MADRID AL HABLA

BOLETÍN

COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID Nº 51 - Abril 2022
Especial Primavera

COMIENZA UN GRAN AÑO PARA TI

HAZTE VOLUNTARIO

Mayores Telefónica
Donoso Cortés, 58 28015 - MADRID Telf.: 913 197 577
madrid-socios@mayorestelefonica.es http://www.mayorestelefonica.es

JUNTA PROVINCIAL DE MADRID. 18 de Enero de 2022

Con la asistencia de 15 socios presentes y 54 representados se celebró esta Junta Provincial el 18 de enero. Las últimas, ordinaria y extraordinaria, corresponden a 2019, en las que Madrid se constituyó como Coordinadora independiente.

Se aprobaron las actas pendientes y la Coordinadora Provincial en funciones, M.Teresa Lozano, hizo un resumen de lo acaecido desde entonces:

Dimisión voluntaria del Coordinador Provincial Pedro Jiménez (3-12-2020) y cese por parte de la coordinadora a Mercedes Granero, vocal de voluntario, tras ser apercibida en su larga ausencia injustificada de sus funciones.

Hizo un resumen global de las actuaciones durante la pandemia, destacando el contacto telefónico permanente que se ha tenido con los socios más mayores, primero por los miembros de la Coordinadora y algún voluntario y después por unos voluntarios, que siguen haciéndolo en la actualidad.

Se intentó mantener la actividad y relación con los socios mediante clases on-line de pilates, estiramientos e inglés que tuvieron mucho éxito.

Posteriormente se ha ido recuperando la actividad y la apertura de la Sede según lo han permitido las circunstancias, sanidad y la propia Telefónica. En primer lugar lógicamente las actividades al aire libre, senderismo e inauguración de curso en el Parque del Retiro, con gran alegría y éxito entre los socios

A continuación, intervinieron los vocales para informar detalladamente de las actividades que se han realizado en este periodo.

En este punto intervino el Presidente Santiago G. Carrero para dejar constancia de los hitos más importantes de AGMT a nivel Nacional y que han quedado reflejados en el acta.

En el punto nº4 se explica la necesidad de pasar una derrama extraordinaria de 10€ (octubre 2021) y de adecuación de cuota anual (subir a 30€). La primera propuesta se aprueba con un voto en contra y la segunda por unanimidad.

En el punto nº5 el tesorero Antonio Carmona presenta las cuentas de los años 2019 y 2020 acompañadas de las correspondientes explicaciones y son aprobadas por unanimidad.

Punto condicionante ha sido la separación de cuentas y la imputación de los gastos de personal al 100% pasando de 8000 (compartidos) a 24.000 euros anuales, celebración del 25 aniversario etc.

En el punto nº 6 se presenta para su aprobación el presupuesto 2022 que se aprueba con una abstención

Punto nº7. Ratificación de cargos. Ante la dimisión del anterior coordinador y estando en funciones Teresa Lozano se la ratifica en el cargo de Coordinadora Provincial, por unanimidad.

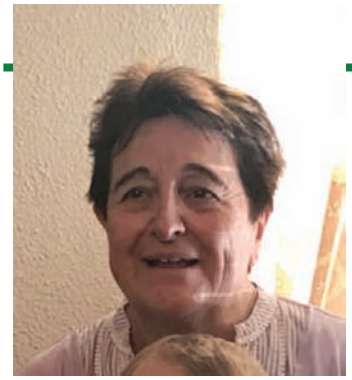
En el punto nº8. Ruegos y preguntas. Consuelo González de Garay pregunta que se hizo de los e-mail de empleados de Telefónica que se recogieron en Las Tablas con ocasión del 20 aniversario de la Asociación. Contesta Ángel Luis Romo, que participó en la organización del evento, que están en el almacén, esperando a ser ordenados y utilizados para atraer nuevos socios o simpatizantes.

Si mas siendo las 13hs se levanta la sesión.

Si algún socio desea puede solicitarnos el envío del acta completa que se la enviaremos con gusto.

COORDINADORA PROVINCIAL DE MADRID

Editorial



Surfeando las Olas

Hola amigos:

Ola tras Ola COVID, vamos saliendo como podemos, a nivel individual, familiar y de Asociación.

La verdad es que, en nuestras llamadas a los socios en el duro confinamiento, todos estábamos cumpliendo a rajatabla con la ayuda de nuestros hijos, familiares o vecinos y no detectamos contagios y fueron pocos los casos que necesitaron acompañamiento por ansiedad o depresión

A partir del verano, es verdad que hay mucha preocupación, detectada sobre todo en las personas que viven solas, ante el temor de verse enfermas, pero ya tras el verano empezamos con una moderada actividad y con la ya anunciada excursión a Guadalajara creímos casi volver....y así fue como nos reunimos 115 socios¡¡¡¡ en la comida de Navidad, y sin un contagio que hayamos sabido y no pudimos juntar a los abuelos y nietos en nuestra Sede, como otros años, con los payasos o el mago y por eso subvencionamos ambas actividades con el Circo Circlásica y el mago Junke para terminar con el típico Roscón de Reyes, 80 personas en el recinto de Moda Shoping, igualmente sin incidentes.....pero de nuevo la ola se recrudeció y para Reyes ya era multitudinaria...Quien no ha tenido algún hijo, nieto, nuera o yerno o varios en cuarentena o confinados?

Pues parece que lo de siempre, aunque las vacunas nos han salvado de muchas muertes esta nueva ola no ha sido devastadora pero si muy activa por el número de contagiados y lo que altera nuestras vidas.

En enero teníamos ya programada la salida mensual a Chinchón que ampliamos por su interés a la vecina Colmenar de Oreja. Mucha precaución mucho movimiento de altas y bajas aunque al final logramos salir con los mas decididos a pesar del frio de este mes de enero, para que no decaiga ni se olvide este ambiente de amistad que entre todos hemos creado.

Otras excursiones programadas Aranjuez y Robledo de Chabela iremos viendo según el "oleaje"

En cuanto a las dos multiprovinciales programadas es difícil que vayamos a la Xuntanza ya que puesta en contacto con el Coordinador de Coruña hay muchas limitaciones para entrar a la Catedral de Santiago por Covid y a muchos socios interesados era precisamente por asistir al año Compostelano.

En cuanto a Burgos estamos viendo las posibilidades de asistencia y de redactar un programa que incluya los actos previstos mas alguna excursión de camino. Se informará oportunamente.

Se prevén la asistencia al musical de gran éxito de Tina Turner y quizás algún otro.

Las clases ya han comenzado, la mayoría presenciales, e iremos comentando las nuevas actividades a realizar hasta junio según nos vayan dejando las sucesivas olas.
Pero siempre en vuestra compañía y amistad

Tere Lozano
Coordinadora de Madrid

Colaboran:

Telefónica

Atam

Pleyade

Fundación Telefónica

¡MADRID! DISTRITO CHAMBERÍ

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

Carta del Presidente

Queridos amigos,

Quiero lo primero, volveros a saludar desde estas páginas y desearos todo lo mejor ahora que parece que la pandemia no es tan agresiva y probablemente nos va a permitir vernos, abrazarnos y disfrutar de multitud de actividades en buena compañía de compañeros y amigos. Esperamos que toda esa etapa haya quedado atrás, aunque aún deberemos mantener la alerta y algunas buenas prácticas.

Por estas fechas, estamos dando comienzo a unos planes de formación de nuestros voluntarios en todo el territorio nacional y a diversos proyectos conjuntos con Fundación en los que Madrid está colaborando decididamente. Nos gustaría mucho que participéis en ellos porque además pueden representar para vosotros el acercamiento a nuevas tecnologías de comunicación, que pueden ser de vuestro interés, al tiempo que participar en algunos de estos proyectos con compañeros en activo que pueden evocaros tiempos y experiencias muy agradables. Poneros en contacto con Mari Tere y su equipo de colaboradores para participar.

Ya sabéis que siempre se necesitan personas que estén dispuestas a echar una mano en todo lo que se está preparando y para ayudar a los demás y por eso os insistimos en que toda ayuda es poca y también en que es muy gratificante dedicar un poco de vuestra energía con los que más lo necesitan. Animaros a colaborar en lo que podáis y tendréis la satisfacción de hacer algo bueno por los demás.

