

Será un año
estupendo



Empezamos de Nuevo

FELIZ OTOÑO

LOTERÍA DE NAVIDAD

Solicita vuestras participaciones llamando a nuestra Asociación o por e-mail y pagadlo mediante transferencia como el año pasado. Os enviamos, igualmente por e-mail, el resguardo de lo jugado. O si tenemos la Asociación abierta, personalmente previa cita de día. Ya os informaremos. Los números que jugamos son los mismos del año pasado:

37.795 y 71.341

Y como os decimos todos los años:

¡¡PUEDE TOCAR!!

(recordad que el año pasado tocó)

MUY IMPORTANTE

Todos los pagos de EXCURSIONES, CURSOS, CONCIERTOS, LOTERÍA, etc., de nuestra COORDINADORA, se realizarán en la siguiente cuenta de Ibercaja:

ES11 2085 8370 8103 3014 5916

Editorial

Nuestro mayor deseo . . .

Que sea un Otoño estupendo. Queridos amigos lo primero y principal es que cuando este boletín llegue a vuestras manos podáis decir que el verano ha sido bueno y que tanto nosotros como nuestras familias hayamos pasado esta quinta ola de COVID sin mayores contratiempos, en base a esto intentaremos encarar el otoño con el mayor optimismo aunque el horizonte no se ve despejado de nubes en absoluto.

En julio comenzamos a pensar en como podríamos enfocar la actividad de la Asociación en el nuevo trimestre y como ya todos estábamos vacunados estábamos bastante optimistas, pero según avanza el verano y vemos el incremento de casos y hospitalizaciones nos entra cierta desazón pero, por acuerdo unánime de los miembros de la Coordinadora, hemos decidido planificar al máximo y llegado cada momento, las circunstancias mandaran en lo que podamos hacer.

Os enuncio brevemente las actividades planificadas que mas tarde desarrollaremos con detalle.

- Del 10 al 17 de septiembre, senderismo por tierras gallegas.
- 23 de septiembre reunión en el RETIRO: Inauguración del Curso
- 7 de Octubre, Convención de HUELVA
- 17 y 21 de Octubre visita a TOLEDO: Espectáculo PUY DE FOU.
- 7 de Noviembre, Convención DE BENIDORM
- 17 de Noviembre FULL MONTY, EL MUSICAL
- 18 de Noviembre posible excursión a Guadalajara
- 25 de Noviembre MISA DE DIFUNTOS

-OFERTA DE BALNEARIOS

- 2 DE Diciembre posible Comida Prenavideña en Honor a NUESTROS MAYORES

¿Demasiado optimismo? Esto acompañado de poder abrir el Centro y encontrarnos, aunque fuera con todas las prevenciones, vacunas, mascarillas, control de aforo, etc., con realización de clases presenciales. Os iremos informando

- Nuestros voluntarios seguirán llamando a nuestros mayores de 80 años y algunos que por distintas razones lo requieran.

OS ESPERAMOS CON ILUSIÓN

M.Tere Lozano



Colaboran:

Telefonica
Pleyade

Atam
Fundación
Telefonica



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

Convivimos con más de un virus

No, no nos estamos quedando *viejos*. Puede que tengamos esa sensación, que nos intentan insuflar, pero que no es real, no *responde* a la realidad. Por el contrario, yo creo -y supongo que una parte de los que me leáis lo compartiréis- que algunos se están quedando *tontos*, que precisamente no son los de nuestra edad, que se ven afectados por varios virus de los que solo hay vacuna actualmente para el COVID.

Resulta que lo importante a nivel nacional y lo que centra todas las conversaciones estas últimas semanas es que Messi se ha ido del Barça o que La Liga de fútbol ha comenzado con gente ya sentada en las gradas de los estadios (algo muy importante para que los clubs en quiebra por sus despilfarros y despropósitos de todo tipo se puedan ir recuperando económicamente de manera paulatina tras la pandemia). ¿De verdad estas cuestiones son importantes en nuestras vidas? Me encanta el fútbol, en particular, y todos los deportes, en general. Me he tragado los Juegos Olímpicos con mucho placer, pero como ciudadanos ¿no hay cosas más importantes en la vida y especialmente en tiempos de desasosiego e incertidumbre como los que estamos intentando dejar atrás?.

Nos quieren imbuir de la nueva realidad en la que todo ya ha pasado, todo solo ha sido un mal sueño, todo ha vuelto a la normalidad, salvo porque aún hemos de utilizar la mascarilla en según qué casos y situaciones. Y aunque se diga bienintencionadamente, en estos momentos dicha idea es más un deseo que una realidad.

Pero para muchos de nosotros (y yo soy de los más ‘jóvenes’) ya hemos vivido lo suficiente y contamos con experiencia suficiente para darnos cuenta que aún queda camino por recorrer hasta que de verdad hayamos recuperado la normalidad, entendida como “antes de COVID”. Pero mientras, no obstante, hay que seguir disfrutando de la vida y compartiéndola con familia y amigos/as no como si nada hubiera pasado, como nos quieren hacer creer, sino con la ilusión y la certeza de que más pronto que tarde dejaremos atrás esta pesadilla y que se quedará en un mal recuerdo, quizá una cicatriz más en nuestras vidas, pero eso es todo.

Los nietos adolescentes

El otro tema del verano ha sido Ibai Llanos. Pero ¿quién es este chico? Os aseguro que vuestros nietos/as adolescentes y sus padres/madres (es decir, vuestros hijos/as) lo saben muy bien. Es un ‘*youtuber*’ y ‘*streamer*’ que a través de una nueva plataforma en Internet llamada Twitch consigue que le escuchen en directo sus ocurrencias y gracietas (la mayoría inofensivas) hasta 300.000 jóvenes, que medio millón de personas sigan las campanadas de fin de año retransmitidas por su canal y por él comentadas, que según confesión propia gana al año casi millón y medio de euros y que vive en una mansión con algunos amigos que les cuesta 20.000€/mes. Esto con 26 años y solo cinco viviendo de este nuevo mundillo juvenil porque antes era un *millennial mileurista*. Ha sabido convertir su ocio en un negocio (lo que se denomina ‘monetizar’) al que ha enganchado a miles de jóvenes que están dispuestos a pagar una suscripción de 5€/mes por verle y oírle.

¿Qué le hace tan atractivo a los jóvenes? Pues que ofrece puro entretenimiento inocuo, superficial, sin contenido alguno sustancial y sin ninguna pretensión informativa ni formativa. Vamos lo que se llama coloquialmente “pasar el rato” pasivamente o como mucho dando *likes* (me gusta, en español). Antes los niños querían ser futbolistas para ser famosos y ricos; ahora quieren ser Ibai Llanos. Es lo que hay.

