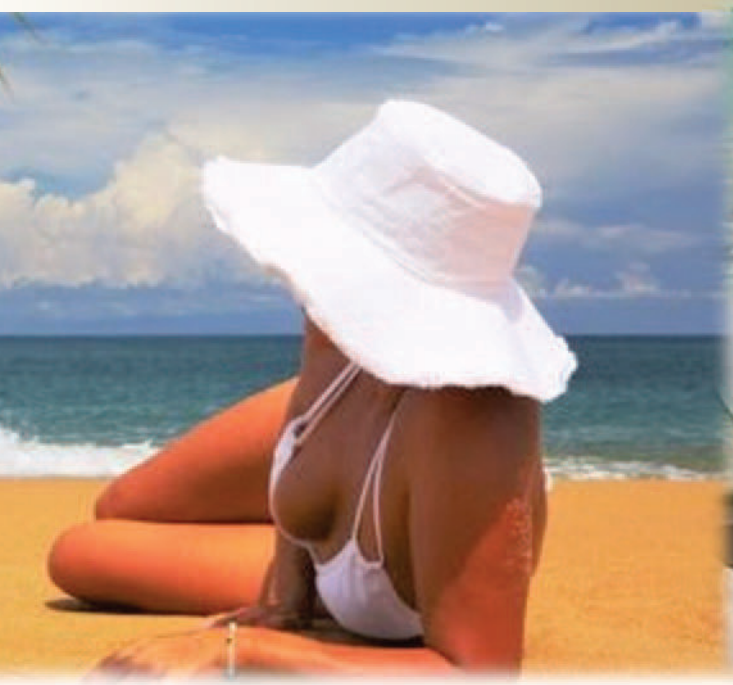
MADRID AL HABLA

BOLETÍN

COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID Nº 48 - JUNIO 2021

Especial Verano

ESTE VERANO A RECUPERARNOS Y EMPEZAR EL CURSO CON FUERZA



Mayores TELEFÓNICA

Donoso Cortés, 58 28015 - MADRID Telf.: 913 197 577

madrid-socios@mayorestelefonica.es http://www.mayorestelefonica.es

AVISO

Nuevas tarifas eléctricas

El dia 1 de Junio han entrado en vigor las nuevas tarifas eléctricas, en las que hay tres tramos de precios:

HORAS PUNTA: *De 08:00 a 14:00 horas y de 18:00 a 22:00 horas*. **Se penaliza fuertemente el consumo en estas horas denominadas punta**

HORAS NORMALES: *De 14:00 a 18:00 horas y de 22:00 a 24:00 horas*

HORAS VALLE: *De 24:00 a 08:00 horas. Sábados, domingos y festivos las 24 horas* . **Son las mas baratas**

Recomendaciones

- Tengan en cuenta que los aparatos eléctricos que mas consumen son la plancha y la lavadora (cuando calienta el agua). Por ello tratar de desplazar el uso de estos electrodomésticos a la **franja de las 14-18 y 22-24** o bien a los **fines de semana**.
- También con todos los que calientan tales como el Horno, la Vitroceramica, Microondas, Lavaplatos, etc. tratar de desplazar el uso de estos electrodomésticos dentro de lo posible a la **franja de las 14-18 y 22-24**.
- En el caso del aire acondicionado, exactamente igual, intentar utilizarlo fuera de la horas punta que son mas caras, también es posible **tenerlo conectado durante las horas valle de forma que funcione de 6 a 8 horas** y se enfríe la casa, para aprovechar el efecto de acumulación del frio de las paredes y suelos durante la mañana **y arrancar a las 14 horas** que es mediodía y a partir de esa hora son las de mayor temperatura del dia
- En general hay que reducir lo mas posible el consumo de electrodomésticos que tengan calentamiento en las horas punta (caras), utilizando el sentido común. También es interesante que las lámparas que vayan a estar encendidas mas tiempo incluso en las horas punta sean del tipo de bajo consumo o de LEDs. **Eliminar por ello todas las incandescentes**
- Es importante que en el frigorífico (su potencia no es muy alta, pero esta funcionando las 24 horas por lo que su consumo si puede ser significativo) procurar que su puerta este abierta el menor tiempo posible. En el caso de cambiarlo que sea de los de mejor rendimiento energético. (Tipo A).
- **Seria ideal el uso de los electrodomésticos a partir de las 24 horas**, pero ello no será habitualmente posible ya que son las horas de nuestro nuestra y de los vecinos (posible ruidos indeseados), por lo que prácticamente es poco significativo salvo casos muy particulares.

Espero que estas líneas os sirvan para aclarar un poco el tema

Manuel García Ferre
Ingeniero Industrial
Responsable de Gestión Energética
del Grupo Telefónica (Jubilado)

Desde el Optimismo

Escribo esto en el mes de mayo cuando aun nos estamos vacunando, espero y deseo que dicha vacuna nos vaya, poco a poco, inmunizando a toda la población para que podamos volver a nuestra mas o menos vida perdida.

Por tanto este boletín pretende, en primer lugar, animaros a recuperar el ánimo y la forma física durante el verano. Aprovechémoslo para relajarnos, tomar el sol y el aire, pasear, bañarnos en mar o piscinas si nos gusta y recobrarnos de esta mala racha pasada. La hemos pasado todos mal, sin duda los que han perdido a un ser querido, familiar o amigo con mucha mayor intensidad, para ellos la cercanía y el animo de la necesaria aunque costosa recuperación, estoy segura que entre todos, y ayudándonos mutuamente lo conseguiremos...

Os voy a trascribir algunos consejos de alguna publicación que me ha llamado especialmente la atención por su interés para la ayuda de la recuperación física y anímica.

Os voy a dar ideas sobre lo que podremos hacer a partir de septiembre, siempre y cuando la pandemia y las autoridades lo permitan, los detalles os los daremos en el boletín de septiembre quedando ya mas cerca de la realidad de las posibilidades.

Empecemos con una reunión en el retiro en la que José Miguel profesor de taichí y el profesor de zumba y la profesora de pilates nos preparen algunos estiramientos y ejercicios suaves, incluso algún bailecito, aunque la finalidad sería reunirnos, charlas, reírnos y tomar una cañita fresquita.....

Nuestra vocal de cultura Asun nos va a gestionar la asistencia al parque temático de Toledo Puy de Fou a finales de septiembre para que ya no haga tanto calor

Lo siguiente, y contando con las ganas que todos tenemos de airearnos sería preparar nuestra asistencia a la Convención de Huelva de la cual os damos un avance.

Y en septiembre os comunicaremos si podemos empezar con las clases presenciales .

Mientras tanto considero que no os importará que este boletín sea mas corto de los habitual pues cuento que si nos dejan ir a ver a nuestro familiares y amigos tanto tiempo separados no nos quedará mucho tiempo para solazarnos en lecturas que pueden esperar al frio

Os animo a pasar un estupendo verano recuperando fuerzas, afectos y optimismo.

