



ACOMPañAMOS A
NUESTROS MAYORES



Ya está disponible en nuestra Asociación la
LOTERIA DE NAVIDAD



¡¡¡RECORDAD QUE PUEDE TOCAR !!!

CAMPAÑA ESPECIAL DE NAVIDAD DE RECOGIDA DE ALIMENTOS

COLABORA CON LA OPERACIÓN KILO

SIEMPRE ES MUY IMPORTANTE NUESTRA COLABORACIÓN PERO

EN ESTOS DIAS DEBEMOS REDOBLAR EL ESFUERZO

TRAE UN KILO DE CUALQUIER ARTICULO NO PERECEDERO

Nuestra Sede: Donoso Cortés 58. Metros Islas Filipinas o Moncloa
Autobuses nos 2, 12, 16, 61

Horario en que os atenderemos: Invierno de 8 a 14 y de 16 a 19
verano de 8 a 15 horas

Para inscripciones el teléfono 91 319 75 77
madrid@mayorestelefonica.es

Para voluntariado: madrid-voluntariado@mayorestelefonica.es

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

Para información o apuntarse a senderismo:
madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

Para billar: madrid-billar@mayorestelefonica.es

Para informática: madrid-informatica@mayorestelefonica.es

EDITA
COORD. PROVINCIAL DE MADRID
REDACCIÓN
M. T. LOZANO
COORDINACIÓN DE CONTENIDOS
M. T. LOZANO
SANTIAGO SANZ
MAQUETACIÓN
SANTIAGO SANZ
PUBLICIDAD
madrid-boletin@mayorestelefonica.es
DEPÓSITO LEGAL
M-12691-2008
IMPRESIÓN
GRUPO IMPRESA

Adiós
VERANO
Hola
OTOÑO



EDITORIAL

Esperamos que todos vosotros hayáis pasado un agradable verano, con los menos achaques y “dolorcillos” posibles...(Ya sabéis lo que decía aquel...”el que no siente su cuerpo es que está muerto) en compañía de familiares y amigos. Que estéis ya repuestos de hacer de anfitriones

de nietos, hijos, amigos, vecinos etc y ahora ya estéis dispuestos a empezar la rutina de la vuelta a la normalidad.

En otoño todo vuelve a empezar, se caen las hojas para en primavera dar paso a las nuevas, empiezan los niños sus colegios y nosotros tenemos la oportunidad de decidir como queremos que sea este nuevo curso. Plantearemos primero los compromisos o deberes ineludibles con nuestros familiares o personas allegadas y consideraremos en que vamos a ocupar nuestro tiempo restante revisando si lo hecho en años anteriores es lo que queremos para aprovechar este nuevo año que , si Dios quiere, tendremos la suerte de vivir siendo mas jóvenes que nunca en lo que nos queda de vida.

En nuestra Asociación os ofrecemos un amplio abanico de posibilidades para el ocio, la formación, el entrenamiento físico y mental, la amistad, el compañerismo y os pedimos además que colaboréis en las necesidades que tenemos para el desarrollo de nuestra actividad y que boletín tras boletín os reiteramos.

Al fin y al cabo nuestra Asociación está compuesta por nosotros-vosotros, los socios y esta será lo que nosotros queramos, con el calor, la amistad y la colaboración y asistencia de todos.

Como es habitual os contaremos las actividades realizadas en el trimestre anterior al verano, y la programación detallada de lo que os proponemos hasta el mes de diciembre , esperando que todo sea de vuestro agrado, y que si echáis algo de menos o pensáis en que alguna cosa sería mejorable vengáis a hablar con nosotros o nos lo hagáis llegar a través de mail, así como lo que queráis que os publiquemos (que no sean solo obituarios) experiencias, relatos etc.

Al hilo “de las chicas del cable” os facilitamos un artículo aparecido en el periodico 20 minutos en que aparecen “cuatro verdaderas chicas del cable, socias nuestras., y os propongo un concurso para Navidad....enviad vuestra mejor anécdota, todas serán publicadas y expuestas y votadas en nuestra sede y la mas votada el día del Roscón de Reyes recibirá un premio junto con nuestra compañía y homenaje.....A VER QUIEN ES LA MEJOR!!!!

ANIMO A POR UN CURSO ACTIVO, PROVECHOSO, AMIGABLE Y DIVERTIDO!!!!

Y si te encuentras con fuerzas ven con nuestros voluntarios, y si nos necesitas LLAMANOS!!!!

M.T.Lozano
Delegada de Madrid

Colaboran:

Telefonica

Atam

Fundación

Telefonica

Patrocina:



distrito
chamberí

MADRID

Pleyade

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

Una llamada; una opción

Quizás a estas líneas con las que contribuyo al Boletín, en el mes de septiembre, escritas en pleno descanso, les falta la energía y decisión que corresponderían al comienzo de una nueva temporada.

Energía y decisión que debieran despertar todo el interés e imaginación que reposan dentro de vosotros, queridos compañeros de Madrid, esperando la llamada que nos ponga en marcha.

Y esa llamada ya ha sido hecha. Como Coordinador Provincial de Madrid he recibido el correo que desde la Presidencia de la Asociación se ha remitido a todos los Coordinadores Provinciales y Representantes provinciales del Voluntariado y, lógicamente, lo he hecho llegar a todos los componentes de la Directiva de la Asociación en Madrid.

Pero el Presidente ha tenido a bien incluir en la revista Al Habla que recibiremos en septiembre los temas comprendidos en esa llamada, de forma que todos nosotros, los miembros de la Asociación en Madrid, que recibimos Al Habla, podemos sentirnos convocados a, ordenadamente y en debida forma, hacer llegar a nuestro Responsable Provincial de Voluntariado y a nuestro Coordinador Provincial, las ideas e iniciativas que pensemos puedan ayudarnos a generar más participación y hacer crecer entre todos a Mayores de Telefónica.

No olvidemos que la Asociación somos todos. Gracias por vuestras aportaciones

Luís Álvarez

Noticias de la Asociación

(Información más completa en nuestra Revista Al Habla)

- Editorial
- Pensemos en la Asociación. Multiconferencia de la Coordinadora Nacional
- Renovación del Convenio entre Fundación Telefónica y AGMT
- **Ayuntamiento de Madrid. Sesiones de “Medir para Actuar”**
- Nuestra presencia en la Junta de Accionistas de Telefónica
- CEOMA. Jornadas contra el Abuso y el Maltrato
- Edad y Vida. Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida

SOBRE LA JUNTA ANUAL DE SOCIOS DE MADRID

No quisiera dejar sin comentar lo ocurrido en la pasada Junta General de Socios de Madrid de 2017 celebrada el pasado 18 de Abril en nuestra Sede.

Como siempre, se trata de la ocasión anual que tenemos de reunirnos con los socios e informarles con detalle de todos los aspectos más relevantes de la marcha de la Asociación, así como de plantear los planes de futuro para que sean compartidos y refrendados por los dueños de la Entidad que son sus socios.

Pues bien, asistimos a tan importante convocatoria 8 socios y otros 3 representados. Todos ellos, además, miembros de la Junta Directiva o colaboradores habituales de la misma.

Hemos debatido internamente sobre las posibles causas de tan exígua asistencia, así como qué convendría modificar para atraer una mayor atención de los socios a las Juntas. Pero aunque se nos han ocurrido diversas posibles razones y motivaciones, a mí me gustaría preguntaros a vosotros cuáles son esas razones y qué propondrías para el futuro.

Por favor, os agradeceríamos mucho que nos digáis lo que pensáis al respecto, porque si algo podemos mejorar, queremos hacerlo y para ello confiamos en contar con vuestra ayuda y participación. Podéis enviarnos vuestras reflexiones y sugerencias a los correos de la Asociación:

madrid@mayorestelefonica.es

grupo@mayorestelefonica.es

delegacionmadrid@mayorestelefonica.es

vicepresidente@mayorestelefonica.es

O llamarnos y estaremos encantados de escuchar vuestras observaciones.

