

El Eco de los Mayores

Revista de la Federación U.D.P. de
Castilla-la Mancha "Don Quijote"
nº 29 Mayo-Junio-Julio-Agosto 2017



Feliz Verano

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial 4

Jornadas de Envejecimiento Activo 5



Creciendo Contigo 10

Jornadas de Promoción del Buen Trato 14

Grupos de Voluntarios 16

Yo soy responsable de mi salud 20

Voluntariado Ayuntamiento de Albacete 24



Carta de Javier Cuenca	26
Fin de Curso. Motilla del Palancar	27
Que no te engañen	34
Rincon literario	38
Nuestras Recetas	42

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

JUNTA DIRECTIVA ALBACETE

PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR
 SECRETARIO: ANTONIO LAFORET

JUNTA DIRECTIVA CIUDAD REAL

PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA
 SECRETARIO: FRANCISCO DEL AMO

JUNTA DIRECTIVA CUENCA

PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ
 SECRETARIO: MANUEL TEMPORAL

JUNTA DIRECTIVA GUADALAJARA

PRESIDENTE: FRANCISCO SAN ANDRÉS
 SECRETARIO: MARIANO BORDA

JUNTA DIRECTIVA TOLEDO

PRESIDENTE: CARLOS RAGA
 SECRETARIA: PILAR GONZÁLEZ

web: www.udpfclm.org

e-mail: federacion.clm@mayoresudp.org



Siguenos en Facebook:

www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

Edita:

Junta Directiva

Consejo Editorial:

Ramón Munera Torres
 Juan del Dujo Díez

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.

En los desplazamientos por la Región se pueden ver los estragos que ha causado la sequía, con tormentas locales que arrasan todo. Entristece la aridez de los campos que, si se ha acentuado este año, llevamos muchos en los que perdura la sequía meteorológica. ¿Podremos soportar esta grave situación? Tolerarla es una falta de respeto hacia los que trabajan la tierra o viven de la existencia del agua de una u otra forma.

El Plan Hidrológico Nacional es absolutamente necesario para un reparto equitativo del agua, deberían ponerse de acuerdo las partes competentes para conseguir un consenso que haga llegar el agua a todos los lugares que tienen deficiencia. El lema "agua para todos" es más necesario aplicarlo en Castilla- La Mancha que en otras regiones que lo piden.

La situación actual, que trasvasa el agua del Tajo al Segura, es una obra que se hizo en otra época, y ahora España es una Monarquía Democrática Parlamentaria. **No parece lógico que se apliquen imposiciones en un Estado Democrático de Derecho, que son propias de tiempos pasados.**

Hasta que nuestros representantes lleguen al acuerdo para hacer un Plan Hidrológico que acabe con la permanente sequía, tampoco se debería aplicar una situación injusta que castiga a una región muy deficitaria en agua para darla a otras. Con este deseo, los mayores de UDP solamente pretendemos pedir que se respeten los derechos de los que viven del agua.

La Federación Territorial continúa con sus programas y servicios si bien, al no haberse aprobado aún los presupuestos de la Región y no llegar las ayudas aprobadas, nos hemos visto obligados a aplazar algunas actividades.

JORNADAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

por Manuel Vacas Gordillo



Acto de Inauguración en Albacete

La Asociación Provincial de Albacete y Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP organizaron, el viernes 26 de Mayo en el salón de actos de la Diputación Provincial, una Jornada sobre Envejecimiento Activo y Saludable, promovida por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Igualmente se celebraron éstas jornadas el 12 de Mayo en Cuenca, presidida por el Vicepresidente de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha José Luis Martínez, Presi-

dente de la Diputación Provincial Benjamín Prieto y representante del Ayuntamiento José María Martínez; y el 21 de Junio en Ciudad Real, presidida por el Presidente de la Diputación Provincial José Manuel Caballero, Alcaldesa Rosa Romero y Directora Provincial de Bienes-

tar Social Prado Zúñiga. En la Jornada de Albacete asistieron 158 socios de UDP de la provincia y fue inaugurada por el Portavoz del gobierno de Castilla-La Mancha Ignacio Hernando Serrano, el Vicepresidente 1º de la Diputación de Albacete Agustín Moreno



Asistentes en Albacete



Asistentes en Cuenca

Campayo, Concejala de Asuntos Sociales del Ayuntamiento María Gil Martínez, Delegado Provincial de la JCCM Pedro Antonio Ruiz Santos, Directora Provincial de Bienestar Social Antonia Coloma Colmenero, Diputada de medio Ambiente María José Vázquez, Vicepresidente de la Federación Territorial de UDP Juan del Dujo Díez y el Presidente Provincial de UDP José Escobar Honrubia.

Juan del Dujo representa al Presidente de UDP Ramón Munera, que lle-

gó después para atender una urgencia, hace de moderador y pasa la palabra a cada una de las autoridades invitadas:

- María Gil, da la bienvenida a Albacete en nombre del Alcalde: "En el mundo 700 millones de personas son mayores, un referente y gran valor para los jóvenes; jornadas como ésta sirven para mantenernos activos, con UDP solemos hablar con frecuencia, hasta pronto".

- José Escobar saluda a

todos, con los que tendrá la ocasión de hablar posteriormente.

- Agustín Moreno: "Bienvenidos a la Diputación y a la Jornada de Envejecimiento Activo. La labor diaria que hace UDP es muy importante para los mayores, dedicando esta etapa de vuestra vida a ser generosos con los demás y eso merece el respeto nuestro y de toda la sociedad. La Diputación estará a vuestro lado para trabajar por los mayores y tengan una vida mejor. Os deseo una feliz jornada y disfrutad de la vida como merecéis".

- Ignacio Hernando: "Gracias por invitarme a ésta Jornada, que es importante para vosotros. Yo, que soy el más joven de los que estamos aquí, considero que el nivel de progreso



Acto de Inauguración en Cuenca



Acto de Inauguración en Ciudad Real

que vivimos es gracias al trabajo que hicieron en su día los mayores y me alegro que compartamos con UDP la idea de tratar de mejorar vuestro bienestar porque os lo debemos todo”.

“Nos hemos propuesto recuperar los derechos de los mayores porque habeis construido el estado de bienestar pasando épocas muy duras y cogemos vuestro testigo para tratar de dejar un mundo mejor, junto a la UDP. Queda inaugurada la Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable”.

La ponencia principal sobre “Envejecimiento Activo y Saludable” la expuso la sicóloga Encarna Moreno Cabañero, que se incluye en otro lugar más adelante.

- Ramón Munera Torres, Presidente de la Federación Territorial, habló del programa de UDP “Voluntariado Social de Mayores para Mayores”: “Nos vamos deshumanizando, cada día se desentienden más de las personas mayores. Los Voluntarios tenemos que estar seguros del trabajo que hacemos a cambio de nada, solamente la satisfacción por el bien que hacemos a la sociedad, damos mucho pero recibimos más”.