UN FUERTE ABRAZO Y HASTA SEPTIEMBRE

M.Tere Lozano
Vicecoordinadora de Madrid

Colaboran:

Telefónica
Pleyade
Atam
Fundación Telefónica

¡MADRID! DISTRITO CHAMBERÍ
Los boletines de este año cuentan con el patrocinio del Ayuntamiento de Madrid

El final del túnel

"Voy caminando hacia el final del túnel
voy buscando aquella luz, que me cure y me asegure que
tarde o temprano llegaré, esto no es eterno.
Prefiero llegar tarde por el camino correcto..."

Así dice una canción de 2013 del grupo musical Green Valley. La traigo a colación porque pienso que describe perfectamente el espíritu con el que estamos viviendo estas últimas semanas (en concreto desde que finalizó el estado de alarma y el toque de queda) tras habernos vacunado y en la antesala del verano, sinónimo de buen tiempo y por consiguiente de más vida en la calle, abandonando así la reclusión voluntaria o no del último año.

Al final podemos decir que vemos la luz al final del túnel como metafóricamente se dice cuando se adivina la cercana salida a una situación impuesta poco placentera. Según avanza a buen ritmo el proceso de vacunación de aquellos más jóvenes que nosotros y el clima cada vez más agradable nos invita a salir con frecuencia a la calle, bien a disfrutar de un reconfortante paseo o bien a atender a nuestras obligaciones cotidianas, vamos poco a poco recobrando esa vitalidad que tanto hemos echado de menos.

El encontrarnos de nuevo con cierta normalidad con nuestros familiares y amigos (siempre con mascarilla y distancia social) nos tiene que servir para darnos ese empujoncito en nuestro ánimo de recuperar el tiempo perdido y las ganas de vivir.

Y dicho lo dicho, no quiero ser *aguafiestas*, pero sí quiero hacer un llamamiento a la prudencia. No está de más insistir en que, aunque estemos vacunados y en nuestro entorno familiar y de amistades cada vez haya más personas que lo estén y la ansiedad acumulada nos anime a darnos achuchones y abrazos y algún beso furtivo, no debemos olvidar que la pandemia aún no ha pasado ni ha sido superada y que no debemos *'venirnos arriba'* como dicen y hacen los más jóvenes porque somos aun vacunados susceptibles de contagiar y ser contagiados (eso si con pequeñas probabilidades) aunque gracias a la vacuna ya no vayamos a tener síntomas evidentes de COVID.

Los de nuestra edad hemos dado a toda la sociedad una vez más ejemplo de saber adaptarnos a las circunstancias (malas) y de respetar las indicaciones que desde las autoridades sanitarias y administrativas se nos daban. Y no solo por la cuenta que nos traía y las ganas de que la pesadilla de la pandemia pasara cuanto antes, sino también por el convencimiento de que cumplir de las normas de convivencia establecidas es el mejor y más correcto camino para conseguir una sociedad con el mayor bienestar social posible aun en las actuales complicadas circunstancias.

Digan lo que nos digan y nos hablen de *'nueva normalidad'* nada volverá a ser como antes, pero necesariamente no tiene porque ser peor. Sera distinto. Viviremos una *'nueva realidad'*. En la recuperación del tiempo perdido 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.

Aparte de que previsiblemente se vayan recuperando nuestras actividades presenciales habituales quizá a partir de septiembre y con mayor seguridad en octubre, tenemos dos citas importantes de reencuentro entre todos nosotros y con nuestros amigos y amigas de otras provincias en las convenciones previstas en Huelva en octubre y Benidorm en noviembre con programas muy atractivos (de los que os damos cuenta en este boletín) y a las que os invito a asistir para volver a disfrutar de la vida como en los viejos tiempos.

Un beso enorme y cuidaros mucho.

Pedro Jiménez

CONVENCIÓN NACIONAL EN HUELVA (OCTUBRE 2021)

Nada mas mencionar esta posibilidad a amig@s y compañeros detecté la gran necesidad que tenemos todos de salir y recuperar en parte la vida perdida, de manera que creo que en general esta idea será bien acogida .

Junto con María Teresa de Huelva, quien organiza el encuentro, nuestra expedición de Madrid la organizará Marian Chiquero a quien conocéis de nuestras salidas mensuales, salidas que según nos decís tanto echáis de menos y en las que tan bien lo pasábamos.

Os adjuntamos el ultimo programa recibido en el que se nos pide digamos el número de asistentes

Así que por favor los que penséis venir me escribís a madrid@mayorestelefonica.es o llamáis al teléfono de la Asociación y que Pilar Sánchez os apunte (913 197 577). Nombres de los asistentes y tipo de habitación (doble, individual y triple)

LO ANTES POSIBLE

Mirad en internet como es el hotel y donde está situado, aparte de las excursiones podemos dar largos paseos por la playa y pasar unos estupendos días

La Gruta de las Maravillas es muy bonita pero algo complicada para el que tenga las rodillas tocadas, a cambio hay en Aracena un trenecillo que da una vuelta por la ciudad para l@s que lo prefieran.

Las minas de Rio Tinto y su famoso tren minero es una excursión que no nos podemos perder. El muelle de las Carabelas, La Rábida,, Parque de Doña Ana, El Rocío.....todo lo que nos de tiempo

Podemos quedarnos un día mas y hacer alguna excursión interesantes o aprovechar nuestro bus para rellenar los ratos sobrantes, ya lo decidiremos

Coste del viaje...depende del número de personas que asistan pues el hotel y las entradas son mas o menos fijas y es el coste del bus el que se ha de repartir entre los asistentes.. Menos de 30 sería inviable.

5 días, 4 noches en H.Doble, entre 360€ y 400€. Individual entre 520€ y 550€

6 días, 5 noches en H.Doble, entre 425€ y 475€. Individual entre 630€ y 670€

Dado que la habitación individual sube bastante os damos la posibilidad de crear una lista para los que quieran compartir con algún compañer@ que seguro conocerán de otras excursiones

Os daremos mas detalles en el boletín de septiembre o nos pondríamos en contacto con los inscritos vía teléfono ó e-mail.

¡¡CONFIAD EN NUESTRA ORGANIZACIÓN Y EN LA DE HUELVA!!

MARIAM Y M.TERE

PRESENTE Y FUTURO DE NUESTRAS ACTIVIDADES

Hasta finales de junio continuarán los cursos online como se están desarrollando hasta el momento. Su continuidad durante el verano dependerá de los profesores y de la demanda existente.

