

EL ECO DE LOS MAYORES



Revista de la Federación U.D.P. de
Castilla-La Mancha "Don Quijote"
Nº 27 Septiembre - Octubre
Noviembre - Diciembre 2016



El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
Los inicios de UDP y del Voluntariado	5
Envejecimiento Activo en Hellín	7
Asamblea Extraordinaria de la Federación Territorial UDP	12



Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios en Herencia	16
---	----



161 años del ferrocarril en Albacete (parte 1)	24
XIX Congreso Confederal de UDP	27

Creciendo Contigo	32
Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores	34
Cuento de Navidad	40
El Geriatra con la UDP	44
Que no te engañen	48

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA
VICEPRESIDENTE 1º: JUAN DEL DUJO
VICEPRESIDENTE 2º: ÁNGEL BRAVO
SECRETARIO: MANUEL VACAS
TESORERO: FERNANDO GARCÍA

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 Diez

Redacción:

Manuel Vacas Gordillo
Jesus Bernabé Soriano

Colaboradores:

Equipo de Geriatría del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

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.

La UDP Nacional celebró en Madrid su XIX Congreso Confederal e Internacional, los días 17 y 18 de Noviembre, en el que se nombró nuevo Presidente a Saturnino Álvarez Bacaicoa, hasta ahora presidente de La Rioja. Deseamos lo mejor para él y la Organización que representa, en beneficio de las Personas Mayores y de todos los que formamos esta gran familia de la Unión Democrática de Pensionistas.

La Federación Territorial ha seguido el trabajo de sus programas y servicios en el último cuatrimestre del año, Cursos para Nuevos Voluntarios, Seguimiento y Sensibilización de los grupos existentes, Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, Jornadas de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios, entre los más destacados; de funcionamiento interno de la Federación, como la Asamblea Extraordinaria y reuniones de la Comisión Permanente de la Junta Directiva; de intervención con las Administraciones Públicas, como la asistencia del Presidente al Consejo Asesor de los Servicios Sociales y al Consejo Regional de las Personas Mayores.

El día 2 de Octubre la Televisión de Castilla-La Mancha en su espacio "En Compañía" tributó un homenaje de reconocimiento a la Federación Territorial por el trabajo que realiza con las Personas Mayores, homenaje a la Federación que incluye a todos los Voluntarios y Socios de las Asociaciones Locales, por pequeñas y apartadas que estén en cualquier rincón de nuestra Región y Asociaciones provinciales, sin ellas no tendría sentido la existencia de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), de aquí nuestra enhorabuena a todos.

Felicidades, que el próximo año sea el mejor de los vividos, y recuerda que lo importante es que "no eres más viejo ¡eres más sabio!".

Los Inicios de UDP y del Voluntariado

por Manuel Vacas Gordillo

Estamos de aniversario, la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) se creó en 1976 por lo que cumple 40 años, y nadie mejor en nuestra Región que el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera Torres para informarnos de los acontecimientos ocurridos y aclararnos ciertas dudas.

¿Cómo fueron los comienzos de UDP?

Fue desarrollándose a la vez que nuestra estrenada democracia, los hombres y mujeres se han ido integrando en los programas y servicios de la Organización dando lo mejor que tenían, trabajo, amor y su tiempo en ayudar a los mayores, consiguiendo una serie de metas que han ido modelando a una Confederación reivindicativa con una estructura sólida al tiempo que solidaria.

Creada la UDP Nacional ¿Cuándo se inició

la Federación Territorial?

Al principio en la Región, igual que en el resto de España, solamente existían Asociaciones Provinciales y, al constituirse las Autonomías, surgió la necesidad de agruparse. En 1982 se unieron las cinco provincias castellano-manchegas para crear la Federación Territorial de Castilla-La Mancha, acordando su domicilio en Albacete y nombran como Presidente a Andrés García Sáez.

¿Cómo se trabajaba al principio?

Inicialmente era una asociación exclusivamente reivindicativa de los derechos de las personas mayores. En 1990 comienzan a darse algunos servicios a los más necesitados y, entre los años 1993 a 1995, el Presidente Andrés García y yo recorrimos algunas provincias de España, prestando más atención a las de

nuestra Región, inculcando los principios de **solidaridad, compañía y amistad**. Eran tiempos difíciles sin ayudas ni subvenciones, nos trasladábamos en nuestros propios vehículos y los gastos generados los costeábamos de nuestros bolsillos.

Durante las visitas a los domicilios de las personas necesitadas, nos dimos cuenta que lo más importante para ellos era la conversación y compañía, lo que nos lleva a la conclusión de realizar una visita a los usuarios por semana, con duración aproximada de una hora para dar compañía y acercamiento. Con ello conseguimos generarles ilusión y ganas de vivir para vencer el peor mal que puede amenazar a nuestros mayores, la soledad, que origina angustia, aislamiento, abandono y desamparo.

De esta forma comenzó

una relación comunicativa con los usuarios a los que alegraban nuestras visitas y veíamos como les cambiaba su vida, ya no era como antes, se arreglaban para recibirnos y sus caras reflejaban una esperanzadora sonrisa, nos convencimos de que con muy poco podemos hacer felices a los demás y no solo a ellos, también a nosotros porque nuestra obra nos enriquecía interiormente y nos hace más humanos.

¿Cuándo empezó el Voluntariado?

En 1998 comenzamos a recibir algunas subvenciones e intensificamos el trabajo, lo que dio lugar al despegue del Voluntariado de Mayores para Mayores en nuestra Comunidad y en otras provincias más receptivas. Hoy el Voluntariado Social es el programa estrella que tiene la Federación, sin desmerecer a los demás programas porque cada uno cumple su importante función, con 1700 Voluntarios en Castilla-La Mancha, cuyo lema es “damos mucho pero recibimos

más”, es algo que para conocerlo hay que practicarlo, no se puede entender por mucho que se intente explicar en charlas y conferencias, una sensación interior de satisfacción y alegría que solo aquellos que lo realizan, con una entrega solidaria hacia los demás, saben lo que es.

Actualmente ¿Cómo funciona la Federación Territorial?

Hoy nos podemos felicitar por estar representados e integrados en diversos estamentos sociales de entidades públicas, así como de la Administración Regional y Estatal, lo que ha traído consigo una serie de reconocimientos de estas entidades a nuestra Organización, por lo tanto podemos felicitarnos por el trabajo y esfuerzo realizado. La Federación UDP de Castilla-La Mancha la componen más de 500 Asociaciones Locales, coordinadas por las cinco Asociaciones Provinciales, que integran a unos 80.000 socios.

El trabajo que se reali-

za en **defender los intereses de las Personas Mayores** es importante, con programas y servicios de atención a las personas indefensas con discapacidad y dependencia para mejorar su calidad de vida, donde la única limitación que se tiene es la económica, sin este impedimento se pondrían en marcha programas que fueron estancados por la crisis y otros nuevos, nuestra iniciativa y las ganas de trabajar son muy superiores a las posibilidades.

¿Quiere decir que el Presidente de la Federación tiene cuerda para largo?

Mi salud se ha deteriorado en los últimos años, actualmente me encuentro mejor y, si los socios quieren que continúe, me presentaré a la reelección en el VIII Congreso de la Federación que se celebrará en el próximo año.

Terminada nuestra entrevista, deseamos que pueda continuar por el bien de la Federación Territorial.

Jornada de Envejecimiento Activo en Hellín

por Manuel Vacas Gordillo



Organizada por la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), promovida por la Diputación Provincial de Albacete y con la colaboración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, se celebró el día 23 de Septiembre en el Pabellón Polideportivo de Hellín (Albacete), una Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable. Asisten 310 socios de las Asociaciones Locales UDP de Alcadozo, Almansa, Ayna, Caudete, Hellín, Higuera, Letur, Molinicos, Montealegre del Castillo, Povedilla, Pozocañada, Pozohondo, Socovos, Telefónica UDP, Valverde de Guadalimar y Yeste. Presentan la jornada las trabajadoras de la



Alcalde de Hellín

Federación Territorial Aurora Iniesta y Natalia García, que dan paso a la inauguración de la jornada con el Alcalde de Hellín, Ramón García Rodríguez: "Bienvenidos todos a Hellín y a esta Jornada en vísperas de nuestra feria, deseo que paséis un buen día dedicado al Envejecimiento Activo para mejorar la calidad de vida, aquí también lo practica la Asociación UDP



Presidente Diputación

de Hellín que organiza talleres y otras actividades con el fin de mejorar la formación y habilidades de las Personas Mayores. Felicidades por vuestra buena gestión y quedáis invitados en estos días de feria".

