

EL ECO DE LOS MAYORES



*Revista de la Federación U.D.P. de
Castilla-La Mancha "Don Quijote"
nº 30 Septiembre-Octubre
Noviembre-Diciembre 2017*



*Feliz Navidad y
Feliz Año 2018*

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial 4

VIII Congreso de la Federación Territorial UDP 5



Encuentro de Voluntarios UDP de CLM 7



Presentación del Programa HELP 13

Cursos de Nuevos Voluntarios 16

**Cambios culturales. Necesidades de las
Personas Mayores Dependientes. La figura del
Voluntario** 22

**Jornadas de Promoción del Buen Trato a las
Personas Mayores** 28

La adquisición de conocimientos, cultura y nuevas tecnologías en el ámbito de las Personas Mayores	30
El Geriatra con la UDP	36
Ayuntamiento de Cuenca y Voluntariado	42
Rincón literario	46

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA
 VICEPRESIDENTE 1º: JUAN DEL DUJO
 VICEPRESIDENTE 2º: ÁNGEL BRAVO
 SECRETARIO GENERAL: MANUEL VACAS
 TESORERO: FERNANDO GARCÍA
 VOCAL: MIGUEL ÁNGEL MAGÁN
 VOCAL: ANTONIO MARTÍNEZ

JUNTA DIRECTIVA ALBACETE

PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR
 SECRETARIO: ANTONIO LAFORET

JUNTA DIRECTIVA CIUDAD REAL

PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA
 SECRETARIO: JOSE ANTONIO AQUINO

JUNTA DIRECTIVA CUENCA

PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ
 SECRETARIO: MANUEL TEMPORAL

JUNTA DIRECTIVA GUADALAJARA

PRESIDENTE: FRANCISCO SAN ANDRÉS
 SECRETARIO: MARIANO BORDA

JUNTA DIRECTIVA TOLEDO

PRESIDENTE: ANTONIO GONZÁLEZ
 SECRETARIO: M. ÁNGEL FERNÁNDEZ

JUNTA DIRECTIVA TALAVERA DE LA R.

PRESIDENTE: CARLOS RAGA

web: www.udpfclm.org
federacion.clm@mayoresudp.org

Siguenos en Facebook:
 www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

Edita:

Junta Directiva

Consejo Editorial:

Ramón Munera Torres
 Juan del Dujo Diez

Redacción:

Manuel Vacas Gordillo

Colaboradores:

Equipo de Geriatría del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

José Hernandez Liarte

Maquetación:

Almudena del Dujo Vera

Deposito Legal: AB-199-2004: La revista no se hace responsable de las opiniones y manifestaciones que sostienen sus autores, sean o no firmados.

Imprenta Gráficas Albacete

Desde estas páginas os queremos animar a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, escritos y recetas, enviarlas
 C/ Mayor, 25. entreplanta izq. 02001 Albacete
 e-mail: adeldujo@mayoresudp.org

Editorial



Manuel Vacas Gordillo
Secretario General de la Federación UDP de CLM.

Un acontecimiento importante tuvo lugar los días 23 y 24 de Octubre, la Federación Territorial celebró su **VIII Congreso Regional** en el Centro Cultural de la Asunción de Albacete, y el día 25 en el Palacio de Congresos, la **Clausura y Encuentro de Voluntarios de UDP**, como se informa en páginas interiores.

Dentro del Congreso, destacamos la Asamblea General Ordinaria con la participación de 68 Delegados, socios representativos de la Región nombrados por las Asociaciones Provinciales, que reeligieron por unanimidad a Ramón Munera Torres como Presidente de la Federación Territorial para los próximos cuatro años. Igualmente, la Asamblea eligió a los Interventores de Cuentas que comprobarán la justificación de gastos e ingresos de la Federación.

El Palacio de Congresos de la ciudad se llenó, con más de mil Voluntarios y socios de UDP el miércoles 25, para celebrar la Clausura del VIII Congreso y Encuentro de Voluntarios de Castilla-La Mancha. Intervinieron, por orden, el Alcalde de Albacete Manuel Serrano López, el Presidente de la Diputación Provincial Santiago Cabañero Masip, el Presidente Nacional de UDP Saturnino Álvarez Bacaicoa, el Presidente de la Federación Ramón Munera Torres y el Presidente de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Emiliano García-Page Sánchez que, junto a la Consejera de Bienestar Social Aurelia Sánchez Navarro, entregaron diplomas a 166 nuevos Voluntarios de UDP.

Después de un magnífico repertorio musical, de la Banda Sinfónica Municipal de Albacete dirigida por su titular Miguel Vidagany Gil, tuvo lugar el estreno del Himno de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, interpretado por la Banda Sinfónica y el coro "A Capella", con música compuesta por Santos Gabaldón Fernández.

La revista saldrá antes de Navidad deseamos, a Socios, Voluntarios, Asociaciones de UDP y a nuestros lectores, felices fiestas y el mejor Año Nuevo.

VIII Congreso de la Federación Territorial UDP

por Manuel Vacas Gordillo



Autoridades asistentes en Albacete

El Congreso de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) se celebra cada cuatro años. Durante los días 23 y 24 de Octubre tuvo lugar su **VIII Congreso Regional**, en el magnífico marco del salón de actos del Centro Cultural de La Asunción de Albacete y, el día 25 en el Palacio de Congresos, la **Clausura y Encuentro de Voluntarios de UDP**.

El lunes 23 se inició con la inauguración por el Presidente Nacional de UDP, Saturnino Álvarez, la Concejala de

Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Albacete María José Gil, el Vicepresidente de la Diputación Provincial Agustín Moreno, el Delegado Provincial de la Junta de Comunidades Pedro Antonio Ruiz, y

el Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera.

Después de la presentación del programa se pasó a la **XIX Asamblea General Ordinaria de la Federación** con la par-





Javier Pérez, Director General de Mayores de la JCCM

participación de 68 Delegados, socios que fueron nombrados por las Asociaciones Provinciales de UDP, en proporción al número de asociados que tiene cada provincia. En la Asamblea fue reelegido por unanimidad a Ramón Munera Torres Presidente de la Federación Territorial, para los cuatro próximos años.

También eligió la Asamblea a los Interventores de Cuentas, que las comprobarán durante este periodo. El reelegido Presidente dio las gracias y nos habló de "Nuevas propuestas,

una mirada hacia el futuro".

Por la tarde, el Abogado - Gerontólogo Antonio Martínez Maroto habló de "La adquisición de conocimientos, cultura y nuevas tecnologías", cuyo resumense incluye más adelante. Posteriormente hubo una mesa redonda, moderada por el Director General de Mayores de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Javier Pérez Fernández, en la que el Presidente Nacional de UDP Saturnino Álvarez Bacaicoa expuso sobre "Asociacionismo",

Paca Tricio Gómez, de la UDP Nacional, nos habló del "Voluntariado" y Miguel Ángel Magán Moreno, Vocal de la Federación Territorial, comentó sobre "Redes sociales".

El martes 24 empezó Pedro Abizanda Soler, Jefe del Servicio de Geriátrica en el Hospital Perpetuo Socorro de Albacete, con la ponencia "La necesidad de estar activos". A continuación, en mesa redonda, Constancio Rodríguez Martín habló sobre "Espacios Senior. Desarrollo Local Participativo", Arsenio Raga González sobre "Gestión de la Asociación Local", y Juan del Dujo Díez de "Gestión y Colaboración de las Asociaciones Provinciales". Por la tarde, los congresistas tuvieron la oportunidad de visitar la Catedral y el Museo de la Cuchillería de Albacete.



Delegados en el Congreso



Clausura del VIII Congreso y Encuentro de Voluntarios de CLM

El miércoles 25 el Palacio de Congresos de la ciudad se llenó, con más de mil Voluntarios y socios de UDP, para celebrar la **Clausura del VIII Congreso y Encuentro de Voluntarios de Castilla-La Mancha**. Se inició con la intervención del Alcalde de Albacete Manuel Serrano López, después intervino el Presidente de la Diputación Provincial Santiago Cabañero Masip, y el Presidente Nacional de UDP Saturnino Álvarez Bacaicoa.

Tras las intervenciones llegó al Palacio de Congresos el Presidente de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Emiliano García-Page Sánchez que, junto a los ponentes

anteriores, el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera Torres y la Consejera de Bienestar Social Aurelia Sánchez Navarro, entregaron diplomas a 166 nuevos Voluntarios de UDP.

También se entregaron placas de reconocimiento a la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Diputación Provincial de Albacete, Ayuntamiento de la ciudad y Banda Sinfónica Municipal por la colaboración y apoyo a la Federación; por la labor desarrollada a lo largo de muchos años, a los socios Eduardo Arriero Ortega de Talavera de la Reina, Ángel Casero Escudero de Pedro Muñoz y la colabo-

radora Carmen Pardo de Albacete.