Septiembre

- Comenzará con la **salida de senderismo**, varias veces pospuesta por la pandemia, a **Galicia**. Hay muchas ganas y está mas que completa con gente en lista de espera. **Del 10 al 16 de Septiembre**
- El día **23 de Septiembre**, jueves, encuentro **"INICIO DE CURSO EN EL RETIRO"** a las 11 en el Palacio de Cristal.
- El día **30 de Septiembre, jueves, o el 21 de octubre** (preferentemente la primera fecha), visita al **Parque Temático PUY DU FOU** en Toledo.

Octubre

- Del **7 al 11 de Octubre excursión a Huelva**. Convención lúdica, viaje, estancia y excursiones.
- **En octubre empezaremos a ofrecer entradas a precios asequibles para espectáculos musicales**
- Probablemente **en octubre podamos abrir la sede a clases presenciales**
- También os ofreceremos algún curso nuevo como este on-line: PARA LA **PRÁCTICA DE MINDFULNESS Y SU FUNCIÓN EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL.** Serían unas clases de una hora semanal, tema muy actual e interesante para nuestros días. Información completa en el boletín de septiembre.

Para el Retiro, El Parque Temático, y Huelva debéis ir apuntándoos ya pues necesitamos saber las plazas a reservar y el precio que, en dos de los casos ,dependerá de la ocupación del bus.

Tenéis aparte toda la información detallada mas adelante, pero para apuntaros escribid a:

madrid@mayorestelefonica.es

O llamad a Pilar Sánchez al teléfono:

913 197 577

SENDERISMO VUELVE A CAMINAR

Las ganas no eran muchas, eran muchísimas. Ya, no perdonamos el Belén de la montaña, como puntualmente informamos, pero tras Semana Santa ya era hora de dar un empujón al tema y lanzarse con todas las precauciones.

Esta fue la primera salida el 7 de abril en que partimos del puerto de la Morcuera con unas vistas maravillosas de Peñalara llena de nieve, hasta llegar al pueblo de Alameda del Valle pasando por la Majada del Cojo

Para la siguiente salida tardamos un mes, al 7 de mayo pues el tiempo estuvo muy lluvioso y frio, y aunque antes salíamos aunque cayeran chuzos, ya vamos siendo mas mayores....de esta manera el campo está precioso lleno de flores y canto de pájaros.

En esta ocasión subimos a las Cabritillas de Navacerrada para bajar posteriormente a la Barranca

Y la ultima que os puedo contar hasta el momento de redactar estas líneas fue el pasado 14 de mayo.

Este día subimos desde el pueblo de Navacerrada al Cerro de la Golondrina desde el que se divisa un paisaje majestuoso 180 grados a la redonda.

Especialmente agradable fue la contemplación y fotografía de las peonías salvajes que únicamente se encuentran en este monte, o por lo menos desde hace años que las vi por primera vez no las he visto en ninguna otra parte de España ni del extranjero.

En septiembre pretendemos retomar el proyecto aparcado por la pandemia de Galicia.

Si deseáis poneros en contacto con nosotros escribid al e-mail:

madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

M.Tere Lozano

Un día memorable

Cada momento es único e irrepetible. Hacerse las preguntas adecuadas nos ayuda a evitar que la magia del presente se nos escape de las manos.

¡La oportunidad!

En las casas japonesas se suele colgar una tablilla con la inscripción: Ichigo Ichie. Significa literalmente «una vez, una oportunidad», aunque podríamos traducirlo como: lo que va a suceder aquí no se repetirá nunca más. Con ello se invita a los que entran a estar presentes, a apreciar el valor único de cada instante y de cada encuentro.

Si lo aplicamos a nuestro día a día, si nos damos cuenta de que nada se repite nunca del mismo modo, lo cotidiano se vuelve extraordinario. Cada amanecer sorprende con matices diferentes, y al contemplarlo uno ya no es quien era ayer.

Como cada momento es único e irrepetible. Hacerse las preguntas adecuadas nos ayuda a evitar que la magia del presente se nos escape de las manos.

Comprender eso convierte la jornada en una aventura llena de magia.

¿Como quieres vivir?

Imagina que este es tu último día en la Tierra. Mañana partirás hacia un planeta lejano del que es imposible regresar. ¿Qué cosas harías por última vez? ¿Con quién tendrías una honda conversación? ¿Cuál sería tu último placer? ¿De qué estarías agradecido? ¿Qué echarías de menos por encima de todo?

La respuesta a estas preguntas es todo lo que necesitas para un presente memorable. Todos somos como ese cosmonauta a punto de partir. Cada momento que dejamos atrás es un mundo al que jamás volveremos. De nosotros depende extraer todo su jugo o convertir la vida en una sala de espera.

¿Cómo querrás recordar el día de hoy?

Ser amable es saludable. Los actos de bondad espontáneos producen beneficios tanto físicos como mentales. La cortesía y la atención son valores que construyen relaciones duraderas y ayudan a construir una sociedad cooperativa y basada en la confianza. Pero no solo eso, también hacen que todos ganemos salud y felicidad.

Una revisión de 126 estudios, dirigida por Bryant Hui, de la Universidad Politécnica de Hong Kong, concluyó que las personas amables y dispuestas a ayudar desinteresadamente a los demás están física y mentalmente más sanas.

Aprovecha la noche

A menudo pienso que la noche está más viva y más rica de colores que el día, contaba Vincent van Gogh, quien plasmó como nadie cielos y estrellas en sus geniales pinturas.

En el interior de nuestro cerebro ocurre algo así, cuando llega la noche, a modo de firmamento lleno de neuronas que se encienden y aportan color a la vida.

Si la noche fuera un lienzo en blanco, amaneceríamos con una creación, y si, además, disfrutáramos de un sueño realmente reparador, sería una obra maravillosa. Y es que, aunque la noche se asocia a la oscuridad y a la quietud, eso solo ocurre en el exterior. En nuestro interior, cuando se apagan las luces, el cerebro sigue bien activo, dedicándose a tareas que no hace de día, como limpiar sus células, reparar, grabar los recuerdos o fabricar sueños a todo color que, como si de un rompecabezas se tratara, entrelazan informaciones y encuentran soluciones creativas a esos problemas que de día parecían imposibles de resolver.

Qué dualidad más inspiradora. Solo cuando conseguimos apagar el mundo exterior, se enciende en nuestro interior una maquinaria poderosa que hila fino para remendar cada rincón del organismo.

Mientras dormimos se llevan a cabo todas las tareas de puesta a punto. Por eso, dormir es mucho más que descansar, dormir es una herramienta esencial para mantener la vida, para el equilibrio de la salud y para alejar la enfermedad. Como cuenta Matthew Walker profesor de neurociencia de la Universidad de Berkeley, dormir es un superpoder, una necesidad, un pilar fundamental del bienestar humano, junto con la alimentación y la actividad física.

.Vamos a ponernos a favor de la naturaleza interior, de los mecanismos innatos que nos ayudan a mantenernos más sanos.