Esperamos y deseamos que con la imaginación y aportaciones de todos, lo pasado en la última Junta se quede en una anécdota que no vuelva a repetirse.

Un abrazo,

PD.- Tal vez sería deseable también, que todos hiciéramos una reflexión introspectiva y autocrítica al respecto.

Sin acritud,

Santiago G. Carrero
Vicepresidente

Uno como los demás



Quería reflexionar hoy con vosotros sobre la labor que hacemos las personas que trabajamos para que nuestra Asociación sea posible.

Voluntarios todos, sin cobrar ni un euro, mas o menos efectivos, mas o menos simpáticos, con la buena voluntad de colaborar, siempre.

Lo hacemos porque tenemos fe en los fines de nuestra Asociación, evidentemente, cada uno se ofrece para colaborar en asuntos que le atraen o por lo menos no le disgustan.

Así la Junta Directiva hace posible la recaudación y administración de fondos, las relaciones institucionales y con otras asociaciones afines, la proposición y el control de proyectos a nivel nacional etc.

Los voluntarios de “voluntariado” valga la redundancia se ocupan de los mayores, asistencia, compañía, ayuda etc, dentro de los objetivos marcados.

Y los que nos ocupamos de las actividades que se desarrollan anualmente, las pensamos, planificamos, llevamos a cabo, publicamos en nuestro boletín de Madrid. Hay quien se ocupa de la edición, otro de la maquetación, otros de la corrección.... **socios que dan clases, planificamos excursiones y comidas, control de cobros, subvenciones, asistentes..... etc**

Y quienes somos nosotros? Luis, Santiago, José Antonio, Teresa, Consuelo..... Mercedes, Ana María,.... José Miguel, Elena.... Santiago Sanz, Manolo,..... gente como tu, prejubilados o jubilados de Telefónica, que nos gusta viajar, tomarnos una caña con los amigos, tener tiempo para leer, ocuparnos de nuestros nietos o amigos y llevar una vida sin mayores sobresaltos....

Pero además no nos importa trabajar y participar en actividades que aunque a veces nos estresen al final nos resultan gratificantes por los resultados obtenidos.

Os cuento esto, porque si algún día algo sale mal, como pasó en la comida fin de curso, si algún día estamos menos agradables no seais demasiado duros y exigentes, en tanto en cuanto constantemente pedimos colaboración y recibimos muy poca.

Como ya os he dicho muchas veces, hay personas muy agradecidas que nos dan constantes muestras de apoyo y cariño.

Pido comprensión y tolerancia a los demás esperando que todo salga lo mejor posible.

MTLozano
Delegación de Madrid

VOLUNTARIOS

Tras el retorno estival, retomaremos la marcha de nuestras actividades.

Este año se celebra a nivel Nacional la semana del Mayor del 2 al 6 de octubre y este mismo día celebra el día Internacional del voluntariado de Telefónica en el que participaremos a petición, como todos los años de la Fundación Telefónica.



Probablemente este año también participaremos a primeros de octubre, en la celebración de la fiesta de la banderita de Cruz Roja, colaboraremos en la mesa sita en puerta Edº Telefónica en Gran Vía, conformando la mesa, desperdigados por calles adyacentes y concluyendo con su cierre a primeras horas de la tarde.

El día 6 de Octubre realizaremos una visita excursión a Colmenar de Oreja en la que como en años anteriores (Chinchón, Escorial, Pastrana) invitaremos a nuestros mayores de 80 años, siempre intentamos localizar a todos siendo esto un labor complicada pues muchos aun n habéis regresado de vacaciones.

Si estas interesad@ en pasar un agradable día en compañía de nuestros voluntarios y de un grupo de jóvenes voluntarios de Telefónica que nos atenderán a todos ponte en contacto con nuestra Asociación.

Y finalmente empezaremos a preparar “La Navidad con nuestros Mayores. Abuelos y Nietos de cuyos actos os daremos cuenta en el próximo Boletín.



NUESTRO VOLUNTARIADO

Escribo este artículo porque quiero dejar constancia una vez más de mi absoluta determinación y compromiso con el impulso del voluntariado.

En la Revista Al Habla, que también estaréis recibiendo, he escrito algo al respecto a nivel de toda la Asociación, pero quería añadir alguna reflexión más concreta para los socios de Madrid.

Hago con esto una llamada a la participación de más voluntarios en las tareas que dedicamos a los que más lo necesitan:

Podemos acompañar a muchas personas mayores en la soledad de su hogar o en las residencias donde vivan.

Ayudarles además y orientarles, en diversas tareas y/o gestiones con Organismos Públicos y otras Organizaciones.

Facilitarles la interlocución con Atam para atender los casos de dependencia y/o discapacidad.

Pero además tenemos que saber que no estamos solos. Que existen otra multitud de Asociaciones y Entidades de Voluntariado que están realizando una labor social magnífica y con las que podríamos encontrar líneas de colaboración muy diversa. Ya venimos iniciando esta línea de trabajo en colaboración con Fundación Telefónica.

Por ello, creo que tenemos ante nosotros un amplio abanico de posibilidades de participación en numerosas acciones sociales de gran alcance y repercusión en las que os invitamos a sumaros a cuantos tengáis inquietudes por ayudar y mejorar la vida de otras personas más necesitadas.

Animaros e incorporaros a nuestro grupo y si traéis ideas nuevas, procuraremos facilitaros su cauce. En cualquier caso, estaremos encantados de tener en cuenta vuestros deseos e iniciativas, que nos permitan avanzar en tan magnífico proyecto social que es el Voluntariado.

Os esperamos. Llamarnos o escribirnos y estaré personalmente a vuestra disposición.

Santiago G. Carrero

vicepresidente@mayorestelefonica.es

609948282

¡ En estas navidades... !

Se acercan las navidades, tiempo de alegría y reflexión. Tiempo de meditar en lo que somos, lo que hemos hecho y lo que vamos a hacer. De pensar en nosotros y también en los demás. En todos esos para los que las navidades no significan más que la lucha por conseguir un bocado para llevar a casa y alimentar a sus hijos. Una época de más sufrimiento, si cabe, al ver el lujo y el derroche, cuando ellos no pueden cubrir sus necesidades básicas.

Nuestra conciencia no puede permitir que permanezcamos impasibles ante esta situación, y nos debe llevar a compartir algo de lo que tenemos e intentar llevar a todos estos hogares, si no alegría, al menos algo que mitigue en algún modo sus necesidades. Por ello hemos vuelto a lanzar la operación KILO estas navidades, pues, aunque las dos últimas campañas han significado un pequeño fracaso, pues se recogieron cantidades de alimentos tan ridículas que, hace dos años, solo con la aportación de la Asociación del doble de lo recogido, se pudo llegar a la cantidad mínima que venían a recoger el Banco de Alimentos. En el último año fue peor la cosa todavía. Pero como el rendirse es de cobardes, vamos a hacer un nuevo intento y CONVOCAMOS A TODOS LOS SOCIOS a que hagan sus aportaciones (también se admiten aportaciones en metálico).

Pensando en el número de socios que somos, que en otras campañas la aportación que hacia un socio no se solía limitar a un kg, sino que en muchos casos eran 4 o 5 kg. Aunque solo aporten el 10% de los socios, deberíamos poder llegar al menos a 800 kg, que podía ser un objetivo para cumplir.

Debe de ser misión de todos el conseguir este objetivo y, no solo aportando tu kilo, sino animando a los que te rodean a hacerlo.

!!!CONTAMOS CON TODOS!!!

!!!APORTA TU KILO!!!

José A. San José
Secretario AGMT

LAS (VERDADERAS) CHICAS DEL CABLE QUE ESTABAN DETRÁS DEL AURICULAR

La primera producción de Netflix en España, basada en la década de los años 20, sigue la vida de unas operadoras en España.

Ángeles, Ángela y Mercedes, formaron parte de la plantilla de la Compañía Telefónica, ejerciendo de intermediarias entre emisor y receptor.