Terminada la entrega de diplomas y placas, intervino el Presidente de la Federación y, por último, el Presidente de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Finalizó el acto con la actuación de la Banda Sinfónica Municipal de Albacete, dirigida por su titular Miguel Vidagany. Después tuvo lugar el estreno del Himno de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP, con música compuesta por Santos Gabaldón Fernández y letra de quién suscribe, interpretado por la Banda Sinfónica y el coro "A Capella".

Imágenes del Encuentro



Alcalde de Albacete, Manuel Serrano



Presidente Diputación de Albacete, Santiago Cabañero



Presidente UDP Nacional, Saturnino Álvarez



Asistentes



Presidente de la Federación UDP de CLM, Ramón Munera



Presidente de JCCM, Emiliano García-Page

Entrega de Diplomas a nuevos Voluntarios



Imágenes del Encuentro



Placa conmemorativa al Ayuntamiento de Albacete, en agradecimiento a su colaboración en el Encuentro Regional de Voluntarios de Castilla - la Mancha.



Placa conmemorativa a la Diputación de Albacete, en agradecimiento a su colaboración en el Encuentro Regional de Voluntarios de Castilla - la Mancha.



Placa conmemorativa a la JCCM, en agradecimiento a su colaboración en el Encuentro Regional de Voluntarios de Castilla - la Mancha.



Asistentes



Actuación de la Banda Sinfónica Municipal de Albacete

Imágenes del Encuentro



Entrega de Placas a Angel Casero (foto izq.) y Eduardo Arriero (foto drch.) por su plena y desinteresada entrega a nuestra asociación UDP y en reconocimiento a los valores que supo transmitir.



Entrega de Placa a Carmen Pardo por su plena y desinteresada entrega a nuestra organización UDP



Entrega de Placa de agradecimiento a la Banda Sinfonica Municipal de Albacete



Coro A Capella



La Banda tocando el Himno de la Federación UDP de Castilla - la Mancha

XIX Asamblea General Ordinaria

por Manuel Vacas Gordillo

El lunes 23 de Octubre, la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas de Castilla-La Mancha (UDP), celebró la **XIX Asamblea General Ordinaria** dentro de su **VIII Congreso Regional**, que tuvo lugar en el Centro Cultural de La Asunción de Albacete.

Con la presencia del Presidente Nacional de UDP Saturnino Álvarez Bacai-coa y 68 Delegados, elegidos por las Asociaciones Provinciales de la Región en proporción al número de socios que tiene cada provincia formaron, provisionalmente, la mesa de la Asamblea Juan del Dujo Díez como presidente y Manuel Vacas Gordillo como secretario.

El secretario informa que la Asamblea General Ordinaria, que se celebra en el Congreso cada cuatro años, difiere de las que se hacen todos los años, en que tiene como objetivo principal la elección del Presidente de la Federación Territorial. Así lo reflejó la convocatoria, enviada a finales de Septiembre a las Asociaciones Provinciales de UDP, en su orden del día:

- 1.- Proceso seguido en la Convocatoria para elección de Presidente de la Federación.
- 2.- Candidatos presentados.
- 3.- Breve historial de los candidatos.
- 4.- Elección del Presidente por votación de los 68 Delegados.
- 5.- Proclamación del candidato más votado como Presidente de la Federación.
- 6.- Elección por los Delegados de los Interventores de Cuentas.
- 7.- Propuestas y preguntas.

El **procedimiento electoral** seguido, de acuerdo con el Artículo 23 de los Estatutos de la Federación, se dio a conocer en escrito enviado a mediados de Septiembre a las Asociaciones Provinciales:

Artículo 23.1: **El cargo de Presidente de la Junta Directiva será elegido democráticamente en Asamblea general Ordinaria, mediante presentación de candidaturas,... como mínimo con quince días naturales de antelación a la Asamblea General.**

Artículo 23.2: **Podrá ser candidato/a cualquier Persona Mayor o Pensionista, que perteneciendo a un socio directo de la Federación cuente con una antigüedad, en la misma, de al menos dos años, con el apoyo de la Entidad a la que pertenece y su aceptación por escrito.**

Se informó a los Delegados que, terminado el plazo de solicitud, la única presentada fue la de Ramón Munera Torres para su reelección. El secretario de la Asamblea da lectura al historial del candidato y, a continuación, se pasó a la votación por los Delegados, resultando elegido por unanimidad para los próximos cuatro años, como Presidente de la Federación Territorial (UDP). Ramón Munera sube a la mesa de la Asamblea, agradece su elección y expuso la ponencia "Nuevas propuestas. Una mirada hacia el futuro".

En la Asamblea también fueron elegidos por los Delegados a los Interventores de Cuentas, que las comprobarán durante el periodo de la elección.

Presentación del Programa HELP

por Manuel Vacas Gordillo

El Programa HELP lleva funcionando cuatro meses en el Hospital del Perpetuo Socorro de Albacete, como plan experimental con el fin de prevenir el "delirium" en pacientes hospitalizados, y surge del Servicio de Geriatría del hospital, con la colaboración de los Voluntarios de la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas de Castilla-La Mancha (UDP).

El lunes día 2 de Octubre se presentó el programa en el salón de actos del Hospital del Perpetuo Socorro, ante el Director General de Acción Social y Cooperación, Ramón Lara, el Geriatra iniciador del programa HELP, Pedro Abizanda, el Gerente del hospital, Gregorio Gómez y el

Presidente de la Federación Territorial, Ramón Munera.

Pedro Abizanda expone que este programa ya se utiliza en otros lugares de España y se inicia por el aumento del número de personas mayores con este tipo de dolencias. Los Voluntarios de UDP han realizado un curso preparativo por el Servicio de Geriatría, para visitar a estos pacientes con objeto de hacer un seguimiento y estudio que mejore o cure su enfermedad.

Ramón Munera da las gracias al Dr. Abizanda por comenzar el programa en Castilla-La Mancha y, al trabajar con los Voluntarios de UDP, se verá la eficacia y abnegación de éste colecti-

vo solamente por hacer el bien a la sociedad, sin nada a cambio.

El Director General Ramón Lara dice que se siente orgulloso de que se haya iniciado el programa HELP, cumplimentado por el hospital y la humanidad de UDP.

Hoy tenemos el 18% de personas mayores de 65 años y en los próximos años este porcentaje aumentará mucho. UDP tiene más de 1700 Voluntarios en la Región y tenemos gran interés en que puedan colaborar en la sanidad. Enhorabuena al personal sanitario de Geriatría y a los Voluntarios por intentar mejorar la salud y reducir el impacto de las personas mayores con "delirium".



HIMNO DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL (UDP)

por Manuel Vacas Gordillo

En conversación con el Presidente Ramón Munera, hace poco más de un año, me expresó su interés por tener un himno: “Sería bueno que la Federación tuviera un himno, para que todos pudiésemos cantarlo en las grandes manifestaciones”. Le dije que intentaría hacer una letra y, si nos gusta, la música tendría que hacerla un profesional. “Si haces la letra, después ya veremos”, contestó.

Así es como surgió la idea de confeccionar el himno. Me puse a crear la letra a ratos que, en un mes terminé; le pareció bien al Presidente y se puso en contacto con el entonces director de la Banda Sinfónica Municipal de Albacete Santos Gabaldón Fernández, hoy profesor-solista que toca en la banda el saxofón, desde que entró el nuevo director Miguel Vidagany Gil en Marzo de 2017.

Santos Gabaldón compuso la música, con partitura de tonalidad

La bemol y compás 2 por 4, que incluye en la parte central motivos musicales del himno de Albacete. Así se pudo estrenar en la Clausura del VIII Congreso de la Federación Territorial y Encuentro de Voluntarios, que se celebró el miércoles 25 de Octubre en el Palacio de Congresos, ante más de mil socios y voluntarios de UDP, interpretado por la Banda Sinfónica Municipal y el coro “A Capella” de Albacete, dirigidos por el autor de la música, al que tuvo la deferencia de cederle la batuta el director Miguel Vidagany. A los dos profesionales les estaremos siempre muy agradecidos, como se expresó en la placa de reconocimiento entregada. El encabezamiento de la partitura se adjunta al final.

La letra también se puede ver al final, está compuesta de un estribillo de tres versos, al inicio y final del himno, uno de nueve sílabas (eneasílabo) libre, sin rima y dos de seis (hexa-

sílabos) que riman, puesto que son iguales; le siguen tres cuartetos, el primero con dos versos de once sílabas (endecasílabos), que riman primero con tercero, y dos de diez (decasílabos), que riman segundo con cuarto. Los otros dos cuartetos tienen dos versos eneasílabos, nueve sílabas que también riman primero con tercero y dos de ocho sílabas (octosílabos) con rima del segundo con cuarto. Antes del estribillo final hay dos versos de doce sílabas (dodecasílabos), sin rima (libres).

