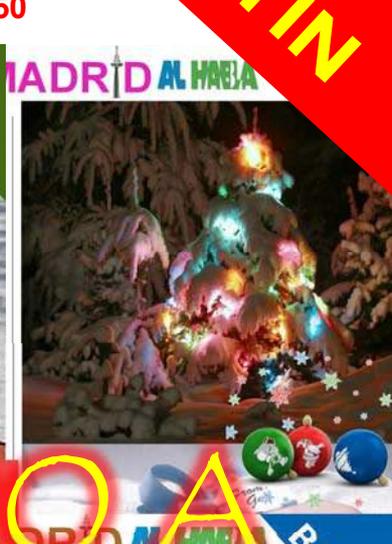
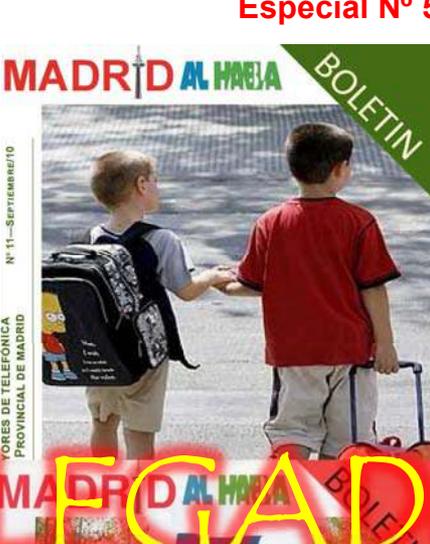
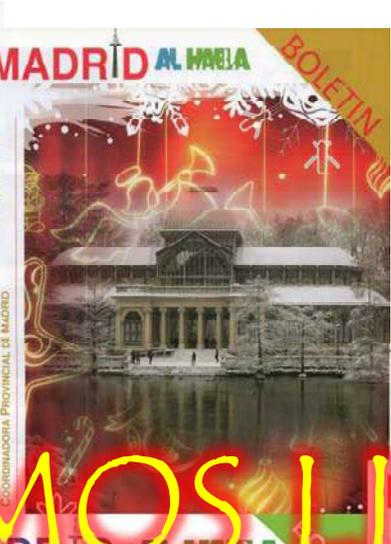


# MADRID AL HABLA

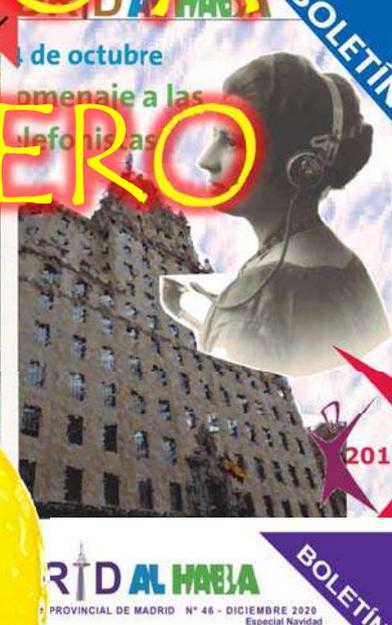
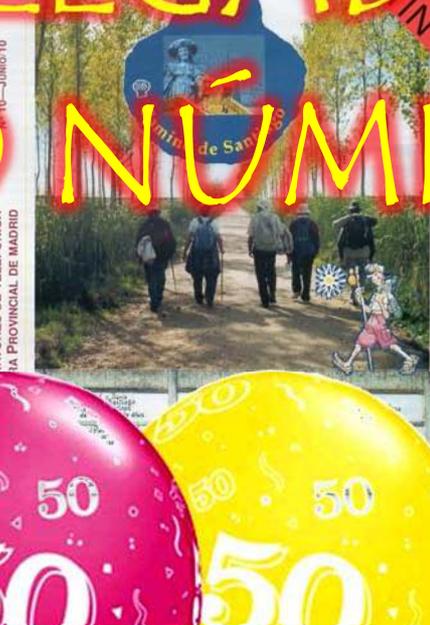
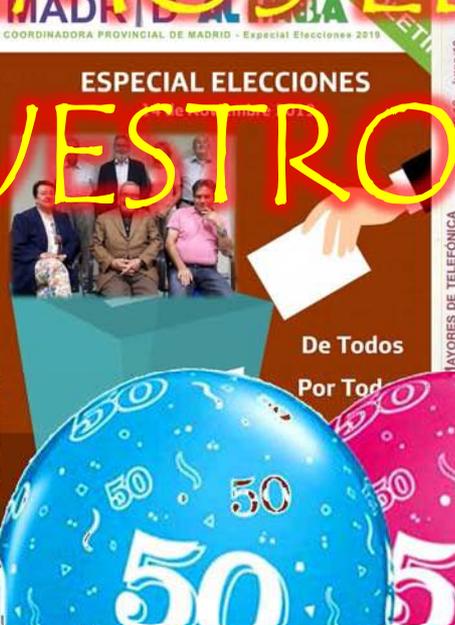
COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID Nº 50 - Diciembre 2021

Especial Nº 50

BOLETÍN



# HEMOS LLEGADO A NUESTRO NÚMERO



Mayores Telefónica

Donoso Cortés, 58 28015 - MADRID

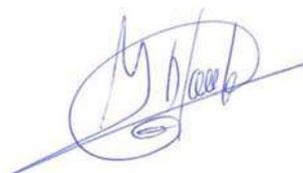
Tel.: 913 197 577

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

## Convocatoria de la Junta General Provincial de Socios de Madrid

De conformidad con lo dispuesto en los Estatutos de la Asociación se ha dispuesto la convocatoria de la Junta General de Socios de la provincia de Madrid a celebrar el **martes 18 de enero de 2022**, a las 10:00 horas, en primera convocatoria, y a las 10:30 horas en segunda, en la sede de la Asociación, Rafael Calvo 18, con el siguiente Orden del Día

1. Aprobación del acta anterior
2. Informe del Coordinador Provincial
3. Informe de las vocalías
4. Modificación de las cuotas de socio y derrama extraordinaria
5. Presentación y aprobación, si procede, de las cuentas de 2019 y 2020
6. Propuesta y aprobación, si procede, del presupuesto para 2022
7. Ratificación cargos de la Coordinadora
8. Ruegos y preguntas



Fdo. José Antonio San José Sacristán  
Secretario Coord. Prov. - MADRID

La información correspondiente a los puntos citados para ambas reuniones en el Orden del Día estarán a tu disposición en nuestra sede, Rafael Calvo 18 a partir del 11 al 14 de enero de 2022 en horario de 11:00 a 13:00 horas (necesario pedir cita).

NOTA: Las cuentas de 2021, a la fecha de la Junta no estarán aún cerradas. Se presentarán en la próxima Junta.

Si no te fuera posible asistir, puedes delegar tu representación, cumplimentando el volante adjunto. Para el oportuno control de asistencia, recuerda llevar el documento de identidad o tarjeta de asociado.

### Asamblea Provincial de 18 de Enero de 2022 DELEGACIÓN DE PRESENCIA Y VOTO

D. ....

Socio provincial nº 28/ .....

Delega su presencia y voto para dicha Asamblea Provincial en

D. ....

Madrid, ..... de Enero de 2022

# Editorial

Queridos amigos:

Trece años y cincuenta números llevamos de este boletín, muy querido, espero, para muchos.

El primer número data de marzo de 2008 y surgió tras darme vuestra confianza en las elecciones recién celebradas.

Ya había pensado en el tema y hablado con Pilar Novo, que tenía la misma idea, y así comenzamos a buscar temas juntas. Ninguna somos periodistas, pero parece que no se nos dio mal. Posteriormente, y ya engrasada un poco la máquina, ella tuvo que atender otros temas dentro de la Asociación y ya seguí yo sola como pude.

La idea era, siempre pensando en los socios, ir guardando cosas que pudieran interesar, a la par que se van contando, mas o menos "reporteramente" por parte de unos y de otros, pero siempre con la mejor voluntad, que siempre hemos agradecido, los acontecimientos y actividades de nuestra Asociación, a la vez que aprovechamos para contar nuestros proyectos de cara al siguiente trimestre.

Creo que acerté al ser optimista (siempre hay que serlo) y programar a máximos para este trimestre. Si la realidad te arruina el futuro que al menos no te arruine el presente.

Al enfrentarme con la realización de este número 50 de nuestro Boletín Madrid Al Habla, lo primero que pensé es en repasar todos los boletines por si encontraba algo interesante que pudiéramos recordar. . . ¡¡Madre mía!!, es evidente que la memoria olvida muchas cosas para dejar sitio a las nuevas. He encontrado cosas tan bonitas de las que ya no tenía ni idea, artículos, boletines enteros que me parecen mucho mejores y mas originales que los actuales que me parece que casi tengo el boletín hecho solo con los recuerdos.

Si yo, que lo curré, no me acuerdo, supongo que, salvo alguno de mente privilegiada y en determinados y señalados casos, no os sonaran cosas de nada.

De todas maneras, ahora que tenemos tiempo, si alguno tiene curiosidad, los tenemos todos en la sede y también se pueden ver en la página de la web.

Lo que desearía es que este proyecto del boletín tuviera continuidad durante muchos años. Es necesario que surjan voluntarios mas jóvenes para darle continuidad al menos otros trece años y que lo veamos aunque estemos viejitos pero estupendos.

Animo es muy bonito escribir y contar lo que hacemos y vivimos. **Y cuidemosnos para verlo.**



## Con todo cariño

Tere Lozano  
Coordinadora de Madrid

Colaboran:



Atam



Pleyade

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

## Celebramos el Boletín 50 de Madrid

Hace más de 12 años que Mari Tere Lozano nos planteó la idea de editar un Boletín de Madrid.

Se pretendía construir un medio de comunicación específico para los socios de Madrid, en el cual se diera información de las actividades que se habían realizado y de las que se iban a realizar, con el fin fundamental de llegar a todos los asociados de una manera cercana y directa.

Pasados estos años, tenemos que decir que este Boletín, ha cumplido sobradamente las expectativas y los objetivos con los que nació y ahora, que se cumple el número 50, debemos felicitarnos por el camino recorrido.

Quiero felicitar muy efusivamente a Mari Tere por todo el esfuerzo realizado tanto a nivel personal como en el de líder de un equipo que ha sido capaz de llevar a cabo esta labor durante estos más de 12 años, así como al resto de colaboradores que habéis ayudado a que se haya hecho realidad trimestre tras trimestre.

Sois un ejemplo de dedicación y compromiso que valoro muy especialmente y quiero agradecer todo el esfuerzo, energía e ilusión que habéis mostrado todo este tiempo. Muchísimas gracias y enhorabuena!

En cuanto a los socios de Madrid, deciros que siempre os tengo en mis pensamientos como un compañero más y os deseo a todos que estéis bien y felicitaros muy especialmente la Navidad y que el año que viene se cumplan todos vuestros deseos en compañía de vuestras familias y amigos. Disfrutad de la vida y recordad a los que más lo necesitan para ayudar a los más vulnerables, para que nadie se quede atrás.

Feliz Navidad y recibid mis más cordiales saludos y un gran abrazo,

Santiago González Carrero  
Presidente de AGMT

**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 ó

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**

# Y UNA NAVIDAD MAS !!.



Los que leéis habitualmente este boletín recordaréis que siempre me asombra la llegada de la Navidad,, fechas señaladas que nos cogen casi por sorpresa. ¡¡Una año más, una Navidad más y una menos!!, pero por eso debemos aprovechar el tiempo ,que es lo mas valioso que tenemos y lo que nos queda.

Superando todos los riesgos, como hicimos en el boletín anterior, vamos a ser optimistas y pensar que, tras lo pasado y aunque estas no sean una Navidades como las de antes, podemos poco a poco ir recuperando lacosa de la forma en que se pueda y, llegado el momento, veremos hasta donde podemos llegar.

De momento nos hemos puesto manos a la obra con Asun y Mariam hemos buscado un sitio amplio que nos pueda acoger en nuestra comida de Navidad, homenaje a nuestros mayores... que como hemos pasado ya un avance por mail todos sabréis que este año es autohomenaje a todos nosotros socios, que hemos pasado momentos duros, y de reconocer a los pocos pero estupendos voluntarios que quedan y que han estado y están acompañando a nuestros mas mayores a los que enviaremos, como el año pasado, un pequeño obsequio navideño.

Ante la imposibilidad de acoger a nuestros abuelos y nietos en la sede, Asun junto con Alberto nos han gestionado las entradas para unos espectáculos navideños que se realizan en IFEMA, un mago para los mayorcitos y el circo de Emilio Aragón para los mas pequeños. Hemos subvencionado cada entrada con 10€ a fin de hacer a los abuelos mas asequible la invitación a sus hijos y nietos.

Concierto. Estamos pendientes de que nos lo puedan ofrecer en un local amplio, iglesia etc.

Roscón de Reyes. No quisiéramos empezar el año sin nuestra celebración de chocolate con roscón que tanto nos gusta para felicitarnos el Año Nuevo y encontrarnos una vez mas. Veremos como evoluciona la cosa pero por si acaso estamos buscando una cafetería grande o local en que se pudiera llevar el famoso chocolate....Os informaremos, pero por nosotros no quedará



Belén de la montaña. Esto es lo único que, al ser al aire libre se puede realizar sin problemas, aunque esperemos que no llueva ni nieve ya que llevamos ya unos cuantos años que no nos libramos.

Todos los detalles de estos eventos os los damos mas adelante.

Mientras tanto deseamos que disfrutéis todo lo posible a nivel personal, familiar y social de estos días navideños. Pensad que este año puede ser el mejor de los que nos quedan ya que se ven nubarrones económicos, climatológicos, posibles nuevas pandemias etc.

Cuidad mucho las relaciones familiares, los nietos crecen a la velocidad de la luz y a nosotros nos acechan posibles enfermedades. No obstante hay que ser optimistas y lo que ha de ser será y no nos preocupemos por posibilidades que seguramente nunca llegarán.

**PASAD UNA FELICES NAVIDADES Y ESPEREMOS LO MEJOR EL PRÓXIMO AÑO**

MTLOZANO  
COORDINADORA DE MADRID

## Reservado el derecho de admisión

Volvemos a tener miedo, a estar preocupados. Ya se habla de la sexta ola. Las autoridades sanitarias hace unos días nos han recomendado limitar el número de participantes en los eventos públicos, sociales y familiares durante las celebraciones de las fiestas navideñas. Según los expertos la eficacia de las vacunas recibidas empieza a decaer en cuanto transcurren entre cuatro y seis meses y por ello ya se esté administrando una tercera dosis de refuerzo empezando por los mayores de 60 años, pero hasta cubrir la totalidad de la población ya vacunada.

De nuevo nos debatimos entre que ya hemos olvidado que el virus se reproduce y se disfraza y que no atiende a fronteras y rumores de las posibles restricciones de aforos y horarios tras las fiestas navideñas. Pero también hemos aprendido: somos algo más prudentes, nos hemos vacunado masivamente, nuestra Sanidad no se colapsa y a duras penas se satura.

No obstante, más que nunca la solidaridad es imprescindible. Vacunarse produce libertad, más que el poder tomarse unas cañas. Quienes atacan al pasaporte COVID, porque presuntamente limita la libertad personal, deben saber que sucede todo lo contrario. La asegura.

El "pasaporte COVID" es solo un certificado de que te has vacunado. Lo importante es que te has protegido: a ti mismo y a los demás. Y luego, que puedes mostrarlo y certificarlo. Quienes predicán contra la vacuna deben demostrar que sin pincharse tienen menos posibilidades de morir. Y de contagiar y matar a los demás. Es imposible que lo demuestren. Porque ocurre lo contrario: vacunarse es asegurarse más libertad para uno mismo y para los demás. Sí, los demás, el prójimo, ese ser humano tan minusvalorado actualmente ante una ola de egoísmo en una parte de nuestra sociedad que muchos quieren revestir de derecho individual a la libertad para salvaguardar la cara.