Para todas ellas, el trabajo les concedía una autonomía y libertad que no todas las mujeres de la época pudieron disfrutar. La mayoría no trabajaban.

Corría el año 59 cuando Ángeles acedía a una prueba en la Compañía Telefónica que en 1924 comenzaba a expandirse con rapidez en España. En unas décadas, el entramado de cables ocupaba una superficie cada vez mayor. Pero, para que las llamadas se realizaran con éxito, no bastaba solo con levantar el auricular. Al otro lado de la línea estaban ellas, las operadoras.

Su figura, una suerte de intermediario entre emisor y receptor, era fundamental e imprescindible para atender las peticiones de los usuarios y conectar a las personas. Abonados, Casa Real, ministros, políticos o figuras relevantes de la farándula. Todos pasaban por sus manos..., y sus oídos, hasta la faraona.

¿Espían algunas conversaciones "No", comenta divertida a este medio.

Bueno..., a veces cuando Lola Flores hablaba con sus amores...'.La regla era la siguiente: confidencialidad, y discreción absoluta.

El teléfono era la tecnología del momento y Ángeles, que tenía todos los requisitos necesarios para pasar esas pruebas con éxito(brazos largos, aspecto agradable e idiomas), a sus 23 años, realizaba el trabajo de comercial que desempeñaba en Galerías Preciados (y eso que me pagaban más), para formar parte de la plantilla de chicas que hoy han inspirado la primera serie de televisión de Netflix en España, La chicas del cable, disponible desde finales de abril.

Ángela ingresaba a las 21, unos amigos de familiares tenían a sus hijas trabajando en Telefónica. Viajé a la ciudad, me examiné y aprobé la convocatoria. Estuve más de 10 años de servicio.

M^a Mercedes, dejaría a un lado su futuro como docente por su puesto en la Empresa a los 18 años, para quien la serie muestra un lado...,**DEMASIADO FIESTERO, a la realidad de la época. Se ve al personal integrado en las fiestas, aquello estaba más delimitado**.

Se abrieron paso en un mundo que coartaba las oportunidades laborales de las mujeres. No todo el mundo trabajaba o estudiaba, ellas compaginaban ambas cosas, organizando sus tiempos.

A cientos de kilómetros y bastantes años después, Maribel pudo conocer a través de su familia, las centralitas que la Empresa establecía en los pueblos, en las propias viviendas y a modo de contrato, por lo que no pertenecían a Ella, pero de este modo podía establecerse comunicación a todos los rincones y que en este caso, en los establecimientos pequeños representaba el epicentro de los cotilleos del lugar.

La automatización del servicio las cerraría y quedaron desvinculadas, pero ella comenta que el vivirlo a tan temprana edad, también le permitía seguir una línea diferente en su generación, más independiente, cuenta la malagueña a 20 minutos.

Esa libertad, que les permitía el trabajo, ha sido el común denominador de todas ellas y lo que las motivaba a abrirse camino en un mundo dominado por los hombres, ha seguir luchando; al día de hoy. Seguimos en la Empresa ahora como Voluntarias de Fundación Telefónica, y de la Asociación de Mayores.

"Nosotras somos las verdaderas chicas del cable".



★★☆☆
 ★
 ★ CON MOTIVO DEL 50 ANIVERSARIO DE LA CREACION DEL SERVICIO DEL 098 SE HAN ★
 ★ REUNIDO UNAS COMPAÑERAS PARA CELEBRAR A EFEMERIDE Y RECORDAR LOS VIEJOS ★
 ★ Y BUENOS TIEMPOS ★
 ★
 ★★☆☆



■ *«En la vejez no nos deben preocupar las arrugas del rostro, sino las arrugas del cerebro»* Santiago Ramón y Cajal

Inteligencia emocional práctica

■ Desde **Escuela de Inteligencia** te animamos a participar en los talleres gratuitos dirigidos a nuestros mayores. Queremos compartir contigo un sueño y mostrarte la **Universidad de Mayores de Escuela de Inteligencia**. Nuestro trabajo está dirigido a un público a partir de los 50 años.

■ Próximamente ofreceremos una serie de **talleres gratuitos** donde trataremos temas muy necesarios en esta edad como son: actividades **físicas, terapéuticas, mentales y emocionales** para vivir esta etapa de la vida con plenitud
 ■ TALLERES PRESENCIALES Y VIRTUALES

■ **ESCUELA DE INTELIGENCIA**
 ■ Plaza de España, 11 – 28008 (Madrid)
 ■ info@escueladeinteligencia.com
 ■ Tlf: 915 593 324 Móvil: 692 113 429

ANTES DEL VERANO NOS REUNIMOS EN DIVERSAS OCASIONES:

22 Y 23 DE MARZO FUIMOS A LA TABLAS DE DAIMIEL.



Los días 23 y 24 de Marzo, como estaba previsto visitamos este Parque Natural y la población de Manzanares.

Tuvimos malísima suerte con el tiempo, frío y desapacible, a pesar de eso, y con buen humor visitamos los humedales, hasta las aves estaban refugiadas del viento frío, no obstante algunas vimos y los mas animosos sus fotos hicieron.

Al día siguiente visitamos, con una eficiente guía Manzanares, igualmente con una temperatura heladora. Lo mas reconfortante fue a la visita AL MUSEO DEL QUESO MANCHEGO que se ubica en una casa solariega de finales del siglo XVII en pleno casco histórico, conocida como “Casa de Malpica” y reformada en el último tercio del siglo XIX, momento de auge económico en la localidad, impulsado por la llegada del ferrocarril y la expansión del sector vitivinícola.

Fuimos invitados a un original recorrido apoyado en fotografías, audiovisuales y utensilios queseros y ganaderos, que subrayan tanto la importancia histórica de la ganadería en esta población, como las características y los procesos de elaboración del Queso Manchego, antes y ahora, artesano o industrial.

Nos explicaron los distintos quesos y sus características, y lo mejor los probamos todos acompañados de un vino riquísimo que nos hizo entrar en calor. Todos compramos para casa y para familiares y amigos y creo que todos ellos quedaron supercontentos con lo que el viaje se dio por bien aprovechado.



Despedidas de curso

- Comida de despedida. Fin de Curso de la Asociación



En un día de calor horroroso de primeros de junio celebramos la comida en el Manjar de Talamanca, una finca sita en esta localidad que reúne la celebración de diversas Asociaciones en el mismo día.

Desayuno al llegar, capea, juegos, aperitivo....hasta el medio día se resistió el calor, la comida en una carpa climatizada estuvo muy bien, pero al salir a las cinco de la tarde no se aguantaba el calor con lo que algún@os propusieron dar por terminada la jornada y volvernos a Madrid.

Como los autobuses estaban previstos para después de las seis, de momento no era posible, con lo que algunos se fueron por su cuenta, unos avisando y otros sin avisar. Con lo que se produjeron problemas con la vuelta.

Yo ruego a los que vengan a nuestras excursiones avisen si se marchan antes por su cuenta o se van otro sitio para tenerlos siempre localizados. Y a los que sufrieron el error nos disculpen en espera que no se vuelva a producir en otra ocasión.

Por lo demás creo que fue un buen día aparte del imponderable calor.

- **Visita y Comida del Grupo de Visitas por Madrid y Alrededores**

Ciudad declarada Bien de Interés Cultural
COLMENAR DE OREJA- Madrid

Una ciudad que nos propusimos conocer y disfrutar con tanta historia antigua y moderna, con tanto de todo como sus emblemáticos monumentos, sus bodegas, sus restaurantes con sus platos y productos típicos como el vino, el aceite, el queso de oveja y su famosa piedra caliza, blanca y brillante que forma parte de palacios y edificios madrileños e infinidad de monumentos nacionales.