El disco del himno fue registrado en la Sociedad General de Autores de España (SGAE) y se enviará por la Federación a todas las Asociaciones de UDP en la Región, cuando esté grabado.

Deseamos que se cumpla, como dijo en el estreno el Director Miguel Vidagany: **“Un himno es signo de identidad, espero que sirva para unir aún más a toda la UDP”**.

Petra del Himno de la UDP

Mayores, mayores, mayores
¡¡mayores de UDP,
mayores de UDP!!

Son los mayores voz de la
experiencia,
son los mayores la ejemplaridad,
que se valoran por su competencia
y su trabajo en la sociedad.

Es la U.D.P. quien les orienta,
es la U.D.P. su identidad,
quién aconseja con paciencia,
sin nada a cambio que esperar.

Hacen feliz al desvalido,
hacen feliz a los demás,
a veces sin ser comprendidos,
siempre con mucha dignidad.

Son los voluntarios y voluntarias de
la Unión Democrática de
Pensionistas.

Mayores, mayores, mayores
¡¡mayores de UDP,
Mayores de UDP!!

HIMNO DE LA U.D.P (Unión Democrática de Pensionistas)

3

Letra: Manuel Vacas Gordillo
(Secretario General de la Federación de CLM- UDP)

Música: Santos Gabaldón Fernández

Lento ♩ = 60

Moderato ♩ = 85

Voz

Piccolo

Flautas 1 + 2

Oboe 1 + 2

Requinto en Es

Clarinete en Si b 1

Clarinete en Si b 2 + 3

Clarinete Bajo en Si b

Fagot

Saxofones Altos

Saxofones tenores

Saxofon Baritono

Trompeta en Si b 1

Trompeta en Si b 2

Ma yo res, ma yo res, ma yo res... ¡¡Ma yo resde U D P. Ma yo resde U D P!!

Cursos de Nuevos Voluntarios

por Manuel Vacas Gordillo



Nuevos Voluntarios en Vara de Rey

El programa de **Voluntariado Social de Mayores para Mayores de La Unión Democrática de Pensionistas** se inició en 1.995, es una red de apoyo mutuo entre personas mayores que ofrecen calor humano, compañía, escucha, apoyo, y amistad, son gente mayor ami-

ga de la gente mayor, personas mayores que por diversas razones no tienen oportunidad de relacionarse con los demás y sienten soledad, bien en sus casas o ingresadas en algún centro donde les visitan.

La soledad es la peor enfermedad que existe,

y éste servicio permite devolver a las personas mayores las ganas de vivir, que necesitan a alguien que las escuche y comprenda. Los Voluntarios son personas mayores que quieren ayudar a los demás y les dedican unas pocas horas libres a la semana.

Para hacerse voluntario hay que comunicarlo a alguna Asociación de UDP y asistir a unos cursos de formación. Están asesorados por profesionales, que prestan apoyo psicológico y debidamente acreditados mediante un carné de Voluntario, respaldados por su Asociación en la tarea como Voluntarios y sus necesidades.



Curso Básico en Toledo



Curso Básico en Belmonte



Curso Básico en Talavera de la Reina

Todos los años, la Federación Territorial UDP de Castilla-La Mancha realiza **Cursos Básicos para Nuevos Voluntarios** en distintos lugares de la Región. En el último cuatrimestre se han realizado los siguientes:

▶ 21 de Septiembre
Vara del Rey (Cuenca).

▶ 4 de Octubre
Toledo.

▶ 5 de Octubre
Belmonte (Cuenca).

▶ 5 de Octubre
Talavera de la Reina (Toledo).

▶ 9 de Octubre
Albacete.

▶ 14 de Noviembre
Reolid (El Salobre)

▶ 11 de Diciembre
Cuenca

Del celebrado en Albacete el día 9 de Octubre, después de la inauguración por las Coordinadoras del Voluntariado, la psicóloga Encarnación Moreno Cabañero, habló a los nuevos Voluntarios sobre "Cambios Culturales. Necesidades de las Personas Dependientes. La Figura del Voluntario", cuyo resumen se incluye en otro lugar de ésta revista.

La psicóloga de la Federación Mercedes Herrero Alarcón expuso la ponencia "Ley del Voluntariado. Funcionamiento del Programa de Voluntariado Social de U.D.P."

El Presidente de la Federación Ramón Munera, hizo una exposición general sobre "El Voluntariado" y, finalmente, tuvo lugar la Clausura del curso. Ramón Munera Torres presenta a la Concejala de Asun-



Curso Básico en Albacete



Curso Básico en Reolid

tos Sociales del Ayuntamiento de Albacete María José Gil Martínez y a la Directora Provincial de Bienestar Social en Albacete de la Junta de Comunidades, Antonia Coloma Conejero.

La Directora provincial agradece la invitación de UDP "porque des-

prendéis alegría y motivación, entregáis lo más preciado que tenéis que es el corazón y es por eso que os necesitamos para trabajar juntos por las personas mayores". "En el medio rural hay una gran soledad y allí es donde los Voluntarios de UDP hacéis una gran labor, además de a los que

están solos en cualquier población, donde siempre la Administración os necesita porque ese afecto y proximidad no lo podemos dar nosotros. Me tenéis a vuestra disposición en la Dirección Provincial de Bienestar Social".

María José Gil "Os doy las gracias a todos los Voluntarios de UDP porque sois una nueva fuerza necesaria en la sociedad. Los verdaderos protagonistas sois vosotros, que merecéis el último aplauso, y os doy ánimos para seguir trabajando con nosotros por los mayores. Queda clausurado el curso para Nuevos Voluntarios de UDP".



Clausura de los cursos, autoridades de i. a d.: Benjamin Prieto, Presidente de la Diputación de Cuenca, Heliodoro Pérez, Presidente de la provincial de Cuenca, Juan del Dujo, Vicepresidente de la Federación, Ángel T. Godoy, Delegado de la JCCM en Cuenca



Curso Básico en Cuenca



Curso de Coordinadores en Cuenca

Creciendo contigo

Construyendo un futuro saludable

Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable

por Almudena del Dujo Vera

Casi terminando este año 2017 estamos orgullosos de ver como nuestro programa "Creciendo Contigo" sigue caminando con buen pie, ofreciendo diversos talleres a las localidades de Albacete, Cuenca y Toledo; y que vosotros, los usuarios finales del mismo nos seguís demandando estos talleres para ofrecer a los mayores de vuestras localidades un envejecimiento activo y saludable, eligiendo un talleres de nuestras tres grandes ramas:

Activa tu mente

Activa tu cuerpo

Educación para el desarrollo personal

En este año se han realizado más de 350 talleres, llegando así a más de 130 localidades y con más de 5.000 beneficiarios del mismo

Imágenes de algunos talleres realizados



El peral



Landete



Enguidanos



Graja de Iniesta





Villamalea



Talayuelas



Santa Cruz de Moya



CAMBIOS CULTURALES. NECESIDADES DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES. LA FIGURA DEL VOLUNTARIO

por Encarna Moreno Cabañero, psicóloga

Sólo en España, los datos del Instituto Nacional de Estadística muestran que actualmente hay censadas un total de 7.633.807 personas con 65 años o más y las proyecciones para el 2018 sitúan la cifra en torno a 8.537.934 personas.

La población de personas mayores en muchas ocasiones ha sido conceptualizada en términos negativos, como una carga y un coste para el resto de

población. Pero esta conceptualización olvida las contribuciones realizadas por este sector a lo largo de su vida y al final de la misma.

Con relación a la última parte de sus vidas debería considerarse el tiempo que invierten ayudando a sus familiares o llevando a cabo actividades voluntarias en diferentes organizaciones sin ninguna contraprestación económica.

El trabajo de voluntario debe cumplir tres condiciones

Ser desinteresado: el voluntario no persigue ningún tipo de beneficio ni gratificación por su ayuda.

Ser intencionado: el voluntario persigue un fin y un objetivo positivo (buscar un cambio a mejora en la situación del otro) y legítimo (el voluntario goza de capacidad suficiente para realizar la ayuda y de cierto consentimiento por parte del otro que le permite que le ayude).

Estar justificado: responde a una necesidad real del beneficiario de la misma. No es un pasatiempo ni un entretenimiento sin





más, sino que persigue la satisfacción de una necesidad que hemos definido previamente como tal. Generalmente se busca el beneficio del otro a través de un esfuerzo personal, movido por algo, buscando como decimos, un fin justificado.

Motivaciones del voluntariado

Altruismo: los voluntarios pretenden el beneficio de otros sin recibir ninguna gratificación económica por ello.

Solidaridad: se trabaja no sólo para otros sino con otros, sintiendo sus problemas como propios, igual que las acciones para solucionarlos y los beneficios obtenidos así.