Porque ahora que llega una nueva ola de la pandemia el dilema es este: o se imponen restricciones a todo el mundo; o se imponen solo a quienes no se hayan vacunado y por tanto no puedan exhibir su pasaporte. Por eso es de celebrar que las autoridades europeas hayan fijado la caducidad del pasaporte a los nueve meses: así incorpora la protección que otorga la tercera vacuna en los casos necesarios.

Y es de celebrar también que los Tribunales Superiores de Justicia de la mayor parte de las Comunidades Autónomas españolas hayan avalado la propuesta de los respectivos gobiernos autonómicos de exigir el pasaporte para acceder a recintos de ocio como bares, restaurantes, gimnasios, etc.

La Justicia a veces también acierta; en esta ocasión con la nueva definición del conocido "reservado el derecho de admisión". La economía y la libertad no se resienten tanto como nos quieren hacer creer los que dicen defender los intereses de muchos por encima de los de TODOS.

**RESERVADO  
EL DERECHO  
DE ADMISION**

Ante la cercanía de las fiestas navideñas se ha incrementado de manera exponencial en las últimas semanas el porcentaje de nuevos vacunados. Resulta verdaderamente escandaloso pensar que lo que no ha movido la evidencia de la eficacia de la vacunación para frenar la pandemia, ni la responsabilidad cívica para no convertirte en agente difusor del virus ni la sensibilidad personal para no contagiar a tu gente más cercana, lo mueva ahora la posibilidad de quedarte a las puertas de un restaurante o una discoteca.

Yo por mi parte, a un paso de que termine un año lleno de incertidumbres, pero también de esperanza, os deseo mucho ánimo y salud, que vivamos la vida y la Navidad y disfrutemos de la compañía de familia y amigos, pero sin rebajar un ápice la prudencia y el respeto a las pautas de las autoridades sanitarias.

¡Felices fiestas, feliz Navidad!

Pedro Jiménez

---

## 23 DE SEPTIEMBRE: INAUGURACIÓN DE CURSO EN EL RETIRO.

---

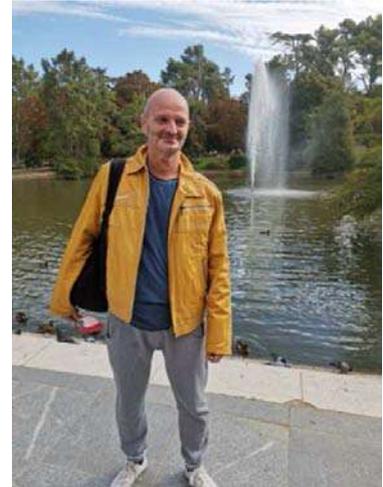


Lo primero de todo mi agradecimiento a todos los que pudisteis acompañaros, mas de 40.

La ilusión del esfuerzo de nuestras veteranas Carmen, Ángela y Felicidad.

La participación de nuestro querido, de muchos años, Pier Luca profesor de zumba, que pese a despedirse como tal nos dio una estupenda clase.

Gracias a Laura profesora de Pilates por los ejercicios de calentamiento y a tod@s por bailar y participar alegremente.



### **Y ahora, Consuelo, como siempre os ofrece su visión de la jornada**

El día 23 de Septiembre ante la convocatoria de Maritere hemos acudido mas de 40 personas, ya veis las ganas que tenemos de distraernos y hacer sociabilización. Pues ha sido muy emotivo el encuentro con algunas que no nos veíamos desde hace 2 años.

Después de saludarnos y hacer la foto de grupo, pues nos hemos ido a una pradera y Laura de Pilates nos ha hecho estiramientos, calentamiento y respiración y cuando ya estábamos preparadas para movernos en firme, nuestro gran bailarín Pier Luca, nos ha puesto música y hemos hecho zumba a base de bien, nos ha venido de maravilla el movernos porque algunas estábamos un poquitín oxidadas pero al final es como si nos hubieran puesto tres en uno.



Luego hemos ido a un quiosco y allí después de acomodarnos, hemos pedido una cervecita, o un refresco y con patatas, aceitunas y mix de pistachos y el aire libre en un día estupendo nos ha sabido todo tan bien.

Nos ha venido muy bien el estar un ratito sentadas y echar unas risas, ya sabéis que con esto de la pandemia, nos hemos acomodado en 7 mesas para cumplir las normas.

Maritere muchas gracias por pensar siempre en el bienestar de los socios y sabes que donde tu vayas, te seguiremos.....

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY

# Senderismo



Con las Islas Cíes al fondo

## VOLVEMOS DEL VERANO CON GANAS

### 1ER ENCUENTRO: SENDERISMO POR GALICIA (10 A 16 de Septiembre)

Este artículo lo tendría que haber titulado REGRESO DEL ÁNGEL. ¿Porqué digo esto?, pues por nuestro querido conductor Adrián, por fin hemos podido realizar el viaje con todas las precauciones, mascarilla, geles, distancias, a veces no muchas pero bueno, todo ha salido a pedir de boca y eso que hemos tenido que hacer burbuja y no hemos podido juntarnos más de la cuenta.

Qué queréis que diga de este viaje, de 0 a 10 pues 11 y por qué? pues porque Manolo ha trabajado con ahínco, cariño y mucha dedicación. Han sido unas rutas más que preciosas. Llegamos al hotel Glasgow en Oía, ¡que bonito, que piscina, que jardín, que habitaciones!, el comedor mesas de 6, 5 y 4, burbujas. ¡Que cenas, que cocinera tan buena y que variación!



El primer día subimos a Santa Tegra (en gallego). Santa Tecla, allí vimos el museo, el castro prehistórico y fuimos bajando por la desembocadura del Miño, una preciosidad, las comidas de bocadillo sobre las dos, poco más o menos, unas veces mirando al mar, otras en algún chiringuito donde nos dejaban sacar nuestro bocata o empanada, cada uno lo que llevase.

A las 6 al hotel donde nos bañamos Mari Paz y yo en la piscina, hicimos unos larguitos y prepararnos para la cena,

Manolo nos dio las oportunas indicaciones para el día siguiente. Pues claro a las 8 arriba para bajar a desayunar y preparar la mochila con las viandas y los por si acaso, llovía, hacía frío.... Pero ni una gota después de

ir con el peso de la capa, paraguas, polar, pero bueno so entra dentro del sufrimiento de los buenos senderistas.... Hicimos la ruta de los molinos de Foyon y Picón, (algunos hicimos algún kilómetro más porque subimos a una ermita donde las vistas eran extraordinarias) que fue espectacular, que bajada llena de pedruscos y escalones bastante altos, pero despacito y con cuidado llegamos todos abajo sanos y salvos, algún resbalón pero sin consecuencias.

Al día siguiente iniciamos la marcha en Portocelo por un camino cercano a la carretera, algunos entramos a ver EL monasterio Oía, que nos pareció muy interesante.

Otra vez madrugar y salir andando hasta el Cabo Silleiro y como era todo seguido sin caminos cruzados pues cada uno llevaba su ritmo y algunos nos metimos en el hotel Talaso Atlántico, extraordinario de Talasoterapia y muchas más cosas, nos habían dicho que intentaríamos subir a la terraza, allí nos tomamos un cafelito con unos bollitos, que delicia frente al mar y con la mochila a nuestros pies.

Comimos en Bayona cada uno donde mejor le vino, y después fuimos a ver a ver el Parador y allí en la terraza nos tomamos una cervecita, la muralla muy bonita, el Parador de Baiona espectacular, muy bien cuidado,

Al día siguiente fuimos al Parque Natural de Monte Alia, muy





bonito y muy poco conocido, pasamos por un bosque encantado lleno de rincones bonitos, parecía que de un momento a otro iba a saltar un duende y donde nos impregnamos de unos olores exquisitos.

El miércoles, fue la ruta por las playas e iniciamos por el Puente Románico de Ramallosa, pasamos por la senda del litoral de Nigrán, y aquí dejamos el Camino de Santiago para ir por las playas de América, Madorra, llegando al Cabo Meda y el mirador de Monteferro, continuamos hasta donde el bus nos esperaba y nos llevó a Baiona para pasar la tarde, hacer alguna compra, ver el mar..... Al bus y ese día bajamos un poco antes al comedor porque Maritere y Manolo nos quisieron sorprender con un aperitivo de pulpo, y luego la cena de despedida. No se los kilómetros pero ha sido tan bonito el viaje que no nos acordamos de lo que sufrimos sobre todo en las bajadas, las subidas nos cuestan pero Dios mío las bajadas que pronunciadas y largas son. También es verdad que si no se va caminando no habiéramos visto casi nada. Ya haremos culturales pero para ver naturaleza en pleno apogeo hay que patear. Y animo a que mientras podamos no nos quedemos en casa. A los que no habéis podido venir por diferentes motivos, pues se os ha echado en falta y os esperamos para la próxima. Y como no, ha sido el primer viaje sin Pedro físicamente porque has venido con nosotros. Muchas gracias a todos por haber hecho el viaje muy agradable y haber tenido a Manolo contento. Como no nos mandará lejos a veces...?.. Creo que el aire del monte, del campo, del bosque nos hace ser un poco indisciplinados y más en este momento que hemos estado encerrados mucho tiempo. Muchísimas gracias por supuesto a nuestro ángel, ADRIÁN, con él vamos al fin del mundo y lo mejor es que nos lleve por donde nos lleve, no sentimos miedo y vamos con toda tranquilidad. Este año al ser el bus mucho más grande pues no se ha realizado mucho, a él le gustan los retos. Maritere y Manolo o Manolo y Maritere, muchas gracias y ya es hora de pensar en la próxima salida larga. Mi energía y la del grupo la tenéis.

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY



Ha sido todo tan bonito que me ha costado muchísimo trabajo seleccionar estas pocas fotos entre la cantidad de ellas preciosas realizadas, y no me resisto a poner esta ultima con las gracias a todos por la pesadez "de los posados"

M.Tere Lozano

## 1 de Octubre. Día Internacional de las Personas Mayores



A finales del mes de septiembre recibimos esta invitación: ...**Fundación Telefónica tiene el honor de invitarte a la jornada "Mayores en soledad. Un problema de todos"**, que se desarrollará en el Espacio Fundación Telefónica el 1 de octubre a partir de las 11 horas. Contaremos con la participación del Ayuntamiento de Madrid y la colaboración de Adopta un abuelo

El tema era muy interesante y asistimos la Junta rectora de la Asociación y varios voluntarios. La presentación y la mesa redonda fueron muy interesantes destacando, para mi gusto, la intervención del presidente de la fundación Adopta un abuelo, y aunque en ese momento no pudimos contactar con él es nuestra intención hacerlo en algún momento, nos frena la cantidad de trabajo que tenemos y los pocos voluntarios con los que contamos.

Fundación nos invita, como veis a participar en distintos eventos que resultan muy interesantes, hacemos una llamada por mail y son muy pocos los interesados, os pediría que los que nos quisierais ayudar en ampliar estas relaciones o en participar en estos u otros actos nos dejéis vuestro mail para ponernos mas directamente en contacto con vosotros.

Como mejor resumen de lo hablado os transcribo la participación de nuestro Presidente en la revista 65 y mas, tratando este interesante tema:

### "Quien cuida a sus mayores, aprovecha el pasado"

Por su parte, **Santiago González Carrero**, presidente de **Mayores Telefónica** nos recuerda que "los mayores somos **personas en riesgo de vulnerabilidad**, vamos teniendo más problemas de salud, de movilidad, etc. y especialmente, muchos tenemos problemas de soledad no deseada, por haber perdido a los familiares y amigos más cercanos".

Pero a renglón seguido también hace especial hincapié en destacar que por otra parte, "tenemos **más experiencia y bagaje vital** y además, al vernos sin el estrés de la vida laboral y compromisos, nos permite aflorar muchos aspectos positivos, hacernos mejores personas y apreciar mejor a los demás, de ahí el amor que tenemos hacia nuestros hijos y nietos y que transmitimos a todos los demás. Esa nueva visión de la vida, nos hace que conectemos mejor con el resto de personas".

"En definitiva -explica González Carrero-, representamos **un activo muy importante en la sociedad**, sustentando a familias enteras, con nuestro esfuerzo y a nivel económico, pero al mismo tiempo seguimos formándonos, haciendo una vida activa y saludable, hacemos voluntariado ocupándonos de los más vulnerables, acometemos proyectos sociales junto a otras organizaciones, etc."

Por todo ello, Mayores Telefónica pide a los políticos:

- **Que pongan fin al edadismo y dejen de discriminarnos** como si fuéramos un colectivo inútil y pasivo (una carga) al que sólo hubiera que cuidar y proteger.
- Pero también algunos de nosotros deberán ser protegidos porque es justo **que la sociedad se**

(Viene de la página 10)

**ocupe de los más débiles** y que más lo necesitan.

- Por ello, reivindicamos una aplicación rigurosa de la **Ley de Dependencia justa**, ayudando a las personas que no desean salir de sus casas, siempre que sea posible desde el punto de vista sanitario. Podría ayudar a constituir numerosos puestos de trabajo.

- **En cuanto a las Residencias, deberá ejercerse un serio control** de las mismas para que proporcionen un modo de vida adecuado a nuestros mayores, con los debidos controles y exigencias.

- La **Sanidad Pública** deberá responder a todas las necesidades de los más mayores, impulsando la adscripción de más geriatras y respuestas a carencias dentales que constituyen en muchos casos auténticos problemas de vida.

- Que aprovechen nuestra **capacidad y experiencia**, incluso incorporándonos en sus partidos y puestos de representación. Los mayores de 65 somos el 20% de la sociedad y sólo el 4% de los diputados. Desperdiciar tanto talento y valores éticos y morales, es inadmisibile y constituye un contratiempo social y creemos que es una oportunidad de mejora que debe tenerse en consideración.

- Asimismo pedimos que se le dé la máxima importancia al **Consejo Estatal de Personas Mayores** y se respeten sus pensamientos y propuestas. En definitiva que se permita que juegue el papel activo que deseamos tener tras su renovación que se está produciendo en estos momentos.

- Que consideren **las pensiones como el reconocimiento de un derecho** por las aportaciones realizadas durante toda la vida laboral y nuestra entrega constante a la sociedad, no como un regalo o prestación social procedente del resto de la sociedad. No somos una carga, recibimos una parte de lo que hemos generado y que nos seguimos mereciendo.

- En definitiva, les pediríamos que hagan política, que tengan **anchura y profundidad de miras** para poder llegar a acuerdos con una gran mayoría de fuerzas políticas, que tengan una duración dilatada en el tiempo y no que a cada cambio de gobierno se cambien las cosas.
- **Acuerdos de calado** que sirvan para modernizar nuestro país y colocarlo en el lugar que merece en el mundo.", concluye Santiago González Carrero

Por su parte CEOMA publicó:

*Madrid, 30 de septiembre de 2021). Con motivo del 'Día Internacional de las Personas Mayores (1 de octubre) la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), como entidad de referencia en el mundo de las personas mayores, manifiesta que **la edad no es una barrera en la vida** y que no debe existir una obligatoriedad de jubilarse a una edad determinada. En este sentido, entiende que el Gobierno adopte una serie de propuestas de medidas para modificar el Sistema de las Pensiones, que, sin duda alguna, no deberán perjudicar seriamente a este grupo poblacional ya que "para conseguir un fin, no vale cualquier medio.*



## 24 de Septiembre. Día Internacional del Voluntariado



Con motivo de esta celebración Fundación Telefónica nos invitó a participar en uno de los encuentros que para ese día tenía programados, UN TALLER DE RENACER DIGITAL dado por jóvenes voluntarios de la Compañía y dirigido a mayores como nosotros no totalmente expertos en nuevas tecnología concretamente en smartphones, aunque con el asunto de esta pandemia hemos avanzado mucho.