Y allí que nos fuimos los compañeros veteranos de Telefónica, y gracias a la visita guiada que promueve su ayuntamiento, nos encontramos con sus magníficas guías Raquel e Isabel las señoritas que nos acompañaron, primero en la visita guiada al Museo Municipal, donde admiramos la colección del gran artista colmenarete **Ulpiano Checa**, polifacético como pintor, escultor y escenógrafo. Su prodigiosa obra fue consagrada por los estudios cinematográficos de Hollywood en películas conocidas por todo el mundo y que triunfaron como Ben-Hur, Los últimos días de Pompeya, etc., escenas sacadas de sus cuadros como la carrera de caballos. Sus caballos pintados y esculpidos son impresionantes.



Después, con Isabel la guía que nos habló de su historia, paseamos por todo Colmenar deslumbrante en su piedra caliza, que cubre la gran Plaza Mayor, con su Casa Consistorial y el Pósito, está asentada sobre un colosal túnel de piedra. Comenzada en 1676 se acaba un siglo después en 1794. La parte sur da a los Jardines de Zacatín, a los que bajamos atravesando el túnel, para contemplar la gran Fuente del Barranco, una de las doce que disfrutaban los colmenaretes.

También vimos la Gran Iglesia de Santa María La Mayor, templo de los más notables de Madrid, que construyó en el XIII la Orden de Santiago a quien Alfonso VIII, cedió la jurisdicción de esta zona en el Fuero de Aurelia hacia 1171. Templo-fortaleza al que se añadió en el XVI la gran nave central y dos laterales. Nos impresiono como a todo el que se acerca, la alta torre de 62 metros que junto con las portadas y la sacristía fueron trazadas por Juan de Herrera.



Con la guía encaminamos nuestros pasos al Teatro Municipal Dieguez, con una historia preciosa desde mediados del XIX, con sus 555 butacas en tres pisos y palcos, supimos de la gran afición de los colmenaretes por el teatro que viven en persona sus tres compañías de teatro aficionado de este sorprendente pueblo. Por su escenario han pasado las grandes estrellas y se han rodado escenas de nuestro cine.

Allí pasamos un precioso día de excursión fuimos y volvimos en el bus interurbano, pero antes de despedirnos de los colmenaretes aún pudimos redondear la jornada con la visita de una de sus 8 bodegas, donde nos mimaron con sus catas de vino salidas de las mejores cepas madrileñas, en concreto las Bodegas y Viñedos de Pedro García fundada en 1931 dentro de su casco histórico.

La comida de hermandad la celebramos cerca de la parada de autobús en uno de sus mejores **restaurantes, comimos en “Casa Bolsitas”**. **Nos gusto mucho y todavía nos quedaron ganar de volver.** Os recomendamos que no os perdáis visitar este pueblo tan cerca de la capital, aunque sea para probar sus famosas **“patatas chulas”** o su **“Carne al desarreglo”**. **Nos veremos en la próxima salida que ya será por el otoño. Feliz Veraneo a todos.**

Marisa

• Despedida del Grupo de Senderismo

Como ya viene siendo tradicional, porque se nos echa el calor encima, celebramos nuestra despedida con un aperitivo en la casa de campo.

Toda fue estupendamente, brindis, compartir planes de verano.

Recuerdos de las últimas salidas, planificación de las próximas, hasta la hora de marcharnos en que el sol caía inmisericorde y a duras penas llegamos a casa.

Como recordáis ha habido una ola de calor bastante fuerte que nos ha afectado a todos.

Nos despedimos hasta septiembre en que empezaremos con nuestras salidas quincenales de los sábados y haciendo planes para la próxima de la Sierra de Grazalema.



Comida de navidad homenaje a nuestros mayores

Día 30 de noviembre a las 14 horas

Previsiblemente en atrapa! lada igual que el año pasado
Pasaremos confirmación, precios y menus por mail masivo. El que no tenga
que llame a nuestra asociación para informarse

UNA Y OTRA: LAS DOS ESTUPENDAS

Una vez repuesta de su enfermedad vuelve nuestra querida colaboradora Pilar Sánchez, a la que damos la más cariñosa bienvenida alegrándonos que haya superado su penosa enfermedad, y animándola a superar pronto las lógicas secuelas que estas cosas producen.

Con pena despedimos a su sustituta María José tan amable y eficaz el tiempo que ha permanecido con nosotros. Te deseamos mucha suerte en tu nuevo destino.

Besos para las dos.....Mari Tere, la Junta Directiva y todos los socios

Visitas con Fernando y Marisa

VISITA AL PALACIO DE LIRIA

Fuimos a ver el Palacio de Liria con Fernando, un grupo de personas y salimos muy contentas.

El edificio es del siglo XVIII de Ventura Rodríguez y de él se dice que es el domicilio particular más grande de Madrid

Hay cuadros impresionantes, una pinacoteca extraordinaria.

El pintor Winterhalter nos sobrecogió con la Emperatriz Eugenia y su hermana María Luisa, amén de otros espectaculares. Como curiosidad la emperatriz de Francia Eugenia de Montijo murió 60 años después en la misma cama que su hermana María Luisa. (lo que es el destino)

La Duquesa Cayetana murió sin hijos y de ahí viene la unión de la Casa Berwick con la Casa de Alba.

Hay un escritorio de Napoleón III, que es de estilo imperio y cuenta con varias aplicaciones de bronce, una colección de porcelanas de Sevres, cuadros de Van Dick, Goya, Velázquez, Murillo, Renoir... etc, etc.



Una Anunciación preciosísima con el I Duque de Alba. Rubens tiene varias obras, hay uno Camino al mercado. El Cristo Crucificado de El Greco, un San Onofre de Ribera, Zurbarán, vamos que muchos museos se quedarían maravillados.

Las salas están decoradas con esculturas y bustos, en las paredes cuelgan unos tapices, las mesas con una serie de objetos decorativos.

El comedor con una mesa central enorme y unos tapices llamados de las Nuevas Indias.

El salón de baile está presidido por dos grandes tapices que parecen cuadros por su perfección, y son Eugenia de Montijo y Napoleón III.

Ha sido una visita de lo más agradable y explicado por Álvaro el guía, un sevillano culto, animoso y encima guapo.

Muchas gracias Fernando por este regalazo.

Consuelo González de Garay

Esta visita ha sido muy solicitada y de hecho ha sido muy laborioso conseguirla pero nuestros voluntarios Marisa y Fernando están en conseguir otra nueva visita que os comunicaremos por email colectivo y sms.

Visita a la fábrica de cerveza artesana “Villa de Madrid” en Rivas—21 de Abril



Amaneció un día precioso de abril y nos pusimos en camino para visitar una cervecería artesana, Cervezas Villa de Madrid, nos recibió Ángel muy cariñoso y respetuoso, nos fue explicando la elaboración de la cerveza con ingredientes naturales cuidadosamente seleccionados sin colorantes ni conservantes.

Nos señaló sus variedades: Chula, Cheli, Chulapa, Chachi, Ziba y Chula negra.

Su maestro cervecero después de intensa investigación y pruebas ha conseguido producir las primeras cervezas artesanas, sin alcohol, en España, y estas se consiguen gracias a equipos caros (todos industriales).

La clave es la maceración de las maltas, enzimas, proteínas y azúcares que trabajan de forma diferente a distintas temperaturas.

Gracias a Jacobo Nieto por su cariño y clase magistral, por atendernos, seguro que tendréis gran éxito.

Pilar del Rio

Los mejores productos naturales para tu bienestar

HERBOLARIO

C/Donoso Cortés, 62

Tfno. 910515352

VENTAJAS POR SER SOCIO DE TELEFÓNICA

- Por su primera visita tendrás un regalo seguro.
- **Descuentos del 15%** en sus compras. (Excluidas las promociones en vigor)
- Asesoramiento nutricional y Fitoterapéutico gratuito

-Entrega gratis a domicilio para persona con movilidad reducida



En el mes de octubre empezamos las actividades

CLASES Y CURSOS

PARA EL BIENESTAR FISICO Y MENTAL

TAICHI. Lunes de 10,15 a 11,30

Esta asignatura es un clásico en nuestra Asociación. A nuestra edad lo peor que le puedes dar a tu cuerpo es la inactividad.