Estamos volviendo paulatinamente a nuestra Sede en Donoso Cortés. Os esperamos a todos y poneros en contacto con nosotros para construir entre todos lo que queramos que sea nuestra Asociación.

A los que estáis más distantes, os diría que nos hicieseis llegar vuestras sugerencias para no estar apartados de la vida social diaria del Grupo y veremos cómo podemos sentiros cerca. Estamos pensando en mantener algún tipo de reuniones o contactos con los que vivís en localidades diferentes a la Capital y veremos cómo podemos contactar con vosotros.

Por último, sabéis que están saliendo nuevos compañeros de la Empresa en estas fechas, por lo que os animo a todos a difundir a vuestro alrededor lo que hacemos y lo que representa nuestra Asociación, siendo una de las ONG más relevantes y muy reconocida dentro del mundo senior y de esa manera podamos seguir siendo atractivos para la incorporación de nuevos compañeros que salen de Telefónica.

Gracias por vuestra contribución y seguimiento, 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

Como sabéis el pasado 18 de enero tuvimos, por fin, nuestra Asamblea Provincial.

De la anterior, en la que quedó constituida nuestra coordinadora, Pedro Jiménez salió de Coordinador y yo de vice. En el mes de diciembre de 2020 él dimitió y yo pasé a ser Coordinadora en funciones, siendo revalidada en esta convocatoria como Coordinadora.

Todos me conocéis sobradamente pues llevo en la Asociación desde que me prejubilé en el año 1999. Vine con mi amiga Concha para ayudar en asuntos informáticos como pedían en la Revista Al Habla de entonces, pues las cuentas bancarias por ejemplo las llevaba el tesorero con una maquina de escribir...

Desde entonces he colaborado en el fomento de las actividades y cuando nos constituimos en coordinadora independiente de la Junta Rectora (2019) no quise hacerme cargo de la Coordinadora pues no me consideré capaz de abarcar los trabajos internos y la relación con el resto de las coordinadoras de la Asociación.

El lema que me atrajo de esta Asociación fue "NINGÚN MAYOR SOLO NI DESATENDIDO" y aunque con el tiempo ha habido varios muy interesantes.. como UN PASADO COMÚN, UN FUTURO JUNTOS Y " CONECTADOS AVANZAMOS"

Todas las actividades que he puesto en marcha y que realizamos están encaminadas a ese objetivo... que la gente que se encuentra sola encuentre en nosotros una compañía realizando actividades que le interesen y motiven. Siempre han tenido mucha aceptación las actividades de mantenimiento físico y mental, yoga, taichí, zumba, pilates, idiomas, bailes, charlas senderismo, viajes de un día, viajes al extranjero, en los que la mayor parte de las veces venían personas solas, sin conocer a nadie y enseguida se sentían aceptadas e incorporadas a un grupo.

A muchos os parecerá una pesadez que hable de senderismo pero es el mayor grupo de actividad consolidada que tenemos. Desde el año 2000, y aun quedamos unos cuantos de esos socios fundadores, con nuestros años y muchísimas ganas. Es un grupo de 60 personas federadas cada año, en el que las parejas son las menos, el resto ha venido al conocer la existencia del grupo o por la propaganda de amigos: Solter@s, separad@s, viud@s... He de decir, no obstante, que las mujeres somos mayoría, pero preguntad y os contaran el ambiente de amistad y camaradería existente.

En cuanto a los mas mayores, muchos de los cuales han estado con nosotros durante estos largos veinte años, hay un grupo, muy reducido aunque muy efectivo de voluntari@s que se encarga de llamarlos y saber como están y charlar un rato si así lo desean paliando en lo que se puede la compañía a los que mas lo necesitan.

Todo esto, organizar las actividades, controlar ingresos, pagos, subvenciones, relación con el Ayuntamiento, edición, maquetación del boletín.... Voluntariado, etc. nos lleva mucho tiempo y trabajo y el actual equipo llevamos ya como sabéis muchos años...Y AQUÍ VIENE LA PETICIÓN necesitamos un relevo en los próximos años si no despediros de la Asociación en Madrid...por tanto seguro que dispones de algún tiempo libre en que podías ayudarnos, ir conociendo nuestro trabajo para formar un grupo que tome nuestro relevo. Sabed que siempre recibiréis mas que aportáis sea cual sea el trabajo con el que colaboréis.

Empezaremos pidiendo colaboraciones fáciles para que el interesado voluntario compruebe que solo requerimos ratos disponibles de tu tiempo y habilidades que puedas aportar.

Rompe hielo senderismo con la oferta de un par de senderistas de hacer de "escoba" cosa que se ha agradecido mucho e institucionalizado como " senderista escoba de jornada" un voluntario que se queda el último para que nadie se pierda o quede solo por cansancio o despiste".

Necesitamos un voluntario por zona del extrarradio (Alcorcón, Colmenar, Alcalá de Henares, Aranjuez) para contactar y organizar reuniones con los socios residentes de cada zona

Expertos en internet para colaborar con J. Miguel Arellano en la preparación de cursos para mayores sobre apps bancarias, gestiones con ayuntamientos o administraciones etc.

Informáticos para colaborar en asuntos que se precisen del día a día.

Y voluntarios para la actualización del archivo de socios en el sentido de teléfonos inexistentes, socios que nunca contestan etc., dentro de la lógica protección de datos.

Ocuparéis agradablemente esos huecos de tiempo que tenéis libres y os veréis ampliamente recompensados. Escribid a:

madrid-boletin@mayorestelefonica.es

Os esperamos

Encaramos las Navidades con un poco de miedo y mucha prevención por culpa del ya famoso COVID pero podemos decir, que dentro de lo que hay, hemos salido bastante "ilesos"

COMIDA DE NAVIDAD HOMENAJE A NUESTROS MAYORES. (2 de Diciembre de 2021)

Buscamos un restaurante en que pudiéramos mantener las necesarias distancias de seguridad, a la vez que estuviera bien comunicado y nos ofreciera garantías de calidad, este fue el Asador Donostierra, en el que nos encontramos 115 socios-compañeros-amigos.

Falló el micrófono del restaurante con lo que esta parte del acto quedó muy deslucida, creo que nadie se enteró bien de lo que allí sucedía, pero eran tantas las ganas de charlar unos con otros que a la mayoría no le importó mayormente, aunque si a los organizadores que lo habíamos preparado con mucha ilusión

Comenzó la Coordinadora dando la bienvenida a todos y agradeciendo la masiva afluencia pese al temor de posibles contagios " el animo alto y el espíritu alegre , en definitiva NUESTRA ACTITUD suben las defensas frente al COVID"

A continuación dio paso a la intervención del Presidente Santiago González Carrero

Quiero en primer lugar, daros la bienvenida y expresaros la enorme alegría que supone volvernos a encontrar.

Gracias a todos los que estáis aquí participando y de un modo particular:

- *A Telefónica España, representada por Raquel Fernández, Directora General de Personal y por José Luis Alonso, Director de Prevención de Riesgos Laborales*
- *A Telefónica Corporación y Fundación que no han podido venir*
- *A Atam, representada por Ignacio Aizpún, Director General*
- *A Pléyade, representada por Ramón de la Vega, Director de Financiación de Riesgos y por Roberto Yagüe, Gerente*
- *A los otros miembros del Consejo Gestor que estáis en Madrid, Luis y José Manuel*
- *A Pilar Novo, Secretaria del Consejo Gestor*
- *Y muy especialmente a Mari Tere y a toda la Junta de Madrid, incluida Pilar Sánchez, que han organizado con mucho esfuerzo e ilusión, este acto tan emotivo*

Os deseo Feliz Navidad y que el próximo Año sea mejor para todos.

Quiero recordar aquí a los Voluntarios. Enhorabuena por la labor que habéis desarrollado en estos tiempos de pandemia con las personas más vulnerables y en soledad, junto con el Programa Voluntarios de Fundación Telefónica.

Sois nuestro mayor orgullo! Necesitamos que os unáis a esa causa, los que no lo habéis hecho aún.

Sólo me queda animaros a seguir adelante y a continuar demostrando el espíritu social que caracteriza a los Mayores de Telefónica.

Felicidades, que disfrutéis y miles de gracias.

De nuevo habla la Coordinadora.