Continúa la inauguración de la jornada el Presidente de la Diputación Provincial de Albacete Santiago Cabañero: "Es de agradecer

lo que hace UDP en beneficio de los mayores y recuerda el merecido premio, que recibió el presidente Ramón Munera, en el día de la Región por vuestro trabajo. Hoy no se puede prescindir de la laboriosidad y experiencia que tienen las personas mayores y, con más razón, de UDP por vuestro sentido del deber y buena organización. Que paséis un buen día”.

El Presidente de la Asociación Local UDP de Hellín Antonio Bernabé: “Agradezco la oportunidad de dirigirme a todos y de lo que más orgulloso estoy es de ser Voluntario de UDP, porque soy útil a los que lo necesitan, dando compañía, calor humano y aquí estaré siempre dispuesto a trabajar con UDP. Gracias”.



Presidente de la Asociación Local

Sigue el Presidente de la Asociación Provincial de Albacete José Escobar, diciendo: “Nuestra Asociación quiere estar



Presidente de la Asociación Provincial

con todos los socios de la provincia y queremos ser útiles, vuestras necesidades son las nuestras y las atenderemos con nuestras posibilidades. Muchas gracias”.

El Presidente de la Federación Territorial UDP Ramón Munera, agradece a la Diputación Provincial la promoción de la Jornada y su ayuda para que fuese posible la celebración, al Alcalde de Hellín las facilidades para su organización, e igualmente a la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

“En UDP de nuestra Región tenemos más de

500 asociaciones que integran a unos 80.000 socios y 1700 Voluntarios, que alegran la vida de más de 2000 usuarios mayores que están solos. Las personas mayores somos importantes, lo estamos demostrando con nuestro trabajo diario, que continuéis así y seáis muy felices”.

Después de la inauguración, la ponencia principal de la Jornada sobre “Envejecimiento Activo y Saludable” la expuso Nines Martínez, ex funcionaria de Bienestar Social: “Gracias por la invitación y permitirme estar con vosotros en este día, pues sois un ejemplo de Envejecimiento Activo al estar continuamente prestando vuestra ayuda a los demás como socios de UDP”.



Presidente de la Federación

Envejecimiento Activo y Saludable

Nines Martínez



“Hoy vamos a realizar un ejercicio mental e interior sobre lo que es este tipo de envejecimiento, algunos cuando se jubilan creen que se han apartado de la actividad y no debe ser así, el Envejecimiento Activo es tener la predisposición y capacidad de hacer, de saber y sentirse bien. En Castilla-La

Mancha somos alrededor de 350.000 mayores de 65 años, una proporción importante del 18 % de media sobre la población total y, en general, los mayores son reconocidos en la sociedad por su actividad y experiencia”.

“Con frecuencia se piensa que ser mayor es una complicación y no es así, es una oportunidad de expresar el conocimiento acumulado, una riqueza que tiene que ser aprovechada por todos los estamentos de la sociedad. Las Administraciones Públicas deben permitir a los mayores que tengan la oportunidad de ser útiles a los demás y, a su vez, facilitarles los medios de vida para su supervivencia. La vejez es cara, se necesita com-

prar audífonos, gafas, reformar la vivienda para facilitar el día a día y adaptarse a la vida del mayor, lo que cuesta dinero y muchos no se lo pueden permitir”.

“A su vez, para sentirnos bien los mayores tenemos que ser activos, hacer ejercicio, subir escaleras, alimentarnos bien, seguir haciendo las cosas que nos gustan, atendiendo nuestro aseo y atención personal, ser tolerantes con nosotros mismos y con los demás. Recordemos que creer saber envejece y querer saber rejuvenece. Cuento con vosotros para el proyecto de vida de hacer mejores a los demás. Muchas gracias”.



La Seguridad en las Personas Mayores

El Subinspector de la Policía Nacional José Luis García habló de “La seguridad en las Personas Mayores”. Excusa al Comisario de Policía en



Albacete, ausente por un compromiso ineludible y dice: “Los mayores, que forman una parte importante de la sociedad, son personas de riesgos porque sufren delitos al ser muy apropiados para ello y no deben confiarse cuando están en los lugares más vulnerables como bancos, mercadillos y otros similares, no deben dejar entrar en su domicilio a aquellas personas que no conocen”. Cuenta casos reales ocurridos y da consejos para evitarlos;

“si, pese a tener cuidado, les sucede algún caso de inseguridad o mal trato, llamen inmediatamente a la Policía Nacional e igualmente si conocen algún caso de otra persona”.

“Se les ha repartido un tríptico que ha editado UDP, que deben leer y tenerlo guardado por si lo necesitan”. Por último, aconseja no facilitar datos personales a nadie y “tengan en cuenta que la Policía Nacional está para ayudarles”.

Después de un descanso, se **entregan diplomas** a los nuevos Voluntarios de UDP de Caudete, Montealegre del Castillo y Yeste, para dar paso a la clausura de la Jornada.



Clausura de la Jornada



De nuevo el Alcalde de Hellín agradece que el acto se haya hecho aquí y celebrado según lo previsto e invita a todos a pasar aquí los días de feria que comienza mañana.



El Presidente de la Federación Territorial de UDP Ramón Munera celebra que nos acompañe la Consejera de Bienestar

Social "porque nos sentimos importantes cuando está con nosotros. Agradezco a los que están presentes, Socios de UDP, Voluntarios, Coordinadores, Autoridades, Cruz Roja, Protección Civil, a la Consejería, Diputación Provincial y Ayuntamiento, que han hecho posible ésta celebración".

Resalta la labor de los Voluntarios, que llevan realizadas desde su inicio más de 1.500.000 horas de acompañamiento a los mayores que están solos, relaciona los programas en los que trabaja UDP y destaca la revista "El Eco de los Mayores" para que se conozca el trabajo que se realiza, en el que "damos mucho pero recibimos más y

seguiremos trabajando mientras nos apoyen. Gracias y que Dios os bendiga a todos".

La Consejera de Bienestar Social Aurelia Sánchez Navarro comenta: "Es un placer estar con vosotros y acompañaros en los actos que organizáis. Felicito al Presidente de UDP Ramón Munera por el merecido reconocimiento que le fue entregado en el día de la Región y el próximo día 2 de Octubre habrá otro pequeño homenaje a la UDP en el programa de la televisión autonómica En Compañía, como asociación que trabaja por los mayores. Enhorabuena a todos, queda clausurada la Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable".

Asamblea Extraordinaria de la Federación Territorial UDP

Por Manuel Vacas Gordillo



En Albacete, aprovechando la celebración de su feria anual para reunir a las cinco provincias de la Región, la Federación Territorial de Castilla-La Mancha de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), celebró una Asamblea Extraordinaria el lunes 12 de Septiembre de 2016 a las 10 horas en los salones del Hotel Europa. Asisten a ella las Juntas Directivas de la Federación, Asociaciones Provinciales de las cinco provincias y Asociaciones Locales con Mayor número de socios.

Fue inaugurada la Asamblea por la Consejera de Bienestar Social de la Junta de Comunidades Aurelia Sánchez Navarro, la Directora Provincial de Bienestar Social en Albacete Antonia Coloma Conejero, el Concejal de Hacienda y Personal

del Ayuntamiento Alberto Reina Moreno, el Concejal de Urbanismo y Vivienda Juan Francisco Jerez Calero y el Presidente de la Federación Territorial de UDP Ramón Munera Torres, que saluda a las autoridades y agradece su presencia, para pasar



la palabra a los Concejales del Ayuntamiento.