Y lo mejor para tu espíritu la calma.

Ejercicios muy saludables para todas las edades. Especialmente para los mayores, proporciona al organismo considerables beneficios equilibrando la fuerza, la elasticidad la relajación y equilibrio. Complementamos su práctica con ejercicios más estáticos de Qigong en los que ejercitamos movimientos de cuello, hombros, cintura y articulaciones.

La unión de mente y cuerpo de las 2 técnicas, junto con la respiración profunda y suave nos proporciona una mejora inestimable.

Precio al mes 15 euros para socios. Profesor. José Miguel Arellano



YOGA. Los viernes de 11 a 12,30

Está demostrado que el yoga es bueno para los huesos y el equilibrio evitando caídas.

Mantiene o recupera la movilidad de las articulaciones

Activa la mente y produce efectos relajantes

Precio al mes 15 euros socios. Profesora Elena García Rubio

PILATES TERAPEUTICO. Martes y Jueves 10,30 a 11,30

El **Método Pilates** es un conjunto de ejercicios para ejercitar el cuerpo y la mente. Mediante su práctica, mejoramos nuestra condición física y aumentamos nuestra capacidad de concentración.

Los seis principios esenciales son:

control, concentración, fluidez, precisión, respiración y centro de fuerza.

Precio trimestre 60 euros socios. Profesora Laura Grinsztain

PILATES AVANZADO. Lunes y miércoles de 18 a 19hs

Para alumnos con experiencia previa

Precio trimestre 60 euros socios. Profesora Laura Grinsztain

ZUMBA. Lunes, Martes y Jueves de 11,30 a 12,30 según se formen grupos

Muévete al ritmo de la música.

Precio al mes 15 euros socios. Profesor Pier Luca

BAILES DE SALON. Los miércoles de 17 a 18hs

Profesor Pier Luca.

Dependiendo de que se forme grupo

SEVILLANAS.

Horario dependiendo de si se forma grupo.

CURSOS PARA EL CONOCIMIENTO Y HABILIDADES

INGLES. Los martes y jueves de 17,30 a 19 (nivel medio)

El curso consistirá en el desarrollo y la práctica de las cuatro destrezas (listening, speaking, reading and writing) poniendo el énfasis en el aspecto comunicativo de la lengua **(expresión oral y comprensión auditiva)**

Precio al mes 32 euros socios (pago trimestral). Profesor J. Luis Pachon.

Posible grupo de iniciación con el mismo profesor

INFORMATICA. Martes y Jueves de 10 a 12,30

Los interesados en repasar temas de informática, pueden contactar telefónicamente con la Asociación, indicar sus preferencias y nos pondremos en contacto con ell@s para planificar un cursillo

Profesor José Miguel Arellano

TALLA DE MADERA. Los martes de 16 a 19hs.

Aprenderemos algo de modelado en arcilla para poder planificar las piezas a tallar en la madera, nos ilustraremos en el conocimiento de las distintos tipos de maderas, sus facilidades y dificultades para su talla.

Al principio comenzaremos con pequeñas obras en bajo relieve para terminar con realizaciones de volúmenes en el espacio.

Profesora Paloma Margui

MANUALIDADES. Los lunes y miércoles de 16 a 19hs

Modelaje de pastas, trabajos para nietos, pintura al oleo, restauración de madera, **Paswork.... y todo lo que te apetezca aprender.**

Precio al mes 30 euros socios. Profesora Lourdes Quiroga

NUEVA ACTIVIDAD

TALLER DE PINTURA

La profesora Isabel Garrido Luna se ha puesto en contacto con nosotros para la realización de un posible TALLER DE PINTURA.

Sabéis que es esta una actividad creativa muy recomendable física e intelectualmente para nuestra edad por sus propiedades imaginativas y relajantes....

L@s que estéis interesados en este taller dejad vuestros datos en nuestra Asociación para convocar una reunión con la profesora y concretar tipo de clases, horarios, precios etc

PROGRAMA DE ARTE Y MUSEOS

VISITAS PRIMER TRIMESTRE DE "CONOCER MADRID", 2017

Profesora Laura Tejero

Miércoles 4 de OCTUBRE: *Recorrido por las Vistillas*

Punto de encuentro: a las 17:00 h. en c/ Bailén esquina con c/ Mayor (Metro Ópera).

Ruta por la Cuesta de la Vega, c/ Segovia, Parque de las Vistillas, Seminario...

Precio: 5 € socios 7€ no socios

Miércoles 8 de NOVIEMBRE: *Recorrido cervantino por Huertas*

Punto de encuentro: a las 17:00 h. en la plaza de las Cortes, junto a la estatua de Cervantes, frente al Congreso de los Diputados (Metro Sevilla).

Ruta por el Barrio de las Letras recorriendo la biografía de Cervantes (casas que habitó, lugar de enterramiento, corrales de comedias, imprenta del Quijote...).

Precio: 5€ socios 7€ no socios

Miércoles 13 de DICIEMBRE: *Recorrido de establecimientos antiguos*

Punto de encuentro: a las 17.00 h en la puerta de la pastelería La Santiaguesa, c/ Mayor 73 (Metro Ópera).

Ruta por las calles Mayor y Arenal, pasando por la Farmacia de la Reina Madre, El Riojano, chocolaterías, pastelerías, etc.

Precio: 5€ socios 7€ no socios

ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO

BILLAR. Por las mañanas de 10 a 13hs

Partidas, entrenamiento para campeonato, enseñanza y perfeccionamiento

Posible formación de grupo femenino

MUS. Reunión del grupo a las 11hs bajo la supervisión y enseñanza del Sr Obesso

VIDA ASOCIATIVA

Os comunico con pesar que el viaje de participación de Madrid en las Reuniones Nacionales de XUNTANZA 2017 en Lugo y el XV ENCUENTRO INTERPROVINCIAL DE LA ZONA NORTE DE SANTANDER no pudo ser llevado a cabo porque el número de participantes no era suficiente para la formación y financiación de un grupo, pese a lo atractivo del programa.

Madrid solo fue representado por la Junta directiva.

Espero y deseo que el año que viene se pueda conseguir una mayor subvención y una mayor asistencia de compañeros. En estas reuniones se pasa muy bien y a veces se encuentran a compañeros que hace tiempo no se ven porque se fueron a otras provincias a trabajar.

PROGRAMA DE VISITAS a edificios emblemáticos

Nuestro amigo Fernando está gestionando las visitas para el próximo curso pero aun carece de fechas exactas que os comunicaremos en cuanto las tenga.

Las visitas previstas son

Palacio Colegio Notarial

Embajada Rusa

Patrimonio Nacional

Palacio Santoña

Embajada Italia

Fabrica Campofrio

otros ...P Liria (en espera) etc

el orden de asistencia dependerá de las fechas que nos den pudiendo variar por actos oficiales

Si estás interesado en alguna-s de estas visitas llama a nuestra asociación para apuntarte y te avisaremos la fecha de celebración.

Calendario actividades cuarto trimestre

OCTUBRE. Comienzo de todas las actividades en nuestra Asociación

Día 4 miércoles: Recorrido por las Vistillas

Día 6 viernes: Día Internacional del Voluntariado Telefónica. Excursión: Colmenar de Oreja, para mayores de 80 años

Semana del 15 : Senderismo por Grazalema

Día 26 jueves. EXCURSION A BRIHUEGA Y TORIJA

NOVIEMBRE.

Día 8 miércoles : Recorrido cervantino por Huertas

Día 16 jueves. Visita al Palacio del Pardo

Día 30 jueves. Comida Homenaje a nuestros Mayores

DICIEMBRE.

Día 13 miércoles Recorrido de establecimientos antiguos

La descripción de cada actividad, lugar de salida, precio etc se encuentra en el apartado correspondiente de este Boletín.

