" y era un hecho casi milagroso el que, jugando dos números, en mas de veinte años nunca haya tocado ni la terminación de unos de los dos.

Bueno este año al fin ha tocado "la pedrea" no es mucho, pero hemos obtenido el doble del dinero invertido por papeleta.

Casi ha sido una suerte que tocara en este fatídico año de cara al reparto de lo premiado.

Por si alguien aun no se ha enterado, hemos mandado lo premiado por transferencia a los que la comprasteis por ese procedimiento en su totalidad, si alguien no lo ha recibido que se ponga en contacto con Pilar Sánchez.

Después y dado que la pandemia arrecia y para que no os desplazarais a nuestra Asociación os pedimos que nos dijerais si queriais que os lo pagáramos igual indicándonos previamente los números de papeletas que teniais.

Finalmente quedan las que vamos a pagar en mano. En ese caso poneros en contacto con Pilar para que ella os diga el día que podríais venir, pues ya sabéis que solo abrimos determinados días.



Y ESPEREMOS QUE EN LA SIGUIENTE HAYA LA MISMA O MAYOR SUERTE

CUMPLEAÑOS

Un grupo de nuestros voluntarios, bajo el proyecto "ANIVERSARIO FELIZ", llaman a los socios mayores por su cumpleaños.

Seguro que muchos de vosotros habréis recibido estas cariñosas felicitaciones y os habréis sorprendido (porque nos lo habéis comentado).

Se trata, como en todos los casos en que intervienen los voluntarios, de nuestra Coordinadora, de acompañar a nuestros socios mayores y demostrarles el cariño que esta Asociación les profesa.

Aprovechamos la ocasión para, desde aquí, felicitar a todos nuestros socios que, en este primer trimestre del año, celebran su cumpleaños, en especial, esta vez, a los que cumplen 80!!!!

DOLORES ALCALDE MORENO

Felicita especialmente a su esposo

JOSE LUIS CASTELLA

AL CUMPLIR 80 AÑOS el 7 de Marzo

Aunque llegamos tarde pero...Nunca es tarde si la dicha es buena

**FELICIDADES TAMBIÉN DE
TODOS NOSOTROS**



¡¡FELICIDADES!! SALUD, DINERO Y EL CARIÑO DE TODOS

(La felicitación de José Luis ha sido realizada directamente a través de una de nuestras voluntarias)

LA PANDEMIA NO IMPIDE NUESTRA ACTIVIDAD

Afortunadamente pudimos llevar a cabo durante las fiestas navideñas una serie de actividades presenciales a pesar de las dificultades que para reunirnos nos imponían las medidas restrictivas dictadas por las autoridades sanitarias y administrativas para frenar la pandemia, que por supuesto respetamos en todo momento en todas ellas.

En primer lugar, destacamos por su importancia y la emotividad que generó tanto entre los que desde la Coordinadora Provincial lo organizamos como en aquellos beneficiarios que lo recibieron en su domicilio nuestro regalito de Navidad.



Dado que por razones obvias no pudimos celebrar nuestra tradicional comida navideña de hermandad y homenaje a nuestros mayores octogenarios ni el chocolate con roscón de Reyes, en la Coordinadora Provincial decidimos que no podíamos dejar de agasajar como ellos se merecen a aquellos socios y socias que por edad y antigüedad en nuestra Asociación se habían hecho acreedores a nuestro reconocimiento.

Las muestras de agradecimiento recibidas de los beneficiarios nos llenaron de emoción y satisfacción por haberles llevado en tan entrañables fiestas unas gotas de alegría y felicidad.

En Navidad realizamos dos actividades externas, ya que no podíamos en nuestra Sede y fueron: La visita con nuestros nietos a la exposición "Saurios" y el clásico "Belén en la montaña" que organizan todos los años el Grupo de Senderismo. Estas actividades se detallan en otros artículos de este Boletín.

Melómanos afortunados

Gracias al acuerdo de colaboración de la Coordinadora Provincial con la Fundación Excelentia, estamos acudiendo desde principio del otoño -y siempre y en todo momento guardando las recomendaciones y medidas sociales de distanciamiento de las autoridades sanitarias- a los conciertos de música clásica que organiza en el Auditorio Nacional con primeras figuras de la escena nacional e internacional.

El mencionado acuerdo nos posibilita disfrutar a los miembros de nuestra Asociación de un precio reducido respecto a los oficiales de taquilla.

Así, pudimos deleitarnos con los conciertos de Navidad y Año Nuevo, así como de otros en los que hemos disfrutados de obras y sinfonías de Beethoven, Mozart, Chopin, Bach, Strauss, Verdi, Puccini... Una oportunidad para vernos de vez en cuando y charlar un rato en persona después de tanta llamada telefónica.

Por último, reseñar que también se llevó a cabo la misa en recuerdo de nuestros difuntos y se emprendieron a través de internet vía Zoom una buena parte de las anteriormente presenciales clases de inglés y de mantenimiento y mejora física y mental.



LA GRAN NEVADA DE ENERO 2021

Ya los Reyes Magos nos lo anunciaron de sobra " Os regalaremos una nevada como la mayoría de vosotros nunca ha visto....

Y empezó a nevar....y pasaron las horas y seguía nevando y nevando....Y la mayoría de los madrileños empezamos a hacer fotos y a pasar ratos asomados a nuestras ventanas.. Y la nieve cuajando en nuestras calles como nunca hasta ir tapando los coches y venciendo las ramas de los árboles. 30 horas seguidas, no dábamos crédito.

Personalmente lo he considerado un regalo de Reyes precioso, un paréntesis en esta monotonía irresistible de noticias de contagiados, muertos, UCIS...Durante unos días todo era asomarse a la ventana a ver como evolucionaba el panorama. Oír los consejos de los hijos de no salir a la calle "para nada" y si se salía con "muchísimo cuidado".

El principio fue un juego. Los padres con los niños haciendo muñecos de nieve, otros con esquís, otros con raquetas...vamos Navacerrada había venido a la puerta de casa ahorrándonos caravanas y problemas de aparcamiento.



Luego la cosa empezó a ponerse mas fea. Una hola de frio convirtió las calles en pistas de patinaje sobre hielo y hubo muchísimas roturas de huesos y de nuevo las colas en los hospitales y los brazos y piernas escayolados...pero bueno ha sido un paréntesis en esta monotonía de confinamientos y noticias que nos invade hace ya casi un año.

Luego vino la parte definitivamente mas fea...la nieve ennegrecida montones de arboles con las ramas tronchadas y lo mismo, la difícil vuelta a la normalidad, a volver a encontrar la ciudad limpia y transitable. Pese a todo creo que ha sido una agradable experiencia, en la que como siempre los niños han sido los grandes invitados y disfrutadores

M.Tere Lozano



CONSEJOS PARA EL FRÍO

De un guía especializado en tours por el ártico

Lo importante, es elegir los tejidos y prendas adecuadamente para el frío (no se trata de abrigarse mucho, si no de abrigarse correctamente, un viejo dicho nórdico, vikingo reza: no existe el mal clima, si no la ropa inadecuada y basándonos en ello, voy a explicar unos puntos que seguro os ayudaran, si no a evitarlo, porque genéticamente sois frioleros, al menos a mejorarlo mucho y evitar ir a un hospital.

1- NORMA PRIMERA Y PRINCIPAL. Nunca, bajo ningún concepto, usar ropa de algodón, que toque la piel, ni camisetas ni calcetines (no se soluciona poniéndose tres pares, pues tres veces mas frío tendréis), el algodón es una esponja, que absorbe la humedad de nuestro cuerpo y la convierte en agua, y eso es lo que no queremos con frío, estar mojados, luego al salir se congela en el pecho, en el pelo y al hospital, debes usar LANA, MERINO, SINTÉTICO, pero nunca algodón. En decathlon venden set underwear baratísimos tipo 13 sur, camiseta manga larga y leotardos de fibra, que además lavas al ducharte y en una hora esta seco para su uso el día siguiente, con lo que no necesitas ni de quita y pon, si os queréis gastar un poco mas, mejor merino, y lo tendréis de por vida, muy calentado siempre incluso con humedad. marcas como: DEVON-HAGLÖFS-HH HELLY HANSEN-NORRONA-66NORTH-JACK WOLFSKIN-CANADA GOOSE, como veis casi todas nórdicas, las mejores, aunque también más fácil de encontrar como COLUMBIA-NORTH FACE , etc., que, aunque están sobrevaloradas y hechas en China sirven

2- GUANTES. olvidar por favor el concepto guante urbano de piel de cabritilla y guante de lana. (eso no sirve para nada contra el frío bajo cero, lo mejor y mas barato es una *manopla de lana o sintética material forro polar. en el ártico, no usamos guantes con dedos, usamos manoplas como hace el pueblo SAMI E INUIK durante miles de años, los dedos aislados en guantes causan mas frío que unas manoplas donde "piel con piel" los dedos no se enfrían, y puedes cerrar el puño dentro de la manopla y sentirte protegido. recordad que pies, manos y cabeza es lo que mejor abrigado debe estar, siempre lana, merino, forro polar, sintético, pero nunca punto gordo ni algodón. tampoco estéis abrigados bajo techo en un lugar cerrado, veo como la gente va en el metro con gorro y guantes, así la humedad se condensa y al salir al exterior agua, que es lo que no queremos, quitaos los guantes y gorros y abrid la cremallera en los transportes y mejor lo cerraos al salir al exterior.