El Concejale de Hacienda y Personal también saluda a todos en nombre del Alcalde, excusando su ausencia por el apretado programa que tiene en plena feria, y dice: "Es digno felicitar a los que trabajáis en la UDP por la labor que desarrolla en beneficio de las Personas Mayores, da la bienvenida a la ciudad y desea feliz feria".



en todo el territorio de Castilla-La Mancha y con intensidad en el medio rural, allí donde es difícil llegar y más falta hace. Próximamente

convocaremos el Consejo Regional Mayores y se hará una mesa para contar con todos vosotros, con los que sabéis, dando generosidad y laboriosidad".



La Asociación Provincial de Guadalajara le entrega a la Consejera un manifiesto en el que exaltan la gran labor que realiza en UDP Ramón Munera, que lee en voz alta a la concurrencia y es acogido con aplausos.

Interviene después la Consejera de Bienestar Social: "Ya me es familiar veros, enhorabuena a todos y a Ramón Munera que es un motor permanentemente en marcha. Hablar de UDP es mantener la calidad de vida y sois mayores, aunque no lo parecéis por vuestra gran vitalidad, trabajando



Al Ilustre Señor D. Ramón Munera Torres

En Alcalá del Júcar (Albacete) un buen día nació y con gran visión la Asociación Democrática de Pensionistas de Castilla la Mancha en él plenamente confió como candidato a la Presidencia de UDP de la Región, y con cariño por mayoría, siempre se le votó.

Por ello preside la UDP desde hace ya 25 años, con espíritu y sacrificio, en defensa de los mayores de la Región con gran señorío, honradez, por bandera siempre llevó el diálogo y la moderación y la tolerancia nunca le faltó. Por ese motivo el 31 de mayo de 2016, Día de la Región, en el Paraninfo Luis Arroyo, de la Facultad de Ciencias Sociales del Campus Universitario de Ciudad Real se le entregó la placa al Merito Regional por el Presidente de Castilla la Mancha, D. Emiliano García Page.

La Asociación El Doncel de UDP de Guadalajara le admiramos Señor por tan noble y merecido galardón.



Guadalajara,

11 de septiembre de 2016

Aurelia Sánchez termina diciendo: "La Consejera esta con vosotros, que sigáis como sois y os deseo feliz feria. Queda inaugurada la Asamblea Extraordinaria de la Federación Territorial UDP".

Posteriormente se despiden las autoridades y constituyen la mesa de la Asamblea integrada por el Presidente Ramón Munera, que será el moderador, el Vicepresidente Juan del Dujo Díez y el Secretario General Manuel Vacas Gordillo, para dar comienzo al orden del día con el que los asistentes fueron convocados:

1.- Lectura y aprobación, si procede, al acta de la Asamblea anterior.

2.- Aprobación y estado actual de los convenios que tiene UDP.

3.- Situación de los Programas de Actividades del año actual.

4.- Jornadas de Envejecimiento Activo a celebrar próximamente en Hellín (AB) y Herencia (CR).

5.- Congreso Internacional de UDP Nacional.

6.- Páginas Web y Facebook.

7.- Propuestas y Preguntas.

Se trataron los puntos anteriores, discutiendo cada uno y aprobando por mayoría las cuestiones al debatir, de lo que se levantó Acta de la Asamblea. Así terminó la sesión a las 14 horas y 5 minutos del día señalado.



Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios en Herencia

por Manuel Vacas Gordillo



En Herencia (Ciudad Real) una población próxima a los nueve mil habitantes, que demuestra una vez más la presencia de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) en todos los lugares de Castilla-La Mancha, y en su auditorio municipal completamente lleno con la presencia de 550 Voluntarios y Socios de la Federación Territorial UDP en Albacete, Cieza, La Roda, El Salobre, Tarazona de la Mancha, Villamalea, Socuéllamos, Pedro Muñoz, Campo de Criptana,

Herencia, Alberca de Záncara, Arcas del Villar, Belmonte, Cuenca, Iniesta, Ledaña, Las Mesas, El Provencio, Villares del Saz, Talavera de la Reina, Toledo, El Toboso y Villacañas, se celebró una Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios.

Como viene siendo habitual en este tipo de jornadas que se están haciendo en toda la Región, son organizadas por UDP, promovidas por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y

la colaboración de la Diputación Provincial correspondiente y el Ayuntamiento Local, en este caso de Ciudad Real y Herencia, que el viernes 7 de Octubre vivieron una jornada inolvidable. Hicieron la inauguración la Consejera de Bienestar Social Aurelia Sánchez Navarro, el Presidente de la Diputación José Manuel Caballero Serrano, el Alcalde de Herencia Sergio García-Navas Corrales y el Presidente de la Federación Territorial de UDP Ramón Munera Torres.

El Alcalde de Herencia saluda a los asistentes e indica: “Lo primero es dar las gracias a los Voluntarios y a los Mayores, que demuestran su interés por los demás y realizan Envejecimiento Activo, estamos dedicando espacios y organizando celebraciones que signifiquen ser activos, del Voluntariado Social sabéis mucho en UDP con esa gran labor de acompañar a los que están solos. Los mayores tenéis mucho que enseñarnos a los demás, gracias por elegir Herencia para estar con nosotros.



Alcalde de Herencia

Ramón Munera, Presidente de la Federación UDP: “Buenos días a las autoridades que nos honran con su presencia y a todos/as los mayores que estáis dando



Presidente de la Federación

ejemplo por vuestro trabajo, sobre todo a los nuevos Voluntarios que hoy se unen a los demás que hay en la Región y son los que más crecen de los Voluntarios españoles, que damos tanto aunque recibimos más en satisfacciones. Por ello consideramos que el Voluntariado es nuestro programa estrella, sin desmerecer a los demás, iniciado en 1995 y desde entonces hemos dado más de dos millones de horas en compañía y ganas de vivir, continuando con él porque queremos seguir mejorando la calidad de vida de los que están solos”.

“Además del Voluntariado Social de Mayores para Mayores, quiero destacar otros progra-

mas de UDP como la Asesoría Jurídica para Mayores, Podología Itinerante en el Medio Rural, Teléfono del Mayor y Acompañamiento Telefónico, Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, Envejecimiento Activo y Saludable, entre otros que trabajamos. Este año hemos vuelto a editar nuestra revista El Eco de los Mayores, que divulga el trabajo que hacen las personas de UDP, y quieren seguir la lucha por los demás mientras nos sigan ayudando. Muchas gracias”.



Presidente de la Diputación de Ciudad Real

El Presidente de la Diputación Provincial de Ciudad Real José Manuel Caballero, nos dijo: “Da gusto ver este auditorio completamente

llo y os doy las gracias por ello. Una sociedad es más digna por el trato que da a las Personas Mayores, que no es un gasto el trabajo que se realiza con ellos, es una inversión que da calidad de vida y felicito a la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades por recuperar servicios y atenciones después de la crisis. Nuestro objetivo es que el medio rural tenga los mismos servicios que en la ciudad”.

“Quiero agradecer a todos por haber ayudado a vuestros hijos y nietos a superar los momentos difíciles y actualmente trabajamos para mejorar la situación de los mayores y que no vuelvan éstas dificultades. Quiero también agradecer lo que hace UDP porque eso no se puede pagar con dine-



Consejera

ro, atender a los mayores necesitados y a los que están solos a cambio de nada, nos obliga a las Administraciones a reconocerlo y tenerlo en cuenta. Gracias porque sois imprescindibles para que Castilla-La Mancha sea mejor”.

Cierra la inauguración de la Jornada la Consejera de Bienestar Social, Aurelia Sánchez: “Un gran placer estar aquí con vosotros y felicito a la UDP por su buena

organización. Es cierto que trabajáis así sin esperar medallas, pero en el día de Castilla-La Mancha se os entregó la Placa de Reconocimiento al Mérito de la Región y el pasado día 2 hubo otro en el programa de televisión En Compañía”.

“Desde la Consejería se está apoyando especialmente a las Personas Mayores para que tengan un Envejecimiento Activo, con el fin de prevenir enfermedades y mantenernos sanos. UDP trabaja en cualquier rincón de Castilla-La Mancha y el Presidente afirma que sois 80.000 socios, pero son muchos más los que siguen vuestro ejemplo y os doy las gracias por ello. Feliz día, queda inaugurada la Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios de UDP”.