Algunos me dicen que estoy haciendo el tonto por lo que hago y les contesto “Prefiero morir tonto en lo que estoy haciendo, que vivir listo con lo que tú haces”.

Cuenta que hace 25 años pasó por la puerta de la oficina de la Federación, entró para conocer lo que hacían y, desde entonces, sigue trabajando por y para los mayores. “Muchos mayores se quejan de que en la residencia no vienen a verles sus fami-



Asistentes en Ciudad Real



Presidente de la Diputación de Ciudad Real dirigiéndose a la prensa

liares y se sienten solos, la soledad es la peor enfermedad que existe, y el Voluntariado nació para hacer compañía a los que lo necesitan. Estamos trabajando desde que se inició en 1995 dando cariño, amistad, ilusión y ganas de vivir”.

Se suceden varias preguntas, contestadas ofreciendo el apoyo de la Federación, que visitará a todos los grupos de Voluntarios para co-

nocer sus problemas y tratar de solucionarlos. En una de ellas recuerda: “Siempre he dicho que ayudemos a los hijos en lo que podamos, pero que no se den los bienes en vida, también que las residencias están muy bien atendidas, aunque nuestra propia casa es el mejor hotel y debemos estar en ella hasta que podamos”.

“Nuestra generación ha

trabajado para nuestros padres y abuelos, y ahora para nuestros hijos y nietos ¿y para nosotros quién y cuándo? Queremos cambiar la sociedad de los mayores y seguiremos trabajando para mejorarla haciendo un mundo mejor y más solidario, por ello hacen falta más Voluntarios”. Así se dio por clausurada la Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable.



**Encarna Moreno
Psicóloga**



Autoridades en Albacete



**Maria Alvaro
Psicóloga**

Día de Castilla-la Mancha

por Almudena del Dujo Vera

El pasado 31 de Mayo, día de Castilla – la Mancha, tuvo lugar un acto institucional que se celebró en el teatro Auditorio de Cuenca bajo el lema “Castilla – la Mancha tierra firme”, este acto estuvo dirigido por el Presidente de la región, Emiliano García - Page y contó con la presencia de más de 700 invitados.



De izq. a dch.: Fernando García, Aurelia Sánchez, Emiliano García-Page, Ramón Munera, Javier Pérez

En el acto institucional fueron reconocidos la Académica de la Lengua Aurora Egido, nacida en Molina de Aragón, que en su discurso abogó por conservar el “patrimonio de la lengua española”, y el columnista conquense Raúl del Pozo, el cual aseguró que Castilla - la Mancha es “un sueño”, además de “un lenguaje para toda la tierra”, ellos recibieron la Medalla de Oro de Castilla - la Mancha. Además, el Gobierno castellano-mancheño nombró tres Hijos Predilectos y dos Hi-



De izq. a dch.: Ramón Munera, Fernando García y Heliodoro Pérez.

jos Adoptivos y entregó nueve Placas al Mérito regional.

En este acto la Federación también estuvo presente y asistieron Ramón Munera, Presidente

de la Federación UDP de CLM; Fernando García, Tesorero de la Federación UDP de CLM y Heliodoro Pérez, Presidente de la Asociación Provincial UDP de Cuenca.

Creciendo contigo

Construyendo un futuro saludable

Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable

por Almudena del Dujo Vera

La Federación Territorial UDP-CLM ofrece a las asociaciones locales de Albacete, Cuenca y Toledo talleres variados basados en 3 grandes áreas a través del programa "Creciendo Contigo", estos talleres van todos enfocados a promocionar y proporcionar un Envejecimiento Activo y Saludable.

Activa tu mente

- Gestión del estrés familiar
- Juegos para entrenar tu memoria
- Olvidos Cotidianos y estrategias para solucionarlos
- Adaptación a los cambios de la vida (perdidas afectivas)
- Pensamiento positivo
- Autoestima
- Inteligencia emocional
- Musicoterapia

Activa tu cuerpo

- Gerontogimnasia
- Alimentación saludable
- Higiene del sueño
- Enfermedades frecuentes en los mayores
- Higiene postural
- Cambios en la sexualidad
- Estimulación sensorial
- Fisioterapia preventiva

Educación para el desarrollo personal

- Planificación del gasto
- Uso racional de los medicamentos
- Hipoteca inversa y Ley de voluntades anticipadas
- Ahorro energético
- Compras tecnológicas
- Uso de nuevas tecnologías para el ejercicio mental
- Seguridad en el hogar. Prevención de accidentes
- Organización y planificación de actividades
- Prevención de dependencia en el domicilio



Imágenes de talleres realizados



El Casar de Escalona



Cenizate



Alcaudete



Carmena



Munera



Val de Santo Domingo Caudilla



El Peral



Minaya



Buenaventura



Cañete



Povedilla



Palomares del Campo



Villamuelas



Caudete



Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores

por Almudena del Dujo Vera

La Federación UDP continúa con sus Actividades, y una muy importante son las Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores; en general se sienten bien tratadas, tanto en su entorno más cercano como en el entorno institucional.



Jornada en Landete

Sin embargo, en nuestra sociedad existen estereotipos hacia las personas mayores, que sin ser ciertos, influyen, no sólo en la visión que se tiene a cerca de éstas, sino también en el trato que se les dirige.



Jornada en Landete

Desde la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha, en Colaboración con la Federación Territorial de Castilla - La Mancha UDP, creemos que la mejor estrategia para promover los buenos tratos hacia las personas ma-



Jornada en Landete

yores es educar y sensibilizar a la población en general.

Las últimas Jornadas se han realizado en:

Landete: Realizada el día 21 de Abril en la Casa de la Cultura, con 100 asistentes de 20 localidades de la zona.

Almadén: Realizada el 17 de Mayo en la Casa de la Cultura con 150 asistentes de 10 localidades de la zona.

Villamayor de Santiago: Realizada el 16 de Junio en el Auditorio Municipal con 130 asistentes de 29 localidades de la zona.

Los temas tratados en estas Jornadas son:

- ▶ Está en nuestras manos, Estrategias positivas para el buen trato a las personas mayores.
- ▶ Estar seguros en el domicilio y en la calle. Consejos.
- ▶ Programas y servicios de la UDP.
- ▶ Voluntariado y Solidaridad.



Jornada en Almadén



Jornada en Almadén



Jornada en Villamayor de Santiago

Grupos de Voluntarios

por Almudena del Dujo Vera

En este segundo cuatrimestre del año, desde la Federación seguimos visitando a los grupos de voluntarios para hablar con coordinadores y voluntarios y así conocer cómo desarrollan su actividad y detectar las necesidades que puedan tener.

También nos cuentan sus inquietudes y dudas, y estando con ellos es la mejor manera de intentar solucionar los pequeños problemas que se puedan tener, o simplemente pasar un rato juntos.