Esta huida digital y artificial de la realidad a la que se agarran una buena parte de nuestra juventud ante la falta de expectativas ilusionantes puede deberse en gran parte a que quienes tienen que ofrecerles soluciones a ellos y al resto de la sociedad se encuentran enzarzados en la política de la exageración y la escandalera, que todo indica que ha venido para quedarse y que persistirá hasta que no haya nuevos líderes políticos que se preocupen más de la ciudadanía y de resolver nuestros problemas que de mantenerse en el Gobierno o alcanzarlo de nuevo, ya que el poder, como se ve por ejemplo en el tema de las desorbitadas tarifas eléctricas, se encuentran en otros lares.

Quizá esa pueda ser una de las explicaciones de lo anteriormente relatado que encontramos los que vivimos la Transición durante nuestra adolescencia y una de las razones principales que expliquen el alejamiento de nuestros jóvenes -como ocurre con el resto de la sociedad- de lo que tenga que ver con la política.

Pero dado que la conversación parece ser que ha muerto a manos de Internet se diga lo que se diga y de la política -al menos la española-, lo que fue una conceptualización por parte de la Grecia Clásica (Sócrates, Aristóteles...) de la capacidad exclusiva de la especie humana para expresar pensamientos y sentimientos a través de la palabra, de comunicarse con otra u otras personas, de hablar, de conversar, ha llegado a concretarse este verano en una iniciativa que ha provocado algunas sonrisas, incluso en algunos hasta carcajadas (en relación inversamente proporcional al uso de la conversación en nuestras vidas).

Se ha propuesto a la UNESCO que se considere al **corro de sillas al fresco patrimonio de la humanidad**. Ha sido el pueblo gaditano de Algar quien ha impulsado dicha solicitud **para que se proteja la costumbre de charlar en la calle al ocaso**, algo muy español y que durante décadas sirvió y sigue sirviendo en aquellas latitudes patrias donde se sigue practicando como escuela de vida, de buena vecindad y de contraste de opiniones, incluso, por qué no reconocerlo, de cotilleo, a veces hasta insano. Pero nadie es perfecto. Uso y costumbre la de sentarse a charlar de manera apacible que lamentablemente vamos perdiendo en este país por culpa de unos y otros, de todos.

Cuidarse mucho. Nos vemos pronto.

Pedro Jiménez

SOY UN ABUELESCENTE

Por fin tengo lo que más ansiaba en la adolescencia . . . con 60 años de retraso.

- No tengo que ir al colegio ni al trabajo.
- Recibo una asignación cada mes.
- Tengo una Tablet para mi solito.
- No tengo "toque de queda".
- Tengo carnet de conducir y mi propio coche.
- No tengo acné.
- Me rodeo de gente que no tiene miedo de quedarse embarazada.



Mi vida es maravillosa.

Tengo un montón de amigos a quienes contarles esto . . . pero ahora mismo no recuerdo sus nombres . . .

Senderismo



Despedimos el breve Curso

El día 11 de Junio realizamos la última salida de este breve curso, con una asistencia considerablemente inferior a otros años.

Muchos ya habían salido para sus segundas residencias, largo tiempo abandonadas, y otros con alguna dolencia, esperamos que pronto pasajera . . .

Fue un día precioso aunque algo tormentoso. Se comenzó en el puerto de Navafría y se bajó todo el puerto entre helechos, que este año aun permanecían frescos y frondosos, hasta llegar al famoso chorro con abundante agua formando un paraje precioso y bien fresquito.

La merienda de despedida la tomamos en el pueblo de Lozoya, cañitas y tortilla para compensar el camino . . .

Día super agradable y el grupo se despidió con la esperanza que todo vaya bien este verano y en septiembre estemos todos en perfecta forma para realizar el trozo de camino gallego por la costa que tenemos previsto y que está ya completo y a tope de asistentes.

De esta salida ya os contaremos en el próximo boletín.

SENDERISMO OS DESEA A TODOS UN ¡¡¡FELIZ COMIENZO DE CURSO!!!

Y ya sabéis para contacto e información :

madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

ACTIVIDADES EN LA ASOCIACIÓN A PARTIR DE OCTUBRE

Dada la evolución imprevisible de la pandemia que nos afecta, posiblemente hasta casi el mes de octubre no podremos dar con seguridad unas normas de actuación para regular a vida presencial de nuestra Asociación, en donde deberemos seguir las normas que mande el Consejo Gestor y este a su vez las normas generales para Asociaciones de Mayores y de Sanidad. No obstante presentaremos una agenda de máximos que rebajaremos en lo que sea necesario y que oportunamente iremos comunicando con correos masivos.

A fin de hacer homogéneas las cuantías de las subvenciones se han retocado ligeramente los precios de varias actividades, quedando horarios y precios de la siguiente manera:

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.

Precio al mes: 20 euros para socios. Profesor: José Miguel Arellano.

YOGA. Viernes de 11:00 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.

Las clases empiezan en noviembre.

Precio al mes: 20 euros para socios. Profesora: Elena García Rubio.

PILATES . Martes y Jueves de 10:15 a 11:15

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

Precio al trimestre: 72 euros para socios. Profesora: Laura Grinsztajn

PILATES EN CASA. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 por Zoom.

Para alumnos con experiencia previa

Precio al trimestre: 72 euros para socios. Profesora: Laura Grinsztajn

Estiramientos y Relajación en Casa. Viernes de 10 :00 a 11:30 por zoom.

Precio al trimestre: 60 euros para socios. Profesora: Laura Grinsztajn

ZUMBA. Miércoles de 11:00 a 12:00

Muévete al ritmo de la música.

Precio al mes: 20 euros para socios. Profesor: Pier Luca.

INGLES INTERMEDIO ALTO. Martes y Jueves de 17:30 a 19:00.

Precio al trimestre: 78 euros para socios. Profesor: J.Luis Pachón.

INGLES MEDIO. Martes de 11:30 a 13:00 .

Precio al trimestre: 48 euros para socios. Profesor: J.Luis Pachón.

(Continúa en la página 8)

(Viene de la página 7)

INFORMÁTICA. Martes y Jueves de 10 :00 a 12:30

Precio al mes: 30 euros para socios. Profesor: José Miguel Arellano

(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)

TALLA DE MADERA. Martes de 16:00 a 19:00.

Precio al trimestre: 75 euros para socios. Profesora: Paloma Margui

MANUALIDADES. Lunes de 10:00 a 13:00 y Miércoles de 16:00 a 19:00 .

Precio al trimestre: 78 euros para socios. Profesora: Lourdes Quiroga.

BILLAR. Mañanas de 10:00 a 13:00

Partidas, entrenamiento para campeonato, enseñanza y perfeccionamiento.

MUS. Jueves a las 11:00

Reunión del grupo bajo la supervisión y enseñanza del Sr Obesso

RITMOS LATINOS (nueva actividad). Martes de 11:30 a 12:30.

Precio al mes: 20 euros para socios. Profesora: Laura Grinsztajn.

En estas clases aprenderemos los pasos básicos de: SALSA, MERENGUE, RUMBA Y CHACHACHÁ, además de otros ritmos afro-latinos para improvisar. Al final de cada sesión haremos estiramientos para completar el trabajo.