A continuación expuso la ponencia principal de la jornada Antonio Martínez Maroto, abogado y ex Jefe de Área del IMSERSO, que nos habla sobre Enve-

jecimiento Activo: “Mis saludos a las autoridades y a todos los presentes, gracias a UDP por la invitación y en hora buena al Alcalde por tener este magní-

fico salón de actos. Aquí se han dicho cosas importantes, entre otras que los mayores sois imprescindibles en la sociedad por vuestra actividad”.

Envejecimiento Activo y Saludable

Antonio Martínez Maroto

“En el Envejecimiento Activo es tan importante el movimiento físico como mover la mente, tenemos que ir cambiando porque la sociedad evoluciona muy rápidamente y el jubilado tiene los mismos derechos que cualquier ciudadano. En España somos 8.400.000 personas mayores que constituyen el 8,5 % de la población, de los que 4.800.000 son mujeres y 3.600.000 hombres. La

esperanza de vida es de 85 años en mujeres y 80 en hombres, todos los estudios y encuestas nos dicen que mantenerse activos mejora la calidad de vida en los mayores. Aranguren decía: Soy viejo pero me siento joven, y Mauricio Chevalier: Ser viejo tiene problemas, pero no llegar es peor”.

“Un dato significativo es que en las elecciones para decidir a los representantes políticos, el

30 % de los votos corresponden a personas mayores de 64 años y,



en las listas que concurren, la representación de los mayores es de un porcentaje muy inferior, lo que debemos reivindicar para que sea proporcional. Los mayores somos una universidad de experiencias y conocimientos,

intergeneracionales al hablar los mayores con personas jóvenes. Hay mayores que hacen mucho por los demás, pero se abandonan ellos mismos y eso no es bueno, el Envejecimiento Activo comienza por el cuidado personal.

3.- Ser un luchador incansable de nuestros derechos: Así lo reconoce la Constitución Española.

4.- Participar de una jubilación flexible: Que el jubilado pueda seguir trabajando si lo desea.



tos, somos diferentes, cada uno es como es y eso va a influir en la forma de envejecer. La persona es objeto de un proceso de cambio con la edad y el mayor tiene que cambiar en actitudes y en la forma de ver las cosas”.

“Leer el periódico y comentarlo con los amigos también es Envejecimiento Activo, igual que hacer relaciones

Aconsejo cinco normas de obligado cumplimiento para el mayor:

1.- Promocionar la salud: Aseo personal, evitar caídas y asistir al centro médico cuando se necesite.

2.- Actualizarse en los nuevos conocimientos y tecnologías: Seguir aprendiendo, asistir a los cursos especializados que más nos gusten.

5.- Permitirse la actividad que a cada uno le guste: Estar donde nos lo permitan, fiestas, conferencias, plenos de los Ayuntamientos, etcétera.

También es importante en el Envejecimiento Activo un ocio agradable y que se difundan estos consejos. Que terminéis bien el día y felicitaros por ser como sois”.

Entrega de Diplomas





Después de la entrega de Diplomas a los 90 nuevos Voluntarios de UDP por las autoridades, siguió la actuación del "Grupo Folclórico de Herencia Virgen de las Mercedes", que nos deleitó con distintos bailes regionales. Continúa la actuación musical con la intervención de la cantante Montse Monreal, acompañada al piano por Roberto Bravo, profesor del conser-



Montse Monreal y Roberto Bravo



Grupo folclórico de Herencia "Virgen de las Mercedes"



vatorio de Alcázar de San Juan, que ofrecieron bonitas canciones. En la clausura de la Jornada intervino nuevamente el Alcalde de Herencia, que vuelve a agradecer a UDP y a las autoridades que han hecho posible la celebración en la localidad.

El Presidente de la Federación Territorial UDP dijo: "Sois los Socios y Voluntarios los que habeis hecho posible esta Jornada, sin vosotros no haríamos nada y los nuevos Voluntarios los que tenéis la labor de continuar lo que estamos haciendo, con lo que recibiréis grandes satisfacciones, los usuarios y la sociedad os lo agradecerán. Solo pido que se nos siga ayudando para poder continuar y recordar que los mayores quieren seguir en su propio domicilio, mientras les sea posible. Sed felices y un abrazo para todos".

Carmen Teresa Olmedo, Delegada Provincial de la Junta de Comunidades en Ciudad Real expuso: "Es un honor estar aquí, si todos vosotros habéis salido adelante con las dificultades que tuvisteis que salvar en la vida, nos pone las pilas a los que somos más jóvenes. Vuestro esfuerzo realizado nos obliga a trabajar para que sigáis dando vida a los mayores. Felicito a los nuevos Voluntarios y a la UDP, estamos con todos vosotros. Queda clausurada la Jornada de Envejecimiento Activo y Encuentro de Voluntarios".



Delegada de la JCCM en Ciudad Real

161 años del ferrocarril en Albacete

Parte 2

Antonio Martínez Andrés



De esta forma quedó oficialmente inaugurado el ferrocarril en Albacete, no desapareciendo la vinculación del marques de Salamanca con Albacete a lo largo de toda su vida, primeramente por ser el promotor de la construcción del ferrocarril entre Aranjuez y Albacete, pues al unirla con Madrid la convirtió en la primera ciudad de provincia unida por ferrocarril con la Capital del reino.

Y también con el proyecto y creación de la finca de Los Llanos, que tanto renombre dio a Albacete, pues en aquella época fue visitada y muy comentada por las altas esferas políticas e intelectuales de toda la nación. Y que sirvió como base para que

el escritor y periodista Salvador López Guijarro escribiese un romance sobre los Llanos de Albacete del que sacamos este verso:

*¿Qué estación es?; Albacete
Esto es la puerta de jauja,
Porque Albacete es, señores,
De los Llanos, antesa-la.*

Con el ferrocarril en funcionamiento desde Madrid hasta Albacete, entra en servicio el 27 de julio de 1855 la primera estafeta ambulante de correos de España.

La construcción de la línea hasta Almansa continúa su ritmo de trabajos siendo inaugurado el tramo de 79,5 kms., entre Alba-

ce-
te y Almansa, el 17 de noviembre de 1857. Y con la inauguración, el 15 de marzo de 1858, del tramo entre Almansa y Alicante, de 96,5 kms., quedaba unida por primera vez en la historia del ferrocarril una capital de provincia con un punto de mar, quedando completa la línea Madrid a Alicante, perteneciente a la Compañía de M.Z.A. Así con la línea terminada, la estación de Almansa en servicio y estando muy próximo a concluir los trabajos entre Almansa y Mogente, de la línea Almansa a Játiva, se hace conveniente la firma el 2 de julio de 1858 de un convenio mediante el cual se aprueba el aprovechamiento

de dicha estación por parte del ferrocarril Almansa a Valencia y Tarragona y la Compañía de Madrid a Zaragoza y Alicante.

Una vez estuvo el ferrocarril en la ciudad, ésta creció y el tren sirvió como motor para el progreso, disminuyendo el tiempo de transporte de mercancías, sirviendo a su vez como escaparate para la ciudad, dándole fama nacional e internacional, ya que era muy habitual ver a los cuchilleros ofrecer su mercancía por los andenes, confundéndose con el paisaje de la vieja estación y siendo parte de ella pues ahí estaban, por el mediodía, a la hora de los Rápidos, por la

La ciudad fue creciendo, siendo la estación como un muro que impedía su desarrollo, por lo que fue necesario su traslado hacia las afueras. La segunda estación fue sustituida por la actual en octubre de 1967 y en su inauguración se situó en la Gineta, en su andén principal, un TAF, llegando al señor ministro por carretera hasta la estación y en ésta subió al tren que lo condujo hasta Albacete.