Participamos unos cuantos voluntarios junto con nuestro Presidente Santiago G. Carrero y el secretario Luis Álvarez.

De nuevo nos informa Consuelo:

*de que hemos aprendido varias cosas, llevábamos preguntas y todas nos las han respondido.*

*Hemos quedado todos muy satisfechos y con ganas de que nos den otro taller un poquito más avanzado. Los monitores han sido Bea, Alberto y Omaira, han estado en todo momento atentos a las preguntas y hemos salido un poquitín más digitalizados.*

*Muchísimas gracias a la Fundación Telefónica por esta actividad que ha estado muy bien.*



Pasó a saludarnos el Presidente de Telefónica de España, Sr Gallo, al que animamos a hacerse socio de nuestra Asociación y a visitar nuestra Sede, ambas cosas las prometió para un futuro próximo

## EL DULCE VOLVER A LA NORMALIDAD



A finales de Noviembre y antes de cerrar este boletín fuimos a un espectáculo musical Full Monty y a nuestras anheladas excursiones mensuales. Lleno total en la excursión a la desconocida ciudad de Guadalajara, por ella pasamos y paramos brevemente muchas veces, ahora vista a fondo nos sorprendió totalmente, nos lo cuenta nuestra redactora de eventos "Consuelo



Palacio del Infantado

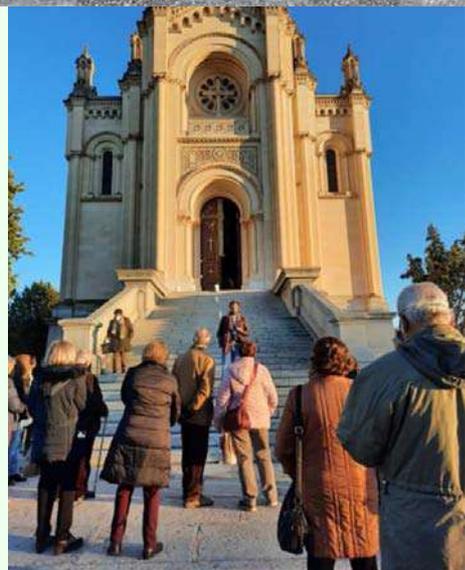
Patio central



Fachada principal



Amigas con el "Comendador"



El día 18 de Noviembre fuimos de excursión a Guadalajara y la verdad que nos sorprendió a casi todos lo bien que estaba, los edificios nos encantaron, el Palacio del Infantado con las exposiciones y la explicación que Manuel nos ofreció, quedamos impresionadísimos por todo lo que nos enseñó.

Manuel parecía un libro abierto además, tiene un don para explicar y hacerse entender que da gusto, lo mismo te habla de arte, que de árboles, que de calles, en fin una maravilla de guía.

Donde enterrada la Duquesa del Sevillano es espectacular.

Comimos bastante bien en el Cisne un poco apretadillos pero bueno, felices de poder empezar otra vez con las excursiones y demás salidas.

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY





## Y PARA ESTAS NAVIDADES....

Aunque por suerte estas Navidades no serán (esperemos) tan tristes como las anteriores tampoco podemos hacer una programación al estilo de los años anteriores, es por tanto que os proponemos lo siguiente hasta que podamos volver a realizar celebraciones en nuestra sede con normalidad.

Es posible que a la celebración de nuestra **COMIDA DE NAVIDAD HOMENAJE A NUESTROS MAYORES** aun no hayáis recibido este boletín, pero seguro que está de camino, entonces la descripción de cómo nos fue la daremos detallada en el próximo, esperando que todos los asistentes lo hayamos pasado fenomenal y el menú haya sido también al gusto de todos

Como ya os anunciamos vía mail:

### **Día 2 de diciembre. Comida de Navidad en honor de nuestros mayores.**

Hemos buscado un restaurante con la amplitud suficiente para 140 plazas que fue el número de los asistentes a la última comida navideña celebrada en 2019. Este es el Asador Donostiarra sito en la calle Infanta Mercedes 79 metros Cuzco (L10) o Tetuán (L1). Este año los homenajeados seremos los mayores, asistentes de nuestra Asociación, para celebrar el haber superado con éxito esta terrible época y los voluntarios que aun nos ayudan a llamar y acompañar a los mayores de 90 años. De estos, los que no puedan venir a la comida y estén localizados por los voluntarios, les enviaremos un pequeño obsequio navideño.

**Habrà un menú exquisito y un regalo navideño para cada asistente.**

### **EL BELÉN DE LA MONTAÑA DEL GRUPO DE SENDERISMO**

Será el sábado 11 o 18 dependiendo de la meteorología, a ver si encontramos un sábado soleado por fin ya que los últimos años han sido grises o lluviosos. Figuritas del belén, regalos y chocolate con churros.

### **ABUELOS Y NIETOS.**

Al no poderse celebrar en nuestra sede hemos buscado espectáculos alternativos que puedan ambos disfrutar juntos, esperamos sean de vuestro agrado.

- **El día 5 de diciembre**, domingo a las 16:30 horas en el recinto de IFEMA tenemos reservadas entradas para el mago Yunke, premio mundial de magia. Ingresar en la misma cuenta 20€ por socio, hijo o nieto de socio y 30 no socios antes del 26 de noviembre.



- **El día 27 de Diciembre**, lunes a las 16:30 horas, en el recinto de FEMSA, y para niños más pequeños hemos elegido el espectáculo CIRCLASSICA DE Emilio Aragón titulado El sueño de Miliki. . Tenemos reservadas las filas 13y 14. Ingresar 28€ igual, socios, hijos y nietos. No socios 38 antes del 26 de noviembre.

---

## Concierto Navideño

Como recordareis el concierto Navideño en nuestra sede corría a cargo de la Orquesta Laudistica de Madrid, que a tantos nos reunía. Pues otra cosa difícil de realizar este año en nuestra sede. Estamos hablando con la orquesta para ver la posibilidad de celebrarlo en otro lugar y acompañarlo de una pequeña degustación navideña. Si finalmente es posible os lo comunicaremos oportunamente.



## Roscón de Reyes

Y finalmente el ROSCÓN DE REYES... Está complicado hacerlo en nuestra Sede, somos muchos los que nos gusta acudir a este evento de comienzo del año, pero en las actuales circunstancias no es aconsejable.

Por tanto, procuraremos por todos los medios encontrar una alternativa. Estamos trabajando en ello y tenemos dos posibilidades a la vista.

Cuando encontremos la solución os lo haremos llegar por mail, no obstante preguntad a Pilar, por teléfono, si no os llega confirmación por alguna causa, pero no podemos empezar el año sin reunirnos y desearnos lo mejor ...como siempre

**IMPORTANTE:** Las cantidades abonadas por asistencia a la comida o a los espectáculos **NO SE DEVUELVEN**, solo se devolverán si no nos la cobran a nosotros o hay asistentes en reserva sustitutos.

Pese a todo esperamos que vayamos hacia la normalidad y pasemos unas Navidades, con lo que hemos preparado, a plena satisfacción de nuestros socios.

---

## 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**

En toda transferencia que se haga a la Asociación (a la cuenta anterior), **en el apartado CONCEPTO, se deberá indicar el MOTIVO** (lotería, comida, excursión a..., etc.) **y el NOMBRE y APELLIDO/S de todas las personas para las que se realiza el pago.** Esto nos facilitará la gestión y evitará errores

# NUESTRAS ACTIVIDADES

Desde primeros de octubre hemos comenzado con algunas actividades en nuestra sede dentro de las normas de seguridad establecidas por Telefónica, y esperamos que en el mes de enero se puedan incorporar todas las actividades de forma presencial como estaban antes de la pandemia.

## **PILATES POR ZOOM Y PRESENCIAL.**

A partir del mes de febrero podrán empezar las clases presenciales los **martes y jueves de 10:15 a 11:15 horas.**

Continuarán las **clases por zoom los lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas**

**Precio :72€ trimestre**

## **ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN**

Estas clases serán exclusivamente por zoom los **viernes de 10:00 a 11:30 horas.**

**Precio: 60€ trimestre**

## **MANUALIDADES**

Ya han empezado las clases presenciales y son los **lunes de 10:00 a 13:00 horas** y los **miércoles de 16:00 a 19:00 horas.**

**Precio: 72€**

## **TAICHI**

Los **lunes de 10:15 a 11:30 horas**

**Precio: 20€ al mes**

## **YOGA.**

Empieza en enero presencial los **viernes de 11:00 a 12:30 horas.**

**Precio: 20€mes**

## **TALLER DE MADERA.**

Pedir información

## **INGLES PRESENCIAL.**

**Nivel medio. Martes de 11,30 a 13:00 horas.**

**Precio: 48e trimestre**

**Nivel intermedio Alto. Martes y jueves de 17:30 a 19:00 horas.**

**Precio: 78€ trimestre**

## **INFORMÁTICA.**

**Martes y jueves de 10:00 a 12:30 horas.**

**Precio: 30€**

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

## **BILLAR.**

Por las mañanas de **10:00 a 13:00 horas**

Partidas, entrenamiento para campeonato, enseñanza y perfeccionamiento

## **MUS.**

Reunión del grupo los **jueves a las 11:00 horas** bajo la supervisión y enseñanza del Sr Obesso



# Excursiones Mensuales Previstas

Esto son previsiones, sobre todo los destinos ya que con tanta anticipación no nos es posible asegurar nada, y sobre todo que los precios siguen una escalada imposible.

Iremos concretando vía e-mail con anticipación.



## **ENERO: CHINCHÓN.**

Jueves 27 de enero.

El programa se mandará por mail masivo.

Viaje en trenecillo turístico hasta la iglesia de la Asunción. Plaza medieval de las mas bonitas de España, castillo etc.

## **FEBRERO: ARANJUEZ**

Jueves 24 de febrero.

En Aranjuez hay cantidad de cosas que ver desde el Palacio Real a los Jardines del Príncipe, Museo de las Falúas Reales, La casa del Labrador etc.

En su momento os enviaremos programa detallado.



## **MARZO: ROBLEDO DE CHAVELA**

Jueves 24 de marzo.

Visita al DEEP SPACE DE LA NASA EN ROBLEDO DE CHABELA. El Complejo de Comunicaciones con el Espacio Profundo de Madrid, está situado en Robledo de Chavela y es la única instalación de la NASA en España, en colaboración con el INTA. Pertenece a la Red del Espacio Profundo y su primera antena se colocó en 1961 para el Programa Mariner. La visita dura una hora mas documental. Después iríamos a comer alas Navas del Rey probablemente, y podríamos dar un paseo por la Silla de Felipe II en el Escorial para disfrutar de unas bonitas vistas

## CONVENCIONES INTERPROVINCIALES



En la página siguiente os ofrecemos un avance de la XUNTANZA 2021 según vayamos conociendo más los detalles os los iremos comunicando.

Como sabéis, es AÑO SANTO y Santiago está muy solicitada al igual que Burgos con la celebración de su centenario.

Los que nos habéis acompañado a anteriores convenciones sabéis lo bien organizadas que están y lo bien que se pasa.

Lo organizaremos si hay un quórum mínimo



# XXI XUNTANZA

Mayores  
Telefónica  
Noroeste

21 a 24 de abril de 2022

## Avance de programa

### **A CORUÑA. Jueves 21 de abril**

- ✚ 08:00 Salida de Madrid
- ✚ 19:00 h.: Mesa redonda sobre *"La soledad no deseada"*
- ✚ 20:00 h.: Vino español

### **SANTIAGO DE COMPOSTELA. Viernes 22 de abril**

- ✚ 10:00 a 10:30 h.: Recepción de participantes en Centro Cultural Juan XXIII.
- ✚ Visita guiada a pie por el Santiago Monumental.
- ✚ 12:00 h.: Misa del peregrino y ofrenda de AGMT al Apóstol Santiago en la Catedral.
- ✚ 14:30 h.: Comida de hermandad. A los postres saludo a las Coordinadoras Provinciales presentes en el acto e intercambio de regalos.
- ✚ Fiesta hasta las 20:00 h.

### **Excursión en Galicia por determinar. Sábado 23 de abril**

### **REGRESO A MADRID. Domingo 24 de abril**

La fecha límite para apuntarse a la Xuntanza será el **31 de enero de 2022**.

Antes del **28 de febrero** habrá que CONFIRMAR LA RESERVA mediante una TRANSFERENCIA BANCARIA de 50€ como SEÑAL, que NO SERÁ REEMBOLSABLE salvo casos de fuerza mayor demostrable. Se descontará la señal del precio final del viaje.

El precio del viaje se determinará a principio de marzo una vez conocido el número de personas apuntadas y que hayan pagado la correspondiente señal de reserva de plaza.

# 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.

---

## Para ti la “perra gorda”

Frase utilizada cuando hartos de discutir con alguien y vista su cabezonería, se le da la razón aún sin querer *dársela o tenerla*.

*En 1870 se acuñó en España una moneda de 10 céntimos que tenía en uno de sus lados un león sosteniendo el escudo de la nación. Como parecía tan raquítico el tamaño del animal la gente lo llamó popularmente “perra gorda”. Fue una moneda (junto a la de 5 céntimos, “perra chica”) que tuvo un papel muy importante en la economía española hasta que fue eliminada en 1941 y sustituida por otra nueva también de 10 céntimos acuñada en aluminio con distintos anagramas, a la que muchos siguieron llamando igual. El apelativo de “perras”, en plural, todavía se sigue hoy utilizando como sinónimo de dinero.*

## Dar el pego

Significa engañar a alguien

Esta expresión procede de un antiguo truco empleado por los tahúres de cartas para hacer trampas en el juego. Data de bastantes siglos atrás. El 'pego' consistía en pegar de forma disimulada dos cartas (que marcaban previamente) sin que los demás jugadores se dieran cuenta. De esa manera se conseguía que saliesen 'juntas' en el momento 'oportuno'.

Parece ser que existían distintas técnicas para 'dar el pego'. Una de las más complicadas era la denominada 'infernál', que muy pocos eran capaces de realizar con 'limpieza'. Consistía en untar las cartas por determinados sitios para luego hacer presión con los dedos de manera que el 'pego' actuaba arrastrando también a la siguiente carta, la de abajo. La sustancia más utilizada para 'dar el pego' era la cera, que los jugadores solían introducir entre las uñas y soltaban con gran habilidad a lo largo de la partida. Requería tal destreza que muchos la ejecutaban con las yemas de los dedos bien finas y pulidas, aspecto que conseguían suavizándolas con piedra pómez. Era una práctica muy peligrosa, realizada por auténticos profesionales, pues de ser descubierta lo normal en aquella época era retarse y batirse en duelo.

Con el tiempo la forma coloquial de 'dar el pego' se ha generalizado como sinónimo de engaño y se aplica cuando algo se quiere pasar por auténtico y, aunque tenga apariencia de serlo, en realidad no lo es. Un ejemplo son las imitaciones de ropa de marca.

## Estar en Babia

La expresión '**estar en Babia**' es sinónimo de estar distraído o ausente y debe su origen a una importante comarca de la provincia de **León** llamada **Babia**.

Durante la Edad Media la realeza y las clases más altas acudían a Babia a pasar sus periodos vacacionales y disfrutar de una buena cacería, debido a la abundancia de presas que por allí habitaban.