Que bailar favorece el buen estado físico nadie lo duda, pero además tiene grandes beneficios a nivel psicológico, porquedopamina. Además, el ritmo mejora la coordinación de movimientos, el equilibrio, la agilidad y la memoria; ayuda a relajarse, liberar la mente de preocupaciones y reducir el estrés.

Por otro lado, acaba con muchos problemas ayuda a liberar las "hormonas de la felicidad": serotonina, oxitocina y que acarrea una vida sedentaria: contribuye a la quema de grasas y calorías, lo que es bueno para mantener la línea, evitar la obesidad, reducir dolores y controlar los niveles de colesterol.

Por último bailar es uno de los sistemas más eficaces para pasar un buen rato, socializar y divertirse.

¡¡No te lo pierdas!!



Elige la actividad que mas te guste, no te quedes parado en casa si no cada vez te moverás menos, cosa fatal a nuestra edad.

Es necesario apuntarse llamando a nuestra Asociación durante el mes de septiembre.

¡¡Te esperamos!!

Los trimestres se pagaran por trasferencia a nuestra cuenta de Madrid en Ibercaja:

ES11 2085 8370 8103 3014 5916

PROPUESTA DE TALLERES DE MINDFULNESS

para la reducción del estrés y bienestar
emocional en personas mayores



Denominación de los Talleres:

PRÁCTICA DE MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL

Objetivos:

- Resignificación de valores y sentido vital.
- Satisfacción con la vida y desarrollo de envejecimiento activo y con éxito.
- Consciencia de emociones positivas que ayudan a mitigar el dolor y el sufrimiento.
- Relajación y control del estrés.
- Mejora del insomnio.
- Mejora en habilidades sociales y relaciones interpersonales.

Metodología: Grupal *On Line* -Vía Zoom

Número de participantes en cada taller: ilimitados

Profesorado: Mayte Vázquez Resino. Psicóloga Sanitaria. Experta en psicología positiva y Mindfulness. Aclaraciones y Dudas: Tfno. 666488088.

Destinatarios/as: Personas que quieran iniciarse en la práctica de la atención plena y la Relajación.

Medios y materiales necesarios: PC, Tablet o Teléfono Móvil con acceso a internet y cámara. Ropa cómoda

Asistencia: Semanales, quincenales, mensuales (según demanda)

Duración Talleres: 1 hora aproximadamente. Lunes tardes.

Precio Talleres: 5 Euros Socios / 7 Euros no Socios.

Inscripción: A través de la Asociación, previo envío de enlace a acceso

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

¿PREPARADOS PARA EMPEZAR EL CURSO?

Los senderistas, el día 10 de septiembre . . . a Galicia, hay que recuperar el tiempo perdido y no parar . . . que el que para, se cae de la bicicleta

INAUGURACIÓN DE CURSO 23 DE SEPTIEMBRE

**Alegría, Estiramientos, Cha-Cha-Cha y Aperitivo
Juntos en el Palacio de Cristal del Retiro**



A 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 cha-cha-chá.

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 mail a madrid-socios@mayorestelefonica.es para según asistencia buscar un lugar con capacidad

Será una alegría encontrarnos todos juntos.

¡¡OS ESPERAMOS!!



DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE A LA CONVENCIÓN LÚDICA DE HUELVA.

Estamos apuntados 54 personas deseosas de pasar unos días agradables con nuestros compañeros, no solo de Madrid sino de toda España. Esperemos que el dichoso virus no nos amargue la fiesta.

Si tienes interés y no te has podido apuntar, hazlo ahora llamado a nuestra Sede, ya que es posible que se produzca alguna anulación



Ante la solicitud de unos abuelos de traer a sus nietos (algunos nos dicen que ya han estado con el colegio y les ha gustado tanto que piden repetir), hemos decidido ampliar esta visita a “UNA EXPERIENCIA ABUELOS Y NIETOS”. Sin por eso olvidar a los que vengan sin nietos.

Para no correr riesgo de excesivo calor y por el tema de los colegios de los nietos hemos elegido **el domingo 17 de octubre** (el sábado no está disponible), teniendo ya, para este día, un bus lleno y las entradas del parque reservadas

Dado el interés demostrado por los socios, hemos solicitado **otras 40 plazas para el jueves 21 de octubre.**

Los precios son los siguientes:

Socios:

Adultos	32€
Niños entre 3 y 13 años	25€

Menores de 3 años gratis

Estos precios son por inscripción y pago anticipado .

Hay que pagarlo al Parque con un mes de anticipación y solo devuelven el dinero si la anulación es por su parte.

Ultimo día para ingresos el 10 de septiembre.

Trasferencias a nuestra cuenta de Ibercaja: **ES11 2085 8370 8103 3014 5916**

Incluye, ida y vuelta en bus, entrada al parque durante todo el día con asistencia los cuatro espectáculos programados

Salida bus a las 9:30 h.

Para cuando recibáis el boletín solo será posible apuntarse si hay anulaciones

CONVENCIÓN LÚDICA DE BENIDORM



Se celebrará entre los días **7 y 13 de Noviembre.**

Tenéis información detallada en la revista Al Habla y en nuestro número anterior.

Pasamos un e-mail a fin de formar un grupo que partiera de Madrid en bus para facilitar el traslado, a razón de **60€ ida y vuelta**, pero no hemos recibido suficientes solicitudes. Varios compañeros nos han comunicado su intención de asistir por su cuenta.

Si decidís asistir, comunicádnoslo, pues falta mucho tiempo y quizás se pueda formar grupo

EXCURSIÓN A GUADALAJARA 18 DE NOVIEMBRE.

Los que sois asiduos a nuestras excursiones mensuales sabéis que hemos pasado por la interesante ciudad de Guadalajara en muchos de nuestros recorridos por tierras alcarreñas y solo visitado, de pasada, alguno de sus interesantes palacios, entre ellos, me menciona Mariam nuestra organizadora de estas excursiones, el Palacio del Infantado, Panteón de Condesa de la Vega, Plaza Mayor, Plaza de la Concordia, Parque de San Francisco, Antigua Muralla Medieval, Capilla de Don Luis de Lucena, Palacio de la Cotilla, Concatedral, etc.

Guía nuestro ya conocido y estupendo Manuel. Aperitivo, comida y paseo por la calle principal para degustar los famosos y típicos borrachitos.

A los que de entrada os apetezca, llamad para apuntaros y ya os diremos precios, programa detallado y condiciones COVID si las hubiera

MUSICAL FULL MONTY

Para levantar el ánimo en estos tiempos, nos han ofrecido **20 entradas** para dicho espectáculo en el **Teatro Rialto**, sería **el 17 de Noviembre a las 20 horas, el precio es 26€** (40€ en taquilla)

Las localidades son del primer piso.

Tienen que estar **pagadas antes del 25 de Septiembre** y una vez abonadas no se devuelve el importe.

Esperamos aquellos que os guste los musicales os animéis.

COMIDA DE NAVIDAD HOMENAJE A NUESTROS MAYORES

Estamos pensando en el día 2 de Diciembre, pero como comprenderéis, no tenemos idea de condiciones del local, posible número de asistentes etc.