ALBACETE A CARTAGENA. Esta línea desde sus comienzos fue considerada como de segundo orden. Al estar terminada la línea de Madrid a Alicante, se solicitó la conce-

Cañada. Pero poco después de que José de Salamanca transfiriese esa concesión a la Compañía de Madrid a Zaragoza y Alicante, salió una Real Orden de 24 de diciembre de 1860 modificando el trayecto, que sería de Albacete hacia Chinchilla y desde ésta a Pozo Cañada. Así de esta forma se favorecía a la Compañía, ahorrándole 8 millones de reales, pero ante las quejas realizadas hacia la modificación de esta trazado se obligó a la Compañía que fuese Albacete cabecera de línea, dictándose una orden en la que se instaba para que construyese dos vías entre



noche a la hora de los Correos. Hombres que tenían su taller propio, y que luego, a esas horas se colocaban una faja repleta de navajas y se iban hacia la estación a ofrecer su mercancía.

sión de un ferrocarril que partiendo desde Albacete terminase en Cartagena, siendo concedido por ley el 22 de mayo de 1859, lo que obligaba a su construcción partiendo desde Albacete directo a Pozo

Albacete y Chinchilla, bien diferenciadas entre sí y amojonadas una la de Albacete a Cartagena y otra de Albacete a Alicante.

Como la empresa cobraba una subvención de 300.000 reales



de vellón por kilómetro, el Gobierno le propuso hacer el empalme en Chinchilla en lugar de Albacete, como estaba en la ley de concesión, de esta manera se ahorraría la subvención correspondiente a esos kilómetros; no obstante, la compañía se opuso argumentando que Albacete tenía mejores condiciones para su explotación, ya que no se carece de agua necesaria para las máquinas y la estación de Chinchilla se encuentra en un despoblado teniendo que crear los elementos necesarios para su explotación. Ante estas razones el Gobierno no pudo obligar legalmente a la Compañía a la supresión de la línea de Albacete a Pozo Cañada dictando una Real Orden dejando firme el primer trazado.

Ca-
becera de línea ha-
cia Cartagena

Las disposiciones de 1860 favorecieron a la empresa, que de esta manera cobro las subvenciones por kilómetro de Albacete a Chinchilla y de Albacete a Pozo Cañada. Hay que recordar que de esta subvención el pueblo pagaba la tercera parte de los kilómetros enclavados en su término, por lo tanto se pagó por un línea que no existe, una vez que la Compañía cobró la subvención fue perdiendo interés en construir la línea y solicitó al Gobierno permiso para explotar la línea Chinchilla-Hellín, a lo que el Gobierno se opuso, obligando a la empresa a construir la línea.

Siempre se ha reconocido el derecho

de Albacete a ser cabecera de la línea de Albacete a Cartagena, por la ley de concesión y subvenciones recibidas por la compañía; sin embargo, la triste realidad es que no llegó a serlo, ya que la empresa se encargó de burlar los preceptos legales, a lo que nadie se opuso. Ya convencida de que las energías del pueblo se habían agotado y nadie se preocupaba del asunto, comenzó a hacer el servicio por la línea Albacete-Alicante, llevándose el transbordo de mercancías y de viajeros a la estación de Chinchilla y quedando Albacete sin ser la cabecera de línea que por derecho le correspondía.



XIX CONGRESO CONFEDERAL E INTERNACIONAL DE U.D.P.

por Manuel Vacas Gordillo

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) celebró su XIX Congreso Confederal e Internacional, los días 17 y 18 del pasado mes de Noviembre en el Hotel Ilusión Pío XII de Madrid, con asistencia de Federaciones de las Comunidades Autónomas españolas y las Asociaciones Internacionales de Francia, Alemania y otros países, bajo el lema "40 años de UDP, 40 años de un país".

Comienza el jueves 17 con el saludo del



Presidente Luis Martín Pindado pidiendo guardar un minuto de silencio por los compañeros de UDP fallecidos. A continuación presenta a la Directora General de Mayores, Atención Social y Emergencia del Ayuntamiento de Madrid

María Soledad Frías Martín, que hace historia de los actos realizados por UDP a lo largo de estos años, "que han contribuido a un Envejecimiento Activo de las Personas Mayores, tarea que comparte el Ayuntamiento y espero que este Congreso sirva para mejorar todo lo concerniente a los mayores en la sociedad"; después de unas palabras declaró inaugurado el XIX Congreso.

Sigue el orden del día con normalidad



y dimite la Junta Directiva actual, para dar paso a la mesa provisional, con votación para elegir al candidato a la nueva Presidencia de UDP Nacional Saturnino



Álvarez Bacaicoa, hasta ahora Presidente de UDP en La Rioja, que es elegido por los asistentes por unanimidad. El nuevo Presidente da las gracias a todos “vamos a dar lo mejor que tenemos por UDP ésta Junta Directiva y pido al Presidente saliente que nos aconseje en lo que considere oportuno, quiero la continuidad de todo lo bueno que se ha hecho, añadiendo espacios que generen las innovaciones necesarias”.

Después de una de-

claración con las mejores intenciones, nombra a los componentes de la Junta Directiva, entre los nombrados está como vocal Juan del Dujo Díez Vicepresidente actual de la Federación de Castilla-La Mancha, e invita a su antecesor para que diga lo que considere oportuno. Luis Martín Pindado recuerda a los muchos compañeros que hace 40 años iniciaron la tarea de UDP en aquellos momentos tan difíciles, entre los que cita a Andrés García Sáez

que fue el Fundador y primer Presidente de nuestra Federación Territorial.

Continúa mencionando aquellos momentos que nos enseñaron “la dificultad no está en caerse, lo importante es saber levantarse en los momentos difíciles”. “Tenemos la obligación de defender a los mayores que están pasando necesidades, muchos con una paupérrima pensión, sean de Andalucía, Madrid o cualquier otra parte de España, no debemos tolerarlo porque UDP somos la Confederación de asociaciones de mayores más importante de nuestro país y estamos inculcando las mismas ideas reivindicativas por los mayores en el resto de Europa y



Saturnino Álvarez y Luis Martín



América del Sur. Hay que buscar fórmulas e iniciativas nuevas que consigan los objetivos marcados siguiendo los principios de UDP, estoy seguro que la nueva Junta Directiva lo conseguirá, en mis 14 años de mandato he intentado hacer lo mejor con el apoyo de todos vosotros. Adelante, muchas gracias”.

El nuevo Presidente Saturnino Álvarez propone al Congreso a Luis Martín como Presidente de Honor de UDP, lo que es acogido con un gran aplauso.

A continuación la Directora General del Instituto de la Seguridad Social, M^ª Eugenia Martín Mendizábal, expone la

ponencia “Las Pensiones, presente y futuro”, explica con claridad la situación y garantía de las pensiones que, según ella, debemos estar tranquilos de continuar el cobro por las razones que expresa. Cuando termina, el Presidente dijo a la Directora que espera puedan escuchar a UDP cuando traten sobre pensiones en el Pacto de Toledo, a lo que contesta afirmativamente.

Seguidamente exponen intervenciones programadas, con distintas ponencias:

► “La Realidad de los Pensionistas y Jubilados Murcianos” por la Asociación Club Personas Mayores la Purísima, de El Llano de Molina, Murcia.

► “Voluntariado de UDP” por la Federación Territorial de Castilla-La Mancha (UDP)

► “Áreas Estratégicas para un plan de Envejecimiento Activo” por Euskofederpen.

► “Envejecimiento Activo” por la Federación Catalana de UDP.

► “Destino a la Diversidad, el reto del Siglo XXI” por la Fundación 26 de Diciembre de Madrid.

► “Ciudades Amigables” por la Asociación Guipuzcoana de Jubilados y Pensionistas.

► “El Poder y Liderazgo de las Personas Mayores en la Sociedad Actual” por la Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados de Madrid.

En jornada de tarde el Director General del IMSERSO habló sobre las funciones y actividades de éste Organismo y, posteriormente, hubo una mesa redonda sobre “UDP, referente de proyectos innovadores”.

El viernes 18 los actos y clausura del Congreso se celebraron en el auditorio del Palacete de los Duques de Pastrana, próximo al Hotel Ilusión. El relator del acto fue Daniel Rodríguez, Director adjunto del Instituto de Comunicación Empresarial, y presenta la actuación musical del gaitero Jesús Castillo en su composición para ésta ocasión "Despeinando canas", que fue muy aplaudido.



Alberto Durán López, Presidente de Ilusión y Vicepresidente Ejecutivo de la Fundación ONCE, da la bienvenida pronunciando unas palabras de elogios a UDP. Intervienen las personalidades siguientes:

Tomás Burgos Gallego, Secretario de Estado de la Seguridad Social.