Bienvenidos a esta comida de Navidad, este año homenaje a todos vosotros, y a todos los socios que hemos pasado momentos duros durante la pandemia y a los voluntarios que os han, hemos acompañado durante los tres peores meses de confinamiento y a los que antes, después y siempre hacen realidad el lema "NINGÚN MAYOR SOLO O DESATENDIDO".

A continuación procedemos al homenaje a los voluntarios con la entrega del CORAZÓN SOLIDARIO.

El primer corazón de voluntarios se entregó al matrimonio Bachiller a Enrique Yagüe y a Angela Lafont,que llevan muchos años visitando, llamando, felicitando y en fin acompañando a nuestros mas mayores.

El segundo fue para nuestras actuales voluntarias, que junto con los anteriores siguen en contacto con los mayores de 80 años detectando soledades y brindando charlas y compañía. Son Consuelo González de Garay, Gloria Samos y nuestra gran colaboradora Pilar Sánchez.

Y finalmente para todos los miembros de nuestra coordinadora incluido Pedro Jiménez que en aquellos días era el Coordinador y promovió el reparto delas llamadas de los socios mayores de 80 años entre todos nosotros, a Laura, profesora de pilates y psicóloga que se ofreció para hablar con aquellas personas que, en aquellos días se mostraron depresivas y ansiosas ,y mención a Fundación Telefónica por la participación de un grupo de voluntarios llamando a nuestros socios menores de 80 años y a Asunción Pérez miembro de nuestra Coordinadora ausente de Madrid. Recogió nuestro corazón nuestro secretario José Antonio San José

Finalmente cariñosa despedida a Pier Luca, profesor de zumba durante muchos años que nos deja por incompatibilidades laborales

LA COMIDA DE NAVIDAD RELATADA POR CONSUELO

Después de mucho pensar, ya que había miedo por el COVID, tuvimos la feliz idea de convocar a la comida que se suele hacer por Navidad como homenaje a nuestros mayores y para tener un día de acercamiento entre los socios.

Empezó a recibir llamadas Pilar para apuntarse al evento y el día que se cerró la lista porque había que ir al Restaurante a decir el número de asistentes éramos 115, total nada . . .

Vaya lio a la hora de poner las mesas, ya que, por el COVID, no podían ser tan numerosas como antes, y había que buscar las amigas para ponerlas juntas. No sabéis el jaleo que Pilar se traía para que todos estuviésemos contentos.

Por fin llevaron las listas Maritere y Pilar al Restaurante, para que pudieran acoplar las mesas a su espacio y a nuestros deseos Unas de 12, otras de 8, otra de 14, algunas de 10. Así hasta 114 que fuimos porque una estaba con catarro.

Así que el día 2 fuimos un poco antes para empaquetar el detalle que la Asociación nos ofreció y colocarlo en cada plato, y recibir a los comensales según iban llegando e indicarles su sitio. Cuando ya estábamos todos sentados, Maritere nos dio la enhorabuena y nos quería decir unas palabritas pero el hilo musical no funcionaba y no llevamos nuestro altavoz, así que hizo entrega de un detalle para los voluntarios y rápido a comer, que al fin y al cabo nos reunimos para eso.

El restaurante Asador Donostiarra, de Infanta Mercedes, 79 muy bueno, los camareros con una profesionalidad y cariño hacia todos, el menú estupendo, ¡que rico estaba todo¡¡¡¡.

La verdad es que llevábamos casi dos años sin vernos y la alegría fue inmensa, con unas más que con otras, debido a que nos conocemos más por las excursiones, senderismo, voluntariado.

Fue un evento que gustó a todos los presentes y que necesitábamos ya estar un poco juntos.

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY

GRAN PROGRAMA DE ABUELOS Y NIETOS

En años anteriores nos reunimos en nuestra Asociación en Navidad para juntar abuelos y nietos, primero pequeños con algún espectáculo de payasos y después, los mas mayorcitos con un espectáculo de magia.

Debido a la pandemia y a la imposibilidad de realizarlo en nuestros locales hemos optado por facilitar entradas subvencionadas a dos espectáculos parecidos .

El 5 de diciembre acudimos niños y mayores a admirar al mago Yunke de renombre internacional . Y el 27 de diciembre al circo de Emilio Aragón CIRCLASSICA, la historia de un niño que quería ser payaso que emocionó a todos y gustó a los mas pequeños, sobre todo las conversaciones de D. Pepito y D. José

En total unas 60 personas acudieron a IFEMA a ver estos dos espectáculos

Y COMO TODOS LOS AÑOS DESDE HACE 21 SIN FALTAR NI UNO SOLO . . . NI CON COVID . . .

¡¡EL BELÉN EN LA MONTAÑA!!

El día11 de Diciembre salimos 23 personas de excursión a la Jarosa llevadas por nuestro querido Adrián, como te hemos echado en falta este tiemplo enclaustrados..... Rumbo al Puerto del León donde cogimos el sendero y empezamos a caminar felices.

El camino estaba bastante bien y el día con un sol poco brillante pero calentaba, solo a la hora de comer tuvimos un poquitín de fresquito pero enseguida fuimos a poner el Nacimiento, este año ha sido muy chiquitín pero lleno de entusiasmo.

Antes de empezar a cantar los villancicos Maritere y Manolo nos sorprendieron con un aguardiente u orujo, (Yo creo que se acordaron del pacharán de Pedro y para que no notáramos tanto su falta). Yo no entiendo de bebidas pero que dos chupitos tan ricos, así que empezamos a cantar el do, re, mi, fa, sol..... Unos villancicos y tuvimos la compañía de unos pájaros que piaban mientras nos escuchaban. Compartimos los dulces que cada uno dejó a los pies del Niño.

Pasamos un rato de hermandad muy bueno. Ah, os echamos muchísimo en falta a los que no pudisteis venir por diversos motivos, así que para el año que viene acudiremos todos juntos.

Unos fuimos caminando hasta Guadarrama y otros acompañaron a Adrián en el bus y a las 5 de la tarde, hora taurina, el chocolate con churros, como habíamos comido poco.....

Este año las afortunadas con la nominación a “las senderistas del año” por haber acudido a mas salidas fueron María y Alicia que se pusieron tan contentas

Manolo nos entregó la lotería que cada año jugamos y que no nos toca pero la ilusión nadie nos la quita.

A casa y hasta el año que viene a ver si podemos empezar a salir y seguir con nuestras rutas y caminatas. Manolo empieza a pensar y no te distraigas mucho que Mayo está a la vuelta de la esquina.

Nos deseamos mucho Amor, Tranquilidad y sobre todo salud.

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY

GRAN ROSCÓN DE REYES

Después de mucho mirar, pensar, divagar y más verbos, nos decidimos por ir al Centro Comercial Modashoping frente al Bernabéu, el día 4 de Enero de este querido año 2.022, en la cafetería Santa Gloria.

Allí nos reunimos 70 personas, estuvimos el grupo de Senderismo casi al completo. El roscón con nata y el chocolate, muy rico, muy bien el sitio, estábamos con distancia prudencial y solo nos quitamos la mascarilla para tomárnoslo. Me gustó mucho que el cuchillo que yo pedí,

también era ecológico, como los platos y vasos.

La figurita le tocó a nuestra querida senderista Lola, así que al año que viene, ella pagará el roscón, pero solo me lo pagará a mí, ya que fuimos de las pocas que tomamos roscón sin nata.

Las cosas se pueden hacer guardando la distancia, con precaución y buena voluntad. La comida, las excursiones y las actividades que desde la Asociación se están haciendo, hasta ahora, no ha habido contagios o por lo menos no nos han dicho nada.

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY

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

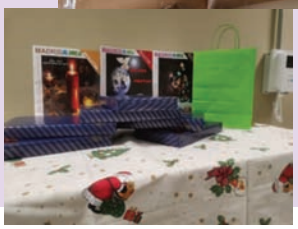
En toda transferencia que se haga a la Asociación (a la cuenta anterior), **en el apartado CONCEPTO, se deberá indicar el MOTIVO** (lotería, comida, excursión a..., etc.) **y el NOMBRE y APELLIDO/S de todas las personas para las que se realiza el pago**. Esto nos facilitará la gestión y evitará errores

VOLUNTARIOS

El dia 2 de diciembre celebramos la comida de Navidad, homenaje a nuestros mayores, pero muchos de ellos, precisamente por ser mayores, no pudieron acudir, como si lo habían hecho años atrás, por lo que nuestros voluntarios seleccionaron a 50 de ellos y acordamos obsequiarles con una caja de ricos mazapanes de Consuegra (Toledo). A 40 se los enviamos por correo y a 10 se los entregamos en mano.