ELISABET SILVESTRE

El cuento de la cebolla

Había una vez un huerto lleno de hortalizas y árboles frutales.

Era un gusto sentarse a la sombra de los árboles.

Pero un buen día, empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente; rojo, amarillo, naranja, morado... Los colores eran deslumbrantes, como el color de una mirada o de un bonito recuerdo.

Después de varias investigaciones, resultó que cada cebolla tenía dentro en el mismísimo corazón una piedra preciosa. Ésta tenía un topacio, otra un rubí, otra una esmeralda... Pero por alguna incomprensible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, inadecuado y hasta vergonzoso. Total que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa con capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro.

Hasta convertirse en cebollas vulgares e incluso otras optaron por esconderse entre la tierra nuevamente. Pasó por allí un sabio que le gustaba sentarse a la sombra del huerto y que entendía el lenguaje de las cebollas, empezó a hablar con cada una de ellas y les preguntó:

SABIO: *¿Por qué no te muestras cómo eres por dentro?*

Unas contestaron: *Porque me obligaron a ser así...*

OTRAS... *No sé, pero me enseñaron a parecerme a los demás...*

Otras... *Porque me duele el rechazo...*

Todas coincidieron en que las capas se las fueron poniendo otras "normales" e incluso ellas mismas lo hacían para evitar que les etiquetaran como algo "raro"

El sabio se echó a llorar, pensando en la "atrocidad" que se estaba cometiendo con tan valiosas cebollas y cuando la gente lo vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era de **sabios. Por eso desde ese día, todo el mundo llora cuando una cebolla nos abre su corazón**

INAUGURACIÓN DE CURSO
(con alegría, estiramientos y CHA-CHA-CHA)

Como os he avanzado al principio, me gustaría que empezáramos el curso con alegría si fuera posible.

Pienso que podría ser el 23 de septiembre, jueves, aunque ya lo recordaremos en boletín, e-mail y SMS para que nadie se lo pierda por falta de información .

Quedaríamos sobre las 11hs de la mañana en la puerta del Palacio de Cristal del Retiro para posteriormente hacer ejercicios, bailes o lo que nos preparen los profesores que puedan asistir, José Miguel, Laura y Pier Luca, prometen darnos unas nociones del alegre chachachá

Luego iremos a un chiringuito y nos tomaremos una cañita fresquita a la salud de la Asociación y a la de todos nosotros para que el curso que tenemos por delante nos depare las alegrías que hemos perdido en estos tiempos.

Comunicadnos si pensáis asistir llamando a Pilar a nuestra sede o escribiendo un e-mail a madrid@mayorestelefonica.es para que, según asistencia, busquemos un lugar con capacidad.

Será una alegría encontrarnos todos juntos.

OS ESPERAMOS

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

VISITA AL PARQUE TEMÁTICO PUY DU FOU EN TOLEDO

Asun nos propone la visita a este parque temático que, como sabéis,. viene de Francia y está teniendo mucho éxito en España. Lo pensamos para junio pero se nos echó el tiempo encima y empezaba el calor por eso lo hemos post puesto para el 30 de septiembre, o si el tiempo viniera muy caluroso el 21 de octubre.

El espectáculo mas famoso es el nocturno cuyo comienzo es a las 22hs los sábados y domingos pero ante la dificultad de volver tan tarde hemos optado, de momento, por esta opción.

Esta consiste en visita al parque temático con su distintos ambientes medievales y la asistencia a tres espectáculos cubiertos, son Allende la mar Oceana, A pluma y espada , El ultimo cantar, y uno de cetrería al aire libre. Podéis ver un video en YouTube o en puydufou.com

El horario es de 10,30 a 19hs. Saldríamos de Madrid sobre las 9 de la mañana.

Se puede llevar comida, hay área de picnic. Hay comidas, hamburguesas de ciervo muy buenas y varios menús. Las bebidas son un poco caras.

Hay que llevar zapato cómodo, sombrero y crema para el sol. Iríamos, por supuesto en nuestro bus, (el de Adri..) por eso debemos saber el número de personas interesadas pues el precio total sería la entrada mas el reparto del bus según asistentes, menos la subvención.

Creemos, según sondeo, que os interesará a muchos así que apuntaros pronto

Precio estimado para 20 personas 40€ cada uno; para 30 serían 35€ y, para 40 serían 30€.

El bus tiene 60 plazas pero aunque estemos vacunados no conviene que vayamos muy juntos

Los no socios pagarán 6€ mas en cualquier caso.

Animaos, es un sitio bonito para pasar el día.

XIX Convención Lúdica Nacional

del 7 al 13 de Noviembre 2021

AVANCE DE PROGRAMA

Domingo , 7/11/21
Llegada al hotel MELIÁ, inscripción en actividades.

Lunes, 8
Mañana: Inauguración del Congreso.
Conferencias
Tarde: Concierto de coros

Martes, 9
Actividades del Congreso
Clausura

Miércoles, 10
Mañana:
Senderismo. Excursiones optativas
Tarde: Teatro.

Jueves, 11/11/21
Mañana: Concierto Bandas de Música
Tarde: Libre
Noche: Sala Fiestas Benidorm Palace

Viernes, 12/11/21
Mañana: Paseismo. Excursiones optativas.
Tarde: Realización de actividades .
Entrega premios y reconocimientos.

Sábado, 13/11/21
Regreso a los puntos de origen.

Hotel MELIÁ ****

7 días / 6 noches

Precio por persona

P/C, buffet libre (bebida incluida)

En hab. doble : ..... 300 €

Suplemento hab. Ind.: .. 180 €

3 pax: ..... 210 €

OFERTA VÁLIDA HASTA 15/07/2021

Reservas: valencia@mayorestelefonica.es

Cuenta ingresos:

Bankia ES09 2038 5763 9130 0087 9331
BBVA ES39 0182 0503 0602 0164 5961

Se subvencionará la presencia de grupos provinciales con más de 10 participantes

XVII Congreso Asociaciones de Mayores

II TELEMÁTICO

8 y 9 de Noviembre 2021

Lema del Congreso

LA SOLEDAD DE LOS MAYORES: *ALTERNATIVAS A LAS RESIDENCIAS*

AVANCE DE PROGRAMA

Lunes, 8/11/2021

10:00 h. Apertura XVII Congreso

Ponencias de invitados

Martes, 9/11/2021

Conclusiones y clausura

Organizado por

Mayores Telefónica Valencia

Mayor información en:

96 367 59 41

valencia@mayorestelefonica.es

RECOMENDACIONES DE LA SEIOMM PARA EL TRATAMIENTO DE PACIENTES CON OSTEOPOROSIS QUE RECIBAN LA VACUNA CONTRA LA COVID-19

La Sociedad Americana para la Investigación Ósea y Mineral (ASBMR), la Sociedad Americana de Endocrinología Clínica (AACE), la Sociedad Europea de Tejidos Calcificados (ECTS), la Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF) y la Fundación Nacional de Osteoporosis (NOF) acaban de publicar una guía para ayudar a los médicos en el manejo de los pacientes con osteoporosis que reciban la vacuna contra la COVID-19

(https://www.asbmr.org/about/statement-detail/joint guidance-on-covid-19-vaccine-osteoporosis).