Estas visitas nos encantan y se seguirán realizando ya que son muy importantes, además así os podemos agradecer vuestra labor y os animamos a continuar con ella.





Grupo de Voluntarios de Tinajeros



Grupo de Voluntarios de Casasimarro



Grupo de Voluntarios de Ferez



Grupo de Voluntarios de Socovos



Grupo de Voluntarios de Alcaraz



Grupo de Voluntarios de Alpera



Grupo de voluntarios de Motilleja

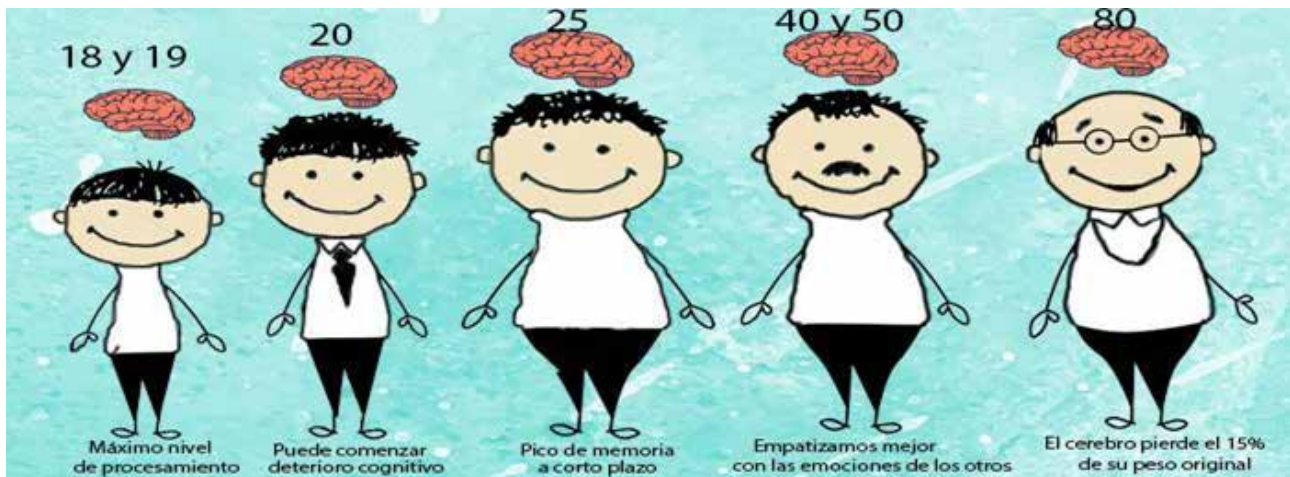


Grupo de voluntarios de Chinchilla



Yo soy Responsable de mi Salud

De la ponencia “Envejecimiento Activo y Saludable”, expuesta por la sicóloga Encarnación Moreno Cabañero. Resumen por Manuel Vacas Gordillo.



Envejecimiento Cognitivo y Cerebral

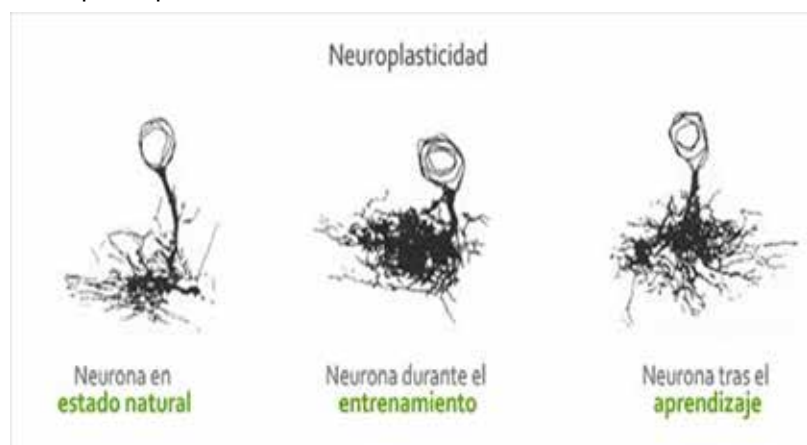
En la Jornada celebrada el 26 de Mayo en el salón de actos de la Diputación Provincial de Albacete, se menciona la intervención como ponencia principal del día. Comienza Encarnación Moreno diciendo: “Envejecimiento es sinónimo de sabiduría y esos conocimientos de los mayores ayudan a los jóvenes para no equivocarse”.

Aunque las personas mayores han perdido parte de las neuro-

nas cerebrales, tienen que entrenar las que les quedan para evitar perder capacidades.

Neuroplasticidad, en términos coloquiales puede definirse como la capacidad de cambio que posee el ce-

rebro a lo largo de la vida. Contrariamente a lo que se creía antiguamente, el cerebro tiene la sorprendente capacidad de reorganizarse creando nuevas conexiones entre las neuronas.



¿Perdemos memoria o no atendemos lo suficiente? A veces no recordamos las cosas y no es porque perdamos memoria, sino por no prestar atención a lo que más nos importa, es necesario seleccionar y sustituir cosas menos trascendentes por las que más nos interesan.

Recomendaciones para mejorar la memoria:

1. Comer bien.
2. Hacer ejercicio.
3. Dejar las multitareas.
4. Dormir bien.
5. Practicar juegos para el cerebro.
6. Aprender una nueva habilidad.
7. Utilizar herramientas para la memoria.

Existen determinadas herramientas que pueden ayudar a recordar palabras, información o conceptos y ayudan al cerebro a organizar la información en un formato más fácil de recordar, como sustituir por abreviaturas lo que

queremos acordarnos, dejar visibles objetos que nos harán pensar en lo que queremos, etcétera.

Las **funciones cognitivas** son los procesos mentales que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea. Hacen posible que el sujeto tenga un papel activo en los procesos de recepción, selección, almacenamiento y recuperación de la información, lo que permite desenvolverse mejor en el mundo que le rodea. Incluyen un amplio grupo de capacidades, entre otras:

- Atención
- Memoria verbal
- Memoria visual.
- El lenguaje.
- Visopercepción, percepción viso-motriz.
- Las habilidades viso-constructivas.
- La velocidad de procesamiento de la información.
- El razonamiento.
- Orientación espacial y temporal.

• Organización del acto motor.

• Las habilidades académicas (lectura, escritura, cálculo).

La reserva cognitiva vendrá marcada por la actividad cerebral que hayamos realizado a lo largo de nuestra vida.



Actividad física, es el secreto para sentirse mejor y vivir más tiempo.

El ejercicio habitual puede prevenir o demorar la aparición de diabetes y problemas cardíacos. También puede reducir el dolor de artritis, ansiedad y depresión, además puede ayudar a que las personas

mayores sean independientes.

Existen cuatro tipos principales de ejercicios y necesitamos un poco de cada uno:

Actividades de resistencia: Como caminar, nadar o andar en bicicleta, que desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio.