3- PIES/ CALZADO: nunca jamás zapato de piel ni bota de piel urbana*, es patético ver una persona bien abrigada y luego con unas botas de suela de cuero, es un suicidio. Y mucho menos unas zapatillas deportivas por muy robustas que parezcan y aquí si vale la pena comprarse unas botas combo o funcionales que usareis para mas cosas.

Opción A: bota trekking con suela rugosa, lo importante es el agarre, nunca lisa, si el interior es GORETEX, mejor que mejor, porque nos asegura la calidez, pero a la vez la transpiración y evitar la humedad, *un calcetín de lana o de esquí, y JAMÁS DE ALGODÓN,* ni ponerse dos pares de lana, pues nos haría sudar, y eso de nuevo es el agua/humedad que no deseamos, y que podamos mover los dedos dentro para que circule la sangre, nunca apretados o en talla muy justa. De nuevo repito, *no hay que sobre abrigarse hay que abrigarse bien* y lo justo, nunca de mas.

Opción B: bota de goma katuska de montar a caballo o jardinería, parece una broma, pero los leñadores en Finlandia usan *botas de goma con una buena plantilla de fieltro y calcetín de lana,* yo en Madrid con frío, es lo que uso y es lo mejor. las plantillas son importantes, aunque usamos plantillas técnicas, basta con una simples bien baratas de fieltro prensado o



(Continúa en la página 9)

(Viene de la página 8)

merino, fáciles de encontrar, y además las puedes usar en días de lluvia, trabajo en exterior y muchas mas ocasiones. Hay ocasiones excepcionales como estos días en Madrid a -10°C en los cuales la nieve se ha convertido en hielo, y con esta locura climática hay que estar preparados a que en un futuro suceda, es decir veranos muy cálidos y grandes olas de frío, en ese caso hay que tener unos *mini crampones o SPIKES* antideslizantes cuentan como 15 € por web, o en tiendas de material deportivo especializado, son de goma con unos pinchos de acero y se enrollan y no pesan, esto ha salvado la vida a cientos de mis turistas al desembarcar en puertos helados, donde el cemento era una pista de hielo, se adaptan sobre cualquier calzado y son asequibles, MÁGICOS EN ESTA SITUACIÓN creedme.



Hay quien lleva esos saquitos que se agitan y te calientan, a mi particularmente no me gustan nada, pues hacen sudar y eso es el agua y la humedad, que no queremos en manos ni pies

4; CAMINAR/ PASO: cuando hay nieve y mas cuando hay hielo, intentaremos en lo posible usar el talón, en un paso normal, lo primero es poner el talón y luego el resto del pie, así que con nieve o hielo, intentaremos *poner el pie entero plano a cada paso, inclinándonos un poco hacia adelante para que el centro de gravedad nos vaya adelante,* no hay caídas mas peligrosas que las de culo o hacia atrás. y por favor, por mucho frío que haga, *JAMÁS LLEVAR LAS MANOS DENTRO DE LOS BOLSILLOS*, esto es como atar aun gato su cola, nos equilibra ante un resbalón y nuestra reacción es inmediata, con las manos en los bolsillos PLAF de boca a los dientes. *Pisad siempre en nieve nueva blanca y no sobre lo que brilla, que es hielo*, aunque parezca mas cómodo es mas seguro ir por los bordes menos pisados.

5-HIDRATAACION: esto os sonara raro a los ajenos, pero el cuerpo pide mas hidratación en invierno con frío, que en verano con calor, es decir, sentiréis mas sed , con frío, y hay que hidratarse, pues con el equipamiento el cuerpo pierde humedad, para ello evitaremos beber agua fría, (que es lo que la sed pide) pues iría a las extremidades, dedos de manos y pies y nos enfriaría rápido, siempre temperatura del cuerpo o mas caliente, es decir , beber agua del tiempo, o te o zumo caliente de bayas por ejemplo, o chocolate, evitando el café en lo posible, bebe en un termo que lleves cada media hora un traguito de agua templada o un té, seria lo ideal, para regular el cuerpo.

6 -MOVILIDAD URBANA; nunca camines tras una nevada cerca de la pared en las aceras, ya que pueden caer placas de nieve al calentarse la temperatura y atención a los días posteriores, cada metro cuadrado de nieve son mas o menos 500 kg de peso que caerían sobre vosotros y nos fijamos siempre en lo que esta llegando adelante, sobre todo a árboles y muros. Si veis algo inclinado haceros a un lado, pues puede caer, por el peso de la nieve o falta de sustento en la raíz al estar congelado el suelo.

Y por ultimo, **no olvides de ducharte por la noche, y nunca por la mañana**, es nuestra regla de oro en el frío, ya que la piel crea una grasa natural, que tarda unas 6 h en crearse y que de modo natural nos protege del frío de 4 a 8 grados es decir si tenemos esa capa en la epidermis sentiremos entre 4 y 8 grados menos de frío, dependiendo del organismo de cada uno, y esa capa se creara mientras dormimos, y si la eliminamos con una ducha o gel sentiremos mas frío, al igual que afeitarse por la mañana, nos quitara toda la protección natural de la piel de nuestro rostro, no uses cosméticos ni maquillaje al menos 2h antes de estar en el exterior, pues una crema, en la epidermis se congelara al salir a la calle y nos molestaría mucho dando sensación de frío y rojeces en la cara.

Espero que estos consejos os ayuden a combatir el frío y os equipéis bien.

BELÉN EN LA JAROSA (Diciembre 2020)



Este horrible año fuimos a la Jarosa a poner el MINIBELEN un pequeño grupo. Fue la primera salida desde Febrero, fuimos poquitos en el bus, íbamos felices pero yo de verdad iba muy nerviosa y eso que nos llevaba nuestro querido Adri.

Nos bajamos y después de la marchita (este año todo ha sido mini) comimos al lado de la ermita de la Virgen de la Jarosa, y luego en el altar pusimos el Misterio que lleva Maritere, alguna figurita que llevaban y el Ángel que representaba a los que se nos han ido y a los que se quedaron en Madrid porque no pudieron venir.

No fue como otros años pues la falta de Pedro es muy impactante y muy reciente. Cantamos algún villancico y por supuesto brindamos con el Pacharán que Pedro tenía reservado para la ocasión y que Manolo fue a buscarlo a su casa y se lo entregó Feli, su mujer con lágrimas en los ojos y con todo el cariño.

Luego bajamos hacia el bus donde dejamos los macutos y fuimos los 3 Kms que nos separaban de Guadarrama, a las 5 pues tomamos el chocolate y churros, sin regalos ni diplomas a algunas expertas senderistas, ya he dicho este año todo MINI. Estuvimos con pena pero con cariño.

Pongo algunas letras de los villancicos con músicas conocidas.

(Música de "Arre, Borriquito")

*Aquí estamos otra vez,
los del grupo de montaña,
caminando y sin quejarnos
a Manolo y a su bota.*

*Sube siempre así, sube, sube, sube,
no vayas deprisa que te agotarás.
Baja como puedas, baja, baja, baja,
que pronto el macuto ya lo soltarás.*

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 10)

(Música de “Campana sobre Campana”)

*En este grupo tenemos
médico, enfermera y banqueros,
trilingüe y secretarias,
ingenieros y artistas
Manolo te lo has ganado,
el ser guía de gran lujo,*

*pues el grupo que tú llevas,
no se encuentra a menudo
En este grupo no falta
boticaria bien dotada,
abogado jubilado
y economista muy buena*

(Música de “Noche de Paz”)

*Del grupo ya
se han descolgao,
los que tienen
algún hueso mal,*

*los demás vamos tirando así,
ibuprofeno y radio salil
y así nuestras rodillas
a la cumbre llegarán*



El grupo era de Telefónica pero ahora se han abierto a otros mundos y hemos llegado de diferentes negocios y empresas, estamos juntos y no revueltos, siempre contentos y de buen humor.

A las 6 al bus para regresar a Madrid. El día no pudo ser mejor de sol y ausente de aire. Al año que viene, si Dios quiere, que seguro que querrá, no faltaremos ninguno y lo disfrutaremos pues mucho más.

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY

SENDERISMO

De momento, y como os ha contado Consuelo solo hemos tenido la salida de Navidad para no dejar este año sin poner nuestro Belén, tradición que lleva 20 años sin faltar uno....

No obstante todos nos hemos federado pues en cuanto sea posible y seguro continuaremos con nuestras salidas, con precaución, porque después de mas de una año en el dique seco, y aunque todos, amantes de caminar no hemos dejado de salir por nuestro parque, nuestro barrio etc. pero hay que ir con cuidado.

La federación nos permite salir a la sierra a hacer senderismo o a cualquier otro deporte incluso estando confinados, pero naturalmente cumpliendo los requisitos de no mas de 6 por grupo etc.

Os recordamos nuestro contacto:

madrid-senderismo@mayorestelefonica.es





Saurios

Una actividad con
nuestros nietos



Este año, pese a la complicada situación, algo teníamos que hacer en el proyecto Navideño "Abuelos y Nietos" y Asun nuestra Vocal Cultural tuvo la genial idea de prepararnos la asistencia a un evento que, por ser al aire libre, no supusiera peligro para nuestra salud.