Por este motivo, la SEIOMM emite esta serie de recomendaciones, en línea con las de las sociedades antes mencionadas, sobre el manejo de los pacientes con los diferentes tratamientos para la osteoporosis en relación con la vacunación contra la COVID-19

Recomendaciones generales

La osteoporosis no parece aumentar el riesgo de infección o complicaciones por la COVID-19. Por tanto, no es necesario establecer prioridades a la hora de vacunar contra la COVID-19 a pacientes con osteoporosis solo sobre la base de esa condición.

Las medidas generales de salud ósea (suplementos de calcio y vitamina D, ejercicio físico, mantenimiento de una dieta equilibrada,....) no deben interrumpirse, ni en el momento, ni con posterioridad a la vacunación

No hay evidencias de que ningún tratamiento para la osteoporosis aumente el riesgo o la gravedad de la infección por COVID-19, altere el curso de la enfermedad o interfiera con la eficacia o el perfil de efectos secundarios de la vacunación contra la COVID-19.

Recomendaciones específicas de medicación

A) Bisfosfonatos orales (alendronato, risedronato e ibandronato) RECOMENDAMOS que los bisfosfonatos orales se continúen sin interrupción ni demora en pacientes que reciben la vacuna contra la COVID-19.

B) Bisfosfonatos intravenosos (IV) (ácido zoledrónico) RECOMENDAMOS un intervalo de una semana entre la infusión intravenosa del bisfosfonato y la vacunación contra la COVID-19 para poder distinguir entre las posibles reacciones de fase aguda resultantes de la administración intravenosa del bisfosfonato y la de la vacuna.

C) Denosumab RECOMENDAMOS un intervalo de 4 a 7 días entre el tratamiento con denosumab y la vacuna contra la COVID-19. Alternativamente, el tratamiento con denosumab podría administrarse en el brazo contralateral o en un sitio alternativo (abdomen o parte superior del muslo) si es necesario administrarlo concomitantemente con la vacuna contra la COVID-19.

D) Teriparatida Aunque la administración de teriparatida puede producir reacciones locales en el lugar de la inyección, al no administrarse en el mismo lugar que las vacunas contra la COVID-19, RECOMENDAMOS que se continúe el tratamiento con teriparatida en pacientes que sean vacunados

E) Eromosozumab Tras su aprobación por la EMA y actualmente pendiente de su aprobación y comercialización en España, se HA RECOMENDADO un intervalo de 4 a 7 días entre la vacuna contra la COVID-19 y la administración inyectable de romosozumab.

F) Moduladores selectivos de los receptores estrogénicos (SERMs): Raloxifeno y bazedoxifeno. RECOMENDAMOS que se continúe con raloxifeno o bazedoxifeno en pacientes que reciben la vacuna contra la COVID-19.

Todas estas recomendaciones específicas para los tratamientos para la osteoporosis en pacientes que reciban la vacuna contra la COVID-19 se resumen en lo siguiente:

BISFOSFONATOS ORALES Continuar su administración.

BISFOSFONATOS INTRAVENOSOS Espaciar 7 días su administración.

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 14)

DENOSUMAB Espaciar entre 4-7 días su administración y la vacuna. Si se administran ambos en un período de tiempo inferior utilizar el brazo contralateral o un lugar alternativo .

TERIPARATIDA Continuar su administración.

ROMOSOZUMAB Espaciar entre 4-7 días su administración y la vacuna.

ALOXIFENO / BAZEDOXIFENO Continuar su administración

Doña Carmen Sánchez Chicharro expresidenta de la Asociación contra la Osteoporosis y socia veterana de nuestra Asociación nos dice:

Te adjunto el texto de las recomendaciones para las personas que tienen Osteoporosis y que están medicándose con PROLIA se van a vacunar del COVID para que no tengan dudas .

PARA TOMAR NOTA...

Le pregunté a uno de mis amigos que ha cruzado los 60 años y se dirige a los 70, ¿qué tipo de cambio está sintiendo? Y me envió las siguientes líneas muy interesantes que me gustaría compartir contigo:

- Después de amar a mis padres, mis hermanos, mi cónyuge, mis hijos, mis amigos, ahora he comenzado a amarme a mi mismo.
- Me acabo de dar cuenta de que no soy "Atlas". El mundo no descansa sobre mis hombros.
- Ahora dejé de negociar con vendedores de frutas y verduras. Después de todo, unos pocos centavos no van a hacer un agujero en mi bolsillo, pero podrían ayudar al pobre hombre a ahorrar para las cuotas escolares de su hija.
- Pago al taxista sin esperar el cambio. El dinero extra podría traer una sonrisa a su rostro. Después de todo él está trabajando mucho más duro que yo.
- Dejé de decirles a los ancianos que ya han narrado esa historia muchas veces. Después de todo esa historia los hace caminar por el camino de su memoria y revivir el pasado.
- He aprendido a no corregir a las personas, incluyendo cuando sé que están equivocadas. Después de todo la responsabilidad de que todos sean perfectos no está en mis manos. La paz es más preciosa que la perfección.
- Doy elogios libre y generosamente. Después de todo mejora el estado de ánimo no sólo para el receptor, sino también para mi.
- He aprendido a no molestarme por una mancha en mi ropa. Después de todo la personalidad habla más que las apariencias.
- Me alejo de las personas que no me valoran. Después de todo puede que no sepan mi valía, pero yo sí,
- Estoy aprendiendo a no sentir vergüenza por mis emociones. Después de todo son mis emociones las que me hacen humano.
- He aprendido a que es mejor dejar caer el ego que romper una relación. Después de todo mi ego me mantendrá distante, mientras que con las relaciones nunca estaré solo.
- He aprendido a vivir cada día como si fuera el último. Después de todo, sí podría ser el último.
- Estoy haciendo lo que me hace feliz. Después de todo soy responsable de mi felicidad y me la debo.
- He aprendido a valorar a mis amigos, porque cada día los estoy perdiendo, no porque me enemiste con ellos, sino porque se me adelantaron a la vida eterna.
- Valoro todo lo que tengo, más que lo que anhelo, porque lo que tengo es mío: Mi vida, mi familia y mis amigos.

Decidí contarte esto debido a que me pregunté: ¿Por qué tenemos qué esperar tanto tiempo? y ¿por qué no podemos practicar esto en cualquier etapa? No hay que estar viejo para buscar la felicidad.