Era un sitio idóneo como lugar de reposo, donde refugiarse y distraerse de los farragosos problemas en la Corte de León, por aquel entonces reino.

Cuando alguien en la corte reclamaba al Rey o deseaba consultarle asuntos de importancia, los cortesanos contestaban algo como «el rey está en **Babia**». ... Cuando esto sucedía, unos a otros se decían: «Eh, despierta, que estás en **Babia**», aludiendo a que su mente estaba en **Babia**.

José Antonio San José

---

# MANTENGA SUS PIERNAS FUERTES

**NO PUEDE FALTAR UNA RECOMENDACIÓN, YA NO MUY IMPORTANTE ... SI NO VITAL:**

**MANTENGA SUS PIERNAS FUERTES con un ejercicio regular como Caminar**

**Al llegar a la vejez, nuestros pies deben permanecer fuertes.**

Al envejecer no debemos preocuparnos mucho porque nuestro cabello se vuelva gris, se caiga o la piel se arrugue. Entre los signos de longevidad resumidos por la revista "Prevención", la fortaleza de los músculos de las piernas son más importantes y esenciales con respecto a los de la parte superior. Si no mueves las piernas durante semanas, la fortaleza de piernas disminuirá 10 años.

Un estudio de la Universidad de Copenhague descubrió que tanto en mayores como en jóvenes, la inactividad durante dos semanas debilita la fuerza muscular de las piernas en un tercio, lo que equivale a 20-30 años de envejecimiento.

Si los músculos de nuestras piernas se debilitan, llevará mucho tiempo recuperarlos, incluso si hacemos rehabilitación y ejercicios.

Por lo tanto, *"el ejercicio regular como caminar, es muy importante"*. Todo el peso o carga corporal permanece y descansa sobre las piernas. El pie es una especie de "pilar", que soporta el peso del cuerpo.

Es importante saber que 50% de los huesos de una persona y 50% de los músculos están en las dos piernas. Las articulaciones y huesos más grandes y fuertes del cuerpo humano también se encuentran en las piernas. *Huesos fuertes, músculos fuertes y articulaciones flexibles forman el "Triángulo de Hierro" que lleva la carga más importante del cuerpo humano.*

**El 70% de la actividad humana y la quema de energía en la vida se realiza con los dos pies.**

*¿Sabes esto? Cuando una persona es joven, ¡sus muslos tienen fuerzas suficientes para levantar un automóvil pequeño!. El pie es el centro de la locomoción corporal.*

Ambas piernas juntas tienen el 50% de los nervios del cuerpo humano, el 50% de los vasos sanguíneos y el 50% de la sangre que fluye a través de ellos. Es la gran red circulatoria del cuerpo.

*Sólo cuando los pies están sanos, entonces la corriente convencional de sangre fluye suavemente, por lo que las personas que tienen músculos fuertes en las piernas, definitivamente tendrán un corazón fuerte.*

**El envejecimiento comienza desde los pies hacia arriba.**

Cuando una persona envejece, la precisión y velocidad de transmisión de las instrucciones entre el cerebro y las piernas disminuye.

Además, el llamado Calcio Fertilizante Óseo tarde o temprano se perderá con el paso del tiempo, haciendo que los ancianos sean más propensos a las fracturas óseas.

Las fracturas óseas en los ancianos pueden desencadenar fácilmente una serie de complicaciones, especialmente enfermedades fatales como la trombosis cerebral. ¿Sabe que el 15% de los pacientes ancianos morirá dentro de un año después de una fractura del Fémur?

**Ejercitar las piernas, nunca es tarde, incluso después de los 60 años.**

Los pies y piernas envejecen gradualmente con el tiempo, por lo que ejercitar nuestros pies y piernas es una tarea de por vida. Sólo fortaleciendo las piernas, se puede prevenir un mayor envejecimiento.

Camine por lo menos 40 minutos diarios para que sus piernas reciban suficiente ejercicio y para asegurarse de que los músculos de sus piernas permanezcan saludables.

Os voy a contar una anécdota que a raíz de nuestro viaje al Congreso de Huelva he contado en distintos sitios, a amigos, como demostración de los anterior.

Hemos estado en Huelva 41 personas, y no lo he calculado matemáticamente pero puedo asegurar que la media de edad estaba por encima de los 80 años, y había mas de una persona muy cercana a los 90 ...



Bueno pues nos hemos levantado un día casi a las 6 de la mañana para coger el bus a la 7,30, ya desayunados para ir a Doña Ana... Ni uno se retrasó ni un minuto y por la tarde a la Rábida ... y nadie se quedó a dormir la siesta...

Y el domingo, ...que queremos ir a Misa a Punta umbría..., 4kms andando. Algunos se volvieron en taxi y una pandilla de hermanas y amigas con nosotros... ¡¡11kms!!, con una paradita para refrescar... ¡¡y que ganas de participar en todo, caminar y volver a otra¡¡

MTere Lozano

## MUY IMPORTANTE

He oído alguna vez a uno de vosotros decir..."apúntate a todo y luego si no puedes ir o no te apetece te borras... Solo puedo deciros que esta actitud, aparte de egoísta, nos perjudica económicamente pues contando con un número de asistentes hacemos los cálculos de nuestras excursiones o viajes a precios exclusivamente de coste. Si os borráis vamos a poner 10, o 13, como pasó en la Convención de Huelva, la coordinadora perdió cerca de mil euros, pues el bus y gastos fijos estaban distribuidos entre los 55 apuntados al faltar 13 estos gastos no los cubrió nadie.

La solución la tenemos implantada hace muchos años en senderismo, al saber el número de apuntados se realizan los cálculos y se pide una señal o a veces el precio entero y si hay anulaciones se devuelven los gastos no realizados p.ejemplo el hotel o comidas del camino pero no el bus etc.

De manera que tanto en la excursión a Guadalajara como en la comida de navidad, o los espectáculos para abuelos y nietos daremos un plazo para realizar los ingresos, una vez pasado el que no lo haya hecho perderá la plaza y si podemos, el que anule la asistencia por causa justificada o por ser posible sustituir la plaza, se devolverá lo que nos devuelvan o no cobren a nosotros.

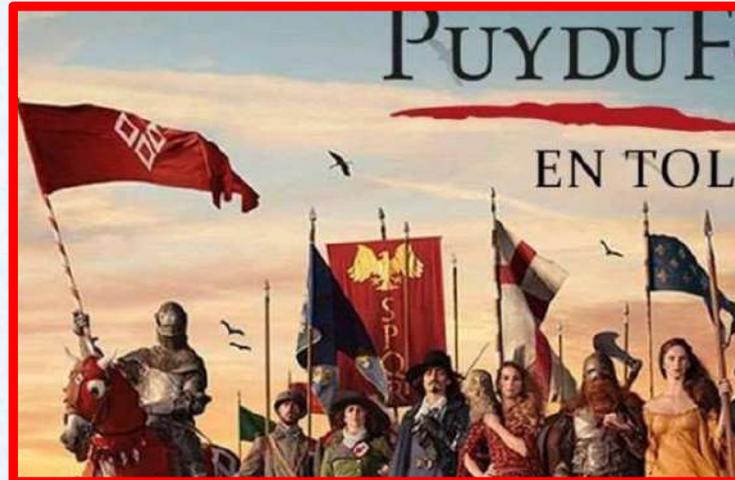
Y tened siempre presente que la organización, control, pagos y demás tareas que conllevan estos eventos están realizadas totalmente por voluntarios .

Os volvemos a recordar el número de cuenta al que debéis dirigir las trasferencias

**IBERCAJA ES 11 2085 8370 8103 3014 5916**



**El Domingo 15 nietos y 40 adultos, entre padres y abuelos**





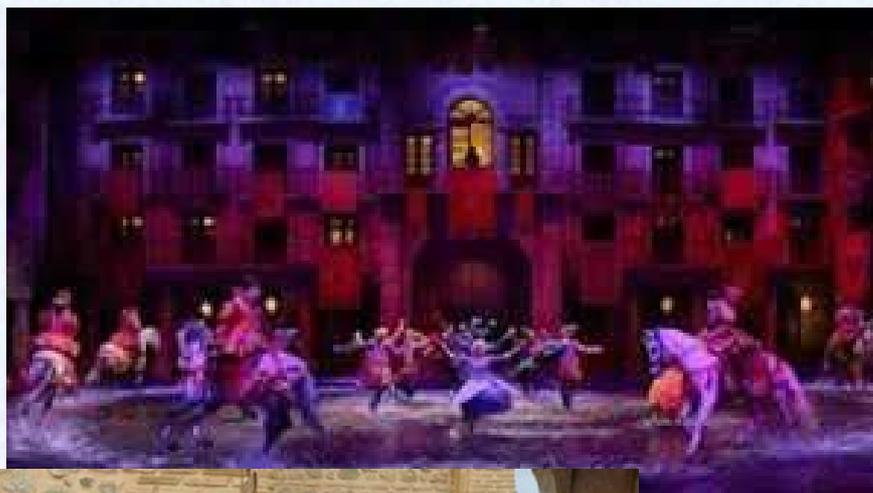
## 100 personas en dos días, 17 y 21 de Octubre

Dos jornadas estupendas, pues hizo muy bueno pues ya a estas alturas del mes de octubre no hacía calor. Los cuatro espectáculos son impresionantes a todos gustaron mucho pero los niños alucinaron con los saltos y cabriolas de los espadachines.

Entre medias la ambientación medieval con varios barrios, El arrabal, La puebla real y la venta de Isidro con multitud de mesones, casonas y tiendas de recuerdos.

Pese a la cantidad de gente, incluso entre semana lleno de niños de colegios, la organización es estupenda a la hora de entrar a los espectáculos, comer e incluso ir a los lavabos.

Todos con la misma opinión.....en primavera-verano a por EL SUEÑO DE TOLEDO espectáculo nocturno que según dicen es aun mejor y mas impresionante que los vistos



# CONVENCIÓN LÚDICA DE HUELVA . . .

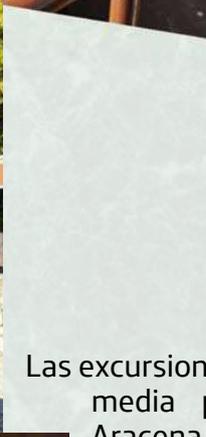


Hemos pasado cuatro días estupendos los 42 asistentes de Madrid junto con los compañeros de Alicante, Barcelona, Canarias, Granada, Huelva, Málaga, Salamanca, Valladolid y Zaragoza.

El tiempo ha acompañado totalmente, las preciosas excursiones que, pese a las restricciones residuales del COVID han estado estupenda y ordenadamente organizadas, el estupendísimo Hotel Barceló Punta Umbría, que pese a la gran cantidad de gente que acudió con motivo del puente tenía igualmente una organización estupenda en sus selectos buffets.



... DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE

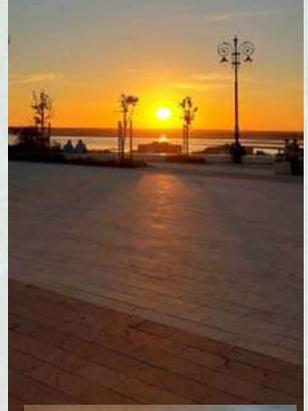


Las excursiones a Rio Tinto con su viaje de hora y media por las minas. El trenecillo de Aracena o sus maravillosas grutas. Doña Ana desde El Rocío siguiendo las rutas de la famosa romería.

Las naves de la Rábida y el delicioso y refrescante paseo en catamarán por la ría del Odiel. Todo precioso y perfecto.

Desde aquí saludamos a M.Tere, Coordinadora de Huelva a su tesorera a sus eficaces ayudantes y a Aurelio guía voluntario que tanto nos ha ayudado en un pequeño percance y nos ha hecho montones de fotos.... Gracias y besos para todos

Finalmente intercambio de regalos con Huelva M.Tere nos entregó esta bonita estatua de Colon sita en la Rábida y nosotros a ella unas manos amigas con la bandera de la Comunidad de Madrid y el logo de la Asociación.



# ... NUESTROS RECUERDOS

## NUESTROS 50 BOLETINES Y ...

He invertido un montón de tiempo en repasar esos 50 boletines editados en estos años, y la verdad, me he llevado una gran sorpresa al ver cuantas cosas que no recordaba y que me encuentro tan bonitas que me parece increíble que las hubiera olvidado.

Os voy a comentar un poco lo mas destacado de los primeros números y luego voy a seleccionar algunos artículos por grandes temas, el primero el voluntariado, por su gran importancia en nuestra Asociación y hoy un poco flojo por falta de voluntarios. El senderismo por su asiduidad y antigüedad y por congregarse, desde el principio, a un gran numero de personas que puedo dar fe, han disfrutado enormemente de esta actividad, de la amistad y de la naturaleza.

Hicimos referencia a los grandes acontecimientos acaecidos como la celebración de los 20 y de los 25 años de nuestra Asociación, del traslado de Sede de la antigua y querida en Rafael Calvo a la nueva y mas moderna en Donoso Cortés.

Otro hito histórico fue el Homenaje a las Telefonistas durante tiempo ansiado y hecho realidad en 2012

Los espacios habituales de nuestras actividades han evolucionado poco dentro de una amplia oferta de actividades...clases de taichí, zumba, yoga, pilates, manualidades, ingles, He invertido un montón de tiempo en repasar esos 50 boletines editados en estos años, y la verdad, me he llevado una gran sorpresa al ver cuantas cosas que no recordaba y que me encuentro tan bonitas que me parece increíble que las hubiera olvidado.

Os voy a comentar un poco lo mas destacado de los primeros números y luego voy a seleccionar algunos artículos por grandes temas, el primero el voluntariado, por su gran importancia en nuestra Asociación y hoy un poco flojo por falta de voluntarios. El senderismo por su asiduidad y antigüedad y por congregarse, desde el principio, a un gran numero de personas que puedo dar fe, han disfrutado enormemente de esta actividad, de la amistad y de la naturaleza.

Hicimos referencia a los grandes acontecimientos acaecidos como la celebración de los 20 y de los 25 años de nuestra Asociación, del traslado de Sede de la antigua y querida en Rafael Calvo a la nueva y mas moderna en Donoso Cortés.

Otro hito histórico fue el Homenaje a las Telefonistas durante tiempo ansiado y hecho realidad en 2012

Los espacios habituales de nuestras actividades han evolucionado poco dentro de una amplia oferta de actividades...clases de taichí, zumba, yoga, pilates, manualidades, ingles, informática en el interior...visitas a parques y jardines, museos, palacios y embajadas, viajes al extranjero, excursiones de un día...de manera que poco nos queda nuevo por visitar o incorporar....

Hemos cambiado de Presidente Luis Álvarez ha pasado el testigo a Santiago G. Carrero y ambos nos ha escrito sus opiniones en todos nuestros números.

Caben resaltar las comidas de Navidad y Fin de curso así como la serie ABUELOS y NIETOS en vigor desde el año 2011, ya han pasado años y nuestros pequeños nietos que venían a ver los payasos con los abuelos por Navidad ya son unos adolescentes difíciles de pillar.

Lo pasamos maravillosamente en la visita de los belenes vivos de Buitrago (2 años) y El Molar (tres) suspendidos por la pandemia...y pasa lo mismo ya hay pocos nietos en edad de participar en estos eventos aunque recientemente en nuestra excursión al Puy du Fou llevamos a 15.....

Nuestro primer número data del Marzo de 2008 y en él anunciábamos nuestro propósito de informaros de todo lo concerniente a Madrid, realizaciones y proyectos junto con ideas para animar a los socios según las circunstancias, así en ese primer número anunciamos la llegada de la primavera y proponíamos "PON UN POCO DE PRIMAVERA EN TU VIDA" espero que nos hicierais caso, y si no aun estamos a tiempo...