Si estáis en principio interesados recordando lo bien que lo hemos pasado antes de esta triste experiencia, apuntaos llamando a nuestra Asociación.

De todas maneras según vayamos teniendo clara la información, os informaremos por correos masivos. Al que no le lleguen o no tenga correo que llame a nuestra Asociación para informarse

MISA POR NUESTROS DIFUNTOS

Como todos los años, celebraremos la misa en **la Iglesia de San Martín de Tours**, situada en la calle Desengaño nº 26, **el día 25 de noviembre a las 13 horas**.

Pediremos por los fallecidos en este año, por los que sufran alguna secuela COVID, por la salud presente y futura de todos . . .

Y si alguien quiere mención especial de algún familiar o amigo que lo comunique en nuestra Asociación.

BALNEARIOS

Estamos en contacto con el Balneario Sicilia para fechas de turno y precios

LA PROGRAMACIÓN DE NAVIDAD APARECERÁ EN EL PRÓXIMO BOLETÍN

VISITAS DE “CONOCER MADRID”, 2021

(Profesora: Laura Tejero)

OCTUBRE: sábado 9, a las 11:00 h.

Recorrido. Barrio de Salamanca, en torno a la plaza del Marqués de Salamanca

Constituye una parte del Ensanche de Castro, el cual implantó un nuevo urbanismo regular fuera de la cerca de Felipe IV. Veremos una zona especialmente rica en palacetes y fundaciones religiosas de la alta burguesía y la aristocracia, como el palacete de Arthur Byne, el edificio Girasol, el palacio de don Juan March, el colegio del Pilar, etc.

NOVIEMBRE: sábado 27, a las 11:00 h.

Recorrido. Barrio de Alonso Martínez, en torno a la plaza de Santa Bárbara y la calle Fernando VI

Conoceremos la historia del lugar, donde estuvo la cárcel del El Saladero y el convento de la Merced. Hablaremos del palacio de los condes de Villagonzalo, del palacio del marqués de Ustáriz, del palacio Longoria... y de curiosidades como la Casa de Tócame Roque o la pastelería La Duquesita.

El primer teléfono inalámbrico fue creado por Dios. Lo llamó ORACIÓN.

La oración nunca pierde la señal y NUNCA tienes que cargarla.

¡Úsala en cualquier lugar!

¡ Me encantó esta interpretación de la oración !

- * La oración no sólo ocurre cuando nos arrodillamos o juntamos nuestras manos y nos enfocamos y esperamos las cosas de Dios.
- * Piensa positivamente y ten buenos deseos para los demás. Es una oración.
- * Cuando abrazas a un amigo. Es una oración.
- * Cuando cocinas algo para alimentar a familiares y amigos. Esta es una oración.
- * Cuando decimos buenos días, buenas tardes y buenas noches. Esta es una oración.
- * Cuando le decimos a nuestros seres queridos, 'cuídate'. Esta es una oración.
- * Cuando estás ayudando a alguien que lo necesita, dando tu tiempo y energía. Estas rezando
- * Cuando perdonas a alguien desde el corazón Esta es la oración.

La oración es:

- Una acción
- Un sentimiento
- Un pensamiento

La oración es la voz del amor, la amistad, las relaciones genuinas.

La oración es una expresión de tu ser silencioso.





NUESTROS VOLUNTARIOS



Los que tenéis mas de 80 años los conocéis. Os han llamado, os están llamando y si no os llaman es porque, o tenemos el teléfono mal, o no habéis contestado por alguna razón.

Son dos señores los encargados de felicitaros y saludaros en nombre propio y en el de los miembros de esta Asociación, y tres mujeres que os acompañan y se interesan por vuestra salud.

Cuentan multitud de anécdotas entrañables como la de dos nonagenarios, antiguos compañeros que se habían perdido la pista, y nuestra voluntaria se encargó de ponerlos en contacto con gran emoción por sus especiales circunstancias.

Una mención especial merece la pareja formada por Gloria y Cecilio que con gran simpatía han contado a nuestra voluntaria lo bien que lo pasan con su gran afición a bailar. Pertenecen al grupo de "Los Castizos" y han bailado ante la Presidenta de la Comunidad, en las fiestas del 2 de Mayo, etc. con sus preciosos trajes, como podéis ver.

Les hemos propuesto que acudan a algún festejo de la Asociación, a la comida de Navidad, fin de curso etc. y nos amenicen y enseñen algún baile a lo que han accedido gustosos.



¡¡Muchas gracias amigos, estáis guapísimos!!

José María Bachiller: Una Experiencia, Una Vida

¡¡Gracias!!

La verdad es que no se cómo empezar, bueno, pues echaré mano de mis refranes y diré: en la vida todo tiene un principio y un final, y en mi caso como socio, Voluntario y colaborador del GM de Telefónica ha llegado a su fin y no por voluntad propia, me he quedado sordo en medio de la pandemia, y con las mascarillas y demás, me impide contactar y comunicarme con normalidad con vosotros como he hecho a lo largo de mi vida, pero sigo vivo y feliz de poderlo contar

El sentimiento más fuerte que tengo en estos momentos es el de "gratitud", por eso digo Gracias, pero habrá que empezar por el principio.

Gracias a aquellos compañeros, perdón, (compañeros está muy manipulado), mejor amigos telefónicos, que una vez jubilados, siguieron reuniéndose y pensando que había mucho que hacer, sobre todo, por aquellos que estaban solos, que necesitaban ayuda, recordáis aquello de manos unidas, ningún mayor solo, etc., pues bien, como digo aquellos curtidos y

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 14)

bragados telefónicos, se personaron una mañana en planta 8 de Sepu, con un par, y ocuparon el despacho o sala que la Telefónica había dispuesto para que unos directores jubilados siguieran allí reuniéndose y aportando ideas. Ellos también eran jubilados y tenían algo que aportar, y allí nació la Asociación del GM a la que pertenecemos.

Gracias también a todos los Presidentes, Juntas rectoras y colaboradores, que a lo largo de casi 30 años, se han preocupado de hacer de la Asociación un lugar para la convivencia, participación y actividades que nos permiten estar en contacto permanente.

Gracias a los socios, que con su fidelidad han permitido que la Asociación tenga, dentro de Telefónica, y sus dirigentes, el recuerdo de una generación que lo dio todo por hacer una empresa ejemplar, y así lo reconocen siempre que celebramos actos conjuntos.

Me dejare muchos por recordar, pero seguro que humildes socios, calladamente y sin figurar han hecho que está Asociación hoy este viva, a ellos también gracias

Mi humilde participación, ha sido siempre como voluntario, ya sabéis, hacer algo por alguien que lo necesita, sin esperar nada a cambio.