Calidad de vida: ayudar a otros hace sentirse bien a los voluntarios y voluntarias.

Devolución de favores recibidos: personas que se beneficiaron del trabajo voluntario de otras devuelven lo recibido a la sociedad.

Convicciones religiosas: La fe mueve a los voluntarios creyentes.

Aumentar las relaciones sociales: A través del voluntariado se suele conocer a mucha gente. Además los voluntarios que se dedican a un mismo fin suelen tener intereses comunes.

Los voluntarios y las personas mayores

Diversos estudios han mostrado un aumento de la práctica del voluntariado en personas mayores. Concretamente, se estima que cerca del 40% de estas personas han realizado voluntariado en comparación con el 10-20% que lo realizaba en los años 60 y 70.

Actividades que realizaremos como Voluntarios o Voluntarias

Compañía.
Acompañamientos.
Gestiones.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO DEL VOLUNTARIADO DE UDP

Contribuir a la prevención de situaciones de riesgo en personas vulnerables.

Facilitar apoyo para la permanencia de las personas en su entorno habitual.

Facilitar la satisfacción de las necesidades relacionales y de comunicación.

Promover y fomentar el apoyo mutuo.

Promover la integración y participación de las personas.

Trabajar en grupo y animar socialmente a los beneficiarios del programa, especialmente a las personas mayores.

¿Dónde se realizan las actividades de voluntariado?

Domicilio.

Residencias.

Centros de Día y vivienda de mayores.

y residencias a personas mayores con problemas de soledad.

Compañía y acompañamiento a usuarios de otras entidades (ONCE, Asociaciones de personas con discapacidad, etcétera).

Tareas de gestión y apoyo (compras, recogida de resultados médicos, recetas, etcétera).

Animación en Residencias de Mayores, Centros de Día y Viviendas Tuteladas y colaboración en talleres realizados por los profesionales.

*Si enciendes una lámpara para otro,
iluminarás tu propio camino...*
Proverbio Budista

Actividades del Voluntariado UDP

Compañía y acompañamiento en domicilio

Actividades intergeneracionales con niños y jóvenes. Animación en Hospitales: "cuenta cuentos", teatro y juegos tradicionales;

educación en valores, enseñanza de antiguas tradiciones, en colaboración con escuelas, etcétera.

Acompañamiento y traducción en hospitales para personas extranjeras con dificultades para entender y hablar el español.

Apoyo y colaboración en talleres de alfabetización, canto y costura dirigido a personas mayores y personas con discapacidad física y mental

Programa de Acompañamiento Voluntario UDP

El programa de Acompañamiento Voluntario UDP, se centra en la realización de actividades de voluntariado de interés general, que son llevadas a cabo por las personas que constituyen el Voluntariado UDP.

Los Voluntarios/as reciben la formación para

En cada comunidad, hay trabajo por hacer. En cada nación, hay heridas que sanar. En cada corazón, está el poder para hacerlo.

Marianne Williamson

realizar de forma adecuada la prestación de los servicios de compañía y acompañamiento, apoyo en centros, gestiones, etc., a otras personas en domicilios, residencias, centros socio-sanitarios, hospitales, etcétera.

¿Quiénes son los beneficiarios del programa de acompañamiento de voluntariado de UDP?

Las personas con problemas de soledad, falta de movilidad, vulnerabilidad y riesgo de pobreza.

Los usuarios de programas de otras entidades sociales, públicas y pri-

vadas, que no disponen de su propio voluntariado y que solicitan el Voluntariado UDP para complementar la atención social de programas socio-sanitarios.

Las personas beneficiarias de los programas que UDP desarrolla.

Los propios voluntarios/as de UDP, ya que su labor favorece también un envejecimiento activo y saludable.

El programa de Acompañamiento Voluntario UDP, se desarrolla tanto en el ámbito rural como en el urbano y actualmente en nueve Comunidades Autónomas, 17 provincias.

Convivencia de Voluntarios y Usuarios en Cuenca

por Manuel Temporal Rives

En Cuenca la Residencia Sagrado Corazón de Jesús celebra su 50 Aniversario y realiza una Convivencia de voluntariado, dando protagonismo tanto a voluntarios como a usuarios por lo que todas las actuaciones que se realizan en el acto corren a cuenta de ellos. Siendo las 11 horas del día 18 de Octubre de 2017.

Empieza la jornada, la coordinadora de servicios sociales se dirige a todos los asistentes, dando las gracias por

su labor a los voluntarios, UDP, Caritas, Ayuntamiento, Acción Católica y a los usuarios, APROMIS, Residencias y niños del colegio, Federico Muelas.

En segundo lugar nos habla Begoña del Pozo en representación del Excmo. Ayuntamiento de Cuenca, dando las gracias por el tiempo invertido, por los voluntarios para ayudar a los demás, continúa que es para ella muy grato y emotivo, estar con todos nosotros, destaca

el reconocimiento por el valor añadido del voluntariado.

Se da lectura, a una poesía de Gloria Fuertes, en la que ensalza y engrandece la labor de los voluntarios.

Habla Amparo, trabajadora social de UDP, saluda a los asistentes dando las gracias por la colaboración en las actividades que van a realizar por los voluntarios de UDP en esta jornada. Pasa la palabra a Herminio Berenguer,



voluntario UDP, que nos cuenta sus experiencias y labores realizadas en los muchos años que lleva como voluntario.

Después nos habla el técnico del voluntariado del Excmo. Ayuntamiento, dando las gracias y ensalzando la labor que se hace; pasa la palabra a José Luis Ruiz, voluntario del ayuntamiento, que nos habla de su participación en el voluntariado. Cristina Navalon, voluntaria UDP, nos recita una poesía donde se narran lugares de Cuenca.

María Díaz de Acción Católica, recita una poesía sobre la paz.

Joaquin, usuario de la residencia Sagrado Corazón de Jesús recita en forma de poesía la letra de la canción "ADORO".

El Diputado Francisco, excusa al Presidente de la Diputación por

no haber podido asistir y da las gracias en su nombre a todos los voluntarios por su labor.

A continuación Cristina Navalon y M^a Luz Recuenco, voluntarias UDP, hacen una parodia con música de Pimpinela.



Varios residentes de APROMIS, hacen un teatro, narrando un cuento popular.



Varias voluntarias de UDP bailan el coyote, animando a los chicos de la escuela que están en primera fila y acaban bailando este baile popular.



Julia Jara, voluntaria de UDP, recita una poesía. Se termina la jornada con un aperitivo, y Santi tocando el acordeón en directo.

Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores

por Manuel Vacas Gordillo

Continuando con las actividades programadas, el día 14 de Noviembre se celebró en el salón de actos del Balneario de Benito en Reolíd (El Salobre), una Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, patrocinada por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades y organizada por la Federación Territorial de Castilla-La Mancha de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP).

Asistieron 110 socios de las Asociaciones de UDP de Povedilla, Alcaraz, Bienservida, Villapalacios, El Salobre y Reolid.

Iniciaron la inauguración el Vicepresidente de la Federación Juan del Dujo Díez, la Jefa de Servicio de Atención a las Personas Mayores y con Discapacidad de la Dirección Provincial de Bienestar Social de Albacete Teresa Molina Marcilla y el Presidente de la Asociación Provincial de UDP José Escobar Honrubia.

A continuación el Vicepresidente de la Federación presenta a los componentes de la Junta Directiva de UDP, que acompañan, y el programa de la jornada. La Sicóloga de la Federación Mercedes Herrero Alarcón expu-

so la ponencia "Está en nuestras manos: Estrategias positivas para el Buen Trato a las Personas Mayores".

Después siguió el Vocal de La Federación Miguel Ángel Magán que habló del "Plan Mayor de Seguridad", y siguió el Vicepresidente con "Las necesidades de las Asociaciones Locales".

El acto termina con la intervención del Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera, que trató el tema "Voluntariado y Solidaridad".

También se celebraron éstas jornadas en el úl-



Autoridades en la Inauguración de la Jornada en Tarazona de la Mancha



Autoridades en la Clausura de la Jornada en Tarazona de la Mancha

timo cuatrimestre del año, en las siguientes poblaciones de la Región:

- **22 de Septiembre. Tarazona de la Mancha (AB)**, con la intervención del Director General de Acción Social y Cooperación Internacional de la Junta de Comunidades Ramón Lara Sánchez, el Delegado provincial de la Junta de Comunidades Pedro Antonio Ruiz San-

tos y el Alcalde de Tarazona de la Mancha Miguel Zamora Sáiz.

- **29 de Septiembre. Villacañas (TO)**, intervinieron la Directora General de la Dependencia Ana Saavedra, Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Villacañas María Nieves Díaz-Rullo y el Presidente de la Asociación Local de UDP Máximo Moreno.