Todos lo apreciaron y agradecieron mucho.

Nuestros Voluntarios: JM Bachiller, Enrique Yagüe, Consuelo, Pilar, Tere , Agustín y Nines.



José María Bachiller visita desde hace muchos años, en su residencia de Guadarrama a Paquita y me consta el cariño mutuo que se tienen.

José María la visitó antes de las navidades le llevó varios obsequios y , por supuesto lotería de nuestra Asociación y ella le correspondió con otra para nosotros.

Con motivo de la comida de Navidad le envió estas emotivas y cariñosas notas por WhatsApp

José María Bachiller. Buenos días. Hoy es vuestra comida que tanto os merecéis.
El que no pueda ir no quiere decir que mi pensamiento y mi corazón no esté con vosotros.
Pasadlo muy bien, con mucha alegría y felicidad.
Os quiero mucho por la entrega y el cariño que nos dais, en este caso me refiero a ti, José María que eres el voluntario que me visitas y que vales un tesoro.
Lo dicho, a pasarlo muy bien como os merecéis

❤️ ❤️ ❤️

Cualquier distinción que te hagan es porque te la mereces, José María Bachiller. Os estoy viendo en la foto que me has mandado. Estáis muy bien. ¡Cuanto me alegro de este homenaje que os han hecho!. Os lo tenéis muy merecido. Y lo digo por ti que te conozco. Y eres un tesoro.

Desgraciadamente, Luis Alonso, en la foto con José María Bachiller, ha fallecido en el mes de enero.

Reciban sus allegados nuestras más sentidas condolencias.

Descanse en Paz

DESPEDIDA DE NUESTRO QUERIDO VOLUNTARIO SAXOFONISTA

Buenas tardes querida Jefa, hoy he recibido la revista, más que el 50, vale como 100, tiene mucho contenido y mucha generosidad, tienes razón, hoy no lo mejoraríamos. Chapo, enhorabuena a todos.

Te cuento, el domingo toque mi último concierto con mi banda, emocionado, feliz, y muy querido, vea las imágenes, pero anoche me informaron que uno de los músicos dio +, así que estamos en observación, pero bien.

Mis mejores deseos para estas Navidades, pero precaución

Un abrazo

Seguro que seguirás tocando para tu familia y para nosotros, desde aquí te apalabro para próxima actuación en nuestra Asociación donde sabes eres tan querido.
Con el cariño de siempre . . ."la jefa"

PRIMERA EXCURSIÓN DEL AÑO

COLMENAR DE OREJA Y CHINCHON - 27 de Enero

Ante la ausencia de nuestra "eficiente reportera habitual de eventos, Consuelo, me dispongo a suplir sus relatos, espero, que con su misma eficiencia.

En principio la excursión estaba prevista a Chinchón, nos pareció un sitio interesante y cercano a Madrid para poder ir sin necesidad de madrugar mucho. Pero no se apuntó mucha gente con lo que pregunté las causas y me dijeron..."es que ya lo conocemos"....difícil encontrar un pueblo de los muchos superbonitos de los alrededores que, a nuestra edad , no hayamos ido montón de veces. Añadí Colmenar de Oreja, pueblo ,también muy interesante, y no se apuntó nadie mas, lo que me hace suponer, y me alegra, que los intrépidos asistentes lo eran no por ver algo nuevo, sino por pasar un agradable día en compañía de amig@s y compañer@s.

Fue muy azaroso el proceso pues por razones económicas había avisado que no saldríamos si no había 35 personas interesadas. Pico de la ola postnavideña, montones de contagiados, socios, nietos, familiares, altas, bajas continuas....un jaleo, finalmente quedamos los 35 y ya en el momento de salir 29 . . .

Pues mirad y preguntad, lo pasamos fabulosamente, un día de los claros aunque fresquitos, un pueblo con mucho que ver. La colección de cuadros de un aborigen del siglo XIX, Ulpiano Checa sita en el Museo Municipal

(Continúa en la página 14)

(Viene de la página 13)

de la ciudad, con una amplia selección de su obra que nos fue explicada estupenda y detalladamente, al que no la conozca le recomendamos su visita, Colmenar de Oreja está cerca de Madrid....

Posteriormente realizamos una visita guiada de la ciudad cuya plaza Mayor porticada es muy interesante y preciosa la Iglesia de Santa María la Mayor, con un precioso retablo del estilo del Monasterio del Escorial, los lavaderos...y sus famosas bodegas en una de las cuales bebimos su vino, comimos sus platos típicos (patatas chulísimas y un postre, "los narcisitos" que algunas repitieron a riesgo de morir de sobredosis de gusto....)

Finalmente una vueltecita por la plaza mayor de Chinchón donde nuestras mayores acabaron con todo lo dulce de una pastelería de la plaza y vuelta a casa tan content@s.

Quiero agradecer a este grupo tan asiduo, tan agradecido, tan alegre...que todo lo que diga es poco, por su asistencia pese a las olas, los fríos y los años creo que tod@s están así de bien por su optimismo y alegría de vivir pese a que nadie estamos libres de problemas y de dolores. GRACIAS

M.Tere Lozano

Y EL 24 DE FEBRERO ESTUVIMOS EN ARANJUEZ

Como el COVID parecía en retroceso nuestros socios se animaron...
Un bus a tope. Salimos a hora prudencial llegando a las 10 a Aranjuez.
Ciudad rodeada por dos ríos, de manera que a esa hora había cierta humedad y poco sol pero el ánimo era alto.Comenzamos la visita guiada por los Jardines de la Isla un poco tristes porque los árboles aun no habían sacado sus jóvenes hojas.
Tras un breve descanso con aperitivo aceitunero acudimos como alegres escolares "al chiquitren" que nos dio una buena vuelta de una hora por la ciudad y jardines de Palacio.
Es necesario poner todas las fotos para que se aprecie la cara de ilusión y disfrute de ese día.
Después comida y visita a Palacio.
A las seis ya cerrados todos los recintos aún quedaban ganas de ir a ver la falúas reales....pero no pudo ser a si que todos tan contentos para casita y preguntando por las nuevas salidas que pensábamos programar. Para este día aun no pudimos concretar mucho pues ...estábamos en ello todavía.

PROGRAMACIÓN DEL SEGUNDO TRIMESTRE

Nos enfrentamos a la programación del trimestre con muchas ideas pero con pocas cosas concretas , no obstante nos gustaría que valoraráis nusestras propuestas y os apuntárais para la actividad para saber si os interesa o no.

Es trabajoso llamar a montones de sitios para comer, buscar un guía,... aparte de que pensemos que la actividad merece la pena y os interesará, por eso Mariam y yo nos ponemos muy contentos cuando vemos que acudís a nuestras propuestas. Hay un grupo de casi 40 fieles socios que nos siguen a casi todas partes , pues el solo hecho de salir con nosotros, es para ell@s garantía de pasarlo bien. Pero este trimestre es especial porque estamos pensando en varias propuestas importantes, muy solicitadas y que no sabemos si llegarán a buen puerto.

De todas maneras apuntaros a lo que os interese y ya os iremos dando cuenta de cómo van y todos sus detalles.

ABRIL

Día 21 jueves. Está pendiente la apertura del **DEEP SPACE de Robledo**. Si fuera posible se haría , si no nos desplazaríamos a **Arenas de San Pedro**. Ciudad interesante con muchas cosas que ver y bonios alrededores.

Los siempre interesados en el Deep Space, solamente hacédnoslo saber para incluiros cuando al fin sea posible

MAYO

En este mes, y antes de que entre el calor queríamos volver a Toledo y su espectáculo Puy de Fou que tanto gustó a las mas de 100 personas que lo visitamos en octubre y sabemos que hay gente que se quedó con ganas por diversos motivos.En este mes programaríamos EL SUEÑO DE TOLEDO quedándonos a dormir en Toledo, mañana libre, y comida y vuelta en bus.