Recuerdo que cuando me jubilé y me incorporé al GM, había una legión de Voluntarios, bien organizado, había una ficha con todos los detalles de la persona necesitada de ayuda, nos peleábamos por visitarles, acompañar, felicitar,

daba gusto, había más Voluntarios que asistidos, pero amigos, el tiempo corre para todos igual, crecieron los años, aparecieron las goteras, y la mies era mucha y los segadores escasos, y al final la labor se ha hizo muy cuesta arriba, y encima la pandemia, así que lo dejamos aquí.

A lo largo de estos años, podría contar múltiples anécdotas, pero no voy a contar ninguna, porque seguro que me dejaría la más importante para alguno de vosotros, así que las dejamos en el recuerdo que cada uno tenga de ellas.

Si me permitís, si voy a contar algo de las telefonistas, ya que la mayoría de nuestras socias han sido telefonistas y casi todos tenemos algún familiar relacionado con ellas, mi única hermana también fue telefonista, y la despidieron por matrimonio, como a muchas. Entonces se las gastaban así.

Siempre me fascinaron, desde el ambiente de alegría y bullicio en la calle Valverde al entrar o salir del trabajo, hasta los turnos, condiciones, vigilantas, etc. pero sobre todo por el gran servicio que calladamente prestaban, desde su "posición", a la sociedad en general y a los telefónicos en particular y aquí es donde encuadro mi historia como agradecimiento en nombre de todos.

Nos situamos en septiembre del 73, me acaban de elegir secretario del Jurado de Empresa, planta 7 de Gran Vía, pocos días después, 5 telefonistas, enlaces sindicales, me montaron un pollo (aquellos si que fue un acoso), y me hicieron responsable de todos sus males, me interesé por sus problemas y empezó una buena relación con ellas y con sus Jefas, que eran las duras.

El 5º convenio en vigor, (72-73) fue flojo, la carestía de la vida se había comido la subida salarial, el ambiente laboral estaba enrarecido, el régimen en sus últimos coletazos y la Telefónica en el punto de mira de todos aquellos que querían colgarse una pieza mayor, así que solicitamos una paga para todos igual, de 16.500 pesetas y cual no sería nuestra sorpresa que a finales de octubre, el Consejo de Administración, celebrado por la tarde, nos la concedió.

Aquella buena noticia tenía que llegar a todos cuanto antes, pero entonces sólo había teléfonos de disco y aquello era interminable y así dándole vueltas me encuentro con la Jefa de la unidad y dice: -¿que haces tú aquí a estas horas?-, -pues mira, nos acaban de conceder una paga y no sé cómo hacerlo llegar a los empleados. -¿Eso que me dices es verdad?- -Claro mujer, soy el menos indicado para lanzar macutazos- pues vente conmigo.- Me llevó a su chiscón, llamo a las vigilantes de turno y me dice: -cuéntalas lo que me has dicho a mi,- con gran alegría se lo dije y 10 minutos más tarde la noticia corría como la pólvora. Misión cumplida, palabra de telefonista, buena cadena como se decía entonces

Al día siguiente, el comentario eran las 16.500 pts, que nos habían concedido, 100€ diríamos hoy, pero 50 años atrás . . . Sobre las 8,15, nos llama Sole, la secretaria de D. Eladio, Director de personal, a la que todavía hoy felicitamos por su cumple, y dice: -el Jefe quiere verte,- la verdad es

(Continúa en la página 16)

(Viene de la página 15)

que iba con miedo, no se porqué, pero nada más entrar, un poco enfadado, me dice que le ha llamado un Director, quejándose de que ellos eran los últimos en enterarse de las buenas noticias. - ¿Cómo lo habéis difundido? _Pues ya sabes, las telefonistas que están todas enlazadas.

-Bien hecho, olé.

Conocida la cadena, nos fue fácil hacer llegar buenas noticias como la paga extra del 74 por el 50 aniversario de Telefónica, que en principio era 1/2 media, pero por una triquiñuela, engañamos al Presidente y se convirtió en una paga completa.

Por todo ello siempre me consideré en deuda con las telefonistas, así que al llegar al GM, los Voluntarios nos propusimos hacerlas un homenaje, que la Coordinadora aceptó y que celebramos en octubre del 2010, en el Espacio de Fundación de la C/ Fuencarral, y las 250 telefonistas que allí estuvieron no creo que olviden aquella tarde, y con ese recuerdo, esta foto y ese buen sabor de boca lo dejo.

Me gustan las despedidas cortas, creo que me he pasado, pero ha sido el corazón el que ha hablado. Para terminar, aquello de rectificar es de sabios. Creía que había hecho algo por los socios, los amigos telefónicos, ahora me doy cuenta que sois vosotros los que me habéis hecho feliz, permitiéndome hacer lo que me gusta y que el que ha recibido todo el cariño del mundo he sido yo, así que mi última palabra: GRACIAS

JM Bachiller

RECUERDOS...

Aunque un poco largo el escrito que me ha enviado nuestro querido José María, y aunque contaba con su permiso, no he querido recortarle ni una letra. Han sido muchos años los que hemos vivido juntos en nuestra Asociación, él y Tere, su mujer, como voluntarios asistenciales ocupándose de todos nuestros mayores, yo con las actividades, el boletín, senderismo etc. y siento muchísimo que nos deje, aunque le pido que no del todo, que habrá muchos de sus asiduos atendidos que le echarán de menos...

Yo también recuerdo aquellos primeros tiempos . . . aparte de que éramos jóvenes, recién prejubilados y con ganas de hacer cosas por los demás, en que el grupo de voluntarios era casi de 40 personas.



Por todos han pasado los años y la mayoría opinan que están mas para que los atiendan que para atender ellos, y la realidad es que nos hemos quedado casi sin voluntarios, bien es verdad que hay pocos aunque estupendos, pero solo cubren vuestras llamadas y atenciones y hay otras muchas labores que realizar, organizar, reuniones de coordinación a que asistir, coordinación con otras provincias, con la Fundación Telefónica . . . y para eso no tenemos a nadie.

Os pido desde aquí colaboración y ayuda, ya habéis leído muchas veces a nuestros voluntarios se recibe mil veces mas que lo que se da. El/la que quiera ayudarnos, que se ponga en contacto con nosotros y todos los socios os lo agradecerán .

Finalmente agradecer a José María y Tere su maravilloso trabajo, por mi parte para nada me despido de ellos, porque contamos con su presencia, compañía en nuestras actividades y en la ayuda que ocasionalmente quieran prestarnos.

Un cariñoso y fuerte abrazo

M.Tere Lozano

Buscando una foto tuya he recordado, amigo José María, las veces que nos habéis acompañado a senderismo . . . a esos Picos de Europa, esas Navidades con las patatas con conejo, en fin . . . QUE NOS QUITEN LO BILAO y aun nos queda mucho . . . de momento, Huelva a la vuelta de la esquina.

UN RECUERDO EMOCIONADO PARA LOS QUE NO EMPEZARÁN EL CURSO

Senderistas que se fueron:

Todos ellos fallecieron mientras . . . “ejercían sus funciones”. Mamerto y José Ramón Hace más de diez años . Reme y Fernando en 2017 y Pedro en 2020. Estas fotos, que hemos encontrado, sirvan como homenaje.