Saurios, en la Casa de Campo, albergaba una muestra de Saurios en su evolución que explicaba un guía explorador a cada grupo.

Dentro de una carpa una serie de saurios animados, o articulados mas bien, hicieron la delicia de todos, sobre todo de los mas mayorcitos, a algún pequeño le dio miedo y se resistía a entrar.

Fueron dos sesiones el 28 de diciembre y el cuatro de enero con cita previa y muy buena organización. A la salida unos optaron por comer en Madrid Rio y paseo por la Casa de Campo y otros por EL Lago o volverse a casa para contar a los padre o abuelos no presentes su experiencia.

El 28 de diciembre fuimos tres familias Mena, Obesso y Puente padres, hijos y nietos en total 22 personas, y el día 4 de enero 41. De este día solo tenemos fotos de los abuelos Granados con sus nietos



INFORMACIÓN SOBRE LOS EVENTOS QUE TENDRÁN LUGAR A NIVEL NACIONAL EN NUESTRA ORGANIZACIÓN.

(La revista AL HABLA dará cuenta pormenorizada de cada uno de ellos)

- 25 y 26 marzo. Congreso Voluntariado telemático, con posibilidad de asistencia y seguimiento a través de YouTube
- 19 a 22 abril. Junta General telemática. Se convocará a través de la Revista Al habla y podrá seguirse por internet.
- Abril. Xuntanza. Se cancela este año y se prevé su realización en abril de 2022.
- Mayo. Encuentro en Burgos. Se cancela este año y se prevé su realización el 26 y 27 mayo de 2022.
- 7 a 10 Octubre. Convención de Andalucía en Huelva. La organización informará de los detalles próximamente
- 2ª semana Noviembre. Congreso y Convención Benidorm. La organización informará más adelante.

CLASES ONLINE (Pilates y Estiramientos y Relajación)

Cuando se produjo el primer confinamiento, allá por el mes de marzo y ante la imposibilidad de continuar las clases presenciales, pensamos en la posibilidad de seguir con clases a través de ordenador. Dos profesores Laura de Pilates y José Luis de inglés aceptaron la propuesta e investigaron la forma y modo, de manera que estas clases han sido plenamente aceptadas estando los participantes muy contentos porque además de serles de utilidad física les sirve de encuentro social con sus compañeros y una forma de amenizar los días de confinamiento o semi.

Ahora mismo las clases son las siguientes:

Por parte de Laura:

Pilates los lunes y miércoles de 10:00h. a 11:00h.

Estiramientos y Relajación los viernes de 10:00h. a 11:30h.



Inscribirse o información con Laura:
lauragrinsztajn@gmail.com

He querido hablar con algunas de las participantes, para que compartieran su opinión con todos nosotros y os animarais a participar.

Paquita asistía a clases presenciales desde que se instauraron en la Asociación, nos dice que la conexión le resulta totalmente fácil y está muy contenta ya que las clases eran a las diez

(Continúa en la página 14)

(Viene de la página 13)

con lo que tenía que salir de casa a las nueve y cuarto. Ahora puede organizarse de otra manera y no madrugar tanto.

Además se conectan 5 ó 10 minutos antes con lo que se saludan y hacen un poquito de tertulia antes de comenzar y al terminar, charla con las compañeras tan necesaria en estos tiempos de restricción de contactos.

En cuanto a la clase está tan satisfecha con el contenido y la profesora como cuando la clase era presencial, pues Laura explica detalladamente qué se ha de hacer y cómo en cada ejercicio.

Maite, ya iba a clases de “estiramiento consciente” fuera de nuestra Asociación, por distintos motivos entró en contacto con Laura y surgió la idea de hacer una clase de este estilo, estiramientos, super interesantes para nuestra edad..., nadie tema que no sean para su situación pues aquí, bajo la guía de Laura cada uno llega según sus posibilidades.

En resumen me comenta que está encantada, con la profesora y con el contenido de los ejercicios.

También he hablado con María, ella al igual que Paquita está apuntada a las dos “asignaturas” y me comenta lo bien que le viene y como nota su cuerpo ejercitado y sus mañanas llenas con una rutina tan satisfactoria a la vez que entra en contacto un ratito con sus compañeras.

Resumiendo, llevamos mucho tiempo ya sin movernos como solíamos y he oído a mas de una persona que cuando sale a la calle se cansa muchísimo, a nuestra edad esto puede ser fatal, apúntate y prueba una o las dos clases de ejercicios que te proponemos , es fácil, solo necesitas un ordenador e internet, te mandarán un enlace....pinchas y ya está y pronto lo notarás en tu cuerpo, sobre todo espalda, rodillas, cuello....y luego ya animada te sales a dar un paseíto y ya verás que bien te encuentras...Hazme caso llama y pruébalo.



ESTOS SON LOS DOS GRUPOS DE PILATES Y EL DE RELAJACIÓN





CLASES ONLINE (Inglés)

He hablado con una de las participantes, Carmen, que me dice...me parece una solución estupenda en la situación en la que estamos. Lo suyo son las conversaciones en inglés y claro hubiera sido muy perjudicial perder tanto tiempo como llevamos confinados sin practicar...

De manera que dice, como ya nos conocemos en clase pasamos unos ratos estupendos charlando en inglés y ya el día se nos hace mas ameno y corto.

Antes teníamos ya nuestra rutina establecida, pero esto ha venido a trastocar nuestro sistema de vida, así que no hay mas remedio que adaptarse y buscar la mejor de la soluciones y ésta es estupenda.

Y como dicen los alumnos de Pilates es fácil conectarse y cuando ya te haces a esta rutina estás encantada.

Por tanto animamos a todo el que, cómodamente desde casa , que disponga de un ordenador, se apunte, practicara inglés (que a nuestra edad es una de las cosas preventivas del alzhéimer...) y pasará un buen rato

Las clases que da on-line José Luis son:

Nivel intermedio los martes de 11:30h. a 13:00h.

Nivel intermedio alto los jueves de 17:30h. a 19:00h.

Para apuntarse llamar a la Asociación

EL TRIUNFO DE LA EÑE

Hugo Pazos (peruano)

En el idioma español
la eñe es muy importante
y en todo computador
debe ser una constante.
Tan importante es la eñe
que sin ella yo no sueño,
y aunque te parezca extraño
ni me estriño ni me baño.
Aunque sin eñe no hay daño
resultaría dañino
que nos faltara el empeño
y no existiera el cariño.
No verías a mi limeña
con su linda piel de armiño,
tampoco habría cabañas
para albergar a los niños.
Sin eñe yo no te riño,
aunque tampoco regaño,
y mira que no te engaño
si te digo que te extraño.
Sin beber un vino añejo
en una criolla peña,

Ñ

¿que gracia tendrá el mañana? .
¿Acaso habría buñuelos
o chuños para la niña
como los hacía la abuela
con sus trocitos de piña? .
No existiría el otoño
sin la eñe en nuestras letras
y tampoco habría moño,
donde prender las peinetas.
Habría sido muy extraño
que Bill Gates no la pusiera,
quedaba como el tacaño
más grande de todo el año!
Bueno, basta de regaños
porque ya me vino el sueño
y aunque pongo mucho empeño
los ojos no me acompañan.
Termino pidiendo a todos
los que hablan el español,
defiendan la EÑE...
¡Coño!
que así el idioma es mejor

Voluntarios en tiempo de pandemia

Los próximos días 25 y 26 de Marzo se celebrará de forma telemática el Congreso de Voluntariado 2021 y hemos sido invitados a participar en su primera mesa en el espacio reservado bajo el título "Experiencias Provinciales" para citar las principales acciones en el marco del Voluntariado y participación social.

Se citan las acciones que hemos desarrollado en este año difícil para hacerlo de forma que se respetara la seguridad sanitaria,

EXPERIENCIAS PROVINCIALES DE VOLUNTARIADO: MADRID

En este año especial, Madrid no ha dejado de desarrollar sus proyectos de voluntariado y lo ha hecho de la siguiente forma dentro siempre de las normas de seguridad sanitaria establecidas.

Proyecto "Aniversario feliz y Atención Asistidos".

Felicitación con motivo del cumpleaños de nuestros socios mayores. Atención a los asistidos dentro de las limitaciones por pandemia. Totalmente cumplido telefónicamente.

Proyecto Intergeneracional, "Abuelos y nietos".

En los días 28 de diciembre y 4 de enero se organizó la asistencia de mas de 60 personas, de varios grupos familiares compuestos por abuelos, hijos y nietos, y otros abuelos y nietos, a la exposición al aire libre, sita en la Casa de Campo, SAURIOS, donde cada grupo acompañado por las explicaciones de un guía explorador, contemplaba las distintas familias de dinosaurios. En una gran carpa se exhibían grandes dinosaurios articulados que llegaron a dar algo de miedo a los mas pequeños. A falta de los payasos y prestidigitadores de otros años, este espectáculo gustó mucho a todos.

Proyecto "Homenaje a nuestros mayores"

Ante la imposibilidad de celebrar la comida y homenaje habitual cerca de Navidad se envió un navideño regalo a mas de 50 de nuestros mayores que lo recibieron con ilusión y agradecimiento.

Proyecto "Ningún mayor solo ni desatendido".