Para apuntarse llamad al teléfono de nuestra Asociación 91 319 75 77

Tened en cuenta también las actividades que aun no tienen fecha asignada

El programa Navideño del mes de Diciembre os lo ofreceremos en el próximo Boletín

EXCURSIONES DE UN DIA



26 DE OCTUBRE

PROGRAMA DE LA EXCURSION

A BRIHUEGA Y TORIJA

SALIDA: Del Estadio Bernabeu a las 08:30 horas

Parada técnica en ruta

Llegada a Brihuega, donde acompañados de un guía, visitaremos .

La Puerta de la Cadena (una de las cinco puertas que daban acceso a la villa, llamada también puerta de Valdeatienza)

Fuente de los doce Caños y Lavadero

Plaza del Coso

Castillo de la Piedra Bermeja

(llamado así porque la piedra angular pertenece a una doncella asesinada por un moro, por defender su virtud)

Iglesia de Ntra. Sra. de la Peña, y cueva de la aparición. (donde una noche de verano, la Virgen acompañada del Niño, se le apareció a la princesa Elima, la Virgen de la Peña, se venera en dicha cueva)

Pza, de toros de la muralla

Cuevas árabes

Iglesia de San Felipe (siglo XIII, estilo románico)

Exterior de la Real Fábrica de Paños (fundada en 1750)

Aperitivo

Comida en el Restaurante Princesa Elima

Por la tarde visita a Torija "Puerta de la Alcarria" con su interesante castillo y Plaza

Precio 35 euros socios, 50 no socios

16 de Noviembre. Visita al Pardo



Como los días ya son fríos y cortos hemos programado esta visita cerca de Madrid, lugar que a lo mejor muchos no conocéis

Es una residencia real perteneciente al Patrimonio Nacional construida por Enrique III de Castilla que actualmente se utiliza para alojar a jefes de Estado extranjeros en visita oficial.

Visitaremos sus salones que alojan importantes colecciones pictóricas y de tapices y jardines así como la Casita del Príncipe.

Comida en el pueblo del Pardo

Y por la tarde visita al Cristo del Pardo y paseo por el Monte del Pardo.

SALIDA: Del Estadio Bernabeu, hora a determinar.

Precio 35 euros socios, 50 no socios

Viaje al extranjero

En el corazón del Tirol



Estuvimos en el Tirol la semana del 18 de junio.

Coincidió con la ola de calor, que aunque allí no sobrepasó los 30°, con la humedad ambiente de todo tan verde, a partir del medio día se ponía un poquito bochornoso, el sol daba con fuerza, pero en cambio nos permitió admirar los bonitos paisajes de lagos y montañas que lloviendo quedan deslucidísimos.

Ha sido un viaje precioso para los amantes de la naturaleza, que éramos los treinta viajeros

Dos ciudades emblemáticas Innsbruck y Salzburgo a las que se dedicó un día a cada una y el resto naturaleza pura.



Un día por la carretera mítica del Grossglockner, primera carretera alpina que se construyó en Europa. Llega al mirador Franz Joseph Hohe desde donde se divisa la maravillosa cumbre del Grossglockner y el glaciar Pasterze. Todo el camino hasta la vuelta al hotel con vistas de montaña maravillosas.

Otro día estuvimos en Hallstatt pueblecito a orillas del lago más famoso de Austria y portada de postales y calendarios. Dimos un precioso paseo en barco por el lago y visitamos St. Wolfgang con sus bonitas casas e iglesias.

Y el día más sorpresivo fue el último que visitamos el refugio Trauneralm que la familia dueña de nuestro hotel tiene en el parque Höhe Tauern.

Este refugio forma parte de tres en la ruta de acceso al pico del Grossglockner.

Es una maravilla su acondicionamiento interior y las vistas que desde su exterior se disfrutan.

Para poder subir todos, pues no se trataba de un viaje de senderismo si no de turismo, habilitaron unos minibuses de ocho plazas de manera que cada cual hizo andando o en bus el trayecto a su elección, comimos arriba comida típica de la región y las niñas del hotel nos amenizaron con canciones.



A los postres nuestra amiga y compañera Marisa , acompañada a la guitarra por su marido, nos cantó bonitas canciones, esta vez de su repertorio nacional que gustaron mucho a todos y sorprendieron a los que no la conocían. (Marisa y su conjunto actuaron en nuestra Asociación unas Navidades)

Y finalmente las espectaculares cascadas Krillmm las más altas de Austria (380m de desnivel) y símbolo nacional del país. Hasta nuestra amiga María Luisa acompañada de su hijo subió tan animosa hasta el restaurante que hay en la tercera cascada.

La noche del sábado se despidió con una monumental tormenta y el domingo, día de regreso lloviendo

HASTA LA PROXIMA

M.T.Lozano



CEOMA resalta los valores intergeneracionales y la relación entre abuelos y nietos

(Madrid, 26 de julio de 2017) La Confederación Española de Organizaciones de Mayores - CEOMA desea un 'Feliz Día de los Abuelos' en la onomástica de San Joaquín y Santa Ana.

Este día coincide con las vacaciones de verano y precisamente en estas fechas, muchos niños pasan parte de sus vacaciones atendidos por sus abuelos. Que como siempre, están ahí cuando se les necesita, ejerciendo de cuidadores y de educadores.

Por este motivo, CEOMA quiere resaltar que los abuelos son personas de vital importancia en la vida de los niños, de los nietos adolescentes y de sus propios hijos y en muchas ocasiones no reciben el respeto que se merecen. Además, tampoco se tiene en cuenta la ayuda que ofrecen a sus familias, no solo por cuidar de los nietos, sino también por el apoyo que dan a sus hijos, los cuales disponen de su tiempo y de su economía.

Por otra parte, la imagen positiva de la persona mayor no solo debe empezar a formarse desde la propia familia, sino también, desde las instituciones sociales a través de programas específicos que fomenten las relaciones intergeneracionales.

Desde la más tierna infancia se tiene que aprender a respetar a las personas mayores como a cualquier otro adulto más joven. Así se formará una ciudadanía respetuosa con todas las personas independientemente de su edad (al igual que se hace con el sexo, raza o religión).

SENDERISMO SEMANAL

CAMINO DE SANTIAGO DE INVIERNO

El 23 de Abril nos fuimos de excursión a la RIBERA SACRA, a las 5 estábamos frente a un hermoso Pazo en O'Barco de Valdeorras, según nos iban entregando las llaves y entrábamos en las habitaciones, nuestro corazón latía más fuerte y ya en la habitación de Doña Urraca (que la tenía Manuela) fue una explosión, coma altísima con picero y cabecero de los que no se ven, una terraza con sillones de paja que nos trasladaron al siglo XVI, junto con los salones, Biblioteca y Capilla. Fue un volver a la nostalgia, por un momento nos imaginamos a Valle con sus bolillos y a las demás corriendo y riéndonos por esos salones con vestidos con miriñaque.

Las rutas no nos dejaron de sorprender, que bonitas, yo ya no sé si la primera o la tercera fue la más bonita pero íbamos entre flores de campo e hierbas aromáticas, vides, olivos, castaños, brezos...., eso si bajadas y subidas todas las que queríamos y más pero, cómodas.

Qué decir de las Médulas, pensar que estuvieron los romanos extrayendo oro, el camino hasta la galería, mejor dicho subida y luego claro bajada, nos costó muchísimo pero mereció la pena y para colofón el paseo en catamarán por el Sil, que pena que no llevábamos pamela para moverla con el viento, comimos enfrente del Monasterio San Esteban (del Medievo), hoy Parador, donde luego tomamos café y por cierto buenísimo, vimos los tres patios y los claustros.

Viaje realmente bonito no, PRECIOSO. Una vez más gracias a Raúl, Manolo, Mari Tere. Manuela a ti agradecerte el paseo por el Sil por las gestiones que desde Madrid hiciste.

A todo el grupo muchísimas gracias por estar una vez más a la altura de las circunstancias.