También pedíamos "INVIERTE EN VOLUNTARIADO, 100 % DE RENTABILIDAD EMOCIONAL y si, entonces teníamos muchos voluntarios que han ido haciéndose mayores y abandonando... estos dos eslóganes están plenamente vigentes y aquí los traemos para recordatorio....En este número os presentamos a nuestros voluntarios mas insignes Miguel Ángel Gavira y Melchor Cerrada que estuvieron con nosotros y con una dedicación ejemplar muchos años y la vocal de voluntariado de entonces Raquel Merchant que nos decía

***"No se puede cambiar el mundo tanto como quisiéramos pero si es posible hacer pequeños retoques"***

Ya se anunciaban multitud de viajes y actividades que desde hacía tiempo se venían realizando

En el número 2 os pedíamos que este fuera un boletín de todos... que todos participaseis con aportaciones y sugerencias y eso lo hemos conseguido a medias. Nos decís que os gusta mucho etc. pero participación siempre solo la de unos pocos....

En este boletín entrevistamos a Luis Álvarez nuestro presidente por entonces

Es curioso que, como antes he mencionado, habiendo hecho personalmente todos los números de este boletín al repasarlo con motivo de esta efeméride estoy leyendo cosas que no recordaba en absoluto y que me resultan entrañables, como la historia vivida de las extranjeras en el aeropuerto. (Tenéis todos los boletines en nuestra sede para poderlos repasar si queréis)

En todos los números os damos cuenta de las andanzas del grupo de senderismo que echó a andar en 2001 pero me ha llamado la atención en el numero 4 el recuerdo de nuestro amigo y compañero J. Ramón fallecido por entonces....decíamos:

***Al caminar por la montaña, bajo el cielo azul, acompañados por el piar de los pájaros y el murmullo del agua saltarina se siente la presencia de aquellos que se fueron. Unos dicen que es la fuerza del recuerdo, para los creyentes es el espíritu de nuestros seres queridos el que nos acompaña***

En fin sería interminable resumiros todo lo acaecido y contado desde 2008, y no he mencionado los completísimos números editados en la pandemia para información y entretenimiento de todos nosotros, confinados....lo único que espero es que os hayan, informado, entretenido y en SOBRE TODO...GUSTADO

M.Tere Lozano

Quiero recopilar algunos artículos publicados sobre voluntariado para que veáis como hemos evolucionado ...a peor...quizás se deba a que los de antes ya somos mayores y los mas jóvenes no se deciden a dedicarse a los demás.

Del **boletín nº 11 de Septiembre de 2010** rescatamos este artículo de Pilar Novo por su interés

## DECÁLOGO DEL VOLUNTARIO IDEAL

Esta publicación a la que ayudé a nacer es, o debe ser, correa transmisora de valores. La creamos pensando en vosotros, en que sintierais la cercanía del Grupo y que os identificarais con él, en que participarais de sus decisiones, de su voluntariado, de sus actividades, de sus objetivos. ¿Lo hemos conseguido?, eso lo habréis de decir vosotros.

Cuando acometes una nueva tarea comienzas con mucha ilusión, pues eso me ocurre al iniciar esta nueva etapa como Coordinadora Nacional del Voluntariado que espero sea fructífera para toda la Asociación. Para que mi labor se desarrolle y fructifique también **NECESITO TU AYUDA, TU PARTICIPACIÓN**. Por qué participar supone un bien personal a quien lo hace, y también un bien social si lo que perseguimos es una Asociación integradora y plural.

**Hace un tiempo cayó en mis manos este texto sencillo e ilustrativo de lo que sería el voluntariado ideal, léelo con calma y madura lo que expone, piénsalo. Seguro que te identificas con todo su contenido.**

- 1. Nadie es perfecto.** Ni tampoco te van a pedir que lo seas. Tú tienes tus defectos y tus virtudes como todos. Eso sí, tu solidaridad es mayor que la de muchos.
- 2. La voluntad sola no llega.** Pero ayuda. Es el punto de partida, luego hay que participar en una entidad de voluntariado que se ocupará de formarnos y en la que seremos parte de un equipo, de forma que nuestra acción será más eficaz y no se perderá.
- 3. Ni puedes hacerlo todo tú solo, ni debes.** Cargarse en exceso agota. Y cuando uno se queda sin fuerzas abandona. Por eso es muy importante formar parte de un equipo de voluntarios, de una organización que te apoye y en la que se reparte el trabajo.
- 4. Todos para uno y uno para todos.** Un voluntario solo no es más que eso, un voluntario solo. Un equipo de voluntarios es llegar allí donde no creías que llegarías y es encontrar el ánimo para seguir cuando tus fuerzas flaquean.
- 5. Tú no eres el protagonista de la película.** El protagonista es ese niño, esa persona mayor, ese discapacitado... Ellos son los destinatarios de tu labor de voluntariado. No es bueno ir de divo.
- 6. Nadie te debe nada.** Si lo haces es porque quieres. No debes de esperar que nadie te dé las gracias. Tu recompensa será la certeza de la labor bien hecha y la felicidad de aquellos para quien estaba dirigida. No pidas más, pues no serás un voluntario de verdad.
- 7. Que no cunda el desánimo.** Las cosas no siempre salen bien. A cambio, no salen mal todos los días. El mundo no se cambia en un momento. Pero eso sí, sin tu grano de arena no se haría la montaña.
- 8. Siempre una sonrisa.** No quiere decir que haya que sonreír todo el día, pero sí buena parte. Una sonrisa contagia alegría, elimina tristezas, cura enfermedades y ahuyenta dificultades. Una sonrisa a tiempo vale lo que un tesoro.
- 9. Una cosa es lo que te gustaría hacer a ti y otra la que le hace falta de verdad al otro.** Recuerda que lo importante es ayudar a los demás, no imponer tu solución.
- 10. Hay que terminar lo que se empieza.**

Ahora todos cuentan contigo: aquellos a los que llega tu esfuerzo, tus compañeros voluntarios, la organización en la que colaboras... Una vez que les has dicho que sí, no les digas que no. ¿Cómo se podría resumir este decálogo? Pues con dos palabras: **COMPROMISO AUTÉNTICO**. Si quieres ser voluntario, que tu compromiso sea de verdad. No hace falta que dediques todo tu tiempo, basta con que ese tiempo sea real, con continuidad, con alegría, con disposición. ¡Ya verás qué experiencia!. **¿Aún piensas que no puedes ser voluntario?**

Pilar Novo-Coordinadora Nacional del Voluntariado

Quiero ahora reproducir un artículo del **boletín nº 12 de Diciembre de 2010**, para que veáis lo que, no hace muchos años era nuestro voluntariado, y desearía que al menos algunos de vosotros nos ayudarais como ellos lo hacían en aquellos años aunque sea repartiendo la labor entre varios...



## NUESTROS PARTICULARES REYES MAGOS

Igual que los Reyes Magos visitan a los más pequeños en el día de Reyes, nosotros tenemos unos Reyes Magos particulares que visitan y llevan el mejor regalo a nuestros mayores, la compañía y el cariño y no solo el día de Reyes si no todos los días del año, seguro que los conocéis..

Son nuestros compañeros y amigos Miguel Ángel y Melchor que se han asignado y como sabéis, con gran éxito, la labor de la **ATENCIÓN AL SOCIO**. Aunque el Grupo de voluntarios cuenta con 38 personas, ellos son los que siguen y persiguen a los enfermos a los que no se encuentran en su domicilio e investigan si se hallan en una residencia o con sus hijos.

Para todos los boletines de Madrid les pido, ¡¡¡ contadme cosas de vuestra labor, anécdotas, historias reales, impresiones!!! Solo consigo una relación...como esta: En lo que va de año..910 visitas, habiéndose contactado con 184 personas, 121, enfermas, 63 mayores de 90 años, en su domicilio 107 y en residencias 77.... Pero lo que quiero es la parte humana, como son las visitas, de que hablan. Alegan no tener tiempo para no contarme porque andan siguiendo la pista a algunos socios que no están en su domicilio y todo el tiempo les parece poco, pero he conseguido que Melchor me preste un poco de su tiempo y me cuente.

Ya que te pones Mari Tere, mi nombre es Melchor - como uno de los Reyes Magos, pienso - y ya que estamos muy cerca de la Navidad relatare un poco nuestras idas y venidas y de cómo se sienten y percibimos nosotros a socios y visitantes.

Nos disponemos a tomar el autobús, hoy el camino es largo, para visitar varios socios en la misma zona. Ring.. Ring... ¿Quién es?. Somos Miguel Y Melchor del Grupo de Mayores de GMT. ¡Subid!. - Es María - ¡Hola!, ¿que tal? La alegría de María es inmensa, se nota en sus ojillos, ya nos presentamos y tomamos asiento. La casa es preciosa y muy soleada. Ya se ha preparado de antemano, y aunque nosotros digamos que no queremos nada, ella ya ha hecho el café y ha preparado los bollos. Y ahí empieza la tertulia.

Nos cuenta María lo duro que era ir a trabajar a las seis de la mañana, turno terrible por la mañana, o por la tarde, o el de la noche, pero aun así había que seguir adelante. A veces cambiábamos los turnos con las compañeras, pues si no, no podíamos ver a los novios. Había que decirlo con antelación, para que todo estuviera en orden. Trabajando mucho, estaban las vigilantes siempre atentas, sin poderse mover un instante, y si lo hacíamos, había que pedir permiso. Allá, en aquellos tiempos, nos daban la tela para hacernos el uniforme. Luego, ya sabes, cuando te casabas se acababa el trabajo, aunque algunas, más adelante, se pudieron reenganchar.

La boda fue sencilla pero muy bonita, y no podéis imaginar que felicidad que las compañeras pudieran venir y acompañarnos. Aún somos todavía algunas amigas, muy pocas quedan, el tiempo no perdona la estancia de la vida. Por cierto quizás sea socia una amiga que trabajo en... y

nosotros corriendo a buscar para ver donde se encuentra. Bromeamos diciendo que parecemos detectives de la tele.

Mis hijos están bien situados, los chicos trabajan en Telefónica, la chica es médico. Nos ha salido muy buenos hijos, siempre están pendientes de nosotros... Podíamos estar horas con María.

Vamos a ir dos calles más arriba, donde vive Pilar, ella es soltera, vive sola en un piso estupendo, que fue pagando poco a poco con sus ahorros. Vivieron sus padres con ella hasta que fallecieron. Ahora esta pensando en irse a una residencia pues va siendo hora de pensarlo detenidamente, por si acaso. ¿Sabéis de alguna? Y manos a la obra informando de las que conocemos. Mira, la decimos, en tal residencia esta fulanita y menganita en tal otra esta fulanito ah... pues yo le conocía de...y así hilvanamos mil historias con ella. Me alegra tanto que hayáis venido a verme. Tengo sobrinos, pero no tienen mucho tiempo para venir a verme. En fin, me gusta eso de la hipoteca inversa, así que ya me moveré para ver todo lo que me conviene. Yo trabajaba con María, y con Luisa, M<sup>a</sup> Teresa, Carmen, me acuerdo de Luisa era muy rubia y muy guapa, se caso con chico muy majo y no he vuelto a saber de ella, espera que me acuerde de su apellido a ver si la encontráis me gustaría hablar con ella, o con cualquiera de ellas a lo mejor tienen más relación. Sonríe Pilar para si, al tiempo que se ausenta a la cocina y trae unas pastas.

Es imposible decir que no, es tal su agradecimiento. En fin, como verás Mari Tere, las historias serían incontables; unas buenas, otras menos buenas, lo que no cabe ninguna duda es que les gusta que nos ocupamos de ellos, que estemos ahí, que demos una respuesta positiva y rápida, es lo que en definitiva desean o deseamos todos, vernos arropados por los demás, cuando vamos cumpliendo inexorablemente el ciclo de la vida.

Ya marchamos por la escalera, y a más de una se le caen las lagrimas, venid pronto a verme, os quiero mucho hasta pronto, escaleras abajo, también nosotros nos vamos con nostalgia, del buen rato pasado con ellos. Resulta doloroso llegar a las residencias, cuando un socio no tiene a nadie que le visite, pero igualmente el calor humano llega hasta ellos, su cabeza ya no rige en condiciones, pero **la familia telefónica les suena a música celestial, la palabra mágica es Telefónica, por la connotación que ha tenido en sus vidas.** Por último os diré que lo que a veces nos piden son notarios para el testamento. Para que comprendan lo que quieren decir, una persona mayor, que le escuche y que les oriente y sea de fiar, bueno amigos hay tantas anécdotas como visitas realizadas, en otra ocasión os contaré otro relato, hasta pronto queridos todos,

Melchor Cerrada  
Voluntario GMT



En esos años en todos nuestros boletines se podía palpar la actividad de los voluntarios visitando a nuestros mayores en sus cumpleaños, onomásticas y a los enfermos en casa o los hospitales llevándoles aunque fuera un frasco de colonia.

La cosa fue decayendo hasta quedar en la visita casi fija de unos cuantos voluntarios a sus socios asignados y a la felicitación telefónica en los cumpleaños.

En estas llegó la pandemia y para cubrir las llamadas a nuestros socios mayores de 80 años nos repartimos los teléfonos entre los miembros de la Junta de Madrid ayudados por voluntarios de la Fundación que llamaron a los menores. Todos habéis tenido que recibir esta llamada, en caso contrario o tenemos mal vuestro teléfono o por alguna razón no habéis podido contestar.

Adicionalmente se suspendieron las pocas visitas que aun se realizaban esperamos que se vayan reanudando poco a poco

Corsuelo, Gloria, Pilar, José María y Enrique siguen llamando a quien consideran que lo necesitan y he recibido estas dos fotos actuales en que José María visita a nuestro querido veterano Miguel Cano, y Angela y el matrimonio Bachiller acompañaron a la muy veterana Angela en su visita a Puy du Fou. Por cierto que esta quedó encantada y les manifestó su deseo de volver para verlo todo todo.....

Necesitamos voluntarios para, una vez pasada la pandemia localizar a socios cuyo teléfono ya no existe por si están en alguna residencia, visitar y hacer compañía al que lo necesite etc.....

EN FIN... TE NECESITAMOS A TI

MTLozano

Del mismo boletín, nº 12 de Diciembre de 2010 reeditamos este artículo de José María Bachiller que no puede estar mas de actualidad

### NAVIDAD: Tu puedes ser un regalo

Estimados socios y amigos, nos encontramos en ADVIENTO, tiempo de esperanza, con el regalo de la llegada del Niño Dios. HOY NOS HA NACIDO EL SALVADOR

Para los Voluntarios, cualquier acontecimientos nos sirve de estímulo para renovar nuestro compromiso de servicio a los demás, y principalmente a los que más los necesitan, que ese es el mensaje cristiano de siempre, renovado y actualizado más si cabe en estas Fiestas Navideñas.

Nuestro programa es seguir visitando a nuestros asistidos, felicitando a nuestros socios mayores, llevándolos nuestro presente y haciéndoles compañía, pero puesto que nos sentimos limitados y no podemos llegar a TODOS, queremos hacer un ejercicio de solidaridad para que nuestro mensaje Navideño llegue a quien más lo necesita. Para ello hemos pensado que lo mejor es invitaros a participar en una actividad creativa en vuestra propia casa. Todos podemos dar mucho y en NAVIDAD, nuestra PERSONA tiene que ser un regalo para los demás

Hay personas que estas fiestas Navideñas le originan tristeza por traerles recuerdos de sus seres queridos. Yo mismo, al acercarse estas Fiestas me ponía nostálgico y me costaba compartir la alegría con mi familia. Hasta que alguien sabiamente me vino a decir "tu no tienes derecho a privar a tu familia de vivir una NAVIDAD como tu la viviste, con todo el cariño de tus padres y abuelos. Feliz de comer unas castañas asadas, el turrón de pobre, y cantar unos villancicos tocando el almirez." Por el cariño que los tienes debes abandonar esa actitud, déjate querer por tu familia actual, vuelcate en que ellos participen y envuelvan tus recuerdos con su imaginación e iniciativas, resultando un coctel explosivo de ilusión y de gozo que quedará grabado en su recuerdo para que ellos también lo puedan transmitir a los suyos.