Ejercicios de fortalecimiento, que desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad.

Ejercicios para estirar los músculos, para mantener el cuerpo ágil y flexible.

Ejercicios de equilibrio para reducir las posibilidades de sufrir una caída.

Desarrollos tecnológicos **para evitar la dependencia en la vejez:**

Aprendizaje perma-

nente a lo largo de la vida como forma de promover el envejecimiento saludable.

La sociedad debe aprovechar las capacidades de las personas mayores a la vez que mejoran su calidad de vida. El aprendizaje para toda la vida es un proceso de participación social de las personas mayores.

El acceso al conocimiento a todas las edades como elemento de enriquecimiento personal y desarrollo social.

Las Personas mayores como capital humano, son importantísimas para la formación de nuevas generaciones, la educación durante toda la vida para la **interacción social,** las **Relaciones intergeneracionales** y la incorporación de forma plena en la sociedad del conocimiento a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Los **programas universitarios para mayores** posibilitan su incorporación al espacio socio-educativo universitario para promover su desarrollo cultural, y participación en la sociedad actual.

10 consejos para envejecer de forma saludable:

1.- Aliméntate bien. Una dieta variada y equilibrada es fundamental. Las frutas y las verduras son nuestros mejores aliados. Por el contrario los alimentos grasos y el azúcar, deben tomarse con moderación.

2.- Cuida tu cuerpo. Hacerse chequeos médicos periódicos es importante para un mantenimiento óptimo de la salud, como también para poder detectar a tiempo posibles irregularidades.

3.- Cuida tu mente. Sé activo mentalmente, evita en la mayor me-

dida posible situaciones de estrés, o en todo caso aprende a controlarlas. Ten una actitud positiva y optimista frente a la vida.

4.- Evita riesgos. El tabaco y el consumo abusivo de alcohol claramente no juegan a tu favor, reduce su consumo o elimínalo completamente.

5.- Sigue aprendiendo. No pierdas nunca la curiosidad. Lee libros o revistas, participa en debates o incluso puedes aprender a utilizar internet o iniciarte en las redes sociales.

6.- Ejercicio físico. Realizar actividad física de forma moderada y de manera constante favorecerá nuestra movilidad a largo plazo. Los paseos diarios son una de las mejores actividades, siempre respetando la capacidad de cada uno.

7.- Cuidar la casa y

adaptarla. De la misma manera que realizamos cambios en casa con la llegada de un bebé, con la llegada de la vejez también podemos realizar pequeños cambios en casa. Cambiar la bañera por un plato de ducha o adaptar las alturas de electrodomésticos como la lavadora puede prevenir lesiones musculares por malas posturas.

8.- Relacionarse. Salir de casa, relacionarse, informarse, conocer cosas y personas nuevas ampliará nuestro círculo social. Visitar museos, ir al teatro o salir a cenar te ayudará a tener una actitud positiva y a tener aspiraciones.

9.- Aceptar y disfrutar del puesto que se ocupa en la familia. Si tus hijos ya son mayores o estás jubilado, aprovéchalo. Ya no tienes que estar pendiente de todo, disfruta de este merecido descanso y aprovecha para hacer esa cosa que siempre has querido hacer.

10.- Aceptar el envejecimiento y disfrutarlo. Sé realista, ya no tienes 20 años, pero esto no significa que no puedas disfrutar. **La vejez es un escalón más en la vida donde la experiencia y la sabiduría afloran, acepta este nuevo rol e intenta sacarle el máximo partido.**



Voluntariado Ayuntamiento de Albacete

por M^a Carmen Moya Castillo

La Federación ha participado este año en diferentes actividades dirigidas a los voluntarios de nuestra provincia, organizadas por el Ayuntamiento de Albacete, los días 4, 12 y 13 de mayo.

El día 4 de mayo nos reunimos con asociaciones de voluntarios de la provincia de Albacete en el pincho de la feria a las 17:00 de la tarde, para la grabación del video "manequim challenge". Nuestros voluntarios llevaron los petos de voluntariado de U.D.P. identificativos de la asociación.

El día 12 de mayo se celebró un Acto Homenaje al Voluntariado en el Auditorio Municipal a las 19:00 de la tarde, con las actuaciones de algunas asociaciones y la proyección del video realizado a los voluntarios el día 4 de mayo.

El día 13 de mayo en la Plaza del Altozano a las 11:30 de la mañana se celebró una Feria de Voluntariado. Nuestros voluntarios participaron en esta feria, entregando folletos del programa de voluntariado de U.D.P. e informando sobre la asociación, a las personas que pasaron a visitar la feria.







AYUNTAMIENTO DE ALBACETE

Francisco Javier Cuenca García

Albacete, 26 de junio de 2017

Estimado Ramón:

Como seguro sabéis, he renunciado a la alcaldía y a mi acta de concejal por motivos de salud. No es grave, pero me impide llevar las funciones como la ciudad se merece y por eso creo que lo más honesto y lo más responsable conmigo mismo y con todo el mundo ha sido dejar paso a alguien que pueda asumir esas funciones al 100% para que la ciudad de Albacete pueda seguir con su ritmo habitual.

En este tiempo estoy seguro de que habré cometido errores y habré tenido aciertos, pero siempre he intentado actuar con responsabilidad, seriedad, transparencia, honradez, respeto y honestidad, intentando ser conciliador y tolerante con todo el mundo y mostrando mi máximo respeto hacia el trabajo que habéis desempeñado desde la entidad que diriges.

Os envío esta carta para agradeceros encarecidamente vuestro trabajo durante este tiempo, vuestra colaboración y vuestra disposición, todo ello en beneficio de los albaceteños. En estos dos años he podido comprobar el dinámico tejido asociativo de nuestra ciudad y la enorme entrega y solidaridad que tienen los albaceteños.

Por todo ello quiero, de todo corazón, transmitirlos a ti, y a toda la entidad que diriges, mi más profundo agradecimiento y gratitud por estos dos años de colaboración y de cooperación mutua, estoy seguro que así seguirá siendo en el futuro con la Corporación municipal.

¡Muchas gracias por todo!

¡Hasta pronto!

Un saludo muy afectuoso.

FIN DE CURSO

por José Hernández Liarte

Con la natural animación y alegría, se celebró el día 27 de junio por la tarde en el Centro de Mayores de Motilla del Palancar (Cuenca) la clausura de diversas actividades llevadas a cabo durante el curso 2016-2017.

El Centro de Mayores está dirigido por Inés Bermejo, mujer activa que ha asumido como propio el compromiso adquirido por

el ejecutivo castellano manchego con las personas mayores, de fomentar las actividades tendentes a proporcionar un positivo envejecimiento activo, porque esto conlleva cambios en las personas, ya sean físicos, sociales y/o psicológicos.