M^a Paloma Adrados Gautier, Presidenta de la Asamblea de Madrid.

Carlos González Pereira, Director General de Atención a la Dependencia y al Mayor de la Comunidad de Madrid.



Después, el nuevo Presidente de UDP Saturnino Álvarez habla sobre sus deseos y proyectos, termina diciendo "todos somos necesarios y todos sumamos, cada uno según sus conocimientos porque queremos lo mejor para nuestra Organización". A continuación Gema León, Coordinadora de Servicios Sociales en el Consejo de la ONCE, presenta el cupón conmemorativo del 40 Aniversario de UDP y entrega el cupón 00000 al Presidente.



El presentador anuncia la entrega de Distinciones por las autoridades men-



cionadas anteriormente y el Aniversario de UDP:

Padre Ángel, de Mensajeros de la Paz.

Vicente del Bosque, exfutbolista y entrenador.

Carmen Alborch, profesora honoraria de la Universidad de Valencia.

Margarita Salas Falgueras, Académica y Bioquímica, ausente por sus obligaciones da las gracias en un mensaje grabado.

Ramón Sánchez Ocaña, periodista.



Se entrega un reconocimiento a Luis Martín por Paca Tricio, Directora Gerente de UDP, y la Insignia de Oro por el Presidente Saturnino Álvarez.

La conferencia magistral "Claves para un Envejecimiento Saludable" la expuso el Médico, escritor y divulgador científico Pedro Gargantilla, que aconseja a las Personas Mayores cuidar nuestro cerebro.

El Presidente de UDP clausura el XIX Congreso y, finalmente, actuó el dúo musical con la vocalista Yuma y Santiago Corchete al piano.



Creciendo contigo

Construyendo un futuro saludable

Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable

El Programa de Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable de la Federación Territorial de Castilla – La Mancha UDP sigue su andadura ofreciendo una serie de talleres, ajustados a las necesidades e intereses concretos para las Asociaciones de Mayores de las provincias de Albacete, Cuenca y Toledo que los soliciten.

Estos talleres están englobados en tres grandes grupos, los cuales son:

Activa tu mente:

Estos talleres están enfocados a entrenar



nuestro cerebro, el cual, como cualquier otro musculo, se entrena y de esta manera se mantiene joven más tiempo, abordando este entrenamiento desde diferentes perspectivas.

Activa tu cuerpo:

“Mens sana in corpore sano”, para tener una mente activa es importante tener un cuerpo ágil y esto es lo que se pretende desde estos talleres,

tanto con ejercicios, como alimentación y hábitos saludables.

Educación para el desarrollo personal:

Estos talleres enfocan diferentes temas interesantes y de los que algunas veces estamos un poco desinformados, tales como nuevas tecnologías, medicamentos, seguridad...

Todas estas actividades promocionan y proporcionan un Envejecimiento Activo, el cual es un pilar fundamental para prevenir la dependencia y ralentizar el proceso de deterioro a partir



de consejos y recomendaciones para envejecer saludablemente.

Al final de este 2016 se han impartido más de 360 talleres en 141 localidades, de los cuales se han beneficiado más de 5.100 personas



Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores

por Manuel Vacas Gordillo

Aunque cada vez menos, en nuestra compleja sociedad, existen casos de tratos inadecuados hacia las Personas Mayores, directa e indirectamente: “Abuelo, no sabes lo que dices”, “si no le doy el medicamento no va a pasar nada”, son casos que suceden en la vida de los mayores con más frecuencia de la deseada.

La Unión Democrática de Pensionistas (UDP), consciente de ello y dirigida a sus socios y voluntarios, ha organizado Jornadas de Promoción del Buen trato a las Personas Mayores, patrocinadas por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y la colaboración de las Diputaciones Provinciales y Ayuntamientos de lugares donde

se celebran. La última en el salón de actos de la Diputación Provincial de Albacete el lunes 5 de Noviembre, ante 250 afiliados, que hace el número 22 de las realizadas este año en toda la Región, con asistencia de 1700 personas. En el tercer cuatrimestre del año se han celebrado en **Honrubia, Minglanilla, Férez, Piedrabuena, Corral de Calatrava, Puebla de Don Rodrigo, Talavera de la Reina, Carpio de Tajo, Villamanrique y Albacete.**



Honrubia

De la celebrada en Albacete, intervinieron en la inauguración:



María Gil, Concejala de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Albacete: "Felicitó a UDP por el trabajo que realiza con los mayores y en el Ayuntamiento escuchamos la voz de ellos en el Consejo Municipal de Mayores. Contamos con todos vosotros".

Ramón Munera, presidente de la Federación Territorial UDP, agradece la presencia de autoridades, socios y voluntarios.



Autoridades en Albacete

Saturnino Álvarez, Presidente Nacional de UDP: "Como prometí al ser elegido el pasado día 17 de Noviembre, una de mis primeras visitas sería a Castilla-La Mancha. Nuestra Organización, al no poder legislar, estamos peleando para que nos escuchen al tratar sobre pensiones. Estoy contento con el trabajo que haceis aquí, muchas gracias".



Minglanilla

Santiago Cabañero, Presidente de la Diputación Provincial de Albacete: "Es un placer estar con todos en ésta vuestra casa. La obligación de las Administraciones Públicas es cuidar la igualdad de todas las personas, jóvenes y mayores vivan en pueblos o ciudades. Ofrezco la posibilidad de hacer una guía con UDP, que recoja las necesidades y deseos de los mayores, para que pueda repartirse por toda la provincia. Feliz jornada y que se encuentren bien entre nosotros".



Minglanilla

Aurelia Sánchez, Consejera de Bienestar Social de Castilla-La Mancha: "Siempre estoy feliz con lo que organiza UDP, y más cuando se trata de los mayores. Hoy es el Día Internacio-



Autoridades en Minglanilla



Ferez

nal del Voluntariado y UDP tiene un valor impagable por el programa para sus voluntarios. En el Consejo Regional de las Personas Mayores os escuchamos para trabajar por vuestras necesidades. Que os sea muy útil lo que digan hoy. Muchas gracias”.



Ferez

La ponencia “Estar seguros en el domicilio y en la calle. Consejos” fue expuesta por Jesús Bernabé, de la Junta Directiva de la Federación UDP, nos dice lo que debemos hacer y evitar para nuestra mejor seguridad.

A continuación Mercedes Herrero, Psicóloga de la Federación Territorial UDP, habló sobre “Está en nuestras manos: Estrategias positivas para el Buen Trato a las Personas Mayores”, y dijo: “Los mayores necesitan un cuidado de acuerdo a su edad que, a veces, no se les da y

pedimos responsabilidad hacia ellos, tratarlos como personas adultas con respeto comprensión, cariño y siendo tenidos en cuenta porque es un derecho de los mayores que no se acaba con la edad. El buen trato se va construyendo cada día a través de pequeños ges-



Jesus Bernabé en Albacete



Mercedes Herrero en Albacete

tos y, la mejor forma de conseguirlo, educando y sensibilizando a todos”.

Seguidamente tuvo lugar el seguimiento de los Grupos de Voluntarios, recordando Mercedes “para que el grupo funcione tiene que estar cohesionado, lo que no ocurre si en él hay personas que no cumplen las normas del grupo y, en estos casos u otros parecidos, los coordinadores nos pueden llamar siempre que se nos necesiten”.

“Un buen grupo de Voluntarios debe sentir como suyos los problemas y necesidades de los demás, querer mejorar y cambiar la sociedad. Tiene que sentirse útil, conocer y vivir nuevas experiencias, relacionarse y trabajar con otros componentes dentro y fuera del grupo, formarse y desarrollarse como personas, dar y recibir. Ante cualquier conflicto, el grupo tienen que actuar, es fundamental la comunicación y buscar mediadores para solucionarlo”.

Hay que decir que el Voluntariado es un programa que se tiene con la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha desde 1998, con el fin de dar compañía y ayudar a las personas mayores, sin recibir nada a cambio. UDP establece unas pautas a seguir para que el grupo se organice, con capacidad de adaptación de los Voluntarios y la ayuda de Coordinadores. Queremos visitar a todos los grupos para animarles y mejorar el buen fin que cumplen”.