Durante los meses de confinamiento los miembros de la coordinadora y varias voluntarias, llamamos en más de una ocasión a los mayores de 80 años para interesarnos por su situación física y ánimos y ofrecer algo de charla a los que se encontraban solos. Contamos con la colaboración añadida de una voluntaria psicóloga para los casos de algo de ansiedad o depresión. Afortunadamente los casos de enfermedad fueron los mínimos. Todos nuestros socios mantuvieron una estricta disciplina para no contagiarse. También es éste periodo contamos con la colaboración de 11 voluntarios de Fundación Telefónica que llamaron a los menores de 80 y que nos comunicaron su satisfacción y agradecimiento, por ambas partes.

Adicionalmente, a través de mails masivos, procuramos mantenernos comunicados con nuestros socios insistiendo en nuestra ayuda y ofreciendo consejos para comida a domicilio, frutas, verduras, carnes que igualmente conocíamos de garantía y con posibilidades de envío a domicilio.

Actualmente se sigue atendiendo telefónicamente a los beneficiarios y a los mayores de 80 años contando con dos nuevas voluntarias que han visto la labor que hemos realizado y han deseado sumarse a nosotros.

El proyecto "Viaje otoñal" que se organiza el día del voluntariado telefónico ha sido lógicamente suspendido en espera de mejores tiempos.

Pero no nos hemos limitado a estas actividades, sino que hemos intentado, dentro de las posibilidades existentes, ofrecer algo más a nuestros socios:

Dentro de voluntariado cultural se están dando clases de inglés online con gran satisfacción de los alumnos.

Y dentro del capítulo de "envejecimiento activo" se dan clases de pilates y estiramientos igualmente online.

Nos hemos esmerado especialmente en la comunicación con nuestros socios a través del Boletín de Madrid que enviamos por correo electrónico y, cuando fue posible, en papel, con la finalidad de animar, entretener e informar en aquellos tristes días de confinamiento, en Navidad y animar a seguir adelante ahora en marzo.

Toda la Coordinadora estamos satisfechos de esta labor que con tanto gusto hemos desarrollado a favor de nuestros socios y que ellos han agradecido profundamente.

Los Voluntarios con Vosotros

En el apartado "Voluntariado en pandemia", os he detallado, con arreglo a los proyectos que nos comprometimos, y ajustándolos a la situación especial que vivimos, las Experiencias de la Coordinadora de Madrid presentadas en el Congreso de Voluntariado 2021.

Además cada una de las actuaciones llevan su capítulo de relato individualizado.

Por eso este punto se lo quiero dedicar a los voluntarios que os felicitan, que os llaman se interesan por vuestra salud y charlan con el que está solo y le apetece un poco de conversación. A lo mejor os dan la lata o son inoportunos. Quizás se repitan las llamadas, tened un poco de paciencia nos estamos organizando

En el boletín pasado solicitábamos voluntarios para estas llamadas y han acudido Gloria y Dolores dos mujeres muy agradables con ganas de ayudar, animar y charlar con nuestros socios., y lo hacen junto con Consuelo y Pilar Sánchez. Desde aquí les agradecemos enormemente su colaboración y por lo que nos dicen reciben siempre el agradecimiento de los socios llamados. Ellas también se ven enormemente recompensadas con vuestra amigable charla.

Ahora unos ruegos. A la mayoría os encuentran bien en familia o atendidos por familiares o cuidadores. Disculpad si a lo mejor os llaman reiteradamente pero no sabemos si vuestra situación es la misma o ha cambiado y podéis necesitar ayuda o ánimo. Si no deseáis que os llamemos comentarlo sin problemas.

Si no se os ha llamado o nunca o en esta situación y tenéis mas de 80 años, puede que tengamos vuestro teléfono mal, tenemos muchos casos, o puede que os hayáis cambiado de residencia y no lo hayáis comunicado. Poneros, en cualquier caso, en comunicación con Pilar Sánchez en el teléfono de la Asociación.

Esperamos tener atendidos a nuestros socios como es nuestro lema "Ningún mayor solo o desatendido"



Finalmente una petición...Necesitamos un voluntario@ que esté enterado de las gestiones a realizar con la CAM o cualquier otro organismo para solicitudes de invalidez, ayudas de prótesis....etc. Son casos puntuales que os remitiríamos para que les ayudarais o en algún posible caso acompañarais....

Y recordad que todos los voluntarios trabajamos para vosotros con el máximo cariño

MTLozano
Vicecoordinadora de Madrid

Si no quieres salir ... Comida a Domicilio

POSIBILIDADES DE PEDIR COMIDA A DOMICILIO

Por diversos motivos se va imponiendo el pedir la comida a domicilio, ya hecha aunque creemos que ninguna puede sustituir a la hecha por nosotros pero en algunos momentos no podemos dedicarle el tiempo de hacerlo, con lo que supone hacer la compra, prepararlo y guisar, hemos pensado que alguna persona le puede venir bien esta información.

Hemos seleccionado aquellas que tienen mejor comentarios, no sé si hemos acertado como sería nuestro deseo

Si alguno quiere hacerlo de forma más o menos habitual, lo mejor sería coger dos o tres direcciones y probar una semana cada una para ver la que más nos gusta

Interesa leer los ingredientes y conservante, aceite etc. con lo que este hecho, para intentar seguir una dieta lo más equilibrada y natural posible

Don Fogon

La Ocu la pone la primera, esta en La Rioja, dicen que su comida, es muy tradicional, muy buena carne y que la mayoría de sus clientes son personas mayores. Sirve a toda España pero no dice los gastos de envío fuera de La Rioja

Teléfono: **644 630 851**

Pág. Web: <https://www.donfogon.com>

No cocino más

Hay mucha variación, esta organizada por secciones, arroces, sopas etc., Se puede elegir entre tres tamaños de tupper.

Teléfono: **910 911 174**

Pág. Web: <https://www.nococinomas.es>

Menudiet

Hay una compañera que la usa de forma habitual y está contenta. Tiene varios menús de dietas y también dietista

Teléfono: **914 012 499**

Pág. Web: <https://www.menudiet.es>

Menudiet nos ha enviado un vale por un importe de 15 €, a hacer efectivo en la primera compra. Mencionad el cupón de oferta y que pertenecéis a la Asociación



Wetaca

Cambia los menús los jueves, se enorgullecen de cocinar sin conservantes y aditivos

Os recuerdo que no tenemos ningún interés ni personal ni económico y no nos hacemos responsables de los actos que puedan derivados de estos servicios pero si os rogamos que si alguno los usa nos dé su opinión, gracias

Teléfono: **910 379 723**

Pág. Web: <https://wetaca.com>

Espero que alguien le pueda servir y me despido con la siguiente frase

Comer de todo un poco y mucho de nada

Asun P.M

Estafas y fraudes vía telefónica y por Internet

Desgraciadamente están proliferando a una velocidad increíble toda clase de timos y estafas a través de fijos y móviles y parece como si nos tuvieran fichados a los mayores como presas fáciles porque llaman y llaman desde teléfonos de Madrid de provincias y muchos del extranjero....un día me llamó la atención uno y era de Montenegro...y otro, que comprobé nacional, tenía más de 700 denuncias...

Personalmente he optado por no contestar ningún teléfono que no tenga guardado en los directorios porque he comprobado que por más que se esté en alerta son muy hábiles en las preguntas y las presentaciones.

Nos han mandado un pdf de Participación ciudadana (a la que se puede recurrir para información o para denunciar algún caso) con una serie de casos. pero al ser muy extensa y contener temas que por nuestra situación no son posibles, os resumo a continuación.



ESTAFA DE INVERSIÓN

Las "estafas de inversión" más comunes pueden incluir oportunidades de inversión lucrativa en acciones, bonos, criptomonedas, metales raros, inversiones en el extranjero o energía alternativa.

- Te prometen ganancias rápidas y te aseguran que la inversión es segura.
- La oferta es válida solo durante un tiempo limitado.
- La oferta está disponible solo para ti y te piden que no se lo digas a nadie.
- Recibes continuamente llamadas no solicitadas.

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Obtén siempre asesoramiento financiero antes de entregar dinero o hacer una inversión.
- Sospecha de las ofertas que prometen una inversión segura, retornos garantizados y grandes ganancias.
- Mantente alerta. Si ya te han estafado antes, es probable que te mantengan como objetivo o que vendan tus datos a otros delincuentes.
- Si sospechas, contacta con la policía

ESTAFA EN COMPRAS POR INTERNET

Puedes encontrar buenas ofertas en internet, pero ... **¡ten cuidado con las estafas!**

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Cuando sea posible utiliza páginas web de comercios de ámbito nacional: es más probable que puedan resolver cualquier problema.
- Investiga un poco: busca referencias antes de comprar.
- Paga con tarjeta: tienes más posibilidades de recuperar tu dinero.
- ¿Están solicitando una transferencia o un giro bancario? ¡No te fíes!
- Paga desde una conexión segura a internet: evita el uso de wifi público gratuito o abierto.
- Paga desde un dispositivo seguro: mantén tu sistema operativo y tus aplicaciones de seguridad actualizados.
- Ten cuidado con las ofertas sorprendentes o los productos milagrosos. En estos casos una vez que te interesas difícilmente te libras de ellos.

PHISHING BANCARIO POR CORREO ELECTRÓNICO

Phishing' se refiere a correos electrónicos fraudulentos que engañan a los destinatarios para que compartan su información personal, financiera o de seguridad.