OS PUEDE INTERESAR

Ayuda a la dependencia y certificado de minusvalía

Nuestr@s voluntari@s han notado que muchos de los beneficiarios no han tramitado la ayuda a la dependencia ni el certificado de minusvalía, por ese motivo, vamos a hacer un pequeño resumen sobre ambos documentos y cómo deben tramitarse.

Ambos documentos, se deben solicitar a través del trabajador social del Ayuntamiento. Los socios que han continuado con ATAM, pueden solicitarlo también a través de ellos.

Es necesario un pequeño informe del médico de cabecera, y por supuesto, los informes de la Seguridad Social o de la Mutua que se puedan aportar.

El proceso es lento, pero es beneficioso para la persona que lo solicita, ya que, entre otras cosas, también hay una reducción del IRPF.

La Ayuda a la Dependencia, la otorgan los Servicios Sociales de la Comunidad. Tras la presentación de la documentación, una trabajadora social, se presenta en el domicilio del solicitante, para una breve entrevista y también para ver cómo está adecuado el domicilio. Tras esa primera entrevista, se recibe un documento en el que te indican si te corresponde o no, y en caso de que te corresponda, el grado.

¿Por qué es importante? Es importante, porque según el grado que te corresponda, te facilitaran una serie de ayudas, como limpieza de la casa cada quince días, acompañamiento para pasear, comprar, aseo personal... Hay veces, que lo puedes cambiar por una compensación económica, aunque tarda un poco más. También es bueno porque a partir de un grado II, puedes solicitar plaza pública en una residencia, aunque la cola de espera es larga. Si te decides por una residencia privada, en la Comunidad de Madrid puedes solicitar una compensación económica.

Hay más tipos de servicios, que dependen del grado que te corresponda y también de las necesidades de cada uno. De todo ello puedes informarte en los Servicio Sociales Municipales., que también te ayuda en la gestión de los trámites.

El Certificado de Minusvalía, lo otorgan a través del Ayuntamiento y difiere un tanto del anterior, porque este certificado se puede dar a personas que aún están en edad laboral, etc..., básicamente es para aquellas personas que tienen una secuela tras un accidente, una operación, una enfermedad crónica..., pero en el caso de personas mayores, se tienen en cuenta cosas como la pérdida de audición, de movilidad, operaciones, pérdida de visión, Parkinson.... Este documento, te facilita una serie de ayudas en varios ámbitos, ayudas que también explican los trabajadores sociales, una vez que ha sido concedido. Dado que esas ayudas dependen del porcentaje otorgado y de las variaciones sociales que pueden suceder, es mejor que sean ellos los que las expongan.

Os animamos a todos a que iniciéis los trámites, nunca se sabe cuándo se van a necesitar..

Esta información que nos ha parecido muy importante la hemos copiado, previa autorización, la que agradecemos, del boletín de Barcelona. Al Habla. *(hemos hecho alguna pequeña modificación para adaptarlo a la Comunidad de Madrid)*

Plan ADAPTA

Este Un Plan del Ayuntamiento de Madrid para mejorar la movilidad de los residentes en la ciudad con una **discapacidad igual o superior al 30%** y que **incluya un grado de movilidad reducida**.

Contempla ayudas para la adaptación de cocinas, cuartos de baño, puertas para el paso de sillas de ruedas, pavimentos etc.

La noticia es la siguiente:

Aprobada la nueva convocatoria del plan Adapta 2021 que este año incluye ayudas para personas con discapacidad intelectual:

- El Área Delegada de Vivienda pone en marcha de nuevo esta línea de ayudas para mejorar la calidad de vida de vecinos con movilidad reducida y discapacidad sensorial e intelectual
- El plazo para presentar las solicitudes comenzará en abril, los beneficiarios recibirán la financiación de forma anticipada y la ayuda puede llegar a los 25.000 euros

La información de esta nueva convocatoria se puede consultar en:

www.transforma.madrid.es

Aunque a lo mejor no lleguéis a los plazos de este año, os acompaño la información para que sepáis que existe y estéis pendientes la próxima vez.

Voluntarios

La bondad espontánea, no premeditada, es la que tiene efectos más positivos.

Llevar una comida a un amigo enfermo y actos informales similares son más beneficiosos que la solidaridad organizada, como ser voluntario en el comedor social de una organización no gubernamental, aunque esto también sea un comportamiento beneficioso.

La ayuda informal, que surge de la motivación personal, satisface nuestras necesidades psicológicas más básicas de autonomía y relaciones cercanas, lo que refuerza el tipo de felicidad que produce tener un propósito en la vida y percibir un significado en ella.

En esta línea os comunico que tenemos varias voluntarias que han atendido y atienden a todos nuestros mayores de 80 años y en especial a aquellos que viven solos y están mas necesitados o desean mas charla y compañía. *Si no has recibido su llamada es porque no tenemos tu teléfono bien, hay muchos teléfonos que nos dan como erróneos o inexistentes.* Por favor si es tu caso llama para darnos el correcto

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.

La Leyenda de la Cueva de Hércules

Cuenta la leyenda que Hércules, cuando llego a Toledo, construyó un maravilloso palacio en el que, se suponía, encerró un gran tesoro. Un tiempo después, cerro las puertas del palacio, asegurándolas con un candado, cuya llave entrego a los diez guardianes que dejó, con la orden de que cuando muriera uno, fuera sustituido por otro.

Pasó el tiempo y se estableció la costumbre de que cada nuevo rey añadiera un candado a las puertas del palacio, para así cumplir las disposiciones de Hércules, que era evitar que entrara nadie y evitar así grandes males.

Iban ya veinticuatro candados cuando comenzó a reinar el ultimo rey visigodo, Don Rodrigo. Los jueces y clérigos de la ciudad le insistieron que pusiera un nuevo candado como habían hecho sus antepasados. Don Rodrigo, en lugar de ello, insistió en entrar al palacio, por lo que les pidió las llaves de los candados. Como tardaban en entregárselas (realmente no tenían intención de hacerlo), arrancó los veinticuatro candados y penetró en el palacio. Se encontró con cuatro salas, la primera blanca, la segunda negra, la tercera verde y la cuarta roja. En la tercera había un cofre finamente labrado y cerrado con otro candado. Lo forzó y abrió el cofre. Dentro se encontró un lienzo blanco en el que había pintados hombres con arcos, flechas, lanzas y pendones, montados sobre caballos y todos ellos vestidos a la usanza árabe. También había una inscripción que decía:

"Cuando este paño fuere extendido y aparecieran esas figuras, hombres que andarán así vestidos conquistarán España y se harán de ella señores".

Al rey le preocupo bastante lo allí visto, y arrepentido dejó todo como estaba antes de entrar, ordenando a los que allí se encontraban que no comentaran nada de lo sucedido.