Piedrabuena



Piedrabuena



Piedrabuena



Albacete



Corral de Calatrava

Simultáneamente a la jornada que se realiza en la Diputación, UDP daba un curso para 25 nuevos Voluntarios en el Hotel Europa, que ya están en la jornada para escuchar la ponencia final. El Presidente de la Federación Territorial la expone sobre "Voluntariado y solidaridad": "El Voluntario da compañía y cariño, sin hacer caso de las críticas que puedan surgir, seguro que se trata de los que no son capaces de hacer nada por los demás. Los nuevos Voluntarios ya han entrado en una gran familia, la que damos mucho pero recibimos más en satisfacciones".

"Algunos mayores nos dicen que no van a visitarles los nietos, habrá que motivar-

les diciéndoles que si no vienen es porque no habrán podido, siempre debemos animarles y veremos que desean nuestra compañía, se ríen con nosotros y les alegramos la vida. Somos más de 1700 Voluntarios en activo, que atendemos a unos 1800 usuarios. Tenemos que en-

señar a nuestros hijos y nietos cómo tratar a las personas mayores, lo que hacemos con nuestros padres lo ven y heredan nuestros hijos, tengámoslo en cuenta".

Con lo que terminó una feliz jornada en beneficio de nuestros mayores.



Puebla de Don Rodrigo



Puebla de Don Rodrigo



Talavera de la Reina



Talavera de la Reina



Talavera de la Reina



Carpio de Tajo



Carpio de Tajo



Carpio de Tajo



Villamanrique



Villamanrique



Albacete



Albacete

Cuento de Navidad

La Visita

por **Jesus Bernabé Soriano**
Voluntario y Vocal de la Federación UDP de CLM.



Después de una mañana de densa niebla, no se cumplió el dicho de “mañana de niebla, tarde de paseo”, puesto que la bruma continuaba y hacia algo peligroso el andar sobre el pavimento de la calle principal de la localidad. Como todas las semanas, Antonio se encamino a la cafetería “La Rosaleda”, donde normalmente solía quedar con José Luís para tomar un café y acto seguido dirigirse ambos a realizar su visita semanal a Francisco, un viudo con 85 años que vivía en completa soledad. Antonio y José Luís eran voluntarios de la

U.D.P. (Unión Democrática de Pensionistas) y cumplían con una de las finalidades de la Organización, el visitar y dar compañía una hora, más o menos, a mayores en situación de soledad. Después de pagar los cafés, ambos se abrigaron y salieron de la cafetería con paso rápido, dirección al domicilio de Francisco y durante el trayecto empezaron a observar que por fin empezaba a levantar la niebla pero el cielo continuaba plomizo y la temperatura continuaba siendo algo fría y húmeda.

Francisco vivía en un

piso bajo y en la salita donde solía pasar la mayoría del tiempo había un conjunto clásico de muebles compuesto por un aparador con su espejo y tres cajones, una mesa comedor con la media docena sillas que había comprado junto con su fallecida esposa, Mariana, al poco tiempo de contraer matrimonio, y el conjunto mobiliario quedaba completado por una mesa camilla, con su brasero de gas, pegada a la ventana, dos sillones orejeros, una vieja radio “Telefunken”, un televisor con el que mataba las horas muertas de



con la vieja cafetera italiana, una vez que llegasen.

Mientras miraba por la ventana para ver si divisaba a los voluntarios, también miraba de refilón la foto de boda con su querida Mariana, que estaba encima del aparador, rodeada de la foto familiar con sus dos hijos así como las fotos de la primera comunión de los chicos y otras dos con el uniforme militar de cuando hicieron la mili y todo ello rodeado de portafotos de sus siete nietos. Por fin llegaron puntualmente a la cita, Antonio y José Luís, a los que nos le dio tiempo a tocar el timbre de la puerta, ya que allí se encontraba Francisco dándoles paso franco a su humilde vivienda. Después de quitarse los abrigos y tomar asiento empezaron a entrar en calor con la viva y cálida llama azul del brasero de gas y el cafetito

caliente con sus correspondientes pastas, al tiempo que se interesaban por cómo había transcurrido la semana desde la última vez que habían estado allí. Como siempre, la hora de visita se convirtió en hora y media, ya que los temas de conversación eran fluidos, el tiempo pasaba rápido y el coloquio era ameno. La pareja de voluntarios era perfecta ya que Antonio había sido transportista al igual que Francisco y se contaban mutuamente esos viajes por España y sus incidencias y andanzas en las salidas al resto de Europa (Francia, Alemania, Italia.....), viajes en que siempre había anécdotas simpáticas y que se recordaban con cariño y algunas veces con risas e igualmente hablaban de los distintos modelos de camiones que habían utilizado, de cuando tenían que emplear el gasógeno y los problemas que generaba, etc... Pero el otro voluntario, José Luís, tampoco se

su soledad y un teléfono de sobremesa que casi nunca sonaba ya que apenas le llamaban. Sabía que esa tarde tocaba la visita de Antonio y José Luís y como era su costumbre, había comprado unas pastas en la panadería de la esquina, que iban a ser el complemento al café que prepararía,



quedaba a la zaga, además de funcionar era aficionado a la caza, la otra gran pasión de Francisco que tenía colgada encima de la puerta, su vieja escopeta de perillos "Sarasqueta" del calibre 12, con la que había abatido conejos y perdices con sus salidas al campo e incluso una vez abatió una avutarda de 7 kg. en pleno vuelo ya que el bando migratorio iba bajo.

Así, poco a poco se fue consumiendo el tiempo de la visita y el tono de alegría fue decayendo y la triste-

za empezó a aflorar, cuando casi al final, Francisco empezó a mirar las fotos de sus hijos y nietos, de los que no sabía nada desde hacía tiempo. Llevaba con resignación y amargura su soledad y no quería ir a una residencia, motivo por el que estaba enfadado con los chicos, ya que estos si querían. El con la "tele", su radio, su otra televisión que era la ventana y algo de lectura mataba esos ratos de soledad. José Luís y Antonio comenzaron la despedida, agradecieron el detalle del café y las pastitas, al tiempo que se ponían sus abrigos, prometiendo a Francisco que la semana siguiente estarían un poco más de tiempo. De pronto, el timbre "ding-dong" de la puerta, empezó a sonar y Francisco acompañado de los voluntarios abrió la puerta.....se quedó admirado por lo que estaban viendo sus ojos, de los que comenzó a brotar una lagrima por la emoción y la alegría, eran

sus hijos con sus esposas y también los nietos, era su familia, que querían cenar y estar con él esa noche. El piso bajo, la humilde morada de Francisco, se llenó de alegría y de luz y lo que hasta ese momento habían sido ratos de silencio y soledad fueron sustituidos por la risas, las voces y los gritos de los nietos.....por lo menos, esa noche, la alegría había llegado a su casa y a su corazón, al verse rodeado por los suyos.

José Luís y Antonio, después de despedirse de Francisco y su familia, salieron a la calle, con la emoción de lo vivido en los últimos momentos y la satisfacción personal e interior de haber cumplido su misión como voluntarios. La nieve estaba empezando a caer con fuerza y apretaron el paso hacia sus casas, pues no querían llegar tarde a la cena con sus respectivas familias, puesto que esa noche era especial.....era **Nochebuena.**

Cursos Básicos

Este fin de año el programa de Voluntariado sigue creciendo y para eso es necesario formar a nuestros nuevos voluntarios con los Cursos Básicos con los cuales pretendemos ofrecer a los voluntarios la formación necesaria que proporcione las habilidades básicas para desempeñar las tareas de voluntariado.

En estos últimos meses estos son los Cursos Básicos realizados

- ▶ Alberca de Zancara, el 27 de Septiembre y contamos con 3 nuevos voluntarios.
- ▶ Talavera de la Reina, el 3 de Noviembre con 12 nuevos voluntarios.
- ▶ Albacete, el 5 de Diciembre con 26 nuevos voluntarios.
- ▶ Puebla de Almoradiel, el 14 de Diciembre con 10 nuevos voluntarios.
- ▶ Pedro Muñoz, el 20 de Diciembre con 18 nuevos voluntarios.