Mamerto y J. Ramón con Tere



A la derecha Fernando en una comida



Reme con Asun



Y Pedro



Delia con su marido.
Fallecida en 2021

Se fueron en el curso 2020-2021:

Tenemos constancia de 43fallecidos durante el curso pasado. Nuestro mas sentido pésame a sus familiares y amigos. Publicamos los nombres de todos ellos, para conocimiento de sus compañeros y amigos.

Rodríguez Mayo, Máximo
Cerezo Varona, Luis
Lobatón Pérez, Trinidad
Cruz Úbeda, Irene Alicia
Soto Escobar, María
Fuentes González, José
Fajardo Raso, M^a Carmen
Latasa Gómez Segura, M^a Pilar
Moyano Alfageme, Miguel

Pérez Toledo, Antonio Vicente
Gutiérrez Martín, Andrés
Millán Cabezas, Antonio
Morales González, Pilar
García Castillo, Antonio Millán
Horra Cardoso, Ángel
Derecho Redondo, Pedro

(
Continúa en la página 18)

(Viene de la página 17)

Muñoz de Tena, Amparo
Calderón Herrero, M^a Pilar
Cuesta García, Andrés
Sánchez Largo, Jesús
Gómez Rey, Carmen
Zamora García, José Antonio
Consuegra Ruiz, Amador
San Juan Bocos, M^a Pilar
Torres Godoy, Cristóbal
García Portu, M^a Carmen
José y Gutiérrez, Enrique
Guinea Gauna, M^a Ángeles
González Martín, Lorenzo

López Fernández, M^a Luz
Peñalvo Gil, Eladio
Pérez de la Vega, Rosa M^a
Royo Valero, Próspero
Ciruelos Ibáñez, Pablo
Revilla Pindado, Joaquín
Palencia González, Margarita
García González, Manuel
Sanz Rivero, Joaquín
García S. Miguel y Orueta, J. Antonio
Yagüe Pando, José Luis
Cortina Blanco, Delia
Hoyo Fernández, Ana del
Manso Romo, Francisco

Descansen en paz

CHUS

Tras un año y medio de infatigable lucha contra el cáncer, el pasado 5 de diciembre de 2020, falleció María Jesús Barbadillo Recio a los 59 años de edad, esposa de José Javier Salgado Sánchez, Magic Salga, que nos ha deleitado con su Magia muchas de las Navidades en nuestro local y al que normalmente acompañaba.

Seguramente os acordéis también de ella porque han participado en las jornadas de Voluntariado en nuestro Grupo de Mayores, acompañándonos a El Escorial, Aranjuez, Alcalá de Henares, Real Sitio de San Ildefonso, etc. . . dado su constante afán por ayudar y compartir experiencias.

Desvinculada de Telefónica desde el año 2016, pudo compartir con su familia y su esposo de los mejores años de felicidad y tranquilidad.

Javier



Las últimas Navidades “normales” vino Javier solo a hacer su magia con nuestros nietos. Le pregunté por Chus y me dijo que estaba un poco mala pero no me dio la impresión de gravedad....La impresión de su fallecimiento ha sido muy grande. Todos los que colaboramos en nuestra Asociación en Madrid estamos conmocionados por la noticia, ya que debido a este tiempo de pandemia no conocíamos la gravedad de su enfermedad. Acompañamos a Javier en su dolor.

Descanse en paz en el mejor sitio que seguro se ha merecido



Aranjuez (2011)



El Escorial (2013)



La Granja (2014)

LA VEJEZ. ¿ES TRISTE?

Después de algunas compras , salí del centro comercial y busqué las llaves de mi auto .No estaban en mi bolsillo, solo tenía los documentos del auto...

Una búsqueda rápida de las diversas tiendas por las que pasé, y tampoco estaban en esos lugares. De repente me di cuenta de que tal vez las debería haber dejado puestas en el auto. Con mi esposa había discutido muchas veces por eso. El auto podría ser robado si se dejan las llaves puestas.

Corrí a la cochera y . . . *¡NO ESTABA MI AUTO!

Inmediatamente llamé a la policía. Les di mi ubicación, descripción del auto, placa, dónde lo había estacionado, etc., etc. También confesé que había dejado las llaves en el auto y que había sido robado.

Entonces hice la llamada más difícil de todas, . . . ***a mi esposa*.**

- **"Amoooo . . . (tartamudeé; siempre la llamo "Amor" en momentos como este) . . . dejé las llaves en el auto . . . y me lo robaron".**

Se hizo un gran silencio. Pensé que la llamada estaba distorsionada, pero luego escuché su voz.

Ella gritó: - **"¡Te llevé yo y te dejé en el centro comercial!"**

Ahora era mi momento de guardar silencio.

Avergonzado y feliz también, dije: - **"¡Qué Bueno!, entonces ven a buscarme".**

Gritó de nuevo: - **"¡NO PUEDO!, lo haré, tan pronto como convenza a la policía, que no robé el auto. Estoy detenida en la comisaría"**

No te rías solo; reenvíalo a amigos que YA envejecerán.



LA EDAD MÁS PRODUCTIVA

Un gran estudio en los Estados Unidos encontró que:

- * La edad más productiva de una persona es de 60 a 70 años;
- * La segunda etapa más productiva es de 70 a 80 años;
- * La tercera etapa más productiva es de 50 a 60 años.

Antes de eso, la persona aún no ha alcanzado su punto máximo.

- * La edad media de los premios Nobel es de 62 años;
- * La edad promedio de los presidentes de las 100 empresas más grandes del mundo es de 63 años;
- * La edad promedio de los pastores en las 100 iglesias más grandes de los Estados Unidos es de 71 años;
- * La edad promedio de los Papas es de 76 años.

Esto confirma que los mejores y más productivos años de una persona son entre los 60 y los 80 años.

Este estudio fue publicado por un equipo de médicos y psicólogos en el NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE.

Descubrieron que a los 60 años alcanzas la cima de tu potencial emocional y mental, y esto continúa hasta los 80.

Por tanto, si tienes 60, 70 u 80 años, estás en el mejor nivel de tu vida.

FUENTE: New England Journal of Medicine .

Transmita esta información a sus familiares y amigos de 60, 70 y 80 años para que se sientan orgullosos de su edad.

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.

Duelo por un trono

Hace casi ciento cuarenta años, en la madrugada del 12 de marzo de 1870, se produjo uno de los episodios más tontos de este país en la lucha por el trono. Dos duques se retaron en duelo: Enrique de Borbón, duque de Sevilla, y Antonio de Orleans, duque de Montpensier. Los dos eran cuñados de Isabel II, porque uno era hermano del marido de la reina y el otro estaba casado con la hermana de Isabel. Para más inri, los dos duques eran primos y no se soportaban.

Tras la caída de Isabel II llegó la mayor bronca entre ellos. Se insultaron en público, se acusaron de traidores y acabaron batiéndose en duelo. Enrique de Borbón murió de un disparo, pero aquel tiro también fue el suicidio político del asesino, Antonio de Orleans.