Vivamos la NAVIDAD con los tiempos que nos toca, pero con los valores de siempre, por eso te invitamos a que tu hogar, sea un remanso de Paz, que no falte el Belén, que en estos días tan entrañables nuestra casa sea la casa de todos aquellos que nos visiten, familiares, amigos,

*(Continúa en la página 32)*

*(Viene de la página 31)*

vecinos, compañeros, colaboradores; que los acojamos con una sonrisa, que se sientan queridos, agasajados con nuestra ternura y sencillez y si nos toca preparar la cena en casa, hagamos que participen todos en los preparativos y se sientan responsables de poner lo mejor de ellos para hacer felices a los demás; y cuando llegue la hora de sentarse a la mesa, que no se nos olvide poner una silla vacante para que en ella estén presentes todos nuestros seres queridos, los enfermos, los que están solos, los que sufren, los que están fuera de su país, los más desprotegidos y que el cabeza de familia o el niño más pequeño nos explique a su manera porque estamos reunidos y que significa la venida del Niño Jesús, dando gracias por la inmensa fortuna que tenemos de poder celebrarlo en compañía

Si actuamos con sencillez, generosidad, entrega y haciendo las cosas con amor, estaremos convirtiendo nuestra forma de vivir la Navidad en el regalo más apreciado para los demás y con nuestra ejemplo, contagiar a los demás y hagan lo mismo. Os aseguro que el resultado será espectacular, no habremos resuelto los problemas del mundo, pero habremos creando un clima de armonía y de Paz en nuestro entorno que ayudará a vivir el momento con gozo y esperanza. Por eso decimos: ESTA NAVIDAD, TU ERES UN REGALO PARA LOS DEMAS

Y para terminar, quiero haceros participe de una historia, para que la pongáis en practica, en compensación por el cariño que recibimos: Erase una vez un matrimonio tan pobre, que no tenían nada para comprar un regalo a sus hijos. Entonces decidieron poner a los pies del Belén, una caja envuelta con primor. Al levantarse los niños gritaron de alegría, pero cual seria su sorpresa al comprobar que no haba nada dentro, entonces los papas les dijeron a los hijos, no puede ser, nosotros mismos le hemos llenado de besos y explicaron a los niños que cada vez que se sintieran solos, o necesitasen cariño, solo tenían que acercarse y coger alguno de los besos que habían depositado para ellos.

Os invitamos a que hagáis lo mismo, tener siempre en casa un cofre lleno de besos, y repartirlos a puñados a quien os visite y lo necesite, y ya de paso le añades una sonrisa, que tampoco cuesta tanto. La sorpresa, será que recibirás más que lo que das

Con nuestra Felicitación Navideña os enviamos un puñado de besos, porque os lo merecéis.,

José M<sup>a</sup>.Bachiller

**FELIZ NAVIDAD**

Para completar estos recuerdos del Voluntariado, a continuación tenemos los recuerdos de Consuelo en un artículo escrito expresamente para esta ocasión:

### **SER VOLUNTARIO HOY . . . EL TESTIMONIO DE CONSUELO**

Parece que fue ayer cuando conocí a Angela Lafont y a Maite Martin para hacer senderismo (que es una de mis pasiones) e hice mi primer viaje por Picos de Europa con ellos y enseguida me incorporé a la Asociación de Mayores de Telefónica que estaba en Rafael Calvo para ayudar en la Biblioteca con Manuel de la Puente y nos ayudó Rosa a hacer un resumen de cada libro que había en los armarios para que cuando alguien quisiera un libro supiera un poco el tema.

Muchísimo trabajo si pero que alegría cuando terminamos. Con Manuel he aprendido mucho, incluso a encuadernar y hemos estado muy a gusto los dos trabajando.

En Rafael Calvo conocí a Miguel Ángel y Melchor, son dos entusiastas del VOLUNTARIADO, cuantas vivencias, risas y cosas hemos compartido. No he conocido a nadie más entregados y más generosos.



Asun, a la que todos conocéis, me dio el empujoncito para que me incorporase al Voluntariado de visitar y llamar yendo a ver a Ángeles Revilla, fallecida ayer día 25 de Octubre precisamente D.E.P.

He vivido el Voluntariado en esta Asociación un poco distinto a lo que yo creo que es, aquí es llamar por cumpleaños y visitar a una o dos personas cercanas a tu domicilio. Cosa que Miguel Ángel y Melchor visitaban a casi todos los socios mayores y que sabían que estaban enfermos.

Yo solo hago llamadas muchas pero todos lo agradecen muchísimo sobre todo los que viven solos, me dicen "menos mal que hablo contigo" y no tienen a nadie más que a una cuidadora.

El ser VOLUNTARIO implica el "perder" tiempo tuyo que lo podías emplear para hacer muchísimas actividades o tumbarte tranquilamente al sol, pero coger la lista, sentarte y empezar a hacer llamadas y empezar a escuchar, animar a esas personas que han sido como tú y que ahora tienen muchos años y sienten la soledad de la vejez. A propósito copio estas líneas que no se quien las ha escrito pero me parecen preciosísimas y muy adecuadas al escrito.

La soledad de la Vejez. Los humanos debemos prepararnos con inteligencia para quedarnos solos en la vejez. Una soledad valiente, sin miedos ni temores a nada, ni a nadie, sin nostalgias, sin reclamos a familiares a nuestro lado. Nada de lloros, nada de odios, nada de tristeza. Prepárate fuerte para esa soledad y habrás vencido a la vida, al destino y a la eternidad.

No sé la fuente pero me parece fantástico.

Cuando yo comencé el grupo de VOLUNTARIADO era muy numeroso y no sé el motivo de su desaparición. En esto me doy cuenta de que voy cumpliendo años me parece mejor lo de antes que lo de ahora.

Habréis leído en Boletines anteriores mis escritos referidos a las llamadas en pandemia, fijaros con que poco se hace feliz a una persona, ayudándole a cantar, escuchando sus problemas que no por ser pequeños son enormes para el que los tiene, atender a sus batallitas (todos las tenemos) animándoles a llevar su pena un poquito mejor, en una palabra, "hacer la vida un poco más alegre aunque sea durante una llamada"

Yo animo a cualquier persona a que haga algo por los demás, al final la recompensa es mucho mayor que el "tiempo perdido" que nunca es perdido.

Tenemos la vida que es un regalo y no solo tenemos que mirar por nosotros, efectivamente que si tú no estás bien no puedes ayudar pero, si no careces de ánimo, disponibilidad, ponlo al servicio de otros, siempre hay quien necesita.

Yo me enfado mucho cuando veo que poca gente está dispuesta a ayudar porque tienen mucho que hacer, muchas actividades..... si, si, si pero no puedes dejar dos horas cada quince días para animar a alguien?.

Todos cumplimos años y se recoge casi siempre lo que se siembra con el corazón. Es mejor encender una vela que apagarla. Tenemos que dejar huella pero sin pisar a nadie, solo en el corazón. (ésta última frase no es mía, la he leído en algún sitio).

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY

# SENDERISMO

De todos los que seguís las actividades en este boletín es sabido que senderismo es una presencia constante, tanto porque no paramos desde el año 2001, como porque siempre hay mas de uno dispuesto a contarlo y no digamos a plasmarlo en preciosas fotografías, tanto es así que en estos años se han realizado dos concursos de fotografías y todos los participantes eran del grupo. Hay muchas cosas y paisajes que no debe importar repetir y uno de ellas es este concurso para satisfacción de participantes y de observadores y votantes a la mejor....

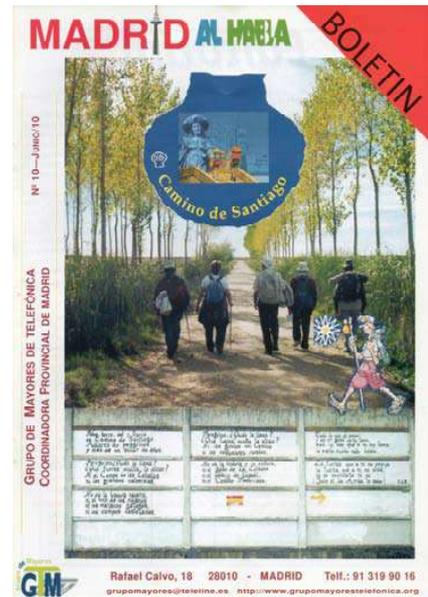
Quiero distinguir en nuestro largo caminar tres estilos o etapas, la primera los años del Camino de Santiago genuino, una semana en primavera y otra en otoño, un grupo reducido, menos de 20 peregrinos y nada de buses de apoyo, de alojamiento en alojamiento hasta la meta de la etapa.

Todos recuerdan este tiempo con emoción y cariño y piden que repitamos pero después de 20 años ya nada es igual, empezando por nosotros. Ya está todo mas masificado y comercializado, hasta correos tiene un servicio para llevarte las mochilas...antes la maletilla de apoyo te la llevaba el taxista del pueblo o los del pequeño alojamiento donde habíamos pasado la noche.

Y que decir de nosotros? Varias veces nos vimos obligados a caminar casi 30kms o buscar un bus que nos acercara y que era de incierto horario, con 20 años mas lo resistiríamos de mala manera....

Esta fue la portada de nuestro número diez Caminando por los campos de Castilla en donde los pueblos se veían pero nunca se llegaba....

Os reproduzco a continuación el artículo publicado en el boletín nº 10 de junio de 2010 al respecto y que no soy capaz de mejorarlo ahora



## CAMINO DE SANTIAGO



He leído en alguna parte una cosa que me ha gustado mucho y sobre todo me ha parecido muy acertada, decía así: "Ponerse en Camino, la experiencia del Camino, es como adentrarse en el desierto, el interior y el exterior, y caminar desnudo. Al Camino se llega con lo que eres. Nada más. Y se avanza, la mayor parte del tiempo, en silencio, a veces, con los ojos cerrados, sin miedo a los obstáculos, sin preocuparse por aquello que no sea esencial. En el Camino casi todo está por estrenar. Sólo existe una especie de ley implícita, camina aunque sea con paso cansado. Fíate.

La lluvia en el Camino es como una fiesta, una gran fiesta que alegra el corazón en lo mas profundo. Esto apenas se puede entender cuando no peregrinas. En la ciudad todo tiene un precio, y lo gratuito, apenas se valora. En el Camino es sorprendente y grandioso escuchar el ruido de los manantiales, la lluvia rebotando contra el suelo, el viento arrancando las hojas de los árboles.

El principal alimento del Camino es la esperanza de lo nuevo, de lo que oculta y, sin embargo se hace presente donde el corazón es capaz de ver mucho mas allá y mas en

profundidad que la lógica de la razón.

No se puede describir, es el peregrino, el que paso a paso descubrirá todo lo que el Camino le ofrece, recreándose en los paisajes y rincones que se ofrecen a lo largo de todo el camino; extasiándose en la contemplación de las enigmáticas y milenarias piedras que jalonan las rutas y que conforman ese sinnúmero de calzadas, puentes milenarios, ermitas, iglesias, catedrales, monasterios, de gran valor artístico unas, sencillas y recónditas otras, huellas que dejaron nuestros antepasados, cuya meta era alcanzar la eternidad, allá "en el fin de la tierra". Finalmente se disfrutará de la bondad y hospitalidad de las gentes, cuya cultura, costumbres y exquisita gastronomía animan permanentemente al sufrido caminante.

Las puertas del camino se abren a todos, enfermos y sanos, católicos, ateos y paganos, ociosos y vanos y en general a buenos y profanos.

Desde el año 2002, una semana en primavera y otra en otoño hemos caminado más de 100Kms por etapa, por "los Caminos de Santiago". Comenzamos 10 personas sin saber cuantos días resistiríamos, y hasta donde llegaríamos, por tanto nos lo planteamos como una opción tranquila, para disfrutar el caminar, el convivir, la historia y la naturaleza, sin prisas. En el pasado octubre se cerró, por ahora, esta serie con la asistencia de 20 personas. Como hemos caminado los llamados "camino francés" "camino aragonés", camino del norte" y "camino portugués", iré contándoos mis impresiones, esperando que os animen a caminar dentro de vuestras posibilidades, por estas sendas históricas.

### ***ULTREIA Y BUEN CAMINO PEREGRINO***

MTLozano

Nuestro compañero Juan Fraile nos contó en el **boletín nº 6 de junio de 2009** su experiencia de la llegada a Finisterre titulada "*MI CAMINO A SANTIAGO*" y nos contaba "Cabo Finisterre es un esplendido lugar para finalizar tu camino. Un recorrido que me hizo sentir como el protagonista principal de mi película....siempre apoyándome en un puñado de amigos

En el año 2010 ya nuestro grupo era muy numeroso para organizar estas peregrinaciones, complicado encontrar alojamiento para mas de 15 de pueblo en pueblo por lo que hicimos El Camino Ingles pero ya con el apoyo del bus y hemos repetido etapas maravillosas sobre todo a orillas del Cantábrico.

Cada año dedicamos al menos dos semanas, y a veces han sido tres al año a los llamados "viajes largos...Picos de Europa en varias ocasiones, Andorra, Pirineos, en dos ocasiones la maravillosa parte francesa, Muniellos, Parque de Redes, Cazorla, Rías altas, Camino del mar, etc. algunas contados maravillosamente por Raúl, y siempre por Consuelo que nada mas llegar se aplica a contárnoslo.

No obstante, del **boletín nº 7 de septiembre de 2009**, quiero recordaros unas reflexiones un tanto filosóficas y de buena pirineísta, de Paloma que nos acompañó en la excursión pirinaica a Benasque y alrededores. (en página siguiente)



Además de las largas caminatas, también hay tiempo para disfrutar de la buena mesa y de las especialidades de la cocina aragonesa (de las que el magnífico hotel Ciria nos ofrece una buena muestra), así como de algunos ejemplos representativos de la cultura pirenaica (el románico en Boí Taüll o la arquitectura tradicional de los pueblos pirenaicos en Anciles) e incluso aún queda tiempo para ir de compras por Benasque.