Intentaríamos entradas para los jueves 12 o 19 , y decimos “intentaríamos porque han dicho que ya hay mas de 200.000 reservas para esta temporada, por eso es necesario que los interesados se apunten cuanto antes.

El precio con entrada, hotel, bus, comida en Toledo se podría calcular en 125€ mas o menos .

Subvencionaríamos la mayor parte del bus condicionado al número de asistentes.

(Continúa en la página 17)

(Viene de la página 16)

MAYO (cont.)

Los días 26, 27 y 28 concentración interprovincial en Burgos con motivo de su VIII centenario.Recepcción y divertido teatro. Visita a la Catedral y comida de Hermandad. Excursión de regreso por Burgo de Osma o Monasterio de Silos
(2 noches , 3 días) Ya hay unas 25 personas apuntadas. Si te apetece venir no tardes en llamarnos.

JUNIO

DIA 2. COMIDA FIN DE CURSO.

Nos ha costado encontrar el sitio que queríamos pero creemos que al final lo logramos y os gustará. Será en El Pardo Restaurante San Francisco.

Nos trasladaremos en bus desde la plaza de Castilla, en uno o varios viajes hasta El Cristo del Pardo paseando hasta el Torreón y alrededores. Sobre la una y media Coctel de Bienvenida. A continuación comida con café y licor.

Y DESPUES . . . hemos invitado a nuestros socios Cecilio y Gloria, pertenecientes al "Grupo Los Castizos" y a los que ya os presentamos en el boletín 49 para que nos acompañen en la comida y nos hagan una demostración de sus bailes después. Nos enseñarán a bailar chotis como Dios manda y a continuación haremos un concurso con un recuerdo para ellos y para los ganadores. Son encantadores y han accedido gustosos.

El precio especial celebración es de 50€

PUY DE FOU EL PARQUE DE DIA.

Nos habéis dicho que algunos no pudisteis venir en octubre, para vosotros podríamos repetir a mediados de junio un domingo para que pudieran venir los niños también, les gusta muchísimo y algunos están pidiendo repetir ya que esta temporada han incorporado muchas novedades.

Igualmente las entradas y la subvención para el bus está condicionado a lo pronto que os apúntéis y al número de participantes. Entre 30 y 40 € niños menos hasta 12 años

OTRAS ACTIVIDADES

Viaje a Valladolid 7 - 8 mayo 2022

MUSEO NACIONAL DE ESCULTURA
MUSEO ORIENTAL
PASEO POR LA CIUDAD

Salida de Atocha, día 7 a las 8:00 h.
Llegada a Atocha, dia 8 a las 20:00 h. .

PRECIO : Socios: 2 0 0 € - No Socios 215 € (supl. individual: 34 €)

SERVICIOS INCLUIDOS :

- **H o t e l S e r c o t e l F e l i p e I V * * * * (Una noche con desayuno)**
- **A u t o b ú s**
- **E n t r a d a s a l o s m o n u m e n t o s**
- **G u í a l o c a l**
- **R e c e p t o r e s**
- **S e g u r o**

El primer paso es apuntarse confirmando con la profesora que haya plaza. Después esperar el aviso para realizar el pago.

Si una persona se apunta sola, la profesora intentará emparejarla para compartir habitación, pero en caso de no ser posible,tendrá que asumir el gasto de la individual. Por otro lado, hay muy pocas individuales en el hotel, por lo que se intentará distribuir a la mayoría de asistentes en habitaciones dobles. Grupo reducido, máximo 25 personas.

Las comidas y la cena son libres, no están incluidas en el precio.

Las visitas pueden modificarse o anularse por motivos ajenos a la profesora.

ORGANIZA LAURA TEJERO, PROFESORA DE ARTE

DÍA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIO (1 Julio 2022)

"Encuentro Intergeneracional entre Telefónicos":
Conociendo la historia de Telefónica por sus protagonistas

Actividad de encuentro **entre los seniors del Grupo de Mayores de Telefónica y algunas de las personas seleccionadas para las Becas Talentum 2022** para **reflexionar y conocer cómo Telefónica ha conectado la vida de las personas desde el año 1924**.

El viernes 01 de julio pondremos a dialogar a las nuevas generaciones de Telefónica (Talentum) con una generación de ex telefónicos que permitieron a las personas comunicarse a distancia por primera vez, **revolucionando el mundo y permitiendo generar una nueva dimensión en la comunicación que condicionaría el desarrollo de sociedad**.

Este día compartiremos **una jornada presencial en la que tendrán la oportunidad de conocer esta importante etapa de la historia de Telefónica y además disfrutaremos de una visita guiada a zonas emblemáticas del Edificio de Gran Vía**.

La visita **incluye un aperitivo** para seguir compartiendo impresiones.

Gracias a la participación en esta actividad descubriremos que **la diferencia de edad no es un impedimento para la comprensión, el diálogo y el aprendizaje. Si quieres participar en la actividad aportando tu historia personal y permitiendo que la generación más joven de Telefónica pueda conocer los aspectos más relevantes de tu etapa laboral, inscríbete aquí (...)**

La duración de la actividad será de 2 horas y permite la participación de 40 socios.

La fecha sería el viernes 01 de julio de 2022 y en cuanto tenga el horario confirmado te lo comunico por este hilo de correo.

Participaremos, por parte de AGMT, varios socios que quieran contar sus experiencias telefónicas, para que los jóvenes comparen lo que va del ayer al hoy.

Posteriormente, se tomará un pequeño refrigerio mientras se comentan los hechos de la jornada

Promete ser muy interesante. Apúntate y ven con nosotros

MUSICALES Y CONCIERTOS

También tenemos prevista la oferta de algún nuevo e interesante musical, los cuales tienen su público al igual que los conciertos en el Auditorio Nacional. Tanto unos como otros los avisaremos por e-mail oportunamente.

Los que no tengáis e-mail llamad ala Asociación e indicad que os tengamos informados vía teléfono o SMS.

Y finalmente……. SENDERISMO

Hay muchas ganas de aire libre y de naturaleza, por eso estamos trabajando en algunas salidas de varios días: como a Gredos, Valle de Batzan y alguna otra aun sin determinar.

Está siendo complicado porque al igual que nosotros hay montones de grupos también deseosos y, parece mentira, fuera de fiestas y vacaciones, es difícil encontrar sitio en los hoteles … hay mucho jubilado caminando por el mundo

Y hasta final de curso seguimos saliendo los sábados cada quince días, si el tiempo lo permite.

Si quieres acompañarnos escríbenos a:

madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

APERTURA DE ACTIVIDADES PARA INSCRIPCION DE ASISTENTES.

Con el envío de una separata de este boletín (programación del trimestre), que se va a enviar en formato PDF, vía e-mail, se abrirá la inscripción en las actividades. Considerad que, para las que haya, hay que hacer reservas, **si llegáis, o llegamos todos tarde, a lo mejor no hay disponibilidad**. La experiencia nos ha demostrado que tras la pandemia hay muchísimo movimiento de gente en espectáculos, hoteles, etc.

ABRIL

21, Jueves: Deep Space ó Arenas de San Pedro (Se comunicará oportunamente por e-mail).

Del 26 al 29: Senderisamo en Gredos.

MAYO

7 y 8, Sábado y Domingo: Excursion a Valladolid.

Jueves y Viernes (12 y 13 ó 19 y 20 de Mayo ó 9 y 10 de Junio): Sueño de Toledo (espectaculo nocturno).

26, 27 y 28, jueves a Sábado: Concentración Multiprovincial de Burgos.

JUNIO

2, Jueves: Gran Comida Fin de Curso en El Pardo.

Del 11 al 17: Senderismo en el Valle del Baztan.

Un Sábado del mes: Puy de Fou de dia (según inscritos y disponibilidad de entradas).

JULIO

1, Viernes: Día Internacional del Voluntariado en Gran Vía.

Y NO TE OLVIDES APUNTARTE CUANTO ANTES A LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE ESTES INTERESADO . . . LUEGO PUEDE NO HABER PLAZAS O NO ENCONTREMOS ENTRADAS

TE AYUDAMOS A PONERTE AL DIA

FORMACIÓN PRÁCTICA

De todos es conocido que debido a la pandemia, que aun coletea, las Actividades han evolucionado a la baja en nuestro Centro.