- **11 de Octubre. Campo de Criptana (CR)**,

expusieron el Alcalde de Campo de Criptana Antonio José Lucas-Torres, el Jefe de Servicio de Atención a las Personas Mayores y con Discapacidad de la Junta de Comunidades Valentín González Selas, el Presidente de la Asociación Local de UDP José Giménez Abad y, como en todas las jornadas anteriores, el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera Torres.



Inauguración en Villacañas



Asistentes en Villacañas



Asistentes en Campo de Criptana



Inauguración en Reolid



Asistentes en Reolid



Asistentes en Reolid

LA ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS, CULTURA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL ÁMBITO DE LAS PERSONAS MAYORES

por Antonio Martínez Maroto, Abogado y Gerontólogo

(Resumen sintético de la ponencia del día 23-Oct-17 en el VIII Congreso de la Federación Territorial UDP)

Es un honor para mí poder hablar en un auditorio donde hay tantas personas mayores que ejercéis como personas relevantes en vuestras respectivas localidades y que tenéis el poder de influenciar en los modos de vida de muchas otras personas mayores.

Decir que cada vez somos más los que pasamos de 65 años, y que esto no es un problema sino que es un verdadero éxito, empieza a ser algo obvio y reiterativo, porque ya es conocido por todos. El que vivamos más años y en mejores condiciones, depende en primer lugar de nosotros mismos, y después, de tener un relativamente buen sistema de sanidad y de servicios

sociales.

Algo importante es que los mayores de hace unos años no se parecen demasiado a los de ahora, a nosotros mismos. Las cosas han cambiado. Vivimos en una sociedad del cambio, nunca las cosas cambiaron tanto ni de manera tan rápida como ahora. Y hay que adaptarse a esos cambios, porque de lo contrario nos quedaremos sentados viendo cómo pasa el tren de los que se esfuerzan por adaptarse y perdemos todas las oportunidades de llevar una vida más activa, más saludable, más acorde con lo que se viene llamando **Envejecimiento Activo**.

El Envejecimiento no nos debe perturbar

demasiado. En realidad somos conscientes de que envejecer ocurre desde el nacimiento, al día siguiente se es un día más viejo que al nacer. Y a veces los signos de la vejez empiezan muy pronto. ¿Recuerda alguien cuando le salió la primera cana? Seguro que no, y probablemente fuera a una edad temprana, bueno pues eso es un signo de envejecimiento, que sucede en edades tempranas y podríamos poner muchos más ejemplos. En España somos, aproximadamente, 8,5 millones de personas mayores, que representamos el 18,5 % de la sociedad, de los que 58 % son mujeres y 42 % varones. Por primera vez en toda la historia, somos más los ma-

yores de 65 años que los menores de 14 y más las personas que mueren que las que nacen.

La vejez/jubilación es una etapa muy interesante de nuestra vida, un periodo de crecimiento personal, que dura unos 20 años de media y hay que aprovecharla para ser más en todo, en cultura, conocimientos, adquisición de derechos, conquistas sociales y, sobre todo, en participación social. Hay que borrar los estereotipos de la vejez, (vejez no es sinónimo de enfermedad, de sujeto pasivo, de hombre o mujer desfasado) que todavía quedan y hay que exigir que se respeten nuestros derechos en todo momento y en cualquier circunstancia.

Las Naciones Unidas definen el Envejecimiento Activo como un proceso en el que tratamos de optimizar la salud, la participación en la sociedad

y la seguridad, con el fin de dar más calidad de vida a las personas que envejecen.

En el Envejecimiento Activo la persona mayor es el sujeto y el protagonista de su vida, nosotros no estamos aquí para que nos hagan la comida y nos traigan los medicamentos, estamos aquí para participar en la sociedad y ayudar, en la medida posible, a nuestros hijos y nietos, **estamos aquí para ser protagonistas y ejecutivos de nuestra trayectoria vital.** Sin la posibilidad de nuestra autonomía personal no hay Envejecimiento Activo. Cada uno tiene que marcar los derroteros de su vida, y aunque se equivoque, es su decisión.

Tener más años no te inhabilita para tomar tus propias decisiones, nadie tiene que decirte lo que tienes que hacer, aunque un consejo siempre es bienvenido, debes marcarte tus propios objetivos y tratar de

cumplirlos, sin eso no hay Envejecimiento Activo posible.

Los cinco pilares o ejes del Envejecimiento Activo son:

1.- Promocionar nuestra salud para poder tener una vida independiente y autónoma.

2.- Adquisición de conocimientos, cultura y nuevas tecnologías, el aprendizaje a lo largo de la vida.

3.- Garantizar el respeto a los derechos de las personas mayores. NO al maltrato, ni a la discriminación por mayores o por género. No a la invisibilidad de los mayores.

4.- Participar en la sociedad en todo lo que podamos, en el voluntariado, ocio, en el gobierno de nuestros municipios, etc...

5.- Relaciones intergeneracionales, tenemos derecho a relacionarnos con la gente joven. Estar con personas de otras edades enriquece nuestras vidas.



Antonio Martínez Maroto durante su intervención

Se me ha pedido que hable del pilar nº 2. La cultura ha experimentado en Castilla-La Mancha un gran avance en los últimos años, pero todavía hay cerca de 500.000 personas, en España, que son consideradas analfabetas, y eso hay que evitarlo.

Las encuestas del Instituto Nacional de Estadística (INE) nos dicen que se dedican, entre los mayores, muchas horas a ver televisión, oír radio o hacer recados, lo que contribuye poco al Envejecimiento Activo. ¡Hay que cambiar!

Podemos definir la **adquisición de conocimientos y cultura** como el conjunto de acciones que van a cristalizar en un nivel de cultura más alto, que nos va a facilitar una mejor participación en la sociedad, que nos van a ayudar a crecer personalmente, a tener un abanico más amplio de posibilidades y vamos a estructurarnos en la sociedad de manera más positiva; **son programas de actividades que nos van a realizar como personas y van a contribuir a que aumente nuestra autoestima.**

Tenemos asimilado que hay que hacer ejercicio físico, pero la persona se compone de cuerpo y mente, y también hay que facilitar el crecimiento de las neuronas, abrir los ojos, ser espabilado y captar todo lo que vemos. Algunas personas no han tenido la posibilidad de adquirir unos conocimientos y cultura elevados por falta de medios, eran otros tiempos, pero ahora sí que los hay, la Universidad Popular y otros centros nos permiten hacer cursos de todo tipo y para todos los gustos, donde se aprende mucho y se está al día de casi todo.

También hay conferencias, jornadas y seminarios sobre diferentes temas que podemos elegir y nos serán muy útiles. El ordenador, el móvil (smartphone) o la Tablet, son medios actuales que nos proporcionan conocimientos de todo lo

que queremos y, si no los sabemos manejar, hay cursos o talleres para ello. La televisión, eligiendo los contenidos que nos pueden enriquecer (aprender idiomas, temas de historia u otros), es otro medio a nuestro alcance.

¿Cuántos libros leen los mayores? No digo que se lean libros difíciles de entender para alguien que ha leído muy poco, pero sí aconsejo que se lean libros clásicos amenos como El Lazarillo de Tormes, hay libros que no pasan de cien páginas que son una joya, "24 horas en la vida de una mujer", "Donde el corazón te lleve", "El niño con el pijama de rayas", "Soldados de Salamina" etc... y se puede intentar leer gratuitamente, cogiéndolo de una biblioteca pública. Se lee poquísimo y quien no lee no sabe lo que se está perdiendo. **Leer de vez en cuando en lugar de ver la televisión es muy gra-**

tificante, igual que leer el periódico y hacer crucigramas nos va a activar la mente y proporcionar un placer intelectual impresionante, que va a traducirse en salud para nuestra persona.

Escuchar música estimula nuestra sensibilidad, un aria de los grandes solistas de óperas y zarzuelas o asistir a alguna representación es necesario; la primera vez puede que no le saquemos todo el interés que tiene, la segunda gustará más y la cuarta o la quinta será un enorme placer. No se trata de que os guste todo, lectura, música, danza u otras manifestaciones artísticas, pero sí que escojamos lo que más nos guste, porque **sería muy penoso haber pasado por el mundo sin tener a mano un buen libro**, sin haber ido nunca al teatro o sin haber oído un buen concierto.

En definitiva, hay que

mover la mente de alguna forma y estar abierto a todo aquello que pasa por nuestro lado. Elige lo que más te interesa, esto es compatible con atender a los nietos y a la familia. Pero aparte haz cosas para ti porque cada día se puede aprender algo nuevo, si decimos "ya soy muy mayor para aprender cosas", entrarás en el abandono que puede ser el final de tus días. Ay de aquel que se cree que ya sabe todo y que no tiene algo nuevo que aprender cada día.