Cuenta la leyenda que al poco un águila gigante bajó con un tizón encendido en el pico y lo depositó en el palacio y que aleteando fuertemente sobre él produjo tal incendio que al poco dicho palacio se hallaba reducido a cenizas y que éstas fueron tomadas por otras aves, que con sus alas las esparcieron por toda la península.

En el año 711 Toledo era conquistado por los musulmanes tal como predijo la tela blanca.

BIBLIOG.: Leyendas y tradiciones españolas. (1958) (Autor: Cristóbal Lozano) (Editorial: Ediciones Ibéricas)

Se crea el Pony Express

Un tipo llamado William H. Russell puso el siguiente anuncio en un periódico de Missouri hace siglo y medio: «Se buscan jóvenes delgados y resistentes menores de dieciocho años. Deben ser jinetes expertos, dispuestos a arriesgar la vida todos los días. Preferentemente huérfanos. Veinticinco dólares semanales de sueldo». Se presentó un buen puñado y el 3 de abril de 1860 nació de forma oficial el Pony Express, el primer servicio de correos efectivo de Estados Unidos y también el más peligroso. William Cody entró en nómina con quince años. Cuando creció ya se le conocía como Buffalo Bill.

Y es que mandar una carta de la costa este a la oeste era un calvario. Tardaban hasta seis meses en llegar a destino, y no era plan. En carreta se hacía eterno; el ferrocarril quedaba cortado gran parte del invierno por las nevadas, y si las cartas viajaban en barco tenían que bordear América del Sur. Era de locos. Solución: había que crear una ruta a caballo desde Missouri hasta la costa del Pacífico para que el correo llegara en un máximo de ocho o diez días.

Y para eso se necesitaban jinetes delgaduchos y caballos veloces y pequeños —de ahí lo de Pony— que se fueran dando el relevo a lo largo de 3.200 kilómetros. Y sin parar ni de noche ni de día, salvo en

(Continúa en la página 19)

(Viene de la página 18)
los puntos concertados, donde un jinete le pasaba la saca de correos al siguiente. Aquello era tecnología punta.

El anuncio en el periódico sirvió para contratar a doscientos jinetes, que prometieron no beber mientras condujeran, no blasfemar y no pegarse con sus compañeros. Seguramente incumplirían las tres promesas, sobre todo la de no blasfemar, porque cada dos por tres les atacaban los pieles rojas y era imposible no blasfemar con un indio a la espalda tirando a dar.

Una pena que año y medio después de su inauguración este original servicio postal se fuera al garete. Lo mató el telégrafo, un invento, más rápido que el Pony Express, al que los indios llamaban el cable parlante. Cuando hicieron balance de la empresa, resultó que se había invertido doscientos mil dólares y se habían ingresado noventa mil. No siempre las buenas ideas son las más rentables.

Ir de "picos pardos"

En la Edad Media la Iglesia quiso regular la prostitución, pero no prohibiéndola, debido a que los religiosos sabían que la función social que realizaban las rameras era fundamental para acabar con violaciones.

Esto hizo que, para distinguir a las meretrices de las mujeres que no lo eran (y así ahorrarse malentendidos), se les exigiera portar algún tipo distintivo y este fue (entre otras cosas) vestir con una falda en cuya obertura sobresalían cuatro picos de color marrón (llamado por aquel entonces 'pardo').

Existen algunas divergencias sobre cuándo empezó a usarse y aunque hay menciones a ello anteriores a que Carlos III fuese coronado rey de España (en el siglo XVIII), según consta fue este monarca quien legisló para que fuese obligatorio vestir a las prostitutas con una falda con picos de color pardo.

De ahí surgió que quienes iban en busca de la compañía de una prostituta estuviese yendo de 'picos pardos', como clara referencia a las ropas de ésta.

La expresión 'Ir de picos pardos' tomó mucha relevancia a partir del Siglo de Oro (entre los siglos XV y XVII) en el que era habitual que los estudiantes universitarios fuesen a menudo a divertirse con prostitutas que vestían faldas con picos de ese color.

Desde entonces, esta famosa locución, ha quedado como sinónimo de ir de juerga en busca de diversión sexual.

Salvado por la campana

Este es quizás el significado más tétrico y escabroso de los que hemos visto. Utilizamos el dicho cuando no realizamos una misión aburrida y desagradable porque otro suceso se interpone. En la antigüedad, muchas personas eran enterradas con vida. Para evitar que las víctimas murieran bajo tierra, **se colocó en el exterior del féretro una pequeña campana**, que se podía tañer desde el interior. Así, si alguien despertaba, podía pedir auxilio de inmediato.

Hay gato encerrado

Se dice cuando desconfiamos de alguna cosa o nos da en la nariz que hay algo turbio en algún asunto, alguna causa o razón oculta.

Para encontrar el origen de esta expresión debemos trasladarnos a los siglos XVI y XVII (Siglo de Oro) cuando se puso de moda llamar "gato" a la bolsa o talego en que se guardaba el dinero. Era habitual llevarlo, como remedio a posibles hurtos, escondido entre las ropas o guardado a buen recaudo en algún lugar de la casa. La víctima en el punto de mira de los ladrones solía ser vigilada para ver si tenía dinero y donde lo llevaba. La consigna que se daban entre sí los amigos de lo ajeno consistía en decir si allí había "gato encerrado" o, lo que es lo mismo, una bolsa con dinero escondido. Hechas con piel de ese animal, se les empezó a llamar popularmente "gatos" a las que podían contener riquezas desconocidas. Aunque hay quien afirma que por ese nombre también se conocía a los pequeños rateros que hurtaban con astucia y engaño (la RAE así lo recoge), una habilidad que recuerda al comportamiento de los gatos.

José Antonio San José

La Carta de Pilar

Queridos todos:

Pensar que otro día más nos lleva a tener paciencia para seguir luchando con lo que nos toca vivir, que ya nos queda menos.

Hoy me he detenido en el cuento de las "habichuelas mágicas, seguro que te suena, en que unas semillas brotan crecen y crecen a lo largo de la noche hasta llegar más allá de las nubes.

Pues veréis ayer estaba mirando por la ventana, justo debajo casi tocando están las ramas del nogal en primavera ya con sus hojas no permite ver más allá y se fusiona con el cielo.

Es como si hubiese trepado por ellas y estuviese tocando el cielo.

Mientras consideraba esto, me daba cuenta de cómo cambian las cosas cuando se tiene puesta la mirada en el Cielo contempland0o.

Muchas veces nos distraemos con una piedra en el camino, con una baldosa que nos hace resbalar pequeñas cosas y situaciones que en momentos se nos hacen un mundo.

Pero mirar nos hace relativizar muchas c osas y centrarnos en aquello que construye por dentro, que te plenifica.

Cuántas veces nos enredamos en las raíces de los árboles y esto nos impide trepar por ellos.

En la vida ir a lo esencial de las personas, sin detenerse en pensar como van, o visten, si no ir al interior para ayudarlas a sanar y mostrar el camino para vivir mejor.