Pensamos que la Formación es parte importante para nuestro colectivo debido a que "*las ciencias adelantan que es una barbaridad*" como ya cantaba D. Sebastián a D. Hilarión en la Verbena de la Paloma, zarzuela creada y estrenada en el siglo XIXX y que todos conocemos.

Pues en esas estamos y seguimos a un ritmo que nos pilla desprevenidos. Por ello vamos a iniciar unas "charlas" o conferencias que nos ayuden a coger el ritmo de estos avances. Con unas sesiones de aproximadamente un par de horas para actualizarnos debidamente y conseguir "no perder el tren."

Tan solo necesitamos un teléfono móvil, que más o menos todos manejamos a nuestro entender.

Es nuestra intención seguir una sesión que dan semanalmente a través de Internet con el canal CAUMAS que aprenderemos a manejar para poder seguir los Cursos que emitan, desde nuestro domicilio sin tener que hacer ningún desplazamiento. Son muy variados y muy actuales por lo que cada cual puede registrarse al que más le convenga. Por ejemplo entrar a través de una aplicación de nuestro teléfono o tablet en el banco, tramitar cualquier asunto con las Administraciones Públicas, comprar o vender en Internet, sacar entradas de espectáculos o viajes etc. etc., sin correr riesgos. Intentaremos aclarar las dudas que tengáis o que pueden surgir al ver la presentación.

Es necesario que llaméis o hagáis la solicitud a través del correo de la Asociación para poder preparar debidamente con las mayores garantías nuestra formación. Al hacerlo podéis indicar los temas que más os interesen para ayudar a hacer el programa. El horario e inicio del cursillo se os indicará cuando tengamos las solicitudes y así confirmar vuestra asistencia.

Esta actualización a las nuevas tecnologías **es gratuita para nuestros socios**.

Correo y teléfono para la suscripción:

madrid-socios@mayorestelefonica.es y 91 3197577

José Miguel

TE ENSEÑAREMOS CASOS CONCRETOS Y A BUSCAR POR TI MISMO LOS TEMAS DE TU INTERES

Brecha digital y vida cotidiana

"Cuando las barbas de tu vecino veas cortar, pon las tuyas a remojar" dice el sabio refranero español. Pues bien, muchos sectores de la economía española, así como el sector público, deberían estar ya remojando sus barbas. Porque el movimiento "Mayores, pero no tontos" que ya ha sacado los colores a la banca y ha puesto firmes a la vicepresidenta primera y ministra de Asuntos Económicos y Transformación Digital, Nadia Calviño, y otras autoridades, como el Gobernador del Banco de España, tiene razones más que suficientes para extenderse a más ámbitos. La brecha digital que sufrimos las personas mayores no provoca solo nuestra exclusión financiera.

La brecha digital generacional se extiende cada vez a más aspectos de la vida cotidiana

El problema no es solo con los bancos, muchas personas mayores tienen problemas ahora mismo para casi todas sus gestiones diarias: hacer y presentar la declaración de la renta, solicitar una cita médica, renovar la receta electrónica o la mayor parte de las gestiones con las Administraciones Públicas. Si intentas hablar por teléfono, no te lo cogen o acabas hablando con una máquina.

No se trata de ir contra la progresiva digitalización de nuestra vida en todos los ámbitos, pero sí queremos ayuda y soluciones para los más mayores (ajenos a Internet y su mundo) y, fundamentalmente, formación para los más 'jóvenes' de nosotros.

En mi opinión, quien más responsabilidad tiene es la Administración Pública (Ministerios, Seguridad Social, Comunidades Autónomas y Ayuntamientos). Por dos razones: primera, porque debería dar ejemplo y facilitar la relación con los ciudadanos más mayores sin abandonarles a su suerte; segunda, porque debería velar porque determinadas empresas de servicios del sector privado (banca, agua, gas, electricidad...) 'de primera necesidad' prestaran su atención al cliente con personas tanto por teléfono como presencialmente.

Según la 'Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2021' del INE, que se refiere a personas que han usado Internet en los últimos doce meses, solo un 28% de las personas de 65 a 74 años descarga formularios oficiales, cuando en el tramo anterior de edad, de 55 a 64 ese porcentaje es de un 42%. Interactuar con la administración de alguna forma, solo el 50%, cuando el grupo anterior es un 66%. Enviar formularios cumplimentados, pago de impuestos, solicitud de cita médica, solo un 35% frente al 52% del grupo de edad inmediatamente anterior. Estos datos demuestran que existe una clarísima brecha digital generacional.

Las Administraciones Públicas se han volcado en la administración electrónica sin ofrecer ninguna alternativa a las personas mayores. Cada vez se exigen hacer más trámites telemáticamente, en muchas ocasiones de manera nada amigable ni fácilmente accesible para las personas mayores.

Mucha gente mayor tiene dificultades de movilidad o problemas de visión como para ver en una pantalla, cuántos no tienen en casa wifi ni Internet ni ordenador incluso ni tan siquiera un *smartphone*. Tiene que haber un acompañamiento presencial constante, porque hay mucha gente que depende del nieto, del sobrino o del hijo y muchos otros ni los tienen ni viven en la misma ciudad.

¿Llegaremos a ver que se dan pasos en la dirección que se reivindica para que muchos mayores no se sigan sintiendo desamparados ante la progresiva digitalización de nuestras vidas?
Cuidaros mucho y disfrutad de la maravillosa primavera que ya asoma.

Pedro Jiménez

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.

Poner en tela de juicio

Indica que se está poniendo en duda un logro o una certeza.

Para explicar su procedencia debemos ir de nuevo a la época medieval y a uno de los significados de la palabra "tela": valla que dividía en dos partes un terreno llamado "liza", empleada para las justas de los antiguos caballeros y que evitaba que los caballos en su carrera frente a frente se toparan entre sí. Si bien los torneos servían como espectáculo de los grandes eventos usando armas simuladas normalmente, en su origen la razón de ser de las justas era impartir justicia en caso de una disputa y en ese caso si se utilizaban armas auténticas para determinar el vencedor. "Poner en tela de juicio" consistía en trasladar un litigio a la "liza" para conseguir la razón por las armas. En el antiguo Derecho Procesal también significaba que un caso se encontraba pendiente de las averiguaciones previas para más tarde poder resolverlo.

Dar un cuarto al pregonero

De todos es conocido el oficio de pregonero, un empleado público que se encargaba de difundir de viva voz las noticias importantes (bandos municipales, leyes, dictámenes reales...) que afectaban a los ciudadanos.

Era común que éstos también realizasen, por encargo de particulares que se lo solicitaban, la divulgación de cualquier tipo de noticias (bodas, bautizos, fallecimientos, ventas de terrenos...), tras percibir por ese trabajo una remuneración que solía ser de una moneda de un cuarto; la cual equivalía a cuatro maravedís de vellón y que fue acuñada a partir del siglo XIV, estando en vigencia hasta el XIX.

La propagación de noticias por parte de los pregoneros, tras recibir un pago, rápidamente se equiparó coloquialmente con el acto de difundir chismorreos, naciendo la expresión: 'Lo mismo es decírselo a Fulanita, que dar un cuarto al pregonero', con el sentido de que según qué le contabas a determinada persona, conocida por su indiscreción (normalmente una cotilla y/o chafardera), era lo mismo que encargar que fuese difundido por el pregonero a cambio de una moneda.

Poner pies en polvorosa

Se usa para decir que alguien ha escapado con precipitación o ligereza.
Según algunos la frase proviene de la nube de polvo que se formaba en los caminos antiguos cuando alguien pasaba rápidamente por ellos. Otros, sin embargo, fundan el dicho en el modo de hablar de los gitanos, en cuya jerga la palabra polvorosa significa calle. Existe una tercera posibilidad, también muy defendida, basada en el siguiente hecho histórico: "Viendo Alfonso III, el Magno, los progresos que en las fronteras de sus reinos hacían los moros, acudió con sus tropas a contener los adelantos del sarraceno. Presentó a los enemigos la batalla cerca del río Órbigo, provincia de Palencia, en los campos de Polvorosa, y allí el valor de nuestros soldados, unido al temor que infundió a los moros un eclipse de luna, hizo que Alfonso III consiguiese una completa victoria, dispersando en precipitada derrota a los moros que pudieron sobrevivir a la derrota. Desde entonces se hizo proverbial Polvorosa, encerrando primitivamente dicha frase una amarga ironía por todo ejército fugitivo, y aplicándose después a la persona que se ausenta apresuradamente de algún lugar".