- A simple vista, estos correos electrónicos falsos parecen ser legítimos.
- Ten cuidado cuando uses un dispositivo móvil. Puede ser más difícil detectar un intento de 'phishing' desde tu tableta o móvil.
- Pueden parecer idénticos al tipo de correspondencia que envían los bancos reales. Usan un lenguaje que transmite un sentido de urgencia. Copian los logotipos, el diseño y el tono de los correos electrónicos reales. Te piden que descargues un documento adjunto o hagas clic en un enlace.

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Mantén tus aplicaciones actualizadas, incluyendo navegador, antivirus y sistema operativo.
- Presta especial atención si un correo electrónico de tu 'banco' te solicita información confidencial (p. ej. la contraseña de tu cuenta bancaria).
- Revisa el correo con cuidado: compara la dirección con los mensajes auténticos de tu banco.
- Comprueba si existen errores de ortografía o de gramática.
- No respondas a un correo electrónico sospechoso, reenvíalo a tu banco escribiendo tú la dirección real.
- No hagas clic en el enlace o descargues el archivo adjunto, escribe la dirección real de tu banco en el navegador. En caso de duda, comprueba la información entrando en la página web de tu banco o por teléfono

"SMISHING" BANCARIO POR SMS

"Smishing" (combinación de las palabras SMS y 'phishing') es el intento de fraude para obtener información personal, financiera o de seguridad a través de un mensaje de texto. El mensaje de texto normalmente te pedirá que hagas clic en un enlace o que llames a un teléfono para "verificar", "actualizar" o "reactivar" tu cuenta. Pero... el enlace te lleva a una página web falsa, y el número de teléfono es el de un estafador que suplanta a una empresa.

¿QUÉ PUEDES HACER?

- No hagas clic en enlaces, adjuntos o imágenes que recibas en mensajes de texto no solicitados sin antes verificar el remitente.
- No te apresures. Tómate tu tiempo y haz las comprobaciones necesarias antes de responder.
- Nunca respondas a un mensaje de texto que te solicite tu PIN o la contraseña de tu banco, o cualquier otra credencial de seguridad.
- Si crees haber respondido a un 'smishing' y proporcionado tus datos bancarios, contacta con tu banco de inmediato!

BANCA ELECTRÓNICA FRAUDULENTE

Los 'phishing' bancarios vía correo electrónico suelen incluir enlaces que te redirigen a una página web fraudulenta, donde te solicitan tus datos personales y financieros. Las páginas web bancarias fraudulentas son casi idénticas a su equivalente legítimo. Estas páginas utilizan ventanas emergentes solicitando tus credenciales bancarias. Un banco real nunca las utilizaría.

- Estas páginas web muestran habitualmente: **URGENTE, TU BANKO, Urgencia**. No encontrarás este tipo de mensajes en páginas web legítimas
- Diseño poco cuidado: ten cuidado con las páginas web que tienen fallos en el diseño o faltas de ortografía.
- Ventanas emergentes: se utilizan para obtener información delicada sobre ti. No hagas clic ni introduzcas en ellas información personal.

¿QUÉ PUEDES HACER?

- No hagas clic ni introduzcas en ellas información personal.
- Nunca hagas clic en enlaces de correo electrónico que te redirijan a la web de tu banco.
- Si hay algo importante que requiera tu atención, tu banco te alertará de ello cuando accedas a tu banca electrónica.
- Escribe siempre la dirección en el navegador o utiliza un enlace almacenado en tu lista de "favoritos".
- Utiliza un navegador con bloqueo de ventanas emergentes

"VISHING" BANCARIO POR TELÉFONO

'Vishing' (combinación de palabras "voz" y "phishing") es un fraude telefónico en el que los estafadores intentan engañar a la víctima para que divulgue información personal, financiera o de seguridad, o que transfiera dinero.

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Sé prudente con las llamadas no solicitadas. Anota el número desde el que te llaman, y diles que les devolverás la llamada.
- Para confirmar su identidad, busca el número de teléfono de la organización que dicen ser y contacta con ellos directamente. No confirmes la identidad de la persona que llama usando el número de teléfono que te han dado (podría ser un número falso).
- Los estafadores pueden encontrar en internet información básica sobre ti (p.ej. en redes sociales). No supongas que la llamada es legítima solo porque tengan esos datos
- No compartas el PIN de tus tarjetas o la contraseña de tu banco por internet. Tu banco nunca te solicitará esos datos.
- No transfieras dinero a otra cuenta cuando te lo pidan. Tu banco nunca te haría una petición así.
- Si crees que es una llamada falsa, comunícaselo a tu banco

Hasta aquí la divulgadas por la policía, pero habla con tus conocidos seguro que tienen casos que contar... Es muy frecuente el que te hagan una encuesta sobre la calidad del agua para venderte una solución depuradora, o que te mandarán un regalo por ser una empresa nueva en la zona, que después te cobrarán, etc. ... Y como les hagáis el mas mínimo caso insisten e insisten y cuanto menos, molestan e intimidan.

¡¡ESTAD MUY ALERTA!!

MTLozano

Un lindo mensaje:

La salud no siempre viene de los genes o los buenos hábitos, la mayoría de las veces se genera desde la paz mental, la paz en el corazón y en el alma.

Viene con la risa, la aceptación genuina hacia uno mismo y a los demás, viene con el amor y el cuidado que recibimos de nosotros mismos y que bien recibimos y aceptamos de los demás. Hay alimentos saludables imprescindibles que nos proveen de más energía y los cuales no vienen de un plato balanceado.

Las calorías de un abrazo fuerte, las proteínas de un beso pausado, los Omegas de un "Aquí estoy", la dopamina que genera inmediatamente un "Te ves increíble" y el anti cancerígeno por excelencia de la honestidad indiscutible, el perdón y la fiel compañía de los amigos y familia, (aunque sea a distancia). Siempre acompañado por los antioxidantes que no vienen exactamente en el vino, sino de la conversación con esa persona especial que te escucha y te hace sentir que ese es el momento correcto para ambos.

! Salud!



Gracias por ser parte de esa "gran medicina"!.

JACINTO SEARA : Se muere la Generación que nos dio la Vida

Entre el Alzheimer, cáncer, ELA, Ictus y últimamente el COVID-19 nos están dejando sin la generación que tras el desastre de una guerra civil y una guerra mundial, nació sin nada, en la época llamada del hambre y que sin embargo fue feliz. Construyó de la nada el mundo que hemos gozado, transmitió los valores de la confianza, el amor, la verdad, el respeto, la familia... esos valores que hicieron grande durante milenios a Occidente y que transmitió a toda América. Vivió con pocos lujos, no alcanzaba a ellos, pero era feliz y estaba alegre y contento con lo que tenía. Aprendieron que la felicidad, el estar a gusto, el poseer algo no era por el precio si no por el valor que encerraban. Vivieron ellos y a los suyos con dignidad, fueron madres, padres, abuelas, abuelos que pasaron por esa etapa si resquemor, mirando hacia adelante para construir un mundo mejor que el que recibieron para sus descendientes, y lo lograron.



Educaron a sus hijos y nunca permitieron que les faltara lo indispensable, si era necesario emigraban para trabajar y ahorrar para enviar a casa. Consiguieron la igualdad de sexos, razas, religiones. Ahora se nos van, pero con dignidad, han podido dormir tranquilos, supieron que el compromiso por palabra y un apretón de manos eran mucho más que un escrito ante un notario o un juramento ante un juez. Se van con 'con la frente en alto y con las arrugas de la edad y el sacrificio'. Sin miedo porque saben que vivieron como seres humanos dignos y llenos de la verdad que tenían con los valores heredados y los supieron mantener. Se nos van por la puerta de atrás, mueren, no tienen duelo, se les puede en ciertos casos darles un beso, después se les recibe fríamente junto a la tumba, pocos acompañantes, en muchos casos sólo dos. Seguro que con su gran corazón lo comprenden, y nos gritarán "GRACIAS POR QUERERME", porque así eran y son los que se nos van muriendo. Quizás estén dejando alguna lágrima por ver la situación en que nos encontramos y la que puede venir, no era por lo que lucharon para que viviésemos mejor. El mejor regalo que les podemos hacer es no permitir que esta deriva siga, vencer a la Pandemia y conseguir sin rencores, por medios democráticos reconducir este mundo al que ellos deseaban para nosotros

El ejemplo del capitán Tom (Para tomar nota...)

Por Luis Ventoso



Se ha muerto a los cien años el capitán Tom Moore, un figura. El matusalén que se metió a los ingleses y a medio mundo en el bolsillo con su ejemplo optimista ante la pandemia. Veterano de la II Guerra Mundial en Birmania y Sumatra y vendedor puerta a puerta, entre otros oficios, hizo gala de dos principios mancillados por la cutre subcultura del descarte: 1.-Puedes ser útil hasta el último suspiro. 2.-Jamás pierdas la ilusión.