Vivir encima del árbol vivir en la tierra, es vivir con la mirada puesta en aquellos que te necesitan más, o cuanto los necesitas tú. Me preguntaba

¿Qué quiere la vida de mí en este momento?

Una vez será consuelo, en otras su palabra, en otro amor para que todos caminemos.

Así pues, subirse al árbol cambiar de perspectiva y vivas de lo realmente importante.

Que paséis un feliz verano, y con la esperanza puesta de que en otoño nos volvamos a ver.

Recibid un fuerte abrazo

Pilar Sánchez

Lo que aporta el dormir bien

Noche a noche, mientras se duerme, se realiza una verdadera puesta a punto de todo el organismo.

Más melatonina

Durante la noche, la glándula pineal sintetiza la melatonina a partir del triptófano y nos prepara y ayuda a conciliar un sueño reparador. Se la conoce también como «la hormona de la eterna juventud» por su efecto antienvejecimiento, que ayuda a mantener las células más sanas. Destaca también por sus propiedades neuroprotectoras, antinflamatorias, reguladoras de las defensas y antioncogénicas.

Mejor salud

Dormir con horarios regulares, unas 7 a 9 horas, permite poner todos los relojes internos del organismo en hora, reajustar los ritmos circadianos y evitar la cronodisrupción. De este modo, noche a noche, se realizan las funciones que ayudan a mantener en equilibrio la salud física y mental del organismo, y con ello, se aleja la enfermedad.

Se limpia el cerebro

Es durante la fase del sueño que se limpia el cerebro, se eliminan los residuos que se acumulan durante el día y que, potencialmente, tienen capacidad para acelerar su envejecimiento. El descanso inadecuado propicia una mala eliminación de residuos del cerebro, de ahí la posible relación entre deficiencia del sueño y trastornos de tipo neurodegenerativo, como la enfermedad de Alzheimer.

Se graban recuerdos

Las vivencias del día, la memoria y los aprendizajes se consolidan durante el sueño. Se ha evidenciado cómo dormir después de haber estudiado una materia ayuda a integrarla y facilita que se pueda recuperar el recuerdo de forma más ágil.

Asimismo existe evidencia de que un buen sueño y descanso se asocian con un mayor rendimiento cognitivo.

Aporta creatividad

Dormir puede ayudar resolver algunos de los rompecabezas que durante el día se nos resisten. En concreto, cuando soñamos, el cerebro produce una serie de asociaciones que son mucho más creativas e innovadoras, lo que ayuda a resolver problemas. Algunos descubrimientos históricos han llegado a través de un sueño.

Más bienestar

Un descanso reparador es clave para disfrutar de una buena salud mental y buen ánimo, pues aleja el estrés o la ansiedad. Sentirse mejor, con más energía y más feliz tiene mucho que ver con cómo se duerme.

APROVECHA EL VERANO PARA DORMIR BIEN

Pues nada, otra vez aquí me tenéis en vuestras manos. Madre mía como pasa el tiempo, ya casi estamos en verano.

¿Qué haremos? O ¿qué podremos hacer? Es la pregunta que nos bulle a todos en la cabeza. Pues yo lo tengo muy claro, lo primero ser feliz y hacer lo que quiera (dentro de un orden).

Hoy va un poco de refranes o dichos, que en España somos muy dados a esta práctica.

¿Cómo pretendes volar, si no te alejas de los que te arrancan las plumas?

Nada es permanente, ni siquiera los malos momentos, se fuerte, y confía, porque más temprano que tarde, todo pasará y mejorará.

A quien te lastima, deséale amor. Eso le falta y eso a ti te sobra.

Cierra los ojos y pídele al universo.

Que el viento... se lleve todo lo que te duele...dile que estás cansado de cargar equipajes pesados que no te dejan avanzar.

Que el agua... limpie las tristezas...se lleve todo dolor... que purifique tu esencia

Que el fuego...queme y trasmute todos los miedos contenidos en ti, para que vueles alto.

Que la tierra... te regrese tu hogar... a tu verdadero ser... a lo que realmente eres... rompiendo las etiquetas y programaciones... que no te dejan crecer y despertar

Atrévete a caminar aunque sea descalzo.

A sonreír aunque no tengas motivos. A ayudar a otros aunque no te aplaudan..

Recuerda que ser feliz no es tener una vida perfecta, ser feliz es reconocer que la vida vale la pena, a pesar de las dificultades

NO ESTÉS ESTANCADO. ELIGE COSAS NUEVAS Y EMPIEZA A PENSAR POSITIVO, PUEDES APRENDER MILES DE COSAS NUEVAS Y CREAR NUEVOS HÁBITOS. COMIENZA CON FUERZA, NO MIRES ATRÁS.

Consuelo González de Garay

Y FINALMENTE, TENED EN CUENTA ESTE VERANO ESTA ANTIGUA PLEGARIA HEBREA

"Que tus despertares te despierten.

Y que al despertarte, el día que comienza te entusiasme. Y que jamás se transformen en rutinarios los rayos del sol, que se filtran por tu ventana, en cada nuevo amanecer.

Y que tengas la lucidez de concentrarte, y de rescatar lo más positivo de cada persona que se cruza en tu camino.

Y que no te olvides de saborear la comida, detenidamente, aunque solo sea pan y agua.

Y de encontrar algún momento en el día, aunque sea corto y breve, para elevar tu mirada hacia lo alto y agradecer por el milagro de la salud, ese misterioso y fantástico equilibrio interno.

Y que logres expresar el amor que sientes por tus seres queridos.

Y que tus abrazos, abracen. Y que tus besos , besen.

Y que los atardeceres no dejen de sorprenderte , y que nunca dejes de maravillarte.

Y que llegues cansada/o y satisfecho/a al anochecer por la tarea realizada durante el día. Y que tu sueño sea calmo, reparador y sin sobresaltos .

Y que no confundas tu trabajo con la vida , ni tampoco el valor de las cosas con su precio. Y que no te creas más que nadie, porque sólo los ignorantes, desconocen que no somos más que polvo y ceniza .

Y que no te olvides, ni por un instante que cada segundo de la vida es un regalo, un obsequio, y que si fuéramos realmente valientes, bailaríamos y cantaríamos de alegría al tomar conciencia de ello.

Como un pequeñísimo homenaje al misterio de la vida que nos abraza y nos bendice"

Y LLENOS DE ENERGÍA, VOLVEREMOS A NUESTRA EXCURSIONES, SENDERISMO, A COMER JUNTOS Y DE NUEVO A TODAS LAS ACTIVIDADES

Mayores TELEFÓNICA

Donoso Cortés, 58 28015 - MADRID Telf.: 913 197 577

madrid-socios@mayorestelefonica.es http://www.mayorestelefonica.es