José Antonio San José

UN REGALO DE DULCE

Esta Navidad la Asociación ha querido enviar un detallito a algunos de los Socios, así que nos pusimos Mari Tere, Gloria, Pilar y yo a ver a quién le iba a tocar este año.

Pues nos salieron unos 50, llamamos a todos para comprobar la dirección y decírselo pues lo iba a entregar una agencia.

Asun encargó el detalle a Consuegra, una caja surtida de dulces navideños.

Pusimos en danza a José Antonio para que hiciera las felicitaciones, vamos que todos juntos a trabajar.

Lo enviaron a la sede y al día siguiente pues manos a la obra a hacer los paquetes. Menos mal que Agustín tuvo la buena idea de cortarnos el plástico burbuja y claro fue mucho más rápido el empaquetarlo y meterlo en el sobre verde color esperanza. Como veréis todo esta meditado y pensado.

Luego Antonio y Pilar sudaron para hacer las etiquetas, pues la Agencia había enviado las medidas y las instrucciones (que no ha sido nada fácil hacerlas) .

Por fin los paquetes han llegado a sus destinos y que agradecidos todos, les ha encantado, Flora lloraba de la emoción, Pepita encantada, Rosa decía que eran un poquitín diabéticos pero que después de haberse comido un mazapán entre los dos, esa noche durmieron como hacía años, Leonor, Elena, Máximo, María Pilar, María Luisa, Carmen, María, Nati, etc. . . Vamos que todos están muy agradecidos y muy contentos. Miguel nos ha enviado una felicitación: “Feliz Navidad y Año Nuevo al Equipo del grupo de mayores que han intervenido en la felicitación y regalo a varios Asociados. Sinceramente gracias”.

Ha sido mucho trabajo pero ha merecido la pena por ver y escuchar el cariño y agradecimiento de tantas personas queridas y amigas.

Yo tuve la suerte de llevar en mano a la viuda de un telefónico y solo la cara de alegría de Nati, me merece la pena todo el esfuerzo.

Asun, enhorabuena por tener ese proveedor de hace tantos años y que se han convertido en amigos. Ya te digo que ha sido un regalo de dulce.

CONSUELO GONZÁLEZ DE GARAY

Aprendiendo: La muñeca de Frank Kafka !!

(enviado por Margarita)

A los 40 años Franz Kafka (1883-1924) que nunca se casó ni tenía hijos, paseaba por el parque Berlín cuando conoció a una niña que lloraba porque había perdido su muñeca favorita. Ella y Kafka buscan la muñeca sin éxito. Kafka le dijo que se reuniera con él al día siguiente y volverían a buscarla.

Al día siguiente, cuando todavía no habían encontrado la muñeca, Kafka le dio a la niña una carta "escrita" por la muñeca que decía: "Por favor no llores. Tuve un viaje para ver el mundo, te escribiré sobre mis aventuras."

Así comenzó una historia que continúa hasta el final de la vida de Kafka.

En sus encuentros, Kafka le leía las cartas de su muñeca cuidadosamente escritas con aventuras y conversaciones que la niña consideraba adorables. Finalmente, Kafka le trajo la muñeca (compró una) que había vuelto a Berlín.

"No se parece en absoluto a mi muñeca", dijo la niña.

Kafka le entregó otra carta en la que la muñeca escribía: "Mis viajes me cambiaron" La niña besó a la nueva muñeca y la trajo feliz a casa.

Un año después, Kafka murió.

Varios años después, la niña adulta encontró una carta en la muñeca. En la pequeña carta firmada por Kafka decía:

"Todo lo que amas probablemente se perderá, pero al final el amor volverá de otra manera".

¿Os habéis dado cuenta de que ya han pasado casi tres meses de este año 2.022?

Pregunto: ¿Qué hemos hecho?. Infinidad de cosas: bailar, gimnasia, paseos, compras, arreglos de ropa y casa, asistir a conferencias, conciertos, cines, teatros, excursiones, atender a alguien... pero por supuesto muchísimo menos de lo que hubiéramos querido o estábamos acostumbrados. Esta pandemia nos ha enseñado o nos ha hecho aprender a vivir de otra manera, a ser más solitarios, a no salirnos de la burbuja como llaman ahora.

Pero, ¿qué hemos sacado en limpio? ¿Qué hemos aprendido durante casi dos años? Pues me atrevería a decir que muy poco o casi nada. El COVID nos ha cogido a todos por sorpresa y lo hemos padecido de una manera o de otra, lo que está claro es que nunca nos hubiéramos imaginado semejante cosa. Pero también es cierto que, cada obstáculo que sobrepasamos nos hace más fuertes. Somos fuertes, somos grandes. No hay que dudar de nuestras capacidades. Hay que pensar que en la vida todo pasa, todo cambia y nada es para siempre.

Esfuérzate en hacer las cosas que nos hacen felices porque para eso hemos venido a este mundo, ser feliz y hacer feliz al que nos rodea.

Hay un escrito anónimo, que me gusta mucho, lo comparto:

"Dice la vieja sanadora del alma. No duele la espalda, duele la carga. No duelen tus ojos, duele la injusticia. No duele tu cabeza, duelen tus pensamientos. No duele la garganta, duele lo que no se expresa o se expresa con enojo. No duele el estómago, duele lo que el alma no digiere. No duele el hígado, duele la ira. No duele tu corazón, duele el amos mismo, el que contiene la medicina más poderosa..."

Consuelo González de Garay

COSAS DE NUESTRA ECONOMÍA

Envié nuestro boletín extraordinario numero 50 a las Coordinadoras de toda España, al igual que recibo las que ellos envían, y me contestaron varios muy cariñosos, comentando el trabajo y que les había gustado mucho.

Entre ellas me escribió, desde Zaragoza, el compañero Enrique Bernard, que desde hace años se interesa por temas económicos, que nos afectan en la declaración de la renta y, concretamente en la doble imposición que se sufre al rescatar el plan de pensiones.

Se están ganando las reclamaciones que se presentan concretamente en este último caso y me ofrece su ayuda para Madrid a aquellos que lo hayan rescatado en los cinco últimos años. Es muy amable y os atenderá gustoso, ya le ha llamado alguna amiga y ha quedado encantada

Sus datos son: **Enrique Bernad Mainar** - Tfnos.: 976537489 / 619388761.

Me añade: "*Mientras no tengas en Madrid algún gabinete que atienda este asunto, puedes utilizar el que acompaño aquí, teniendo en cuenta que al final de junio va a prescribir el derecho a los ingresos indebidos de las cantidades rescatadas en el año 2017 y anteriores, por tanto, hay que informar lo antes posible a nuestros socios para que cojan el teléfono ya y llamen. Lo que cuesta ya se lo dirá el gabinete. Yo solo quiero asegurar que atiende a toda España y lleva mucha experiencia en esto. Sus datos son:*

IBERANFICO C/ Obispo la Plana, 2 - Local 1 - 50002 ZARAGOZA
TFNOS 976016681 / 671497366

Muchas gracias Enrique por tu información y ofrecimiento.

Nosotros no nos hemos dedicado a esto pero si nuestra Asociación amiga **APT que está en Francisco Silvela 87 tfns. 915637401 y 630163279** que si estáis interesados os podrá también ayudar.

También se dedica a ello la **Asociación AITP. con sede en C/ Montera, 34 5º 1. tfno. 914671414 y pagina web https://www.aitpjgt.org.**

Si os interesa, este tema también lo toca el número actual de la revista AL HABLA.

MTLozano

La Carta de Pilar

Queridos todos:

No me quiero perder los regalos más sencillos que nos hace la vida...llevo varios días en que me sucede que, al abrirla ventana para ventilar la casa, me regala ver amanecer.

Esta se orienta precisamente hacia donde sale el sol, y cada día me regala ver este espectáculo.

Pero me vengo dando cuenta de que, al cerrar la ventana... ¡se estropea! Nunca había sentido antes tanto la necesidad de limpiar los cristales. Ahora como no estaban limpios, hacen que no se vean del todo bien las Maravillas que hay fuera.