En fin, la montaña nos da lecciones de humildad y nos enseña hasta qué punto somos vulnerables, y cómo los cambios que las estaciones imponen al paisaje pueden desorientarnos o confundirnos, modificar de raíz nuestros recuerdos de viajes anteriores o abrir perspectivas desconocidas hasta ese momento. Se queda uno entonces pensando si seremos capaces de conectar verdaderamente con ese mundo de paisajes y personas que nos rodean, y así aprender de lo mejor que la naturaleza tiene que enseñarnos, eso que a menudo encontramos reflejado en los otros y es motivo de regocijo y admiración, como este grupo demuestra con su alegre caminar... Es ésta una lección de humildad y buena disposición que permite transformar la diversidad humana y el inevitable -y, por otra parte, necesario- conflicto propio de toda convivencia, en una fuente de aprendizajes y en una ocasión para el entendimiento, la calidez y la conciliación. Y se pregunta uno al dejar el valle si habremos sido lo suficientemente sabios y habremos estado a la altura de las exigencias de la montaña: saber parar a tiempo, saber retroceder o negociar el camino, saber preguntar o escuchar, saber tender la mano en la subida y esperar en la bajada. Y, sobre todo, saber valorar en su justa medida el siempre necesario esfuerzo que merece la conquista de las cosas valiosas. Y la belleza de nuestro Pirineo lo es: sus roquedos desnudos en lo alto, sus blancas marmoleras y sus granitos que resplandecen con la lluvia; la brisa fresca de la mañana y las últimas luces de la tarde, el rumor de los arroyos, el silencio azulado de las aristas y los cordales montañosos; el esplendor de las praderas, el brillo naciente de un verdor que tapiza las laderas del sotobosque en esta primavera; los barrancos que se estrechan encajonando el río en una sucesión de cataratas cuyo estruendo recuerda la impredecible y, sin embargo, incontenible respiración de la vida. Todos esos elementos del paisaje nos interrogan y, acaso, nos exhortan a asumir nuestra propia debilidad y encontrar en ella una forma de grandeza, que sólo el apoyo, la ayuda o la comprensión nos permiten convertir en fortaleza. Quizás sea esto lo que hace de cada viaje una constante prueba de superación, y de estos paisajes un lugar de aprendizajes...



Ciertamente son muchos los que han escrito sobre el valor formativo de la naturaleza y sobre la montaña como un espacio de soledad y recogimiento, estremecimiento y encuentro con uno mismo. Ésa es la actitud que está en el origen mismo de la cultura "pireneísta". A menudo, sin embargo, olvidamos cómo este espacio es también, o sobre todo, un lugar de apertura al otro y de encuentro con los demás. Un en que la ayuda, la espera y el cuidado o la mirada atenta al otro se imponen con su lógica irrefutable. Vivir la montaña es así una doble experiencia que forma en valores y en emociones, y a la que las prisas, el ansia o el desinterés no deberían sustraernos. La belleza del paisaje sólo se abre a nuestros ojos si mostramos la disposición suficiente para acoger sus lecciones... y, entonces sí, uno sale del valle notando cómo la felicidad le empieza a crecer por dentro, como esos rododendros que ya se desperezan del frío y se van abriendo de nuevo con las cálidas luces de la primavera.

#### LA CASA DE AZU. Tú tienda de deportes

c/ Narvaez, 44, junto a los cines Renoir  
Si te gusta pasear por el campo o haces algún tipo de deporte (o tus hijos o nietos) Azu te aconsejará el mejor equipo para cada ocasión y te hará un precio sin competencia. Ves y compruébalo. Y no te olvides de decirle que perteneces al Grupo de Mayores de Telefónica.

Un tercer grupo de acontecimientos es por Navidad la salida del " BELÉN EN LA MONTAÑA"

Desde el año 2001, sin faltar uno solo, llevando cada uno una figurita para el belén, cantando villancicos, compartiendo dulces navideños y gran fiesta con sorteo de regalos. Y finalmente chocolate con churros en el pueblo de Guadarrama.

Durante muchos años, casi hasta hace unos 5 nos hizo un tiempo maravilloso, y últimamente fatal de manera que nos tenemos que refugiar en la ermita de la virgen de la Jarosa, pero lo que nunca ha faltado ha sido la alegría, la amistad y el compañerismo

Aunque en pequeño se puede observar la diferencia en nosotros de estos 20 años.....

Y finalmente las salidas de un día quincenalmente. Esperadas por todos con impaciencia.

La primera de otoño ha sido preciosa. Bajamos de la Morcuera hasta casi Rascafría, fue un poco larga pero preciosa ....

Aunque 20 años son muchos para los fundadores y aunque ha quedado mucha gente por el camino los "supervivientes" agradecemos a los mas jóvenes su comprensión, ayuda en muchas ocasiones de bajadas complicadas, su alegría y esperas por algunas lentitudes....pero no queremos dejar este maravilloso salir a la naturaleza y disfrutar de compañeros tan estupendos, es para nosotros un chute de juventud que no queremos perder....MUCHAS GRACIAS

Si quieres venir con nosotros escríbenos a [madrid-senderismo@mayorestelefonica.es](mailto:madrid-senderismo@mayorestelefonica.es)



## BIENAVENTURANZAS DEL PEREGRINO

Bienaventurado eres peregrino, si descubres que el camino te abre los ojos a lo que no se ve.

Bienaventurado eres peregrino, si lo que más te preocupa no es llegar, sino hacerlo con quienes vas

Bienaventurado eres peregrino, cuando contemplas el camino y lo descubres lleno de nombres y de amaneceres.

Bienaventurado eres peregrino, cuando te faltan palabras para agradecer todo lo que te sorprende en cada recodo del camino.

Bienaventurado eres peregrino, porque has descubierto que el auténtico camino comienza cuando se acaba.

Bienaventurado eres peregrino, si tu mochila se va vaciando de cosas y tu corazón no sabe dónde colgar tantas emociones.

Bienaventurado eres peregrino, si descubres que un paso atrás para ayudar a otro vale más que cien hacia delante sin mirar a tu lado.

Bienaventurado eres peregrino, si buscas la verdad y haces de tu camino una vida y de tu vida un camino en busca de quien es el Camino, la Verdad y la Vida

Bienaventurado eres peregrino, si en el camino te encuentras contigo mismo y te regalas un tiempo sin prisas para no descuidar la imagen del corazón

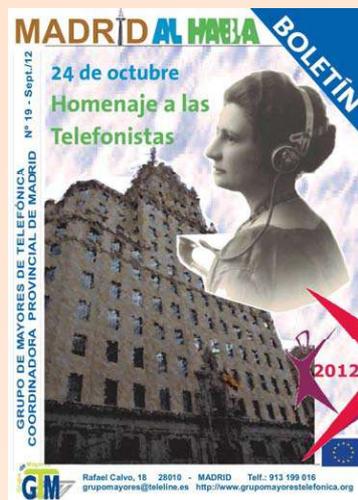
Bienaventurado eres peregrino, si descubres que el camino tiene mucho de silencio y el silencio de oración y la oración de encuentro con el Padre que te acompaña, que te quiere y que te espera

**¡¡BIENAVENTURADO ERES PEREGRINO!!**

**Continúa este año, debido a la Pandemia, La vigencia de Año Santo. Si puedes, aprovecha para peregrinar a Santiago, aunque solo sean unos pocos Kms.**

**Coruña, en su Xuntanza 2022, organiza una escapada a Santiago . . . Os tendremos informados.**

# DÍAS PARA LA HISTORIA



## HOMENAJE A LAS TELEFONISTAS.

El día después, con lo vivido y las imágenes todavía presentes, podríamos resumir y decir satisfacción general, o también, misión cumplida. Pero creemos que es muchísimo más, es la satisfacción general del GM y sus Voluntarios de haber saldado la deuda que la sociedad en general y los telefónicos en particular teníamos con vosotras.

Nos resulta complicado expresar en unas líneas todo lo que se vivió en Gran Vía esa tarde. Podríamos empezar diciendo que hemos tardado, pero más vale tarde que nunca, y que ha merecido la pena, y como hay que empezar por algo, diremos que se había creado entre vosotras un ambiente expectante, había nervios por saber lo que os íbamos a ofrecer y prueba de ello, es que 20 minutos antes de la cita, había ya en el hall de entrada 50 telefonistas esperando y a las 17,15, teníamos el auditorio con 150, nos llevabais en volandas y eso que vuestros

reencuentros entre compañeras eran indescriptibles. Antes de empezar habíamos hecho realidad dos de vuestros sueños: volver a Gran Vía y encontraros con vuestras compañeras

Espectacular e impresionante fue ver el auditorio repleto de telefonistas con un clavel en la solapa, un broche con un título y una sonrisa encantadora en vuestros rostros. Creemos que la portada y las fotos dicen mucho más de lo que aquí podamos reflejar.

El comienzo del acto, sencillo y acogedor con ese gracias por venir, y el sorprendente "hola chicas", de Rosa nuestra locutora improvisada, que con esa voz dulce, reposada y envolvente nos llevo por donde quiso, en un ambiente de embrujo y de absoluto silencio.

Profundo y de alto contenido las palabras de bienvenida de Mercedes, nuestra coordinadora, recordando que las convocatorias para telefonistas fue una de las vías de la incorporación de la mujer al mundo laboral.



También fueron emotivas y emocionadas las palabras de nuestro Presidente Luis, que se le notaba entusiasmado y orgulloso de presidir este acto. Brillante, sencillo, de amplia sonrisa y sincera la síntesis que hizo de vosotras J. Linares, un ejecutivo que lo ha sido todo en la empresa y que ahora, reflexionando diga que nunca olvidara aquella telefonista de su pueblo de Burgos, que cuando llamaba a su madre le reconocía por la voz, y le decía "tu madre ahora no esta en casa, pero por la hora que es, debe estar en la panadería" y sin pedírselo la localizaba y hablaba con ella" Este es el mejor y más sencillo ejemplo de vuestro espíritu de servicio y labor social a la sociedad y es precisamente lo que en este acto en nombre de la sociedad en general y vuestros compañeros telefónicos en particular, queremos reconocer, agradecer y pagaros si es que esta labor se puede pagar, por eso lo hemos dado en llamar "homenaje", porque fuisteis siempre pioneras en el Voluntariado, vuestro ejemplo a seguir, y además porque os lo merecía. Nosotros lo hacemos con todo nuestro cariño, vosotras nos diréis si lo hemos conseguido, y por tanto saldada la deuda que teníamos con vosotras.

El DVD montado por Ángel L., voluntario informático aficionado, que al proyectar imágenes de la época y fotos de telefonistas presentes en este acto, nos quito años a todos, nos sentimos rejuvenecidos y recordamos camaradería, profesionalidad, buen ambiente y el

---

carácter de servicio que imprime ser telefonista, para que con ese broche, lo llevéis con orgullo toda la vida. Fue un momento inolvidable, que en ese auditorio repleto, con muchas protagonistas presentes, con esa música tan melódica, penetrante y española, a la mayoría nos fue difícil contener las lágrimas.

Cuando se os entrego el micro para hablar, escuchamos anécdotas inolvidables: Viki, nuestra telefonista mayor, nos relato que vivía cerca de Gran Vía, jugó en el solar donde hoy estamos, vio construir el edificio y después paso 40 años trabajando en el. Paula nos relató el susto que se llevo su madre, cuando un día antes de su boda, dos legionarios enviados por Millán Astray le llevaron un regalo y un sobre con 200 Pts., por sus servicios como telefonista del servicio oficial. Pepita a su vez nos relató varias historia como la conferencia con Almunia de Doña Godina, donde le dijo al abonado, yo le pongo con Almunia y usted pregunta por D<sup>a</sup>. Godina, y termino Araceli, telefonista inquieta y luchadora que en los años 70 siendo enlace sindical, tuvo que enfrentarse con el inmovilismo de trafico, para mejorar las duras condiciones laborales de las telefonistas. Gracias chicas, nos habéis deleitado.

El ambiente era inmejorable, el programa se iba cumpliendo, el tiempo cronometrado al segundo y nuevamente el Presidente nos dirigió la palabra para presentar a los cerca de 30 Voluntarios, promotores de este merecido homenaje, e invitar a los presentes a hacerse solidarios con nuestros socios y hacerse Voluntarios, para terminar explicando como se iban a entregar los diplomas, punto complicado que nuestra eficiente Pilar con sus muchachos, se encargo de que los Directivos tuvieran que emplearse a fondo para entregarlos rápidamente y hacerse la foto con las receptoras.

Al final, en un ambiente festivo y de alegría, nos tomamos una copa juntos.

Muchas cosas más podríamos escribir, pero no por ello vamos a mejorar la satisfacción general y el embrujo que se produjo entre todos los presentes, incluidos los directores que nos acompañaron y que dialogaron, compartieron entregaron diplomas, dieron besos por doquier y se sentían como todos encantados de estar entre amigos y en familia.-

Por ultimo queremos añadir que para los Voluntarios, actos como este, son nuestra razón de ser, sin ellos no seriamos nada, pero además el sentir general entre nosotros es que tanto individual como colectivamente , hemos salido reforzados y hemos recibido mucho mas de lo que hemos dado

Como diría Rosa, "Chicas" hasta la próxima o hasta siempre. Os recibíamos con un clavel, ahora nos despedimos con un beso y un fuerte abrazo. Gracias.

Voluntarios de Madrid



PD: Como veis todo ha salido bien, pero entre bambalinas, tenéis que saber que hubo inquietud por el aforo, tomar la decisión de bajar la tapa de los asientos para aumentar la capacidad y colocar sillas adicionales para cubrir las expectativas de asistencia. Añadir que una telefonista de provincia que se encontraba en Madrid se enteró del acto y dijo que ella no se lo perdía, pues pasa mujer, faltaría mas, o el esposo de una compañera que al decirle que era solo para telefonistas, dijo que el había llamado y que le habían dicho que la entrada era libre, pues paso hombre, uno mas no importa; que tres horas antes del comienzo todavía debatíamos como repartir mejor los diplomas o el Voluntario nuevo que apenas conocíamos y que se puso a entregar Diplomas como un Directivo, y los demás preguntábamos ¿pero quien es ese Directivo?. Como veis también tenemos cosas graciosas que contar del acto que ahora compartimos y que no olvidaremos.

# LOS VIAJES DE NUESTRA VIDA.

*Muchos son los viajes que hemos hecho estos años , por España , Por Europa, por el mundo, en grupo, con nuestra Asociación, con amigos o familiares, y cada uno tendrá el mas significativo o querido, el "llamado el viaje de su vida" Hay veces que casi hay mas que uno, pero este que he rescatado y que nos contaron es uno de ellos,*

---

## HAY OTROS MUNDOS . . . PERO ESTÁN EN ESTE

### VIAJE INESPERADO A LOS SANTOS LUGARES

---

Viajar siempre es interesante, cuando hacemos turismo conocemos otros países, otras culturas, pero si por razones diversas tenemos que introducirnos en la vida, la historia y la religión de personas distintas a nosotros parece que nos trasladamos a otro mundo.

Muchas veces las cosas inesperadas e imprevistas salen mejor que las largamente planificadas, pues en estas suele producirse que la realidad no acompañe a lo imaginado y en las otras se suelen dar agradables sorpresas. Algo así nos ha sucedido en nuestro reciente y por diversas razones inesperado viaje a Israel.

Nuestra hija debía realizar unos trabajos en la Universidad de Tel Aviv y decidimos acompañarla...

¡¡¡Que peligro Israel, las intifadas, el mosad nos acecharía...las aduanas con largas colas y arduos interrogatorios¡¡¡¡ Finalmente esto es lo que nos proporcionó las anécdotas más simpáticas de nuestro viaje junto con el comienzo en la oficina de Turismo de Madrid. Nada de tensiones exageradas y trato amable por doquier.

Pero....una vez allí como veríamos lo mas interesante? Nada de alquilar un coche y zascandilear a placer, hay controles, interrogatorios....Deberíamos unirnos a algún tour organizado....Hablando con unos y con otros llegamos a la opción salvadora y que ha constituido la sorpresa y la sal de este viaje. ID CON LOS FRANCISCANOS, ellos son desde 1200 los custodios de los Santos Lugares los que mejor conocen todo y los que mejor os guiaran...

Hicimos las averiguaciones pertinentes y realizan varias salidas todos los meses y una cuadraba en nuestras fechas pero... aunque somos católicos, una peregrinación no sería una inmersión excesiva ¿? Solo puedo decir que cuando aterrizamos en Barajas creí que venía a la Tierra procedente de otro mundo.

Los controles de entrada y salida mejores que a la entrada de los EEUU.

Y una vez allí claramente os diferenciaré cuatro cosas: La Galilea, el desierto de Judea, Jerusalén y Tel Aviv.