En este Centro de Motilla, la mayor parte de los participantes, son mujeres, animosas y colaboradoras con el centro,

siendo un claro ejemplo de la incorporación de la mujer a todos los ámbitos de la vida.

El acto se inició con la presentación de las autoridades por parte de Francisco Navarro, las cuales dirigieron palabras a los asistentes como las de Amelia López, que agradeció a Inés Bermejo por haberla invitado, gracias que hizo extensible a las autoridades asistentes y



Inés Bermejo, Directora del Centro, Francisco Navarro, Presidente del Consejo del Centro, Amelia López Ruiz, Directora Provincial de Bienestar Social de la JCCM en Cuenca, María del Pilar Sorrius, Concejala de Servicios Sociales, Estela Cerro, Coordinadora Arcinature Programa Gente 3.0 Obra Social La Caixa y Jesús Martínez, Teniente de Alcalde.



De izquierda a derecha, Maribel, Mari Carmen, Esther, Teresa, Charo y María, las profesoras.

a todos cuantos participaron en el acto, y continuó diciendo " quiero trasladarles cuales son los pilares fundamentales que tiene la Consejería de Bienestar Social del gobierno regional de Castilla –La Mancha, con respecto al colectivo de personas mayores, siendo uno de estos pilares el fomentar el que todo el mundo llegue a conocer y a poderse servir, de los servicios y prestaciones de la Ley de la Dependencia. Siendo otro de los pilares el envejecimiento activo de las personas y que gracias a que están en buenas condiciones acuden a estos Centros donde pueden hacer actividades, siendo una de estas activi-

dades la que está subvencionando La Caixa, y que no solo se da en este centro, si no que se está haciendo en algunos centros de nuestra región. Y un tercer pilar el defender, desde el gobierno regional, los derechos fundamentales de las personas mayores, no solamente de palabra y por escrito, si

no el defenderlo con los técnicos, con los profesionales, y con los servicios y prestaciones que estamos desarrollando desde la Consejería de Bienestar Social".

Posteriormente, se dieron diplomas a todos los participantes de las actividades que fueron recibidos con muestras



Asistentes al acto

de cariño y aplausos entre los asistentes. A continuación intervino la artista, Fifi García Escobar, de Albacete, que nos deleitó con una voz maravillosa y unos monólogos que fueron del agrado de los asistentes.

Seguidamente, se sirvió una variada merienda en la que también participaron los asistentes aportando cada uno su "granito de arena". Y como acto que se precie se terminó con el consiguiente baile.

A este acto ha asistido, Estela Cerro, antigua compañera y amiga de la U.D.P de Castilla-La Mancha. Ocupa un cargo muy importante – desde mi punto de vista – en la Fundación La Caixa, cargo que se me merece por su gran valía y profesionalidad. Enhorabuena Estela.

Debemos agradecer las atenciones recibidas de la directora del centro, y las facilidades obtenidas para desarrollar nuestro cometido y decir que el acto ha sido brillante y del agrado de los asistentes. Gracias y enhorabuena.



Entrega de diplomas



Asistentes al acto



Actuación de Fifi

Historia de las Banderas de España y Castilla - la Mancha

por Manuel Vacas Gordillo

Durante los siglos XVII y XVIII se producían numerosas confusiones en los barcos de distintas nacionalidades, los barcos de guerra hundieron otros ajenos a los conflictos al no llevar distintivos que diferenciaran a los de cada nación. La Armada española no fue ajena a esta confusión general.

En Noviembre de 1700 las banderas se reglamentaron para las unidades de tierra, de ser de cualquier medida y color con el aspa de Borgoña en el centro, serían de medidas unificadas, blancas con el aspa de borgoña en rojo y en las esquina el escudo de la ciudad o unidad. Para la Armada de ser de distintos colores, cambió a blanca con el escudo real en el centro acercándose al palo. Esto provocó multitud de confusiones, pues había varios pabellones de marina que eran como el español, blanco con el escudo real en el centro.



Escudo de España en las banderas de 1700

Fue este suceso concreto el que determinó que Carlos III se decidiese para adoptar una solución. Quiso terminar de una vez por todas con el problema y encargó al ministro de Marina que presentase propuestas de banderas con una única condición: ser visibles e identificables a grandes distancias.

Se convocó un concurso de diseños para elegir una nueva bandera para la Real Armada, y se presentaron doce para escoger el que era más visible. El amarillo unido al rojo crea una combinación muy bien identificable en el

mar. Son colores primarios muy vivos que destacan fácilmente sobre fondos blancos, grises o azulados, colores de fondo dominantes en el cielo y en el mar. Además, la bandera elegida se distinguía perfectamente de las usadas por otras fuerzas navales de la época, y esa era la finalidad que se buscaba.

Los diseños ganadores del concurso fueron modificados por decisión del propio rey. En efecto, las tres bandas son de igual anchura, el escudo presenta cuatro cuarteles y es más grande. Carlos III decidió que el ancho de la banda central amarilla fuese de doble ancho que las bandas rojas, ocupando así la mitad de la bandera. El 28 de mayo de 1785 se firma en el palacio de Aranjuez el Real Decreto que dio origen a la actual bandera nacional.

La nueva bandera naval decretada por Car-



los III empezó a utilizarse solamente en buques pero, como antes la bandera blanca con el escudo real era para edificaciones de la Armada, poco después se fue extendiendo a los arsenales, fuertes y baterías costeras debido a solicitudes de implicados. Poco a poco, iría aumentándose su uso.

En 1793 se extendió el uso a otros establecimientos de la Armada, como arsenales, astilleros, cuarteles, observatorios o Escuelas de Guardiamarinas. Pero las banderas de tierra seguían su reglamentación específica.

Antes de la Guerra de Independencia (1808-1814), la bandera llamada "roja y gualda" (recibe ese apodo de la planta "gualda", de

la que se obtenía el tinte amarillo para dar la tonalidad del de la bandera), solo era bandera para la Marina y durante esa guerra se empezó a usar en tierra. La primera vez que se tiene conocimiento del uso de la "roja y gualda" en tierra firme fue en la Batalla de Bailen (19 de julio de 1808).

En **1809**, Con la llegada al trono de España el intruso José I, hermano de Napoleón, las uniformó igual que las españolas de Fernando VII (blancas con el escudo real en el centro). Es la primera vez desde Carlos I (1518) que aparecen las armas de Navarra en el escudo.

1812. Lo que es seguro también es que la entonces bandera de la Marina se utilizó en el Juramento a la "Constitución de Cádiz", Fue allí donde estuvieron las primeras Cortes liberales que proclamaron la soberanía nacional. Así, la bandera de la Armada empezó a unirse con la nación, de hecho era conocida como "la de Cádiz".