Aquello me dio mucho que pensar, las inclemencias del tiempo, la lluvia, el polvo que mueve el viento... van depositando en la superficie de los cristales una fina capa que termina por ensuciarlos.

Sin embargo, cuando se limpian, se vuelven nuevos, completamente transparentes, de tal manera que es como si no existieran, dejando ver a través de ellos lo que hay al otro lado.

La vida nos regala cada día miles de detalles, solo que muchas veces nuestros ojos los que no saben descubrir. Nos sucede como a esos o cristales traslucidos, sin dejarnos ver más allá.

Hoy cogeré el paño de la confianza, con el agua limpiaré los cristales de mis ojos, para no perderme ni uno solo de estos regalos con que la vida me sorprende.

Cuando tienes la certeza de que hay algo al otro lado, te urge la necesidad de pedir nuevos ojos.

Hoy del amor es limpiar tus cristales, ya que la vida se manifiesta de muchas maneras a través de una conversación, de una oración, y tan solo tienes que añadir el paño de tu confianza.

Cuando llegue este nuevo boletín ya será primavera y espero que todo lo veamos mejor limpio como los cristales.

Un abrazo

Pilar Sánchez

BUENAS NOTICIAS

Ha llegado a mis manos una carta del Ayuntamiento de Madrid (seguramente a todos, pero a lo mejor no habéis reparado en ella), donde nos indican que, estos tiempos que estamos viviendo de Covid-19 han tenido, como todos sabemos, un gran impacto en nuestras vidas, y más en las personas mayores que viven solas o que no tienen de quién depender.

Con este motivo, el Ayuntamiento de Madrid ha tenido la iniciativa de crear ***MADRID TE ACOMPAÑA,*** un programa que pondrá en contacto a los mayores, que lo soliciten, con los Voluntarios por Madrid, el programa de voluntariado municipal.

El objetivo de MADRID TE ACOMPAÑA es que, cualquier persona mayor de nuestra ciudad, pueda contar con compañía para muchas actividades cotidianas. Para ello, han creado una aplicación móvil y sencilla de usar que permitirá solicitar la compañía de voluntarios, con la garantía y tranquilidad de que proceden del cuerpo municipal de voluntariado.

Recuerdan que el Ayuntamiento cuenta con otros servicios a su disposición para atenderle y acompañarle. Para cualquier información adicional, tanto sobre estos servicios como sobre MADRID TE ACOMPAÑA, **puede consultar la web municipal (Madrid.es) o llamar al teléfono gratuito 010 del Ayuntamiento de Madrid (91.529.82.10 si llama desde fuera del municipio).**

La carta también dice que cumplen todas las normativas dictadas por la autoridad sanitaria y que los profesionales que los prestan están vacunados.

Piden que, **si alguien se ofrece relacionado con cualquier servicio destinado a personas mayores en nombre del Ayuntamiento de Madrid, SE ASEGURE DE QUE ES REALMENTE MUNICIPAL Y SOLICITE LA IDENTIFICACIÓN PERSONAL**.

Las opciones de acompañamiento son:

Citas médicas, Paseo, Gestiones Administrativas, Mascotas, Compras, Acompañamiento en hospital, Actividades de ocio y otros. Para cualquier demanda, puedes llamar al **900 77 888** y explicar qué necesitas.

Esperamos que os sirva de guía y podáis pedir el servicio si lo necesitáis.

Pilar Sánchez

La Banca atenderá a los mayores

La banca asume nuevas medidas para atender a los mayores.

Ante las reclamaciones realizadas a la banca por los mayores, iniciadas por Carlos San Juan y su campaña #SoyMayorNoIdiota, el 21-2-22, las patronales bancarias firmaron un nuevo **Protocolo Estratégico para Reforzar el Compromiso Social y Sostenible de la Banca**. Las patronales AEB, CECA y UNACC, han decidido implantar algunas normas que responden a las principales reclamaciones de las personas mayores.

Unas normas que, además, tendrán un seguimiento tanto por parte del Gobierno como de las entidades para comprobar su efectividad.

Este Protocolo quiere contribuir a acelerar los avances hacia una economía inclusiva, de forma muy especial en los entornos rurales y entre los colectivos en riesgo de inclusión. En este documento se concreta que el sector financiero español «es plenamente consciente de que el proceso de digitalización de las actividades sociales no se está produciendo con igual rapidez e intensidad en todos los segmentos de la población española. Y ya sea por razones de edad, de formación, de capacidad, de acceso a redes o por cualquier otra persona, determinados colectivos están teniendo dificultades adicionales de adaptación a la nueva realidad»

Las medidas más importantes:

1.- Atención presencial en las oficinas. Se ampliarán los horarios de atención presencial como mínimo de 9:00 a 14:00 h.

2.- En caso de una alta afluencia de público, las entidades establecerán un canal prioritario para los mayores de 65 años y las personas con discapacidad.

3. – La banca se compromete a formar a su personal sobre las necesidades de este colectivo.

4.- Atención telefónica. Se ofrecerá sin coste adicional de forma directa y a través de un interlocutor personal a los mayores y a personas con discapacidad, en horario de 9:00 a 18:00 h.

(Continúa en la página 27)

(Viene de la página 26)

5.- Cajeros, APP y webs. Se garantiza su adaptabilidad y accesibilidad.

6.- Formación. La banca se compromete a reforzar la educación financiera, digital y de prevención de fraudes a este colectivo, a través de los canales más adecuados para ellos.

7.- Seguimiento. El Observatorio de Inclusión Financiera se hará cargo del seguimiento de estas medidas. Recabará información de las entidades para elaborar un informe semestral

(Recopilado de Senior50)

TOMATE UN BAÑO DE SALUD

Está científicamente comprobado que un baño forestal mejora la salud.

Japón lanzó un programa nacional de *SHIRIN-YOKU* en 1982 (*SHIRIN-YOKU* significa pasar mas tiempo junto a los árboles). Sin correr ni entrenar, solo con la contemplación tranquila cerca de los árboles.

Japón ha estado estudiando los efectos físicos y psicológicos del "baño forestal".

No se trata solo del aire fresco. Los árboles emiten aceites llamados phytoncides que ayudan a nuestro sistema inmunológico.

Los estudios dedujeron que los bosques bajan nuestra presión arterial, los latidos de nuestro corazón y reducen las hormonas del estrés.

Reducen la depresión y aumentan la energía.

Los habitantes de algunas ciudades de Japón han formado clubes para tomar baños de bosques

Especialmente es interesante para los niños y para aquellos que quieren evadirse de la tecnología

Un segundo de Paz

Así como hubo un momento en que la vida cambio en un instante, nunca olvides que aun habrá momentos en que lo imposible se tornara un sueño hecho realidad.

Hubo un momento

Hubo un momento en el que creíste que la tristeza seria eterna;
Pero, volviste a sorprenderte a ti mismo riendo sin parar.
Hubo un momento en el que dejaste de creer en el amor;
y, luego apareció esa persona y no pudiste dejar de amarla cada día más.
Hubo un momento en el que la amistad parecía no existir;
y conociste a ese amigo que te hizo reír y lloro contigo y en los momentos difíciles.
Un momento en el que estabas seguro que la comunicación con alguien se había perdido sin remedio;
y encontraste una carta suya en tu buzón.
Hubo un momento en el que una pelea prometía ser eterna;
y antes de entristecerte, termino en un abrazo.
Hubo un momento en que un examen parecía imposible de pasar;
y hoy es un examen mas que aprobaste en tu carrera.
Hubo un momento en el que dudaste de encontrar un buen trabajo;
y hoy puedes darte el lujo de ahorrar para el futuro.
Hubo un momento en el que sentiste que no podrías hacer algo;
y hoy te sorprendes a ti mismo haciéndolo.
Hubo un momento en el que creíste que nadie podía comprenderte;
y alguien puede leer tu corazón.
Así como hubo momentos en que la vida cambio en un instante, nunca olvides que aun habrá momentos en que lo imposible se tornara un sueño hecho realidad.
Nunca dejes de soñar, porque soñar es el principio de un sueño hecho realidad.
No perdamos la esperanza de ser cada día mejores, Aprendamos de cada momento de nuestras vidas.