El Hotel no nos ha defraudado en nada, el personal, la limpieza y la comida, excelentes.

Yo cierro los ojos y me veo entre lavanda, cantueso, romero, florecitas minúsculas de cientos de colores que fueron bálsamo para nuestros sentidos y digo todos porque el olfato, la vista, el tacto, el gusto, el oído y sobre todo el espíritu que hemos venido realmente plenas y satisfechas de lo bien que lo hemos pasado, por supuesto las risas y el buen humor van con nosotras y una vez más la mochila de Mari Tere ha funcionado. Toda España mojada y allí sol.

Consuelo González de Garay



Con este asunto de los móviles se hacen tantas y tan bonitas fotos que me ha sido muy difícil seleccionar las mejores, me he ceñado un poco al estupendo relato de Consuelo. La verdad que ha sido un viaje muy bonito, aunque creo que nunca hemos hecho uno menos bonito que los demás, y sobre todo hemos disfrutado mucho incluso algún medio lesionado al que se le han pasado los males en el camino....

M.TERE

Comiendo en un mirador espectacular de los Arribes del Sil



Descanso vespertino tras la marcha

LA MONTAÑA PALENTINA VISTA DESDE OTROS OJOS



Casi siempre me gano el derecho a contemplar y a descubrir el paisaje, lo vivo, lo voy sintiendo con esa exaltación de la aventura, venciendo la dificultad y desentrañando el peligro en su misterio remoto.

Esto lo necesito como el agua y el oxígeno, caminar, caminar por donde sea y si es bonito pues mejor. La naturaleza para mí siempre es de leyenda.

La llave del caminante es saber que terminará y sobre todo cada uno la suya que abre nuestro propio camino.

La Senda del Oso (la palentina) es espectacular y la subida del embalse Requejada matadora para nuestras piernas. El embalse está bastante seco pues este año tiene la mitad del pasado, un 46,15%

Para llegar a la Fuente del Cobre y Cueva del mismo nombre se sale de Santa María de Redondo, allí calmamos nuestra sed, la cueva bastante oscura se vio poca cosa pero hasta subir el camino es entre bosques caducifolios, hayas, roble albar, roble de rebollo, abedules, acebos, servales, matorrales y mucha pradera de montaña que en este tiempo es espectacular, los sentidos iban totalmente despiertos.

Queda demostrado en las fotos el ascenso a Peña Ciquera, desde donde se divisa el valle de La Liébana y el que va desde el puerto de Piedras Luengas a Potes, las vistas bellísimas.

La senda del Escultor, circular y muy cómoda, salpicada de esculturas, esta ruta es mucho más que una ruta de senderismo, en cada recodo hay una escultura fundamentalmente hecha de roble y olmo. Si quieren ver su obra el Museo se encuentra en Aguilar de Campo.

La Senda de la Tejada de Tosande, esta ruta será con el tiempo Parque Natural por la cantidad de arbolado, hayas, robles, encinas y más de 700 tejos centenarios y alguno milenario, es una reliquia de la era terciaria, una verdadera joya botánica. Antiguamente se reunían aquí los rebaños de ovejas de la zona y estaban acompañados por las merinas de Extremadura.

Un viaje realmente hermoso y encima con cumpleaños, donde cantamos y bailamos.

Bueno, los Dones del Espíritu Santo son 7 pero en este GRUPO DE SENDERISMO, el don que mejor ha calado ha sido el del "ENTENDIMIENTO" y aunque somos muy, muy pero, que muy diferentes ha un entendimiento total y sincero entre todos y somos necesarios unos a otros.

¿Cuándo nos apuntamos a Grazalema?

Consuelo González de Garay



senderismo

A mediados del mes de Octubre realizaremos una salida semanal a la Sierra de Grazalema.

Como sabéis es obligatorio estar federado y haber realizado anteriormente alguna salida de las quincenales con el grupo.

Las salidas siguen siendo los sábados alternos

Para información escribir al correo

madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

EL RINCÓN DE CONSUELO

UN AÑO MÁS



Estoy viendo el encierro de San Fermín y pienso otro año, Dios mío como se pasa todo, en un suspiro, me viene a la cabeza todas las cosas y propósitos que cada año hago y al final, todo en agua de borrajas, siempre lo mismo, que no cambio, no.

Creo que todo lo que tengo es por mí misma y pregunto ¿qué mérito tengo? Nacer en un país bastante estable, una buena familia, tener todo para ser una buena persona, etc, etc.... Pero, yo ¿qué devuelvo a la vida?, a los que me rodean?. Dejemos de una vez por todas, el ser

“normales” (y lo pongo entre comillas) y seamos buenos pero la bondad que nos salga de dentro, no para que nos vean, no, y recemos con fe el Padrenuestro y sobre todo hagamos hincapié en “perdona nuestras ofensas....” Mis errores, mis faltas, contra todo lo que me rodea.

Buenos propósitos no me faltan y menos mal que los tenemos pero hasta cuando en lugar de pensar, pasaremos a la acción?

Consuelo González de Garay

La Carta de Pilar



Queridos todos:

Hoy estoy contenta para anunciaros que está próxima la vuelta al trabajo. Todo pasa aunque a veces creamos que ya no salimos de este pozo donde hemos caído.

Cuando lleguen estas letras habrá pasado el verano y retomamos las clases con gusto y alegría de volver a ver a los demás y a comentar como nos fue.

Os quiero trasmitir mis más sinceras gracias a todos, por que sé que habéis llamado con insistencia para ver como me encontraba, y recabando información aquí y allá con todos los contactos. Mi agradecimiento de todo corazón.

Quisiera compartir con vosotros este párrafo que he encontrado:

Que difícil es el ser humano, nacer no pide, vivir no sabe y morir no quiere. Los tres últimos deseos de Alejandro EL Grande encontrándose al borde de su muerte, Alejandro convocó a sus generales y les comunicó sus tres últimos deseos: Que su ataúd fuese llevado a hombros por los mejores médicos de la época.

Que los tesoros que había conquistado fueran espaciados por el camino hasta su tumba. Que sus manos quedaran balanceándose en el aire fuera del ataúd y a la vista de todos. Uno de sus generales le preguntó por tan insólitos deseos, le preguntó a Alejandro cuáles eran sus razones. Alejandro explicó.

Quiero que los más eminentes médicos carguen con mi ataúd para así mostrar que ellos NO TIENEN ante la muerte el poder de curar.

Quiero que el suelo sea cubierto por mis tesoros para que todos puedan ver que los bienes materiales aquí, conquistados aquí permanecen.

Quiero que mis manos se balanceen al viento, para que las personas puedan ver que venimos con las manos vacías, y con las manos vacías partimos, cuando se nos termina el más valioso tesoro que es el tiempo.

AL morir nada material te llevas, “EL TIEMPO” es el tesoro mas valioso porque es limitado. Podemos producir mas dinero, pero no más tiempo... Cuando le dedicamos tiempo a una persona, le estamos entregando una porción de nuestra vida que nunca podremos recuperar, nuestro tiempo es nuestra vida. EL MEJOR REGALO que le puedes dar a alguien es tu tiempo y pierde el tiempo con quién tu quieras.

Un abrazo

Pilar Sánchez

DESDE EL RINCÓN

FINAL DEL VI CAMPEONATO INTERCENTROS DE BILLAR



Los días 10 y 11 de mayo se celebró la final de dicho campeonato entre el Club Militar la Dehesa y el grupo de billar de Mayores de Telefónica la primera vuelta en nuestra sede y la segunda en Cuatrovientos.

Tras reñida competición quedamos finalmente en segundo lugar. Invitaron a esta final a la Delegada de Madrid, quien les acompañó con mucho gusto. Impuso medallas a todos por su participación y se fotografió con los dos equipos y sus capitanes Victor Moreno y Manuel Luengo.



Finalmente nos invitaron a una copa con su brindis correspondiente, y a ver si el año que viene les ganamos.