Dadas las evidencias, ya sea bien por lo parecido de las banderas de un bando y otro, por la abundancia de banderas de la Marina en tierra, o por haber sido tomada como símbolo liberal, lo que es seguro es que se identificó como enseña contra el invasor. La Guerra de Independencia marcó el antes y el después para



Cuadro "Juramento de las Cortes de Cádiz", de Salvador Viniegra.

la bandera Nacional de Marina, significó su salto del mar a tierra y el comienzo de la adopción como bandera representativa de la Nación. El pueblo fue haciendo un uso creciente de los colores rojo-amarillo-rojo al sentirse representado en ellos.

1843. Bajo el reinado de Isabel II la bandera nacional se unifica, se abandona la blanca y de otros colores y se institucionaliza como bandera del reino la “roja y gualda”. Era, ni más ni menos, el diseño de la bandera decidida en 1785 por Carlos III, su bisabuelo, la bandera de la Armada se había convertido en bandera de España.

1874. Tras ser proclamada la I República (1873-1874), el nuevo gobierno también continuó con la misma bandera, pero volviendo al escudo original y eliminando en él la corona monárquica. Tras la efímera I República, durante el reinado de Alfonso XII se mantuvo la bandera bicolor, pero se volvió al escudo con corona real.

1886. Con Alfonso XIII y

la Dictadura de Miguel Primo de Rivera se mantuvo asimismo la “roja y gualda”.

1931. La II República cambió los colores de la bandera y el escudo. Con este cambio se hizo el único importante de la bandera original. Este se produjo al sustituirse la banda roja inferior por otra de color morado y las tres de igual ancho.

1936. Se restablece la bandera de España, pero no se dice nada del escudo.

1938. Se regulariza el escudo, sustituyendo las armas de Sicilia por las del antiguo reino de Navarra, con la que se

integran los blasones de las agrupaciones de estados medievales que constituyen la España actual.

1945. Se vuelve al ancho del color amarillo gualda, el doble que cada una de las otras dos de color rojo.

1978. Siendo rey Juan Carlos I, el pueblo español refrenda la actual Constitución y por lo tanto la bandera. En 1981 se cambia el escudo, que es el modelo oficial actual. La bandera es la misma que eligió Carlos III en 1785, con diferente escudo igual que se ha cambiado durante toda su Historia siguiendo las Leyes de la Heráldica española.



“La bandera es la encarnación, no del sentimiento, sino de la historia.”

(Woodrow Wilson, vigésimo octavo Presidente de Estados Unidos)

HISTORIA DE LA BANDERA DE CASTILLA -LA MANCHA

Los primeros movimientos autonomistas manchegos, creados a comienzos del siglo XX usaron una bandera que, aunque no tuvo mucho uso, era conocida como la Bandera de La Mancha. El diseño de esta bandera tiene su origen en la heráldica de las provincias manchegas: blanco por Albacete, azul por Ciudad Real, rojo por Cuenca, y negro por Toledo.

Creada ya la Región de Castilla-La Mancha en régimen de preautonomía, antes de elaborarse el Estatuto de autonomía, los partidos políticos presentes en el llamado ente preautonómico, deciden adoptar unos símbolos distintivos para la Región. La elección del distintivo fue objeto de estudios y propuestas. Se discutieron siete proyectos razonados en la reunión de la Junta celebrada en Albacete el 11 de Enero de 1980 y, finalmente, fue elegido el presentado por Ramón José Maldonado y Cocat, heraldista manchego, Académico correspondiente a la Real Academia de la Historia y Real Academia de Bellas Artes de San Fernando.

Maldonado, a petición de los partidos políticos: Unión de Centro Democrático, Alianza Popular y Partido Socialista Obrero

Español, en ruego de que estudie y determine, sobre una posible bandera para la Región que recogiese en sus colores, sus orígenes históricos y su carácter como Región, presentó el siguiente informe:

“La bandera partida (de arriba abajo), en dos tamaños, iguales. En el trozo de tela unido al asta, el escudo o Pendón de Castilla, antiguo Reino al que perteneció toda esta tierra y que es: en campo rojo carmesí el castillo de tres torres de oro mazonadas de negro y aclaradas de azul. El segundo trozo de color blanco, en recuerdo de las Órdenes Militares de Calatrava, Santiago y San Juan, cuyas gloriosas milicias conquistaron, organizaron y administraron la tierra manchega y cuyos pendones fueron siempre blancos y blanca la Cruz de San Juan, sobre rojo; las ciudades, villas y lugares que fueron de Señorío Real, están representadas en el primer cuartel de la bandera. Es lo que a juicio del Académico que suscribe, puede representar el origen histórico de nuestra tierra y ser adoptada como Bandera de la Mancha. En Ciudad Real, a 15 de diciembre de 1977”

La Ley Orgánica 9/1982, de 10 de agosto, del Estatuto de Autonomía de Castilla-La Mancha (B.O.E. 16 de agosto de 1982), viene a consagrar la bandera diseñada por Maldonado disponiendo: La bandera de la región se compone de un rectángulo dividido verticalmente en dos cuadrados iguales: el primero, junto al mástil, de color rojo carmesí con un castillo de oro mazonado de sable y aclarado de azul y el segundo, blanco.



La Ley 39/1981, regula el uso de la bandera de España y el de otras banderas y enseñas, en su artículo 6.2, establece que cuando se utilice la bandera española junto con otras banderas, éstas no podrán tener mayor tamaño. Es por ello que las banderas de la comunidad que se utilizan habitualmente, tienen las proporciones adaptadas para coincidir en tamaño con la bandera española.

Descuidar

José F. Roldán Pastor

Comisario Jefe Provincial de la Policía Nacional en Albacete

Todos conocemos personas que aluden a su despiste para justificar numerosos errores. Siempre hay quien se defiende echándole la culpa a su mala cabeza, y es cierto, cuando algo no lo consideramos urgente o de interés, solemos dejarlo a un lado temporalmente, lo que puede llevarnos al olvido con todas sus consecuencias. Esos despistados no precisan mucho para ponerse al alcance de amigos de lo ajeno, avezados en el descuido de sus semejantes para sacar provecho.

Así era Ramón, que olvidaba subir la cremallera del pantalón cada mañana o recoger la ropa sucia, que abandonaba a su suerte encima de cualquier lugar

inadecuado. Un chollo para quienes pudieran localizarlo en ventajosa posición y sacarle el dinero, porque dejaba la chaqueta sobre una percha y regresaba a por ella cuando no tenía otra cosa más importante en la cabeza. Un descuidado al que no era necesario descuidar.

Anselmo era otra cosa: Ordenado hasta el colmo que se quiera concretar, concienzudo en nimias ocurrencias, pusilánime y algo hipocodríaco, empeñado en limpiar su entorno con exageración. Buscaba el mejor momento para ingresar dinero, cuando la experiencia le dictaba ese instante preciso en el que no había más de dos o tres personas en la cola del

banco. Y no tardaba un minuto más, porque sabía que en ese pequeño espacio de su vida podrían interponerse más de cuatro clientes, lo que suponía un retraso imperdonable para la siguiente acción.