Hacer un Envejecimiento Activo, interesado en lo que pasa a nuestro alrededor, tratando de aprovechar nuestro tiempo, haciendo ejercicio físico pero también estimulando la mente, es sumamente importante. Todo esto forma parte de lo que se llama Envejecimiento Activo, y de verdad que nos va a hacer más y mejores personas y más felices.

Envejecimiento Activo y Saludable

por Manuel Vacas Gordillo

Siguiendo el programa de Envejecimiento Activo que viene organizando la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas UDP en 2017, promovida por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, se celebró una **Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable** el lunes 27 de Noviembre en el salón de actos del Balneario de La Concepción (Villatoya).

Asistieron 85 socios de las Asociaciones locales de UDP de la provincia de Albacete, de Abengibre, Alborea, Alcalá del Júcar, Balsa de Ves,

Bogarra, Casas de Ves, Casas Ibáñez, Fuentealbilla, Madrigueras, Mahora, Navas de Jorquera, La Recueja, Valdeganga, Villamalea, Villatoya, El Viso y Zulema.

El propósito de estas jornadas es sentar bases que permitan avanzar en un mayor protagonismo de las personas mayores y poner en valor programas y actividades significativas, que puedan ser consideradas “buenas prácticas” en torno al nuevo concepto de Envejecimiento Activo en el contexto social actual.

Creemos que es fundamental promover,

impulsar y potenciar el Envejecimiento Activo y Saludable, además del Voluntariado, así como sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de formar parte de ello, su aporte es necesario para el desarrollo de una sociedad más justa.

En la inauguración habló el Director del Balneario Antonio Calomarde, que nos dio la bienvenida, y el Presidente de la Asociación Provincial de Albacete José Escobar nos habló de “Asociacionismo y UDP”. A continuación Rodolfo López Quílez expuso la ponencia “Envejecimiento Activo y Saludable”.

Después de un breve descanso, Miguel Ángel Magán habló del “Plan Mayor de Seguridad” y Juan del Dujo sobre “Voluntariado y Solidaridad”. Finalmente, se clausuró la jornada.



Asistentes

ASAMBLEA EN VILLARES DEL SANZ



El pasado 10 de Diciembre se celebró en Villares del Sanz (Cuenca), la Asamblea de su Asociación Local de Pensionistas y Jubilados "Santa Eulalia de Mérida".

En la elección de nueva Junta Directiva, al no haber otras candidaturas se renovó la Junta anterior, con su Presidente al frente, Pablo Muñoz Cuesta.

También se presentaron las cuentas de la Asociación a 30 de Noviembre de 2017.

En esta asamblea contamos con la presencia del Presidente de la Diputación de Cuenca, Benjamín Prieto Valencia.

Colaboración con la Asociación del Cáncer



El pasado 13 de Septiembre los voluntarios de Albacete colaboraron con la Asociación Española contra el Cáncer en la cuestación realizada.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL ANCIANO

Servicio de Geriatria del Hospital de Albacete

Autores: Melisa López Utiel, Isabel Huedo Rodenas, Mariano Esbrí Victor Marta Martínez Reig y Pedro Abizanda Soler

¿Es frecuente que se caigan los mayores?

Las caídas constituyen un hecho frecuente en la edad avanzada y suponen una de las principales causas de morbilidad, discapacidad, dependencia y muerte. Aproximadamente un tercio de las personas mayores que viven en la comunidad se caen anualmente y de ellos la mitad lo hacen más de una vez.

¿Qué consecuencias puede tener una caída?

Uno de los principales miedos cuando se sufre una caída es las fracturas óseas, que

ocurre en un 1-5% de las caídas en sujetos mayores de 65 años, siendo este porcentaje mayor en mayores institucionalizados. El 90% de las fracturas de cadera, pelvis y muñeca se asocian con traumatismos leves por caídas. La fractura de cadera en el anciano es la más grave al relacionarse con mayor mortalidad, mayor hospitalización y discapacidad, por lo que precisa una rehabilitación precoz.

El 25% de los mayores que han sufrido una caída reconocen haber restringido su movilidad y tener dificultades para mantener la realización de ac-

tividades de la vida diaria. Una de las principales consecuencias de las caídas es el llamado síndrome de temor a caerse (miedo a caerse).

El miedo a caerse es la sensación que tiene una persona de que está en riesgo permanente de caerse, sin que necesariamente esté precedido por una caída. Es un problema frecuente en ancianos, especialmente mujeres, afectando a otros aspectos de la salud, como por ejemplo, reducciones en la actividad física, limitaciones para la realización de las actividades de la vida diaria, abando-

no de actividades sociales, presencia de futuras caídas y peor calidad de vida.

Sin embargo, son muchas más las consecuencias asociadas a las caídas que habitualmente no son tan conocidas, como son las consecuencias psicológicas (trastornos del ánimo secundarios a dependencia física), sociales (aumento de institucionalización y pérdida de calidad de vida), así como consecuencias económicas por consumo de recursos.

¿Cuáles son las principales causas de las caídas y cómo prevenirlas?

Aunque habitualmente se le suele conferir más importancia a las consecuencias de las caídas, es muy importante identificar las causas de las mismas, ya que algunas de ellas pueden ser reversibles o tratadas, y con

ello disminuir el riesgo de volver a caerse.

La mayoría de las caídas son consecuencia de la interacción de múltiples factores predisponentes; y raramente son debidas a una única causa. Es importante conocer las causas asociadas a factores ambientales: relacionadas con las características del suelo (alfombras, suelos resbaladizos o húmedos), mala iluminación, obstáculos (escaleras, mobiliario, baños mal adaptados), y otras más propias de espacios exteriores (semáforos de breve duración, aceras y pavimento defectuosos, lluvia, etc). También hay que tener en cuenta las caídas debidas a calzado inadecuado, el cual debe ser cerrado, preferiblemente con suela de goma antideslizante y tacos bajos, no más de dos dedos.

Por otro lado, existen muchas causas de caídas que se relacionan con efectos secundarios de fármacos y con enfermedades tan frecuentes como la incontinencia urinaria y el déficit visual (p.e; cataratas no intervenidas, uso de lentes progresivas y lentes bifocales puesto que dificulta ver con claridad el pavimento y sus irregularidades ya que la zona inferior de la gafa está dedicada a la visión de cerca y no de lejos). Otros desencadenantes frecuentes son los trastornos de la marcha, problemas articulares (p.e: artrosis), la sarcopenia (consecuencia de baja masa muscular y baja actividad física) y otras más graves como enfermedades neurológicas o cardíacas.

En nuestro medio, los factores de riesgo que encontramos

El Geriatra con la UDP

con más frecuencia son la alteración de marcha y equilibrio, problemas visuales, debilidad muscular, el uso de determinados fármacos y el propio miedo a caer. El ejercicio físico regular es muy beneficioso para prevenir y tratar tanto los problemas de marcha y equilibrio como la debilidad muscular y el miedo a caer.

¿En qué consiste la Unidad de Caídas?

La Unidad de Caídas

del Servicio de Geriatría se centra en identificar el mayor número de causas de caídas para intervenir en las potencialmente reversibles, como pueden ser reajuste de fármacos, valoración fuerza, potencia muscular y de trastornos del equilibrio y de la marcha mediante pruebas físicas, posturografía y análisis de la marcha (Imágenes 1 y 2). En muchas ocasiones, también es importante detectar y tratar la osteoporosis ya que

su presencia aumenta el riesgo de fractura. Otras veces es preciso realizar pruebas más específicas para identificar las causas de las caídas o descartar enfermedades asociadas.

Para la prevención de caídas y mejorar el miedo a caerse es muy importante mantener una vida activa en la medida de lo posible, una dieta equilibrada rica en proteínas, y realizar ejercicio físico día-



Posturógrafo (máquina que valora las alteraciones del equilibrio).

rio. En nuestra Unidad contamos con expertos en deporte en mayores para pacientes seleccionados, aunque todos los pacientes se benefician de realizar ejercicio físico adaptado a sus posibilidades.

¿Quién tiene que ir a una Consulta específica de caídas?

Toda persona mayor de 65 años que se cae o tiene miedo a caerse y alteraciones en la marcha o equilibrio debe ser valorado por un geriatra. En algunos casos, será necesario ampliar la valoración en la consulta específica de caídas cuando la situación mental y física lo permita.

Conclusión

En resumen, las caídas no deben considerarse como algo "normal" del envejecimiento. Es muy importante consultar con el médico si se presentan caídas o alteraciones de marcha o equilibrio para poder identificar las causas que hay detrás y actuar sobre ellas.



Posturógrafo (máquina que valora las alteraciones del equilibrio).

Las Personas Mayores en Castilla - La Mancha y sus Pensiones

MAYORES DE 65 AÑOS Y MÁS EN CASTILLA-LA MANCHA

por Manuel Vacas Gordillo

Población por provincias y edad a 1/07/ 2016. Fuente I.N.E.