El viudo norteño, nacido en 1920, vivía con una de sus hijas en un pueblo del este de Inglaterra. A comienzos de 2020 estaba hecho un cromo. Normal. Con 99 años había tenido que lidiar con una rotura de cadera, un carcinoma en la calva y averías en la próstata y un pulmón. Pero el 6 de abril, para levantar el ánimo en los días plomizos del confinamiento, se propuso un desafío, «una broma»: completar cien vueltas alrededor del jardín de su hija, de 25 metros, antes de cumplir los cien años. Siempre atildado -«no

entiendo la obsesión con el chándal»-, salió al césped con su corbata, su bigotito y sus medallas en la pechera. Anclado a su andador se puso a ello, a ritmo de diez vueltas al día. Tom se fijó el objetivo de intentar recaudar con su reto mil libras para las oenegé de la sanidad pública británica. Sus tenaces paseos de tortuga fueron conquistando el corazón del público. «¿Se cansa?», le preguntaban los reporteros asomados al jardín. «Joven, yo soy de Yorkshire. Nosotros nunca nos rendimos», respondía encorvado sobre su andador.

El día en que cumplió los cien, el capitán Tom Moore ya había logrado recaudar más de treinta millones de libras. Aquel día se desayunó sus inefables gachas de avena ante 150.000 tarjetas de felicitación llegadas de todo el mundo. En verano la Reina lo hizo caballero en Windsor. Los ingleses saben manejar estas cosas. Resulta bonito y muy humano ver a la frágil Reina de 94 años, perfectamente ataviada al puro estilo Isabel II, y al centenario capitán, avanzando torpes antes de que la soberana toque sus hombros con la espada y lo eleve a «sir» bajo los sonos de las gaitas escocesas. Fue el penúltimo premio de su vida (el último ha sido tener a su familia con él en el hospital, arropándolo con su afecto mientras se apagaba por el COVID).

Tom Moore no llevó una vida fácil. Se alistó a los 19 y peleó en la peor guerra que haya conocido la humanidad. De vuelta a casa, se buscó el condumio como cantero, albañil, vendedor... Se casó a los cincuenta. Su mujer sufrió una demencia temprana y se convirtió en su cuidador. Su divisa era el optimismo. «Siempre he pensado que las cosas van a mejor. Ya hemos tenido problemas antes y los hemos superado. También superaremos esta epidemia». Miraba al COVID con su suave sentido del humor: «Si lo cojo, lo cojo. A mi edad tienes infinitas oportunidades de morirte. Alguna tendrá que ser, ¿no?». Moore no era un cenizo ni un quejica, dos señas del temperamento actual. Su generación, estoica, trabajadora, humilde y de sabia sorna, merece la gratitud de todos, y no olvidarlos mientras se consumen en las residencias.

HAZ UNA PAUSA... ALZA LA MIRADA Y APRECIA LA VIDA



De la vida no quiero mucho. Quiero apenas saber que intenté todo lo que quise, tuve todo lo que pude, amé lo que valía la pena y perdí apenas lo que nunca fue mío.

Cuando las hojas caen del árbol ya no pueden volver a él. Lo mismo pasa con la vida, cada día que se va, ya no se recupera. Así que hoy, sonrío, disfruta y sé feliz.

Los verdaderos amigos son como las perlas que nacen de un grano de arena, se solidifican con el tiempo y se convierten en un tesoro.

Todo en la tierra tiene un propósito: cada herida puede curar una enfermedad, cada persona tiene una misión que cumplir. Todo tiene una razón para existir.

Lo inesperado es lo que te cambia la vida.

Un sabio se paró ante el público, contó un chiste y pocos se rieron. Contó el chiste una y otra vez hasta que ya nadie se reía y dijo: Si no puedes reírte varias veces de una sola cosa. ¿Porqué lloras por lo mismo una y otra vez?

La vida es como un rompecabezas, cada pieza tiene una razón, un lugar, un porqué. No insistas en colocar piezas donde no caben.

Vi tantas liebres correr sin sentido, que aprendí a ser tortuga y apreciar el recorrido.

Inteligente es quien sólo cree la mitad de lo que oye. Brillante es aquel que sabe qué mitad creer.

Una mala actitud es como una llanta pinchada, no llegarás muy lejos a menos que la cambies.

La vida es una melodía que cada uno la interpreta a su manera.

Le preguntaron a un monje: ¿Qué es el enojo? El dio una hermosa respuesta: Es un castigo que nos damos a nosotros mismos por el error que alguien más cometió.

El mundo cambia con tu ejemplo, no con tu opinión

También los días grises son bonitos, estar solo te siente bien, alejarse de todos para llorar o reír. Porque es bueno de vez en cuando abrazarse a uno mismo sin que nadie interrumpa.

Hoy elijo caminar con la certeza de que cada decisión tomada, es un paso hacia la paz, la felicidad y un destino mejor.

Cada día es un viaje, disfruta el tuyo. Sin importar qué día es, celébralo y sé feliz.

Abraza la vida como se abraza al más entrañable de los amigos...

(COPIADO DE UN MENSAJE DE WATSHAP)

No me digáis que cualquier frase no es para celebrar que estamos vivos a pesar del COVID y tantas y tantas cosas horribles como nos han venido de su mano.

No dejemos que decaiga nuestro ánimo y procuremos sembrar la Misericordia de Dios (el que crea) y el que no, que vea la Misericordia en la Naturaleza.

Simplemente VIVE Y DEJA VIVIR. ESCUCHA A TU CORAZÓN, él sabe lo que tienes que hacer para estar tranquilo y en calma.

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY

La Carta de Pilar



Queridos todos:

El invierno en poco tiempo nos abandonara para dar paso a la primavera. Después de haber estado invernando con tanta nieve, hielo y frío.

La savia llega nueva y renovada para darnos el calor y amor guardados, durante este tiempo de invierno. Nos abre el corazón y nos va grabando poco a poco como una máquina láser invisible, si miramos con el curioso proceso de cómo se graba, el rayo láser no se ve, solo ves cómo va dibujando el objeto.

Por más que intentas verlo desde distintos ángulos ver al láser... no es posible.

La realidad es que algo invisible hace que se grabe en el objeto.

Mientras reflexionaba como graba el láser me doy cuenta de que así es nuestra vida; cuántas cosas no vemos y, en cambio nos cambian por dentro.

Cuando en nuestro interior reflexionamos quizás no nos veamos a priori con nuestros ojos; en cambio nuestro interior sale transformado de ese encuentro, pero nuestro espíritu se transforma.



Pensamos que solo existe lo que vemos, lo que sentimos, lo que tocamos, que solo esto es real...Y cuántas cosas son invisibles a nuestros ojos y son reales.

La grandeza está en nuestro interior como la savia de un árbol.

No dejes de ver lo invisible en nuestro corazón, que siga transformando lo mejor de cada ser humano para seguir caminando con savia nueva y renovada.

Un abrazo

Pilar Sánchez

LOS REYES

"Una vez vi a los Reyes Magos. No eran tres, eran dos y eran los mejores magos que vi en mi vida. Se las arreglaban para que siempre hubiera algo en los zapatos, lo mínimo, lo que fuere.

Al tercero nunca lo vi, pero seguro que lo dejaban cuidando de los camellos. Nunca, nunca olvidaré a los dos reyes magos que vi. Seguro que ustedes también los vieron y saben quiénes son y saben que son más magos que reyes.

Si dejaron de creer, si esta noche no ponen los zapatos, ni el pasto, ni el agua, acérquense a sus reyes, denles un beso en la frente (ustedes saben que los tienen cerca) y los que no los tienen con ustedes, sepan que desde un cielo hermoso siguen viajando para seguir entregando ilusiones y sonrisas.

Agradézcanles la herencia porque ahora muchos de ustedes se han convertido en reyes y en magos. Y lo mejor que pueden dejarles a sus hijos es esa magia que los convertirá en reyes y en magos también a ellos.

Y tal vez, dentro de unos años, ustedes recibirán el beso en la frente y así será hasta el fin de los tiempos, para los reyes de hoy, para los de ayer y los reyes del futuro, porque no hay mejor reino que el mágico ni mejores reyes que ustedes"



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.

Ser "la Caraba"

Hay una palabra que, según la leyenda, nació en la Feria de Sevilla: **Caraba**. El diccionario de la Real Academia Española la define así: «Reunión festiva». Y en su segunda acepción incluye la expresión «**ser la caraba**» como «ser fuera de serie, extraordinario, tanto para bien como para mal». Pero, ¿de dónde viene esa palabra? La historia es rocambolesca y se conoce por tradición oral.

Resulta que en las casetillas del ganado que se montaban en el Prado había varias dedicadas a mostrar animales extraños. El negocio consistía en cobrar una cantidad concreta al público para que contemplara esas criaturas nunca vistas por aquí: leones, serpientes, elefantes... Pero un año apareció un tratante con una casetilla en la que anunciaba: «El animal más extraordinario jamás visto, la caraba». Cuentan que empezó a correrse la voz de tan extraño anuncio y la cola se hizo kilométrica. Al salir de admirar a tan asombroso fenómeno, nadie articulaba palabra. A lo sumo, los «afortunados» que ya habían visitado la caseta sólo atinaban a decir a los que aguardaban: «Entra, entra, y ya verás». De manera que toda Sevilla vio al raro animal que allí se exhibía. La caraba. ¿Qué será? El enigma se resolvía nada más acceder. Lo que había era una burra famélica con un letrero que decía: «La caraba y ya no ara». (la que araba y ya no ara)

Esta ciudad es así. El estafado no contaba lo que había dentro para no ser objeto de mofa e invitaba a todo el mundo a asistir porque mal de muchos, consuelo de tontos.