Solía coincidir con Ramón en el banco, precisamente en la hora que buscaba Anselmo para perder menos tiempo, pero jamás cruzaron una palabra. En todo caso, cuando se marchaba Ramón, Anselmo le llamaba porque olvidaba siempre alguna cosa: el paraguas, la gabardina, el periódico o algún otro objeto que tuviera a bien llevar. Sin embargo, esa mañana se impondría una charla improvisada, porque Anselmo había tenido la mala suerte de cruzarse

con dos tipos originales, cogoteros especializados en despistar para llevarse el dinero ajeno.

No tardaron en tomar posiciones en la puerta de la entidad bancaria. Cuando entró Ramón, y no era habitual, sospechó de los tipos, sobre todo cuando se intercambiaron guiños con una chica que esperaba junto a la cola de caja. Anselmo charlaba con la cajera para que le diera billetes de cien y doscientos euros, porque ocupaban menos en su maletín.

La delincuente, emboscada, escuchaba una muy oportuna conversación y se giró para dar la señal a sus compinches. Ramón captó la maniobra y se puso en guardia, mientras Anselmo salía en dirección al coche que tenía estacionado en la puerta. En ese momento, un hombrecillo rechoncho y medio calvo le seña-

ló la rueda trasera derecha. El segundo pilló terció para meterse en la advertencia y separarlo del coche.

Ramón vio como Anselmo colocaba su maletín sobre el asiento del conductor para mi-



rar detenidamente la rueda desinflada. Una desdicha inoportuna, porque tenía prisa para pagar sus deudas. La chica cruzó el umbral para acercarse también hacia el coche abierto de par en par, pero Ramón no le permitió llegar al maletín. Se puso delante y llamó la atención de Anselmo sobre una gestión pendiente que había

dejado pasar. Aunque no entendía nada, Anselmo se giró hacia la puerta del conductor abierta y cayó en el detalle. Una muy oportuna advertencia gestual de un conocido compañero de colas en el banco. Los dos chorizos, al no conseguir su propósito, abandonaron un objetivo sencillo, y la mujer, compinchada, no tardó en unirse a ellos y ocupar un coche verde, que arrancó para alejarse de la zona, no sin antes comprobar a través del espejo retrovisor que Anselmo tomaba

nota de su matrícula. Después de llamar a la Policía, se tomaron un café, porque no tenía prisa, en realidad no merecía la pena correr, era tiempo de agradecer que había tenido la fortuna de coincidir con Ramón, un despistado, capaz de protegerlo de unos tipos que lo quisieron descuidar, a él, que estaba pendiente de todo.

San Benito

**Restaurado por: Don Alberto Romero
Asociación de Mayores de Belmontejo (Cuenca)**

A la salida del Camino Real (la Vereda), nos encontramos, a los pocos metros, con un cerro, de unos 100 metros de altura, que le llamamos Cerro de San Benito. En él hubo, en tiempos, una Ermita, en todo lo alto del cerro. Hoy en día, lo único que encontramos son algunos cascotes de yeso o tejas, como únicos testimonios, que quedan de lo que allí hubo.

En qué tiempo estuvo la Ermita allí, no lo sabemos, sólo sabemos que sí existió. Razonando, nos encontramos que San Benito vivió entre el año 480 y el 547. Al morir, dejó, en los alrededores de Roma, unos doce Monasterios con su lema: "Ora et labora" (reza y trabaja).

Pronto se le juntaron multitud de seguidores, hasta niños de corta edad. La devoción a San Benito se extendió

por toda Europa; así debió llegar a nuestro pueblo. ¿Hasta cuándo estuvo? Sabemos que la invasión árabe fue en el año 711. No encontró dificultades para atravesar el país, dejando a su paso las huellas de Mahoma, destruyendo todo rastro de religión Cristiana. A nuestra Ermita le llegó la suerte, lo mismo que a la otra Ermita, que, por tradición, se sabe que hubo en el Pueblo. La suerte de nuestra imagen de

San Benito, la recogería algún devoto, que a la vuelta de los cristianos, la depositó en la iglesia que los musulmanes habían tenido de mezquita. Desde entonces, siempre se vio la venerada imagen de San Benito, de un estilo barroco, en los rincones de la iglesia, sucia y mutilada de manos y pies.

La inexperiencia de los Rectores de la Iglesia, mostraban a los comerciantes los tesoros que la iglesia guardaba, el cuadro de Santa Ana, la Virgen del Rosario y otra muchas cosas, que, un día lóbrego, de truenos y tormenta, forzaron los barrotes de la ventana del coro y se llevaron lo que mejor les pareció. Nuestra imagen de San Benito se salvó y la Curia Episcopal, von buen criterio, se la llevó al Archivo de la Diócesis. La sagrada imagen permanece en el mismo estado que



estaba, pero, por lo menos está guardada. Una imagen del año 540, por mal estado en el que esté, su valor es incalculable.

De las raíces que ha habido de San Benito, ha surgido, por medio de un vecino, la devoción al que tuvimos como Patrón. Se ha hecho la Ermita al pie del Cerro de San Benito. Al lado, se ha construido una

barbacoa par disfrute de vecinos y forasteros, que veneran su nombre. Se ha creado la Asociación de seguidores de San Benito, bajo la tutela de D. Enrique Valera.

Que esta devoción, que nunca murió, siga el impulso, que se le ha dado y que los vecinos lo vean, como el patrón que nunca los dejó, a pesar de tantos siglos.

En su día hubo una ermita dedicada a san Benito por sus buenas obras en este pueblo, situada en el paraje cerro San Benito, pero por diversas cuestiones desapareció y la Asociación de Mayores, entre otros, ha reunido sus esfuerzos para volverla a construir dando también su nombre a una calle que hoy en día aún existe.

Villaescusa de Haro

La Asociación de Jubilados y Pensionistas "Casa Grande" de Villaescusa de Haro (Cuenca) el pasado día 24 de Abril ofreció un homenaje al socio de esta entidad, Sr. Leoncio Barón con motivo de su cien cumpleaños.

El acto tuvo lugar en la sede de la Asociación, el cual fue presidido por D. Benjamín Prieto, Presidente de la Diputación de Cuenca, D. Cayetano Solana, Alcalde de Villaescusa, D^a Lourdes, Doctora de Villaescusa y el Presidente de la Asociación, también asistieron la familia del Sr. Leoncio, miembros de asociaciones del pueblo y unos ciento treinta vecinos y amigos.

Felicidades



VOZ INTERIOR

Tú pensabas
que la vida cambiaría,
que sería de otra forma para ti,
al haber modificado
los patrones iniciales,
por otros diferentes
a seguir.

Habías meditado,
habías calculado todo aquello
que creías importante,
para ser hombre brillante
al futuro devenir.