Tienen intención de formar un equipo femenino o mixto, según participación, y enseñar a las interesadas en nuestra Sede.

Las que tengáis curiosidad o interés aprovechad que seguro que todos lo pasareis bien.

XII CONGRESO ASOCIACIONES DE MAYORES “CIUDAD DE BENIDORM”

Días 6 Y 7 de Noviembre de 2017

El Congreso trata de dar respuesta a la pregunta ¿Qué hacemos los mayores por los mayores?

XV CONVENCION LUDICA NACIONAL GTM

Del 5 al 11 de Noviembre en el Hotel Palm Beach

Actividades. Inauguración, Concierto de Coros, Conferencias, Senderismo, Excursiones, Teatro, Conciertos de Bandas de Música, Paseismo, Sala de Fiestas Benidorm Palace

Precio por persona:

En habitación doble a PC, buffet libre, bebida incluida235€

Suplemento habitación individual.....135€

3pax.....180€.

Mas información en la revista AL HABLA

Los interesados poneros en contacto con la Asociación lo antes posible para intentar organizar un grupo desde Madrid subvencionable

MUY IMPORTANTE E INTERESANTE

CAUSAS DE LA CONFUSIÓN MENTAL EN LA TERCERA EDAD

Por: Arnaldo Liechtenstein, médico.

Siempre que doy clases de clínica médica a estudiantes del cuarto año de Medicina, hago la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las causas que más hacen QUE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD tengan confusión mental?

Algunos arriesgan: "Tumor en la cabeza". Yo les respondo: ¡No!

Otros apuestan: "Síntomas iniciales de Alzheimer". Respondo, nuevamente: ¡No!

A cada negativa la concurrencia se espanta.

Y queda aún más boquiabierta cuando enumero las tres causas responsables más comunes:

- Diabetes descontrolada;
- Infección urinaria;
- Deshidratación

Parece broma, pero no es. Constantemente las personas mayores de 60 años dejan de sentir sed y dejan de tomar líquidos.

Cuando no hay nadie en casa para recordarles tomar líquidos, se deshidratan con rapidez. La deshidratación es grave y afecta a todo el organismo. Puede causar confusión mental abrupta, caída de presión arterial, aumento de las palpitations cardíacas, angina (dolor en el pecho), coma y hasta muerte.

Insisto: ¡No es broma!

En el mejor de los casos este olvido de tomar líquidos comienza a los 60 años de edad, cuando tenemos poco más del 50% de agua que deberíamos tener en el cuerpo. Esto forma parte del proceso natural de envejecimiento.

Por lo tanto, las personas mayores de 60 años tienen una menor reserva hídrica.

Pero hay más complicaciones: aún deshidratados, ellos no sienten ganas de tomar agua, pues sus mecanismos de equilibrio interno no funcionan muy bien.

Conclusión:

Las personas mayores de 60 años se deshidratan fácilmente no sólo porque poseen una reserva hídrica más pequeña, sino también porque no sienten la falta de agua en su cuerpo.

Aunque las personas mayores de 60 años se vean saludables, queda perjudicado el desempeño de las reacciones químicas y funciones de todo su organismo.

Por eso, aquí van dos alertas:

1) Hagan voluntario el hábito de beber líquidos. Por líquido entiéndase el agua, jugos, té, agua de coco, leche, sopas, gelatina y frutas ricas en agua, como sandía, melón, melocotones, piña; la naranja y mandarina, también funcionan. Lo importante es, cada dos horas, tomar algún líquido. ¡Recuérdense de eso!

2) Alerta para los familiares: Ofrézcanles constantemente líquidos a las personas mayores de 60 años. A la vez, sean atentos con ellos.

Al percibir que están rechazando líquidos y, de un día para el otro, están confusos, irritados, les faltara el aire, muestran falta de atención.

Es casi seguro que sean síntomas recurrentes de deshidratación.

Arnaldo Liechtenstein (46), médico, es clínico-general del Hospital de Las Clínicas y profesor colaborador del Departamento de Clínica Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de São Paulo (USP).



SALUD

Artículo facilitado por nuestra socia Carmen Sanchez Presidenta de la Asociación Española contra la Osteoposis

Qué es una tendinitis calcificada del hombro?

Es un proceso patológico que ocurre a nivel del tendón de uno de los músculos del hombro. Calcificación = tendencia al endurecimiento de una parte blanda por una sustancia cálcica.

¿Causa?

Cuando existe calcificación, ésta se ha producido en el interior del tendón del músculo supraespalmo, en su porción de inserción en la cabeza del humero, por lesiones repetitivas y la posterior reparación por el organismo.

También se piensa que puede ser causado por el envejecimiento del tendón, también por un problema de irrigación vascular del mismo. Lo más probable es que el problema sea multifactorial.

Es más frecuente entre pacientes entre los 40 y los 50 años, sin ningún desencadenante conocido. Afecta algo más a las mujeres que a los hombres, y también algo más al brazo dominante, aunque casi una tercera parte de los pacientes que tienen una calcificación en un hombro, también la tienen en el otro, incluso aunque no les duela.

¿Qué síntomas ocasiona la tendinitis calcificada?

El paciente siente dolor muy intenso, que se exagera durante la noche. Hay que hacer notar que la tendinitis calcificada duele en la etapa de reabsorción, no al comienzo de la enfermedad.

¿Cómo se diagnostica ?

En la radiografía simple de hombro se puede ver la calcificación del tendón del hombro. Hay que hacer diagnóstico diferencial .

Si el paciente tiene un dolor muy intenso de causa no traumática, de características inflamatorias como se ha descrito previamente, y en las radiografías se aprecia una calcificación del hombro, casi con seguridad su dolor es secundario a la calcificación. Muchas veces el paciente no se deja explorar debido al intenso dolor, y es difícil evaluar el rango de movilidad del hombro y la fuerza. No recomendable hasta que no pase la fase aguda

Cómo se trata la tendinitis calcificada del hombro?

El tratamiento de las tendinitis calcificantes depende mucho de los síntomas,

En la fase aguda se recomienda:

1. Ir al médico, reposo, frío y analgésicos.

En la fase menos aguda, tratamiento de fisioterapia:

1. [Masaje.](#)
2. [Onda de Choque.](#)
3. [Mesoterapia.](#)
4. [Punción seca.](#)
5. [Electroterapia.](#)

Si el dolor persiste y la calcificación no remite, el tratamiento médico en consulta es otra de las opciones como:

1. Punción de la calcificación.
2. Tratamiento quirúrgico.

Si tienes alguna duda, **consúltanos en [CLÍNICA FIDOOS](#)**, somos expertos en [punción seca](#)

Los habitantes de un pueblo decidieron orar para que lloviera. El día de la oración, toda la gente se reunió, pero solo un niño llegó con un paraguas....

ESO ES FE



Cuando lanzas un bebé al aire y se ríe

ESO ES CONFIANZA



Cada noche nos vamos a dormir, sin la seguridad que estaremos vivos a la mañana siguiente y, sin embargo, ponemos el despertador para levantarnos

ESO ES ESPERANZA



Vemos el sufrimiento en el mundo y a pesar de ello, nos casamos y tenemos hijos.

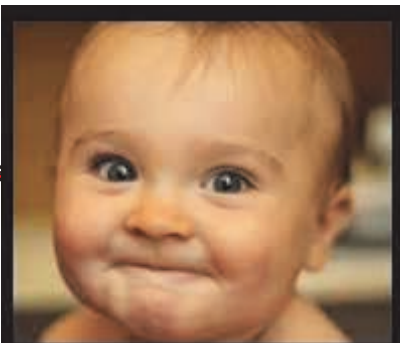
ESO ES AMOR



Había un anciano con la siguiente leyenda en su camiseta:

No tengo 70 años, tengo 16 con 54 de experiencia

ESO ES ACTITUD



Hoy no sabia que ponerme y...

Me puse contento!!!

**Vive tu vida así, con:
FE, ESPERANZA, AMOR,
SEGURIDAD, Y ACTITUD**