Edad	Albacete	Ciudad Real	Cuenca	Guadalajara	Toledo	CASTILLA-LA MANCHA
65 años	3.559	4.698	1.953	2.103	6.078	18.392
66 años	3.603	4.857	1.998	2.119	6.125	18.702
67 años	3.753	5.119	2.035	2.088	6.308	19.302
68 años	3.623	4.993	1.951	1.981	6.185	18.733
69 años	3.233	4.363	1.786	1.819	5.611	16.813
70 años	3.208	4.294	1.758	1.786	5.394	16.440
71 años	3.294	4.479	1.855	1.760	5.488	16.876
72 años	3.261	4.455	1.915	1.698	5.508	16.838
73 años	3.064	4.073	1.787	1.496	5.135	15.554
74 años	2.765	3.325	1.663	1.288	4.201	13.243
75 años	3.255	4.051	2.107	1.453	4.652	15.517
76 años	2.881	3.769	1.821	1.309	4.267	14.047
77 años	2.284	2.929	1.345	1.075	3.364	10.997
78 años	2.791	3.685	1.763	1.278	4.175	13.692
79 años	2.912	3.944	1.978	1.410	4.617	14.861
80 años	2.885	3.848	1.942	1.439	4.534	14.648
81 años	2.695	3.669	1.847	1.404	4.335	13.950
82 años	2.578	3.621	1.900	1.375	4.272	13.746
83 años	2.499	3.516	1.826	1.397	4.151	13.389
84 años	2.323	3.220	1.615	1.301	3.908	12.366
85 años	2.213	3.047	1.542	1.179	3.639	11.620
86 años	2.035	2.785	1.443	1.121	3.317	10.701
87 años	1.747	2.381	1.278	1.030	2.923	9.358
88 años	1.471	2.025	1.114	916	2.564	8.090
89 años	1.256	1.668	929	814	2.226	6.893
90 años	1.030	1.395	735	721	1.876	5.758
91 años	822	1.116	592	607	1.535	4.672
92 años	648	882	501	519	1.248	3.798
93 años	498	704	401	402	1.016	3.022
94 años	378	512	300	293	789	2.273
95 años	260	364	202	231	558	1.614
96 años	181	255	136	158	352	1.082
97 años	120	174	105	98	238	734
98 años	73	117	69	66	183	507
99 años	53	81	42	42	121	338
100 y +	126	179	129	109	272	814
Total	73.377	98.592	46.362	39.882	121.165	379.378

Gran parte de las personas mayores, por sus condiciones de edad, formación o socioeconómicas, no tienen las mismas capacidades, que les hacen más vulnerables al resto de la sociedad y necesitan más protección para contrarrestar la situación de inferioridad.

La proporción del total de la población respecto a las personas mayores de 65 años, en nuestra Región es de 18,3%.

Pensiones de jubilación en Castilla-La Mancha

El número de pensiones en Castilla-La Mancha se situó en marzo de 2017 en **365.643**, lo que representa un incremento del 0,7% con respecto al mismo mes del año anterior. **La pensión media en la comunidad autónoma es de 846,06 euros**, con un crecimiento del 1,8% en relación con el mes de marzo de 2016. No obstante

se sitúa 70 euros por debajo de **la pensión media nacional, que fue de 916,61 euros.**

Según datos del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, de los 365.643 pensionistas de la región, 15.074 percibieron una pensión de orfandad por valor de 373,5 euros; mientras, un total de 2.400 castellano-manchegos percibieron una pensión en favor de familiares de 489,01 euros de media.

De igual modo, un total de 42.741 ciudadanos de la región cobraron una pensión por incapacidad permanente de 858,47 euros, 208.882 percibieron una por jubilación de 976,19 euros de media y un total de 96.546 castellano-manchegos cobraron una pensión de viudedad de 641,68 euros.

La **pensión mínima de jubilación** de una persona con 65 o más años **y cónyuge a cargo es de 786,86 euros al mes en catorce pagas. Los que**

no tengan cónyuge cobran un mínimo 636,1 euros al año, mientras que los que tienen cónyuge pero no a cargo perciben 603,5 euros.

pacidad Permanente de los trabajadores cotizantes, como corresponde al fin con el que se creó, y el pago de los demás tipos se efectúen de los

Resumen de pensiones en Castilla-La Mancha:		
Nº de pensionistas	Tipo de pensión	Pensión media €
208.882	Jubilación	976,19 €
15.074	Orfandad	373,50 €
96.546	Viudedad	641,68 €
42.741	Incapacidad Permanente	858,47 €
2.400	A favor de familiares	489,01 €
365.643	TOTAL	

Las Pensiones contributivas en España, Octubre 2017	
Tipos de pensiones	España. % sobre las pensiones contributivas
Jubilación	61,3 %
Incapacidad Permanente	10,0%
Viudedad	24,7 %
Orfandad y a favor de familiares	4,0 %
TOTAL	100 %

Como se puede ver en el cuadro, en **Octubre 2017 del total de las Pensiones Contributivas en España, la prestación económica por jubilación supone el 61,3 %, y el resto de otras prestaciones sociales que se pagan suponen el 38,7 %.**

Los mayores de U.D.P. reivindicamos que del Fondo de Pensiones solamente se paguen las Pensiones de Jubilación e Inca-

Presupuestos Generales del Estado, como fines sociales que son: Viudedad, orfandad, a favor de familiares y no contributivas. **De esta forma la rentabilidad de las cotizaciones a la Seguridad Social estarán siempre garantizadas para el cobro de las Pensiones de Jubilación, y permitirían su revalorización por el IPC para impedir la pérdida continuada del poder adquisitivo de los pensionistas.**

ACTO DEL AYUNTAMIENTO DE CUENCA AL VOLUNTARIADO SOCIAL

por Manuel Temporal Rives

El 1 de Diciembre del 2017, en el salón de actos da comienzo a la celebración del día internacional de Voluntariado organizado por el Ayuntamiento de Cuenca con la actuación de una rondalla, a continuación interviene de presentadora Maria Monte Naranjo, Educadora Social del ayuntamiento, dando paso a las autoridades asistentes.

Interviene el concejal de participación ciudadana Jose Maria Martinez dando las gracias a todos los asistentes: rondalla, trabajadores del área de intervención social, voluntarios y autoridades. Deseando que nos veamos aquí muchos años más. Desde el Ayuntamiento os hacemos este homenaje, por la labor realizada desinteresadamente ayudando a los de-

más, y ojalá haya muchos más cada año, para poder atender todas las necesidades que existen.

A continuación habla el Presidente Provincial de UDP Heliodoro Pérez Ferrer. Dando las gracias al Ayuntamiento de Cuenca por el apoyo que demuestra para con los voluntarios. Excusa al presidente regional de UDP por no poder estar, en este acto ya que le hubiera gustado mucho asistir. Continuó diciendo que desde los grupos de Voluntariado de UDP que hay por toda la provincia intentamos ayudar y acompañar, a muchas personas

Momentos durante la entrega de Diplomas



Momento durante la entrega

de nuestros pueblos, que suman muchas horas de trabajo. Hemos tenido el reconocimiento, de parte de muchas instituciones, una de las últimas fue en Sevilla, un premio al Voluntariado de UDP. Por último recordar a todos los que por salud y otros motivos no pueden hoy acompañarnos en este acto.

Después se lee un manifiesto, por parte de una voluntaria de UDP Gloria Jara y otra del ayuntamiento, Ana. Apoyando la labor altruista de los voluntarios, queriendo transmitir a la sociedad tanto en grupo como individualmente, la labor de los voluntarios tras una voz de es-



peranza. Pidiendo a las instituciones que se impliquen para poder seguir con esta labor.

Pasamos a la entrega de diplomas, a los voluntarios por el Concejal por el Alcalde y por el Presidente de UDP.

Se cierra el acto con la intervención del Señor Alcalde don Angel Mariscal Ensalzando la labor de los voluntarios y recordando, una de las cosas que diferencia de los países desarrolla-

dos, es que tienen estos servicios. Y que el ayuntamiento de Cuenca es uno de los que más dinero aporta al área de intervención social. Termina dando las gracias por su presencia a los asistentes.

Actuación de una ronda con canciones y villancicos antiguos de la tierra.

Pasando a tomar todos los presente un refrigerio, cortesía del Ayuntamiento de Cuenca.



Helidoro Pérez

Grupos de Voluntarios



Grupo de voluntarios de Casasimarro



Grupo de voluntarios de Yeste



Grupo de voluntarios de Salobre

Mayores en Forma. Almadén

El día 1 de Diciembre, en Almadén se realizó una ruta senderista, dentro del programa de la Junta de Comunidades de Castilla – La Mancha Mayores en Forma, organizada por el Ayuntamiento de Almadén y la Asociación UDP “Rocinante” de dicha localidad.