Procuraste aprender
en el sendero,
de los pasos que siguieron
los que erraron,
para no caer...
Mas no supiste entender
que los errores
van contigo en el camino,
forman parte de la manera
acelerada y sin ensayo el vivir.

Seguías soñando...
Y soñabas convencido
de que la vida cambiaría,
que sería diferente para ti...
que andarías libremente
los caminos,

sin pesares ni ataduras,
que marcaran tu atadura
hasta su fin...

Un fin distante y lejano,
que creías lento y calmo,
para darle tiempo al tiempo,
y ese respiro al aliento
que la esperanza hace ver...

Sin imaginar que el viento
portaría entre sus alas
un discreto marcador,
que contando iba las horas
que tenía tu persona,
para cumplir su misión.

Hoy, has vuelto a aprender.
Esta vez de lo vivido por ti.
Sintiendo en lo profundo de tu ser,
que la vida es algo más
que aprendizaje.
Es la aceptación, sin rebelión
de aquello que nos llega
paso a paso
y sin buscarlo,
por mucho que nos duela
la versión.

**M^a Rosa Castillo
Cenizate**

A NUESTRA PATRONA VIRGEN DE CONSOLACIÓN

Cuando vamos a la iglesia
y miramos tu capilla
vemos que no estás allí
y te echamos mucho de menos
deseando que llegue el día de ir a por tí

Ya ha llegado el día
que vayamos a por ella
vamos todos contentos
porque ya llegan nuestras fiestas.

Día de tu romería
varios pueblos nos juntamos
allí todos como hermanos
a visitar a nuestra madre
a la que todos veneramos

Vienen hijos de Valencia
y también de Barcelona
a visitar a nuestra madre
la Virgen nuestra patrona.

Muchos no son de Iniesta
pero vienen a visitarte
porque todos somos hijos
hijos de una misma madre

venimos con mucha fe
con mucha fe le adoramos
y para no olvidarla nunca
todos en el pecho la llevamos.

Virgen de Consolación
te lo pido con mucha fe
y te lo pido de rodillas
que tú me des muchas fuerzas
en los días de mi vida.

Todos vamos contentos
allí en la romería
vamos con gran ilusión
y también con alegría

Allá en la salida del pueblo
ya la esperan con gran ilusión
a nuestra patrona
La Virgen de Consolación.

A la entrada del pueblo
con ansiedad la esperamos
hombres, mujeres y niños
y también muchos ancianos.

La entran en su pequeña capilla
para cambiarla de manto
no cabemos en el jardín
los que allí la acompañamos.

Y le cubren el rostro
con aquel hermoso manto
ya salimos al paseo cientos de personas
y todos vamos cantando.

Y a la entrada en la iglesia
todos con gran emoción
se oye una voz muy fuerte
"Viva la Virgen de Consolación"

Virgen de Consolación
yo no te puedo olvidar
tú me diste muchas fuerzas
en aquella mala situación.

Todas estas plegarias
te las escribo con mucha fe e ilusión
te las escribe Antonio Descalzo
Virgen de Consolación.

VOLUNTARIADO

*Soy castellano manchego
y lo tengo a mucha honra
dándole gracias a Dios
por conservar mi memoria.*

*Con noventa y un años cumplidos
me acuerdo de muchas cosas
pero, sin querer ofender a Dios
ya no me acuerdo de todas.*

*Pero sigo dando gracias
a El Supremo Hacedor
por ver todos días
la luz de un nuevo sol.*

*Grande es Castilla-La Mancha
para los castellanos-manchegos
y cuantas cosas hemos visto
por haber llegado a viejos.*

*Mis abuelos y mis padres
usaban esta palabra
hoy se nos llama mayores
porque ya sobra gramática.*

*Vamos a cambiar el tercio
hablando de los mayores
y de ese gran voluntariado
amigo de hacer favores.*

*Los favores que nos hacen
desinteresadamente
tenemos que agradecerse
a toda esta buena gente.*

*Le llaman el voluntariado
a las mujeres y a los hombres
que visitan con tanto amor
a las personas mayores.*

*Visitan a los enfermos
también a los minusválidos
que corazón tan grande
tiene el voluntario.*

*Deseando estas personas
que lleguen este gran día
para oír esas palabras de aliento
que les alegran la vida.*

*Así trabaja el voluntariado
con las personas mayores
sin recibir nada a cambio
solo por hacer favores.*

*En el mundo en que vivimos
hay mucha gente retorcida
solo nacen para hacer mal,
para ir segando vidas.*

*Este gran colectivo
con cuanto amor y alegría
les llevan a los ancianos
el resurgir de un nuevo día.*

*Estas personas mayores
que viven en soledad
los hijos están trabajando
y el nieto se fue a estudiar.*

*Con tanto y tanto progreso
y tener que trabajar
hay personas mayores
un poquito abandonás.*

*Gracias a este colectivo
llamado voluntariado
reciben muchas alegrías
cuando los van a visitar.*

*Desgranan en sus oídos
esas palabras de aliento
y éstas personas mayores
las escuchan muy atentos.*

*Y gracias ha estas palabras
dichas a los ancianos/as
nació este colectivo
llamado voluntariado*

*A todas las personas mayores
las considero amigas mías
demostramos todas gracias a Dios
por alargarnos la vida.*

Juan Antonio Rodríguez
Pedro Muñoz

Nuestras recetas

Ensalada de arroz y lentejas

INGREDIENTES

200 g de arroz
1 bote pequeño de lentejas cocidas
2 huevos
100 g de jamón de york
100 g de queso tierno o semi curado
2 tomates
2 pepinos
Perejil picado



Cocemos el arroz con agua y sal solamente, una vez cocido lo enfriamos rápidamente con agua fría. Lo escurrimos.
Lavamos las lentejas en agua fría y las escurrimos.
Cocemos los huevos y los cortamos en trozos pequeños.
Pelamos los tomates y los pepinos y los cortamos en trocitos.
Cortamos el jamón de york y el queso en trocitos.
Lo mezclamos todo y le ponemos sal, vinagre, aceite y un poquito de perejil picado

Galletas de Canela

INGREDIENTES

100 g de azúcar
200 g de mantequilla a temperatura ambiente
300 g de harina



Mezclamos todos los ingredientes hasta formar una masa perfectamente unida y ligada.

Cuando esté lista vamos cogiendo pequeñas porciones y hacemos bolitas pequeñas y vamos colocando en una bandeja de horno cubierta de papel de horno.

Las aplastamos un poquito con un tenedor para que queden marcas horizontales.

Precalemos el horno a 180° y horneamos unos 12 ó 15 minutos hasta que estén doradas. (hay que tener cuidado, se hacen muy rápido)

Se puede echar canela y azúcar en polvo por encima.

Recetas del libro "Sabores y Recuerdos" de Villamalea



HOTEL
4
SAN ANTONIO

HOTEL
EUROPA

MONEDAS UNO EN RESERVA DE HOTELERÍA

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.





UDP
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social