¡A buenas horas!, mangas verdes

Día importante para los miembros de las fuerzas y cuerpos de Seguridad del Estado, el 27 de abril de 1476. Quizás ellos no le den importancia, pero aquel día de hace cinco siglos se aprobaba en las Cortes de Madrigal, en Valladolid, el proyecto de ordenanzas de la Santa Hermandad, un cuerpo de policía rural que se hizo especialmente famoso gracias a don Quijote. El hidalgo disfrutó de todas sus aventuras desafiando a la Santa Hermandad, y Sancho sufrió las aventuras de su señor temiendo que apareciera alguno de sus cuadrilleros.

Las primeras hermandades nacieron en Asturias en el siglo XII. Las componían caballeros y nobles dispuestos a perseguir malhechores. La eficacia de aquellas hermandades del norte llegó hasta Castilla y éste fue el principio de la Santa Hermandad Vieja de Toledo. A los Reyes Católicos les gustó la idea, y mucho más les gustó lo de Santa, así que establecieron en todos sus reinos aquel 27 de abril lo que se llamó la Santa Hermandad Nueva. Los cuadrilleros dejaron de tener que ser nobles para poder ser simples villanos; villanos que recorrían los caminos de cuatro en cuatro, de ahí lo de cuadrilla.

Y también había entre los cuadrilleros un buen puñado de caraduras. Los venteros, por ejemplo, que se sumaban a la Santa Hermandad porque eso les protegía ante sus propios desmanes. Un cuadrillero que fuera dueño de una venta podía darte gato por liebre o cobrarte de más, y daba igual que gritaras aquello de «favor a la Santa Hermandad», porque el ventero decía, «yo mismo».

Los de la Santa Hermandad iban uniformados, pero luego ya se les diferenciaba sólo por otros atributos: la media vara verde, la espada y un canuto de hojalata que llevaban colgado a la cintura con los documentos que acreditaban su condición. El uniforme de la Santa Hermandad fue verde en sus principios, aunque más tarde utilizaron sólo una camisa de ese color y, encima, un chaleco de cuero, de tal forma que sólo asomaban las mangas. Y aquí quería yo llegar. Porque ya les resultará fácil sospechar de dónde procede eso de «a buenas horas, mangas verdes».

(Continúa en la página 26)

(Viene de la página 25)

Dársela a uno con queso

Se utiliza para referirse a uno mismo cuando ha sido estafado o engañado.

En la Edad Media, los vinos de la Mancha disfrutaban ya de una merecida fama y muchos taberneros y bodegueros de toda España ya acudían a tierras manchegas para comprar un buen caldo. Antes de pagar, todos tenían la buena costumbre de probar la mercancía. Entonces, para dar salida a las partidas de vino picado o de baja calidad, los dueños de las bodegas recurrían a un arte especial: agasajaban a los posibles compradores con un sabroso plato de queso manchego, pues su fuerte sabor hacía que el paladar del incauto no distinguiera entre un buen vino y otro echado a perder o malo. Así fue como nació la expresión “dársela a uno con queso”.

Traslado de la corte a Valladolid

Que Felipe III es uno de los reyes más lerdos que ha tenido España está admitido por la Historia. Dadas sus pocas luces, el rey se buscó a alguien que le hiciera el trabajo y, como era torpe de natural, eligió al peor: al duque de Lerma, el tipo más corrupto del siglo XVII. Allá va una prueba más allá de la duda razonable: el 11 de enero de 1601 la corte abandonó Madrid y se trasladó a Valladolid. Lo ordenó Felipe III, sí, pero a él se lo impuso el duque de Lerma. Se trataba de una maniobra especulativa inmobiliaria sin precedentes.

Para entender por qué se trasladó la corte a Valladolid sólo hay que coger la operación Malaya y ubicarla cuatro siglos atrás. En España mandaba el Duque de Lerma como en Marbella mandaba Roca. Y si los alcaldes de Marbella se dejaban llevar a cambio de estar bien comidos, Felipe III andaba en lo mismo. El duque hizo lo siguiente: antes de convencer al rey para trasladar la corte de Madrid a Valladolid, adquirió infinidad de solares y casas en la ciudad castellana, de tal forma que cuando el traslado se hizo efectivo, como Valladolid no tenía infraestructuras públicas para alojar a funcionarios y cortesanos, el duque alquiló a la corona a precio de oro todas las posesiones que previamente había comprado.

Pero el valido de Felipe III aún tenía que redondear su jugada. Al perder Madrid su capitalidad, se produjo una gran depresión económica y los precios de edificios y terrenos cayeron de forma espectacular. El duque de Lerma, aprovechando lo baratito que estaba todo y sabiendo que tarde o temprano la corte regresaría a Madrid, compró a precio de saldo fincas en los mejores barrios y en los que se adivinaba la expansión urbanística. Ejemplo: toda la zona donde ahora está el Museo del Prado. Y, efectivamente, la corte regresó a Madrid cinco años después.

Al duque se le acabó el chollo cuando se murió Felipe III y al final pudo ser procesado. Pero sólo un poco, porque para evitar su detención y ejecución más que cantadas, consiguió que el papa le nombrara cardenal. Madrid le sacó unas coplillas:

Para no morir ahorcado,
el mayor ladrón de España
se viste de colorado.

(Referencias: Menudas historias de la Historia (2009). Nieves Concostrina)

Salvarse por los pelos

Cuando alguien ha podido librarse de una situación comprometida o arriesgada en el último momento o por muy poco.

Para hablar de su origen hay que remontarse al año 1809 en el que reinaba en España José I Bonaparte, hermano de Napoleón, quien promulgó una ley para fomentar la uniformidad e higiene entre los marineros de la Armada, y en la que se exigía, entre otras cosas, el corte del pelo siguiendo un patrón igual para todos. Hubo muchas protestas y algún motín porque muchos marineros no sabían nadar (no era requisito para enrolarse) y cuando caían al agua la mayoría eran rescatados cogidos por los pelos de su larga cabellera.

José Antonio San José

Después de pedir y pedir durante años vuestra colaboración para éste boletín, debe ser cosecha de la pandemia, recibo unos cuentos breves de Irene Reynes, socia y amiga que escribe relatos y cuentos cortos fruto de su participación en talleres de escritura creativa. Me ofrece también ideas que tendremos que ir madurando e incorporando poco a poco. También hemos recibido unas colaboraciones de Jesús Ángel Remacha, socio ,amigo y voluntario de nuestra y otras Organizaciones. Jesús trabaja las poesías y las coplillas

Irene Reynes

El primer día

Atravesé la puerta como si al otro lado me esperara gente para aplaudir, como si todas las personas que yo quería fueran a estar ahí para abrazarme... La atravesé como el que nace, como el presidiario que deja su celda, como el ganador de un partido de rugby, como un rey saliendo al balcón para declarar el final de una guerra... Aspiré todo el aire que pude mientras me coloqué las gafas de sol. Tomé el tren que me llevaría a otro lugar.

Mi primer día de vacaciones

Lluvia de primavera

Decidí enamorarme. Esperé a que llegara la primavera. Elegí un día de cumpleaños, 4 de mayo y miércoles, el día que nacieron los mellizos.

Estiré mis pestañas con máscara negra, me enfundé el vestido rojo a juego con mi lápiz labial, ondulé mi pelo dándole un toque de brillo. El anillo de la abuela y perlas para los pendientes y el collar. Todo esto a juego con la chaqueta sastre gris. Era un día de trabajo. Me ajusté el reloj, último regalo de aniversario.

Dicen que cuando es flechazo es instantáneo...

—¿Como quiere usted el café?

Me tomo mi café con leche, mirando fijamente al camarero. Una sensación extraña me invade cuando me cruzo con un director de la empresa. Despacio, contoneándome y oyendo mis tacones, tomo el pasillo más largo hacia mi despacho. En el ascensor hacia mi planta, no siento nada especial cuando dos hombres del departamento de informática me miran mientras hablan entre ellos. Ya en mi mesa de trabajo miro hacia la ventana mientras enciendo mi ordenador.

Llueve. Es la lluvia de primavera. Grandes gotas de agua caen por el cristal, unas más rápidas y otras como queriendo descifrarme algún mensaje, me alcanzan. Son densas y saladas, me recuerdan al mar y a ti.

Jesús Ángel Remacha

Soneto a las Madres

En la quietud de una noche de invierno,
entre toses, estornudos y llantos,
sin poder descansar, ¡cuántos quebrantos!
el niño pasa una noche de infierno.
Mientras tanto, la madre vela y mira
que el niño duerma y no se destape,
a fin de que sane y la fiebre escape

del cuerpecillo que ardiente delira.
Cuántas noches como ésta, sin dormir,
una madre da parte de su vida,
sin que por ello aspire a conseguir
más felicidad que la ya tenida,
ni mayor tesoro que el presumir
de ser madre, su joya más querida.

A una Dama Toledana I

Una dama toledana
agria, boba y desabrida,
no compartía comida
con su galán, por desgana.
Mala baba, como arpía,
no hacía caso del galán,
lo trataba cual rufián,
sin fallar en ello un día.

Desesperado, el buen hombre,
al ver rechazado su amor,
imploraba ¡por favor!
gritando de ella el nombre
desde el gran patio sombrío
de la casa de la dama.
¡Callad!, va en ello mi fama,
¡me meteréis en un lío!