Galilea. Maravillosa, lo más genuino junto con el desierto, para mí lo mejor, quizás por lo inesperado. Parece que se está en una pecera, flota allí un ambiente especial...En lago de Tiberiades, parece que de un momento a otro vas a ver a Jesús andando sobre las aguas. Nazaret con las casas cuevas, contrastado que son del siglo I. El leer el evangelio correspondiente donde se produjeron los hechos no dejó indiferente a nadie.

Por el lago se hace un paseo en barcaza, la parada en medio del lago, los silencios, los cánticos alegres después de la emoción son realmente impresionantes.

El río Jordán, el Monte de las Bienaventuranzas, las ruinas de Cafarnaúm....todo, era mejor en los sitios en que las masas de peregrinos aun no habían llegado.

---



---

En el desierto de Judea, Jericó con 4000 años de antigüedad te invita a recordar su historia. Sus murallas siete veces destruidas, es la tierra que primero pisó Moisés en su regreso de Egipto, una de las ciudades más antiguas del mundo. Un oasis en el desierto, impresionante. Además Qumram y el descubrimiento de los papiros y el mar muerto a 400ms bajo el mar.

Jerusalén!!!! Totalmente impresionante. Mi idea preconcebida era que lo religioso estaba totalmente comercializado y por doquier solo pensaban en venderte objetos religiosos. Pues si, pero es que toda la ciudad vieja está encerrada dentro de una preciosa muralla perfectamente reconstruida ¡¡¡es un zoco!!! La vía dolorosa pasa por en medio del zoco musulmán y cristiano. ¿Y que es un zoco? Todo tiendas en donde venden de todo, y ¿qué implica eso? Que el ambiente es de bullicio y que es difícil concentrarse en lo que pasó hace 2000 años.

Totalmente interesante la mezcla de religiones, los judíos ortodoxos acudiendo al Muro, el Sabat rigurosamente observado de manera que las tiendas cierran y el transporte publico no funciona, y las familias enteras vestidas con sus indumentarias festivas acudiendo a la sinagoga.

Los musulmanes acuden al Domo de la Roca, verdadero lugar en que se encontraba el templo y Mahoma ascendió al cielo. Totalmente atrancado para sus oraciones e imposible entrar a los no creyentes.

Y los cristianos acuden al Santo Sepulcro en cantidades ingentes, ortodoxas, etíopes, coptos, católicos y multitud de gentes pertenecientes a iglesias locales cristianas de todos los continentes.

Montones de cosas que ver y que sentir, como el trozo de calzada romana de escalones que se conserva casi intacta que daba entrada a la ciudad. Con razón dicen los cánticos "allá suben las tribus..." Jerusalén está en un alto rodeado de barrancos...como el en que se ahorcó un cierto Judas. Enfrente el Monte de los Olivos, en otro cercano Belén, el campo de los pastores....

Los sitios en que la masa de gente se puede controlar más por las características del espacio como la peña de la crucifixión, o el lugar del nacimiento son totalmente impresionantes, en el resto aunque siempre permanece flotando un cierto ambiente el interés se diluye entre tanta variedad de sensaciones.

El joven padre franciscano que nos sirvió de guía, gran conocedor del terreno por haber estudiado en Jerusalén nos acompañó en todo momento física y espiritualmente sin presiones ni intromisiones por lo que todo el grupo le despedimos emocionados.



El grupo se despidió en el puerto de Jafa, el mas antiguo del mediterráneo, donde "la ballena se tragó a Jonás" que actualmente está unido a Tel Aviv.

Es esta una ciudad casi europea con modernos rascacielos de hoteles en una larguísima playa llena de surfistas, y de otros de las grandes empresas de tecnología y financieras en el interior.

Sus avenidas están pobladas de ancianos y frondosos sicomoros que protegen del fuerte sol mediterráneo.

En cuanto a la realidad política, es curioso, pero pese a ver todos lo mismo, he comprobado que cada uno se reafirma en lo que pensaba previamente.

Y hasta aquí un viaje que os aconsejo realizar sean vuestras creencias las que sean, la religión forma parte de la historia y la cultura de la humanidad.

Y termino apuntándome a las palabras del famoso escritor y político Châteaubriant...."*Por mas que viviera 1000 años nunca olvidaría Jerusalén ni el desierto donde aun hoy parecen resonar las palabras de Yahvé*".

MTLozano

# EN NAVIDADES . . . ¡¡JUNTOS!!



ABUELOS Y NIETOS, UN GRAN PROYECTO NAVIDEÑO DE MAYORES TELEFÓNICA



LOS BELENES VIVIENTES



LOS ROSCONES DE REYES



LOS CONCIERTOS DE NAVIDAD

# TAMBIÉN NOS JUNTAMOS EN . . .



**Homenajes a Nuestros Mayores**



**Excursiones Mensuales**



**Comidas Fin de Curso**



**Cursos y talleres**



## Y UN RECUERDO PARA NUESTROS FALLECIDOS

Desde el inicio de este boletín son muchos los socios fallecidos, tened en cuenta que esta nuestra es una Asociación de MAYORES.

Consideremos que nuestra Asociación se fundó en 1994, hace 27 años y los primeros socios acabarían de jubilarse con 65 años que era lo que correspondía entonces, así que muchos tienen o tendrían más de 90 años.

Murió el fundador Ramón Sánchez Horneros, el primer presidente y murió el primer tesorero con el que inicié mi colaboración con la Asociación y detrás tantos compañeros, amigos....

El día 25 de Noviembre tuvimos la suerte de poder reunirnos un grupo de socios de nuestra Asociación, bastante numeroso, en la Iglesia de San Martín para pedir todos juntos por nuestros queridos socios, amigos y familiares, fallecidos.

La Eucaristía estuvo presidida por Don Pedro que nos ha dicho unas palabras que nos han llegado al corazón, y nos acompañó el Coro Gregoriano Matritense que cantó maravillosamente bien. Al final nos unimos los asistentes al Coro y cantamos "La muerte no es el final".

Una vez más queremos agradecer a todos los que hemos asistido, a pesar del frío que hacía. Hemos salido muy contentos de podernos reunir para pedir por nuestros difuntos.



CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY



Queremos, en estas páginas, rendir un merecido homenaje a una persona muy importante para el Grupo de Mayores, fallecida en 2021 :

### JESÚS SÁNCHEZ LARGO

Junto con Ramón Sánchez-Horneros, Santiago Barredo y Venancio Sevilla, fallecidos con anterioridad, participó en la fundación de esta Asociación en la que estamos ahora. Su recuerdo permanecerá para siempre con nosotros.

**D.E.P.**



Este es el número 50 y merece una edición especial. Qué barbaridad, como pasa el tiempo o mejor dicho como nos pasamos nosotros. El tren no pasa solo una vez en la vida, pasa muchas veces pero hay que saber que tren tenemos que coger para llegar a buen término y será mejor que nos subamos al tren de la esperanza, en lugar del desánimo, el del buen hacer en lugar del de hacer lo que quiera, solo beneficiándome yo, es cierto que nos tenemos que querer primero a nosotros pero pensando un poquito que hay mucha gente que nos necesita y espera algo aunque sea un poquito de nosotros. Siendo honesto y honrado vamos a tener

los amigos correctos que no serán muchos pero SI LOS MEJORES.

Cuántas personas hemos conocido a lo largo de nuestra vida, unos están ya en el cielo, nuestros abuelos, padres, marido, mujer, hijos (esto sí que es una tragedia sobrevivir a un hijo, es lo peor que les puede pasar a unos padres), amigos muy queridos. Todos tenemos y sufrimos la pérdida de algún ser muy querido. Tenemos que recordar los momentos vividos alegres con ellos, estad seguros que los que nos han querido en vida, nos ayudan y protegen desde el cielo. Cada día me doy más cuenta de que la vida no es difícil, es dejarse llevar por el corazón, no querer acaparar todo en un día sino disfrutarlo y saborearlo poco a poco teniendo la mente y los ojos abiertos para ver quién necesita una palabra de consuelo, una sonrisa. Si no dejas huella, por lo menos, haz un camino para que otro lo pueda seguir. Pero siempre respetando el camino que cada uno quiera coger.

Alguien escribió "Si estás atravesando un mal momento, no dejes de caminar, lo malo es el momento, no tú". Tenemos toda una vida para disfrutarla, no nos perdamos en intentar ser perfectos, sino dejar que la vida nos vaya marcando el camino y escuchar la voz del corazón pero con la mente bien abierta.

Consuelo González de Garay

## TEN TU CAJA . . .

Hace ya mucho tiempo, un hombre castigó a su pequeña hija de tres años por desperdiciar una envoltura de papel dorado.

El dinero escaseaba en esos días, motivo por el cual estalló en una furia incontenible; cuando vio a la niña tratando de envolver una caja para ponerla debajo del árbol de Navidad.

Más sin embargo, la niña le llevó el regalo a su padre a la mañana siguiente y le dijo: "Esto es para ti papito".

Él se sintió avergonzado de su reacción de furia. Pero volvió a explotar cuando al abrir la caja, se dio cuenta que estaba vacía, le volvió a gritar diciendo: ¿Es que no sabes que cuando le das un regalo a alguien, debe tener algo dentro?

La pequeñita volteó hacia arriba y con lágrimas en los ojos contestó:

¡No papito, no esta vacía ya que yo soplé muchísimos besos dentro de la caja, todos para ti papi!

El padre se sintió morir, puso sus brazos alrededor de su niña y le suplicó que lo perdonara.

Según se dice, ese hombre guardó la caja dorada por muchos años, cerca de su cama y siempre que se sentía derrumbado o deprimido, tomaba de la caja un beso imaginario y recordaba el amor que su niña había puesto ahí.

En cierta forma, cada uno de los seres humanos ha recibido una caja dorada, llena de amor incondicional y besos de nuestros seres queridos: hijos, familia, amigos... o de DIOS.

Nadie podría tener una propiedad más preciada que ésta. Todos nosotros la tenemos pero... ¿Nos damos cuenta?

Cada vez que estamos derrumbados o deprimidos... ¿extraemos de la caja ese regalo que nos recuerda el AMOR que nos dieron?



Consuelo González de Garay

# La Carta de Pilar

---

Queridos todos:

Y llegamos a la edición número 50 de nuestro boletín, como se pasan los años desde esta andadura de editar los acontecimientos que hemos ido haciendo en el camino.

Esto me hace pensar mucho ver la cantidad de cosas que se pueden guardar lo que vale y lo que no vale.

No te puedes imaginar lo que se llega a guardar. Lo que más se escucha es "No lo tires, por si acaso" Tantas cosas que, quizá, las guardamos y en realidad las tendríamos que tirar. Cosas que deberíamos poner en nuestras manos, los recuerdos de buenas personas, de viajes, acontecimientos, convivencias charlas...pero también a veces guardamos en nuestro interior algún resquemor con alguna persona, dolor por el sufrimiento.

Sin embargo, algunas veces, no podemos desprendernos de ello. Quizá por que se nos ha hecho parte nuestra y sentimos nuestra debilidad muy fuerte, queremos y no podemos desprendernos. Sentir esto es lo mejor que os puede pasar.

Pues siempre hay alguien dispuesto a perdonarnos y nos regala una abundancia de amor y nos hace ver cuan despistados andamos. Como cualquier regalo, lo mejor que podemos hacer es pedirlo y acogerlo con amor, y quitarnos esa espina que no nos deja vivir.

En estas fiestas de Navidad que se aproximan y tanto las deseamos festejar, dejemos entrar el amor y la fraternidad como un regalo excepcional, tiremos lo viejo de este año y pongamos lo nuevo en nuestro corazón.

Un abrazo



Pilar Sánchez

---

***Pilar y Consuelo son fieles escritoras en nuestro boletín desde hace muchos años, esperamos y deseamos nos acompañen todo lo posible de ahora en adelante***  
***Muchas gracias a ambas***

---

## Un Maquetador Improvisado

En el año 2010, Pilar Novo, me preguntó si podía dedicarme a maquetar el Boletín. Yo, la verdad es que no sabia de que iba la guerra, pero me indicó el programa con el que ella lo estaba haciendo, vi que podía aprenderlo y me tiré a la piscina.

Comencé con el Boletín nº 9 de marzo de 2010 y seguí haciéndolo con los siguientes números hasta el nº 23. Los siguientes 5 o 6 números ayudé al nuevo maquetador, Santiago Sanz , otro socio, y luego él siguió ya con el tema hasta el nº 38, que lo tuvo que dejar por problemas personales. Los números 39 y 40 se encargaron a un maquetador profesional. A partir del nº 41 volví a retomar la maquetación del boletín, y con ello sigo. En total creo que he maquetado, en solitario, 25 ejemplares (la mitad de los editados).

No pretendo ser un profesional, pero en estos la experiencia me ha hecho mejorar un poco y también he ido aprendiendo mejor el funcionamiento del programa (Publisher de office), que aunque no es muy profesional, a mi me vale pues es mas fácil de manejar. Espero que esto se note y, sobre todo, que a vosotros os guste el resultado que veis en el boletín, es el resultado de aplicar mi lógica y mi estética, de una manera intuitiva.

Estas son las cosas que permite seguir adelante al Grupo de Mayores, gente con buena voluntad que se atreve a hacer cosas y se compromete con ellas. No quiere decir que yo me sacrifique para hacer esta tarea, pues me gusta y me divierto haciéndolo, ocupándome además unas horas que si no, a lo mejor las dedicaba a "no hacer nada".

Atreveos también vosotros, pasad por la sede, ved lo que hacemos y, a lo mejor, os gusta algo y os dedicáis a ello.

Jose A. San José

---

# ¡¡¡ÚLTIMA HORA!!!

## GRAN ROSCÓN DE REYES



Os prometimos que . . . SIN ROSCÓN NO NOS QUEDÁBAMOS . . . pese a la dificultad de realizarlo este año en nuestra sede por el dichoso virus. Así que...

**OS ESPERAMOS EL DIA 4 DE ENERO ENTRE LAS 11 Y LAS 13 HORAS EN LA CAFETERÍA SANTA GLORIA DE LA PLANTA BAJA DE MODASHOPING EN EL COMPLEJO AZCA FRENTE AL ANTIGUO PALACIO DE CONGRESOS. GENERAL PERÓN SEMI ESQUINA CASTELLANA**

*Nos felicitaremos el NUEVO AÑO y lo inauguraremos con alegría y amistad*

Metro Santiago Bernabéu Línea 10 tiene una salida directa a Modashoping

**Es imprescindible apuntarse llamando al 913 197 577 antes del 25 de diciembre**

**EN 2022 COMO AYER ...**

**BAILEMOS**

**BAJO LA LLUVIA**



Eran las 8,30 de una agitada mañana, cuando un señor mayor, de unos 80 años llegó al hospital para que le quitaran unos puntos en una mano.

Iba con prisa porque tenía una visita a las 9.

Me dijo que necesitaba ir al geriátrico para desayunar con su esposa. Que ella hacía tiempo que estaba allí. Que padecía alzhéimer, y que hacía 5 años que no podía reconocerlo

Y entonces le pregunté:

¿Y Usted sigue yendo cada mañana aun cuando ella no sabe quien es Vd.?

El me acarició la mano y me contestó:

Ella no sabe quien soy, pero yo si sé quien es ella....

Entonces, emocionada pensé....

Es el tipo de Amor que quisiera en mi Vida

Y concluí "La gente mas feliz no necesariamente es la que tiene lo mejor de todo"

La Vida no consiste en sobrevivir a una tempestad sino en

**¡¡¡SABER BAILAR BAJO LA LLUVIA!!!**

**FELIZ AÑO PARA TODOS**