Para entender este tremendo lío familiar y político hay que irse al destronamiento de Isabel II con la revolución de 1868, conocida como la Gloriosa. Antonio de Orleans, el duque de Montpensier, era un conspirador y de hecho financió y participó en el derrocamiento de su cuñada. Con Isabel II en el exilio, se planteó si España optaba por la república o por una monarquía renovada, sin Borbones, y como aspirante al trono se colocó el duque de Montpensier. Su primo, el duque de Sevilla, dijo que por ahí no pasaba, y comenzó entre ambos un cruce de acusaciones y manifiestos en periódicos franceses, ingleses y españoles en los que se ponían a caldo.

Llegó un momento en que Antonio de Orleans retó en duelo a su primo Enrique de Borbón, que, por supuesto, aceptó. Y aceptó porque dijo: «Si yo le mato, no será rey de España y si él me mata, tampoco será rey». Y así ocurrió. El duelo fue en Madrid. Cada uno disparó dos veces, pero no se dieron. El tercer disparo de Enrique de Borbón rozó el brazo de Antonio de Orleans, y el tercer tiro de Antonio mató a Enrique. La profecía se cumplió. El duque de Sevilla fue enterrado y el de Montpensier vio sepultadas definitivamente sus aspiraciones al trono.

Del duelo se enteró toda España. Pero no se lo pierdan, todos los periódicos dijeron que Enrique se había matado accidentalmente limpiando sus pistolas.

Ponerse las botas

Se usa para indicar que se ha comido mucho o como sinónimo de enriquecerse o aprovecharse de algo, también de forma abundante.

En la antigüedad los pobres iban descalzos o calzados con alpargatas y los ricos llevaban botas, entre otras razones para montar a caballo. De aquí que el hecho de “ponerse las botas”, generalmente de cuero, se relacione con algo bueno y provechoso, que en sus inicios era de uso exclusivo de las clases más altas y pudientes, mientras el pueblo llano y sin recursos usaba como calzado las sandalias, alpargatas o zapatos sencillos, en el mejor de los casos.

Pasar la noche en blanco

Cuando una persona es incapaz de conciliar el sueño por un dolor, una preocupación u otro motivo, se dice que ha pasado la noche en blanco.

Su origen viene de cuando ciertas órdenes de caballería durante el medievo exigían al aspirante, como ritual, pasar una noche de vigilia velando armas antes de ser nombrados caballeros. Lo hacían vestidos con una túnica de color blanco como único atuendo (“pasar la noche en blanco”), que simbolizaba la pureza espiritual y les honraría como caballeros. El color blanco de la ropa y lo larga que se hacía la espera hasta el amanecer dio origen al citado dicho.

José Antonio San José

TODO LLEGA

Y el verano llegó a su fin. Ha sido muy bueno el volver a holgazanear después de un año lleno de cosas, lo peor de todo el COVID. Que mal llevamos lo desconocido y que secuelas nos han quedado, a unos más que a otros pero la perseverancia es la que nos va a ayudar a conseguir nuestros objetivos y sueños que por supuesto cada uno tiene los suyos. Tenemos que entender que la vida es un regalo y por supuesto el más preciado que tenemos, hay que valorarla, disfrutarla y ¿por qué no? Compartirla.



Obstáculos pues claro que tenemos pero hay que aprender a romper los límites y así conseguiremos lo que esté en nuestra mente. Lo mismo que para los huesos tomamos calcio, vitamina D y proteínas, para nuestra mente necesitamos TRANQUILIDAD, PERSEVERANCIA Y CONSTANCIA. En tres palabras **SER MUY POSITIVOS.**

Tenemos que aprender a saborear la vida, lo mismo que hacemos con los alimentos y por supuesto los que mas nos gustan, hay muchas cosas que podemos hacer, senderismo, marcha nórdica, yoga, pilates, taichí, punto, manualidades y aquí entra carpintería, fontanería, dibujo, restaurar muebles o cosas estropeadas, etc., etc., etc. Pero siempre haz algo que te llene y tu corazón, cuerpo y mente estarán en forma y mejor.

También hay muchos cursos de cocina, electrónica, ahora que está tan de moda lo digital, idiomas, aprender música, ya sé que me repito pero para mí tener hobbies es de lo mejor que me ha pasado y me pasa. Tengo un marido que hace por ordenador idiomas, francés, inglés, alemán y latín. Apuntaros a algo, a lo que más os guste o lo que más os interese pero nunca quedaron en casa mirando al techo. El fundador de Apple, escribió muchas cosas pero a punto de morir, fijaros lo que escribió: "Espero te des cuenta de que tener amistades, amigos buenos, hermanos, familiares con quien conversar, reírte, cantar, hablar del norte, del sur, del este o del oeste, del cielo, de la tierra.... Esta es la verdadera felicidad". Y por supuesto caminar con tus dos pies y cuando ya no puedas más pues con ayuda de bastones, tu tercera pierna pero nunca digas NO PUEDO. Siempre puedes algo y TODO LLEGA. Me mandan unos pensamientos que se llaman Regalo del alma, el de hoy 14 de agosto es: Persevero y jamás me rindo. Estoy determinado a lograr mis sueños, soy como un río que se adapta al terreno y fluye entre las piedras sin detenerse hasta encontrar el océano. En mi interior hallo la fuerza y la determinación, la sabiduría es mi guía.

Este verano he dejado un poco de lado las llamadas a las personas mayores, yo también tengo que descansar no física sino psicológicamente pero si he hablado con las que se encuentran solas y por supuesto enfermas. Es un aliciente el saber que alguien está a tu lado aunque sea telefónicamente y que se preocupa de nosotros.

Este otoño reanudaremos las llamadas porque desgraciadamente visitas no se pueden hacer todavía.

Consuelo González de Garay

La Carta de Pilar

Queridos todos:

Cuando llegue este boletín a vuestras manos, ya estaremos al final del verano con nuestras propuestas la comenzar el curso y esperemos que para bien y volvamos a compartir.

Lloviendo el otro día, no sé cómo ni cuándo sucedió, pero cuando me quise dar cuenta tenía todo el suelo de la cocina con pegotes de barro por aquí por allá... ¡y qué incomodo es echar el pie al suelo y percibir esa sensación arenosa!



Así que nada, sacudí bien las deportivas, pues ni siquiera me había dado cuenta de que las tenía embarradas. Barrí bien la cocina ¡y a seguir con el día!

Sin embargo, por la noche fuimos a dar una vuelta y me puse zapatos. ¡Se puso a llover de nuevo!

¿Barro en los zapatos? ¿A quién no le sucede?

Es tan humano plantar el pie en un charco de barro... y cuantos barro pisamos cada día.

Muchas veces cuando caemos, cuando nos sentimos débiles, es eso lo que ocupa nuestra atención, y nos quedamos ahí, un poco estancados. Como si dándole vueltas lo pudiéramos solucionar.

Sin embargo, la auténtica manera de sacudirnos el barrizal es acudir a nosotros mismos, y quitarnos los zapatos, reflexionando por lo que no nos paraliza ningún barrizal.