A una Dama Toledana II

A un patio toledano
en una calle sin nombre,
acercose un buen hombre
a pedir agua, ufano.
Allí bajo, enseguida,
la dama de aquella casa,
que llevaba por un asa,
una taza con bebida.
El hombre bebió al pronto,
y al levantar la cabeza,
prendado por la belleza
de la dama, quedó tonto.
Las gracias no supo dar,
quedó enganchado a sus ojos,
y postrándose de hinojos
ya la iba a venerar.
Entonces habló la dama
en un tono angelical.
¡Levantad!, no es muy normal,
resulta malo a mi fama,
que, en mi patio, entre las flores,
alguien me vaya a rezar.
Podrían imaginar
que debido a sus olores
se pierde hasta la cabeza,
por causa de que, entre ellas,

tapadas por las más bellas
y ocultas en la maleza,
pueda haber brujas malignas
que desvien la razón.
Entonces, la Inquisición
siguiendo con sus consignas,
actuaría con presteza,
llevándome, al pronto, presa.
Nunca saldría yo ileso,
perdería mi belleza,
el respeto y el honor
que mantengo muy en alto,
pasando de un solo salto
a perder todo el favor
de esta casa respetada,
ejemplo de cristiandad,
donde nunca entró maldad
y por virtud, fue alabada.
Teneos, buen caballero,
marchaos en buena hora,
haciéndolo sin demora,
siendo así, vos el primero,
que ensalce la buena fama
la caridad y presteza
así como la belleza
de esta dama toledana.

Y Ángela nos manda esta reflexión:

El libro es hambre de corazón; espejo del cuerpo, confusión de vicios, corona de prudentes, diadema de sabios, honra de doctores; vaso lleno de sabiduría, compañero de viaje, criado fiel, huerto lleno de frutos, revelador de arcanos, aclarador de oscuridades; preguntado responde, y mandado anda deprisa, llamado acude presto y obedece con facilidad

POEMA DE GABRIELA MISTRAL

Solo sé cómo se llama

Que si nació hoy, que si nació ayer, que si nació aquí, que si nació allá.
 Que si murió a los 33, que si murió a los 36, que cuántos clavos, que
 cuántos panes y pescados.
 Que si eran reyes, que si eran magos.
 Que si tenía hermanos, que si no tenía.
 Que dónde está, que cuándo vuelve.

Yo lo único que sé es que...

A mí me tomó de la mano cuando más lo necesitaba.
 Me enseñó a sonreír y agradecer por las pequeñas cosas.
 Me enseñó a llorar con fuerzas y dejar ir.
 Me enseñó a despertarme saludando al sol y a acostarme con la cabeza
 tranquila. A caminar muy lento y muy descalza.
 Me enseñó a abrazar a todos y a abrazarme a mí. Me enseñó mucho, me
 enseñó todo.
 Me enseñó a quererme con ganas. A querer a quien tengo al lado y a
 darle la mano.
 Me enseñó que siempre me está hablando en lo cotidiano, en lo sencillo,
 a manera de mensajes y que para escucharlo, tengo que tener abierto el
 corazón.
 Me enseñó que un gracias o un perdón lo pueden cambiar todo.
 Me enseñó que la fuerza más grande es el amor y que lo contrario al
 amor es el miedo.
 Me enseñó cuánto me ama a través de 1.000 detalles.
 Me enseñó que los milagros sí existen.
 Me enseñó que si yo no perdono, soy yo quien se queda prisionera; y que
 para perdonar, primero tengo que perdonarme.
 Me enseñó que no siempre se recibe bien por bien pero que actúe bien a
 pesar de todo. Me enseñó a confiar en mí y a levantar la voz frente a la
 injusticia.
 Me enseñó a buscarlo dentro y no afuera.
 Me deja que me aleje, sin enojarse. Que salga a conocer la vida. A
 equivocarme y aprender. Y me sigue cuidando y esperando.
 Hasta me dejó aprender de otros maestros sin ponerse celoso; porque es
 de necios no escuchar a todo el que habla de amor.
 Me enseñó que solo estoy aquí por un tiempo, y solo ocupo un lugar
 pequeño. Y me pidió que sea feliz y viva en paz, que me esfuerce cada día
 en ser mejor y en compartir su luz conociendo mi sombra.
 Que disfrute, que ría, que valore, y que Él siempre va a estar en mí...
 Que aunque dude y tenga miedo, confíe, ya que esa es la fe, confiar en Él
 a pesar de mí...

Se llama Jesús...

Este poema lo han pasado muchas veces por WhatsApp y me han animado a que lo publique por si a alguien a quien le puede gustar no ha tenido ocasión de conocerlo.

MTL

Un Año Difícil. Reflexiones

Año 2020 pasaste como un huracán que se lleva todo y nos deja completamente vacíos. Hoy año 2021 esperamos que nos compense de tanto sufrimiento, penas, desaires, idas, tragedias, es cierto que en muchas familias ha habido alegrías, el nacimiento de hijo, nieto, sobrino, amigo.

Evidentemente que todo no es malo aunque la pandemia (hasta el nombre es feo) ha hecho estragos, cómo es posible que una cosa insignificante como es un virus haya parado el mundo.

Esto nos tiene que ayudar a vivir plenamente y a valorar cada momento de nuestra vida, a no ser tan suspicaces, ni tan pijoteros, que si me has dicho, que si me has dejado de decir, dejemos a un lado nuestras diferencias y rememos todos juntos en la misma dirección para llegar a la misma orilla y al mismo tiempo.

Un año muy difícil si, por supuesto pero no tenemos que perder la esperanza, la alegría, la sonrisa, los viajes, los abrazos, sentirnos personas queridas y que sepamos darnos a los



demás, que esto tan fácil y que se dice muy rápido, no quede en buenos propósitos sino que lo pongamos en práctica.

Hasta Don Quijote le decía a Sancho, que todas las borrascas son señal de que el tiempo se serenará y las cosas volverán a ser buenas y que habiendo durado mucho el mal, el bien ya está cerca.

Hay que comenzar cada día con la mente renovada, sembrando nuevas semillas y abonando bien la siembra.

Yo no se quien dijo la frase "amigo a tu lado todo es purpurina, confeti en tu forma de valorar la amistad".

Al final todos ganaremos en estar mejor de cuerpo y espíritu.

Consuelo González de Garay

HAY OTROS MUNDOS

En el vientre de una mamá había dos bebés. Uno preguntó al otro:

-¿Tú crees en la vida después del parto? El otro respondió:

-Claro que sí. Tiene que haber algo después del parto. Tal vez estamos aquí para prepararnos para lo que vendrá más tarde.

-Tonterías -dice el primero- No hay vida después del parto. ¿Qué clase de vida sería esta?

El segundo dice:

-No lo sé, pero habrá más luz que la hay aquí. Tal vez podremos caminar con nuestras propias piernas y comer con nuestras bocas. Tal vez tendremos otros sentidos, que no podemos entender ahora.

El primero contestó:

-Eso es un absurdo. Caminar es imposible. ¿Y comer con la boca? ¡Ridículo! El cordón umbilical nos nutre y nos da todo lo demás que necesitamos. El cordón umbilical es demasiado corto. La vida después del parto es imposible.

El segundo insistió:

-Bueno, yo pienso que hay algo y tal vez sea diferente de lo que hay aquí. Tal vez ya no necesitamos de este tubo físico.

El primero contestó:

-Tonterías, además, de haber realmente vida después del parto, entonces ¿por qué nadie jamás regreso de allá? El parto es el fin de la vida y en el post parto no hay nada más allá de lo oscuro, silencio y olvido. Él no nos llevará a ningún lugar.

-Bueno, yo no lo sé, -dice el segundo- pero con seguridad vamos a encontrarnos con Mamá y ella nos cuidará.

El primero respondió:

-¿Mamá? ¿Tú realmente crees en Mamá? Eso es ridículo. Si Mamá existe, entonces, ¿dónde está ella ahora?

El segundo dice:

-Ella está alrededor nuestro. Estamos cercados por ella. De ella, nosotros somos. Es en ella que vivimos. Sin Ella, este mundo no sería y no podría existir.

Dice el primero:

-Bueno, yo no puedo verla, entonces, es lógico que ella no existe.

El segundo le responde a eso:

-A veces, cuando tú estás en silencio, si te concentras y realmente escuchas, tú podrás percibir su presencia y escuchar su voz amorosa allá arriba.

Así es como un escritor húngaro explicó la existencia de Dios.



UNA REFLEXIÓN

Un profesor le dio un globo a cada estudiante, que tuvo que inflarlo, escribir su nombre en él y tirarlo en el pasillo. El profesor entonces mezcló todos los globos. A los estudiantes se les dio 5 minutos para encontrar su propio globo. A pesar de una agitada búsqueda, nadie encontró su globo. En ese momento, el profesor les dijo a los estudiantes que tomaran el primer globo que encontraran y se lo entregaran a la persona cuyo nombre estaba escrito en él. En 5 minutos cada uno tenía su propio globo.



El profesor dijo a los estudiantes: "Estos globos son como la felicidad. Nunca la encontraremos si todo el mundo está buscando la suya. Pero si nos preocupamos por la felicidad de los demás... también encontraremos la nuestra."



**Tenemos aún
mucho camino
por delante**

Cuidaos mucho, no os olvidéis de salir a tomar el sol y dar un paseo todos los días, una alimentación saludable y el cariño de familiares y amigos suben las defensas que nos protegen contra los virus.

NOS VEMOS EN EL PRÓXIMO BOLETÍN