En dicha ruta participaron 60 personas de las localidades de Almadén,

Abenojar, Navacerrada, Almadenejos, Fontanosas y Valdemanco del Esteras.

Disfrutaron de la ruta Venta-Chillón de 10 Km. , acabando en la Plaza de Toros donde disfrutaron de un merecido picnic y posteriormente disfrutaron de una ruta turística por la localidad de Almadén.



Grupo de Almadén



Grupo de Fontanosas



Autoridades



Grupo de Navacerrada



Grupo de Almadenejos

el plato de madera

por Rodolfo López Quilez , psicólogo y pedagogo

Una persona muy mayor se fue a vivir con su hijo, su nuera y su nieto de cuatro años. Ya las manos le temblaban, su vista se nublaba y sus pasos flaqueaban.

La familia completa comía junta en la mesa, pero las manos temblorosas y la vista enferma del anciano hacían el alimentarse un asunto difícil. Los guisantes caían de su cuchara al suelo y, cuando intentaba tomar el vaso, derramaba la leche sobre el mantel.

El hijo y su esposa se cansaron de la situación. “Tenemos que hacer algo con el abuelo”, dijo el hijo. “Ya he tenido suficiente”. “Derrama la leche, hace ruido al comer y tira la comida al suelo”.

Así fue como el matrimonio decidió poner una pequeña mesa en un rincón del comedor. Ahí, el abuelo comía solo mientras el resto de la familia disfrutaba la hora de comer. Como el abuelo había roto uno o dos platos, su comida se la servían en un plato de madera.

De vez en cuando miraban hacia donde estaba el abuelo y podían ver una lágrima en sus ojos mientras estaba ahí sentado solo. Sin embargo, las únicas palabras que la pareja le dirigía, eran frías llamadas de atención cada vez que dejaba caer el tenedor o la comida.

El niño de cuatro años observaba todo en silencio. Una tarde, antes de la cena, el padre observó que su hijo estaba jugando con trozos de madera en el suelo. Le preguntó dulcemente: “¿Qué estás haciendo?”. Con la misma dulzura el niño le contestó: “Ah, estoy haciendo un tazón para ti y otro para mamá, para que cuando yo crezca, ustedes coman en ellos”. Sonrió y siguió con su tarea.

Las palabras del pequeño golpearon a sus padres de tal forma que quedaron sin habla. Las lágrimas rodaban por sus mejillas. Y, aunque ninguna palabra se dijo al respecto, ambos sabían lo que tenían que hacer.

Esa tarde el padre tomó gentilmente la mano del abuelo y lo guió de vuelta a la mesa de la familia. Por el resto de sus días ocupó un lugar en la mesa con ellos. Y, por alguna razón, ni el padre ni la madre parecían molestarse más cada vez que el tenedor se caía, la leche se derramaba o se manchaba el mantel.



Canto a la Sierra de Ayllón

Allá, lejana y olvidada de masas, como un cantón, se encuentra la bella y montaraz Sierra de Ayllón, arropada por los Picos, La Buitranera, El Lobo y El Ocejón.



La primera sensación, es la de estar en un lugar que pertenece a otro tiempo, lleno de fantasía... ¡Un cuento!... Donde la magia arranca del silencio, y se lleva el genuino rumor de las chorreras de Despeñalagua, que con una suave melodía murmura al caer el agua.



Pequeños y coquetos sus pueblos, sus casas, un museo de la Arquitectura Negra de piedras y lajas de pizarra, llenándose de gris y sombra los ojos sorprendidos del viajero. Cuando la noche llama, las montañas cierran la luz de sus añejos rincones. Y es paz... es silencio... es calma.



El Parque Natural del Hayedo de la Tejera Negra, es hermoso y digno de contemplar. El más meridional de Europa. En otoño sus vertientes agrestes se pintan con colores dorados y rojos, y esta pincelada otoñal de las hayas es una joya botánica, un espectáculo fecundo.



El Pico Ocejón, en su cumbre, de la sierra esregonero. El lugar más alto de esta sierra esregonero. El lugar más alto de esta provincia, donde se tocan la tierra y el cielo. Allí la vista se recrea con tantos paisajes que el alma se serena, se relajan los anhelos y se alivian las rutinas. Y cuando se viste de blanco en invierno, su presencia se observa a cien leguas.



Siempre que desde la ciudad miro hacia la Sierra Norte, el corazón me pide regresar allá.

EL ABUELO

*El Abuelo está cansado,
ya no quiere contar cuentos,
sus ojos se van cerrando
busca la paz y el silencio*

*Con ansiedad son medida,
se agarra fuerte al bastón,
quiere surcar lo que queda
para darnos mas valor*

*Sigue haciendo camino
con una gran lentitud,
apoyado en su garrota
sa pasos de juventud.*

*Cuantas cosas aprendidas
a tu lado en mi camino,
nunca sentiste fatiga
jamás reproche ni hastío.*

*El se olvida de sus penas
de sus males y dolor,
no quiere que yo descubra
que al mundo le dice adios.*

*¡Mi abuelo que mayor es!
Cuantos años sobre él,
aquellos ojos azules
perdieron su brillantez.*

*Esas lágrimas que corren
como perlas encendidas,
dentro llevan un mensaje
el adios a su familia.*

*Con mil besos yo secura
las lágrimas de mi abuelo,
devolviéndole a la vida
pues si él todo es muy negro.*

*Esas manos agrietadas
ásperas por el trabajo,
no buscan el el bolsillo
el pañuelo ya lavado.*

*Sus zapatillas de esparto
pisaron tierra y arena,
cuando volví a su casa
cansadito de su era.*

*Su trajecito caído
por que muy poquito llena,
ese cuerpo delicado,
que pocos kilos ya pesa.*

*¡Como enseñas con paciencia
repitiendo con esmero,
palabras que dicen mucho
y quieres dejar en ellos!*

*Las horas que se te escapan
quieres bien aprovecharlas,
la experiencia es buena escuela
y tu quieres contagiarla.*

*Ya no imita al ruiseñor
como lo solía hacer,
su guitarra queda sola
inclinada en la pared.*

*¡El abuelo no mejora!
su mirada va escondiendo,
para que no me dé cuenta
de que hoy sufre en silencio.*

*¡Mi abuelo queda dormido
con ese sueño de paz,
que da fin a un largo camino
y paso a la eternidad!*

*Su reloj con su cadena
ha dejado de latir,
su dueño ya no se entera
ya no quiere más seguir.*

*¡Hoy todos nos reunimos
alrededor de tu altar,
formando fuerte cadena
ciegos de tanto llorar!*

*Su gorra muy bien planchada
en la percha queda puesta,
esperando ser guardada
por las manos de la abuela.*

*aquí todo queda negro
queda esta casa vacía
pero el eco de tu vida
en nosotros queda viva.*

Celestina Martínez Olivares
Motilleja

Nuestras recetas

Conejo a la cerveza

INGREDIENTES

1 conejo
5 ajos
1 cebolla
1 pimiento
3 cucharadas de tomate natural
2 zanahorias
1 hoja de laurel
1 cerveza
aceite, sal y pimienta



Se trocea el conejo con los ajos enteros y la cebolla rallada y se pone a freír con un poco de aceite.

Se coloca en una cazuela de varrotodo y se le añade el tomate, la hoja de laurel y un poco de pomienta, se sofríe un poco más y le ponemos la cerveza y un vaso de agua.

Se deja hervir durante media hora.

Dimientos rellenos

INGREDIENTES

4 pimientos asados
lechuga
mahonesa
pulpo cocido
gambas cocidas
palitos de cangrejo
maíz dulce



Limpiamos y escurrimos los pimientos enteros, se asan en el horno y se vacían por dentro.

Cortamos la lechuga en juliana y la escurrimos en una servilleta de papel.

Cortamos el pulpo, las gambas y los palitos de cangrejo en trozitos pequeños, y todo eso se mezcla con el maíz, la lechuga, y la mahonesa.

Se rellenan los pimientos y listos para comer.

Recetas del libro "Sabores y Recuerdos" de Villamalea

SERVIRLE ES NUESTRO COMPROMISO



Y cada día este compromiso nos hace esforzarnos un poco más.

Situados en el centro histórico, turístico y comercial de la ciudad, los dos hoteles cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación. Ambos hoteles disponen de unas modernas instalaciones y en todas sus habitaciones encontrará: Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

Disponemos además de salones con capacidad para 700 personas para todo tipo de eventos y celebraciones.



VIII CONGRESO Y ENCUENTRO DE VOLUNTARIOS
FEDERACIÓN TERRITORIAL DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS
DE CASTILLA-LA MANCHA
"DON QUIJOTE" UDP
AL RACETE
23-24 Y 25 DE OCTUBRE DE 2017