Y así bien limpios de barro ponernos los zapatos nuevos y seguir caminando.

Propongo hoy es no dejar nuestras debilidades que nos paralizen.

Esto es muy humano y siempre estará ahí, pero todo depende de dónde pongas el centro de tu vida.

No dejes que la debilidad ocupe tu tiempo. ¡Os esperamos en el nuevo curso!!!

Un abrazo.

Pilar Sánchez



De Interés

Buenos días,

Nos ponemos en contacto con vuestra entidad para informaros de los diferentes servicios que Cruz Roja ofrece a personas mayores, por si fueran del interés de alguna de vuestras personas participantes.

- **ACOMPañAMIENTOS:** puntualmente para citas médicas u otras gestiones, y semanalmente para pasear y para paliar el sentimiento de soledad.
- **PRÉSTAMO DE PRODUCTOS DE APOYO:** sillas de ruedas, andadores, etc. Son gratuitos, durante un máximo de un año.
- **TALLERES:** informática, gimnasia, estimulación cognitiva, etc. También son gratuitos, actualmente en modalidad online y con previsión de retomar la presencialidad en el último trimestre de 2021.
- **TELEASISTENCIA DOMICILIARIA:** es el servicio clásico, que consta de un terminal que se conecta a la red telefónica y un colgante con un pulsador que se puede mojar (está pensado

para poder ducharse con él). Hay varias modalidades de servicio:

- **TRANQUILIDAD:** el servicio no incluye custodia de llaves del domicilio, por lo que ante cualquier emergencia se contactará con la persona de contacto para permitir la entrada a los servicios de emergencias. El coste del servicio es de 25€/mes.
- **SEGURIDAD:** El servicio incluye custodia de llaves del domicilio, para poder acudir ante cualquier emergencia, y, además, llamadas quincenales. El coste del servicio es de 30€/mes.

Ambos servicios están disponibles en versión **GSM**, que tiene las mismas características que el servicio de Teleasistencia Domiciliaria. La diferencia es que, en vez de conectarse a la red telefónica, lleva una tarjeta SIM lo que permite trasladar el terminal a otro domicilio. Este servicio es adecuado para personas que tienen una segunda residencia en la que pasan largas temporadas (verano, vacaciones, etc.) o personas que conviven temporadas con sus hijos, ya que pueden llevarse el terminal y se les sigue dando servicio. En el caso del servicio Seguridad, solamente se recogen llaves del domicilio principal. Este servicio aumenta el precio en **2,50€/mes**.

En ambas modalidades, por el mismo precio se puede incluir otra persona beneficiaria (cónyuge, hijos, etc.). El incremento sería solamente de 1€/mes si quisiera otro colgante para la otra persona beneficiaria.

- **SERVICIO CUÍDATE+:** es un servicio completo que, además del terminal de teleasistencia, incluye una serie de dispositivos que hacen la estancia en el hogar más segura: detectores de caídas, sensores de movimiento, etc. Además, desde una plataforma para familiares, permite crear recordatorios (de medicación, de citas médicas, etc.) Incluye, como los anteriores, custodia de llaves y llamadas quincenales. El coste de este servicio es de 40€/mes.
- **TELEASISTENCIA ACCESIBLE:** adaptada a personas con discapacidad auditiva o visual.
- **TELEASISTENCIA MÓVIL:** pensado para personas que quieren sentirse seguras dentro y fuera de casa. Hay varias opciones:
 - APP: Se instala una APP en el móvil de la persona usuaria, con la que solo pulsando un botón será atendido. Puede utilizarse en cualquier parte de España, y está disponible sin llaves por 10€/mes o con llaves del domicilio principal por 15, 50€ mes.
 - DISPOSITIVO MÓVIL: se entrega un dispositivo que puede ser un móvil o un reloj inteligente, a elegir por la persona usuaria, que funciona como terminal de teleasistencia sin necesidad de más dispositivos. Funciona dentro y fuera de casa, y en cualquier punto de la geografía española. Está disponible sin llaves por 27€/mes o con llaves del domicilio principal por 32€ mes.
- **SERVICIO LOPE:** es un servicio dirigido a familiares o cuidadores de personas con algún tipo de deterioro cognitivo. El servicio consiste en un reloj inteligente que geolocaliza a la persona. Los familiares disponen de una aplicación desde la que pueden ver la posición de la persona y configurar zonas seguras, y el dispositivo emite una alerta si la persona sale de esa zona para poder valorar la situación. Este servicio tiene un coste de 25€/mes.

Todos nuestros servicios no tienen coste de instalación, ni permanencia y son atendidos 24h al día los 7 días de la semana por un centro de contacto propio de Cruz Roja.

Para solicitar cualquiera de los servicios, o para más información, podéis contactar con nosotros en el **678 582 478**, a través de este correo electrónico o personalmente en nuestra sede de **C/Doctor Santero, 18 (entrada C/Garellano, 1)**.

Muchas gracias de antemano por pensar en nosotros.

Un saludo

SERÁ . . .

SERÁ que a una cierta edad se vuelve uno mas selectivo para todo o ya mas cansado y con todo lo vivido elige lo que le queda mas cómodo y lo que le da mas paz.

SERÁ que a una cierta edad los amigos son tal vez menos pero mas sinceros y nos quedamos con los que nos hacen bien .Los mas buenos, los que ayudan a crecer y se dejan ayudar al mismo tiempo

Será que los años nos ponen en el camino compañeros de vida que nos enseñan tanto y se forman vínculos fuertes y verdaderos.

Será que a cierta edad se empieza a respirar mas calma y al que agrede lo corremos, al que miente con maldad lo ignoramos, al resentido lo alejamos y buscamos abrazarnos a aquellos que, como nosotros, buscan recorrer el resto del camino con equilibrio emocional sorteando las batallas y los éxitos que la vida nos depara, y el trabajo sigue siendo el sustento, pero ya empezamos a soñar con otras cosas que, llenarán nuestro tiempo.

Será que descubrimos a nuestros padres, a veces muy tarde y entenderemos que no eran superhéroes sino almas hermosas que dieron lo mejor que ellos pudieron con aciertos y desaciertos.

Será que el amor se transforma, las miradas confiesan lo que sienten, no mienten, no hay medias tintas ni desencuentros que duelan sino mas bien la vida misma con las risas y las penas en buena compañía, la soledad también se disfruta. No es necesario tanto ruido ni griterío.

El sillón, una manta y una copa de vino alcanzan para cerrar los ojos y hundirnos en algún sueño o un lindo recuerdo

Será que la vida va pasando y las piezas se siguen acomodando sin tanto apuro. Pensemos en como vivir y en como moverlas

Será que la vida nos hace mas sabios y supimos aprovechar cada fracaso, cada dolor, cada desencanto, para volvernos mas fuertes, mas sensibles, menos perfectos, mas humildes, menos ambiciosos y ms humanos

SERÁ.....SERÁ

Martín Virasoro