Talavera de la Reina



Puebla de Almoradiel



Albacete



Albacete

Programa de Prevención del DELIRIUM en la Unidad de Agudos de Geriatria del Hospital Perpetuo Socorro de Albacete. Proyecto HELP-AB

**Autores: Isabel M^a Soler Moratalla, Almudena Avendaño Céspedes,
y Pedro Abizanda Soler
Geriatría Hospital Perpetuo Socorro de Albacete**

¿Qué es el delirium?

El delirium o síndrome confusional agudo es un trastorno del nivel de atención que sufren muchos mayores. Habitualmente, los familiares o cuidadores refieren que el paciente "ha perdido la cabeza", "se ha desorientado" o "se ha demenciado" de manera muy rápida. Sin embargo, este trastorno no es en absoluto una demencia puesto que es reversible, y si se maneja adecuadamente el paciente puede volver a su nivel cognitivo habitual.

Tiene tres tipos, el hiperactivo, el hipoactivo y el mixto que es una mezcla de los dos primeros. El hiperactivo se caracteriza porque el mayor está desorientado, agitado, inquieto, a veces

puede llegar a insultar y pegar, se arranca los sueros y las sondas, puede chillar, puede tener visiones e ideas raras. Sin duda es el más estresante para los familiares. En cambio en el hipoactivo el

Manifestaciones clínicas:

"mi familiar ha perdido la cabeza", "se ha desorientado", "ve cosas que no existen", "está agresivo", "se ha demenciado"...

Dificultades para orientarse, evocar y reconocer la realidad

Inquietud, agitación o por el contrario, letargo

Ansiedad, miedo, euforia o apatía



paciente está apagado, no responde bien, casi no se comunica y cuando lo hace también está desorientado y poco atento. Lo más alarmante para los familiares del paciente es que todos estos cambios se producen en un corto espacio de tiempo, horas, o pocos días, y que fluctúa, es decir que hay ratos mejores y otros peores, aunque suele agravarse por la noche.

Por último, aunque parezca que es un problema único de la “cabeza” o del “cerebro” a nivel de enfermedad mental, el desencadenante siempre es una enfermedad del cuerpo, pudiendo ser una infección, un ictus, un problema del corazón o de los pulmones, incluso un estreñimiento grave o una retención de orina.

¿Por qué es tan relevante?

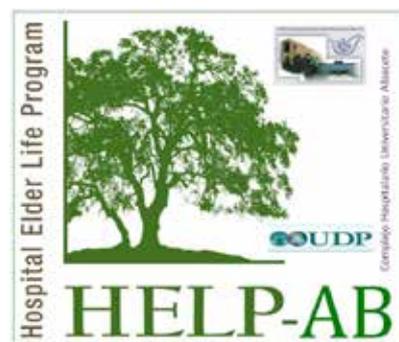
El delirium es un problema muy frecuente en mayores hospitali-

zados, y los mayores que lo padecen tienen mayor riesgo de fallecer, estar más tiempo hospitalizados, tener más complicaciones durante el ingreso, presentar lesiones por caídas o golpes, necesitar medidas de sujeción como barandillas, muñequeras o cinturones, necesitar más medicación sedante, y por supuesto se asocia con mayor discapacidad, dependencia, alta hospitalaria a una residencia y peor calidad de vida. Se considera una urgencia médica, pero tenemos la buena noticia de que es potencialmente reversible y lo mejor, que es prevenible.

¿Por qué el programa HELP-AB?

El programa HELP-AB se ha diseñado basándose en un programa procedente de Estados Unidos denominado Hospital Elder Life Program, que traducido al español es “Programa Hospitalario del Mayor”. Este

método es el más difundido a nivel mundial en la actualidad, de eficacia probada, para prevenir el delirium en mayores hospitalizados.



¿Cuáles son sus objetivos?

- Reducir la aparición, duración y gravedad del delirium.
- Reducir el consumo de medicación tranquilizante en mayores hospitalizados.
- Reducir la estancia hospitalaria en mayores hospitalizados.
- Reducir el uso de contención mecánica en mayores hospitalizados.

¿Qué pacientes se incluirán en el programa?

- Mayores de 70 años hospitalizados

El Geriatra con la UDP



Reunión UDP y responsables del Servicio de Geriatría

en el Servicio de Geriatría.

- Al menos uno de los siguientes factores de riesgo (deterioro cognitivo previo, dependencia en al menos una actividad de la vida diaria, problemas de movilidad, déficit visual o auditivo moderado-severo y deshidratación o malnutrición).
- Capacidad de comunicación oral o escrita conservada.

¿Qué profesionales intervienen y de qué manera en el programa?

- Coordinador del programa: Explicación del programa al paciente, cuidador y familiar, organización de los protocolos, asignación del volun-

tariado, coordinador del equipo multidisciplinar en prevención del delirium.

- Personal de enfermería: Valoración de enfermería, revisión del estado clínico diario, intervenciones según los distintos factores de riesgo con protocolos realizados en Unidad Agudos de Geriatría.

- Médico Geriatra: Revisión del estado clínico diario, valoración de factores de riesgo médicos y cambios de tratamiento.

- Familiares: Participación de forma activa con los distintos profesionales.

- Voluntariado: Participación en los programas de orientación, actividades terapéuticas, movilización temprana y

apoyo en la alimentación realizando visitas diarias.

¿Qué características deberán cumplir el voluntariado?

Los voluntarios que participen en el programa HELP-AB deben disfrutar del trato con mayores, ser empáticos, presentar habilidad para hablar con pacientes y familiares, ser capaces de trabajar independientemente, asumir responsabilidades y comprometerse al menos un día a la semana durante 6 meses.

El rol del voluntario de acompañamiento y del voluntario HELP-AB es diferente. En este programa el objetivo

del voluntariado es colaborar de forma activa en las actividades de prevención del delirium durante la hospitalización, es decir deben asumir un cambio de mentalidad hacia una intervención sanitaria. Para ello recibirán un programa formativo que constará de 8 horas dónde se revisará el manual del voluntariado y vídeos HELP, charlas de expertos en diversos campos implantados por geriatras, enfermeras, fisioterapeutas, dietista, terapeuta ocupacional, y 12 horas de entrenamiento en la planta del Servicio de Geriatría, así como observación de otros voluntariados durante sus tareas.

¿Qué hará la UDP?

Tras varias reuniones con responsables de la UDP, el día 14 de noviembre en Albacete se desarrolló una reunión con los voluntarios que habían mostrado su interés en formar parte de este proyecto (figura 2). Tenemos la suerte que la UDP aporta en un principio varios voluntarios para poder comenzar el programa de lunes a viernes, aunque permanece abierta la posibilidad de incrementar este grupo inicial.

Esta colaboración es un gran reto para ambas instituciones, UDP y Gerencia de Atención Integrada de Albacete, y supone un

enorme primer paso en lo que los geriatras tenemos claro y es que debemos contar con los mayores y sus organizaciones cuando queramos implantar programas de salud. Los mayores son los únicos responsables de su salud, y deben formar parte activa de ella.

Agradecemos a toda la UDP, sus responsables, coordinadoras de voluntarios, y como no a los voluntarios implicados su colaboración en el programa HELP-AB y deseamos que esta colaboración sea beneficiosa para poder mejorar la salud de los mayores y su calidad de vida, nuestro único objetivo común.



Reunión UDP y responsables del Servicio de Geriatría

Timo de las Tarjetas Visa, Master Card o similares

José F. Roldán Pastor

Comisario Jefe Provincial de la Policía Nacional en Albacete

La persona que llama no pide el número de tarjeta puesto que ya lo tiene.

El timador que llama dice:

“Buenos días mi nombre es (fulano) y llamo del departamento de seguridad de VISA. Mi número de identidad es el 12460. Su tarjeta nos indica que hay una compra infrecuente y llamo para comprobarla. Se trata de su tarjeta VISA emitida por (nombre del banco). ¿Hizo usted una compra de un sistema “AntiTelecomercialización” (o cualquier cosa que se les ocurra) por un importe de EUR497.99 de una compañía de Sevilla (u otro sitio cualquiera)?”

Cuando se responde que NO, siguen diciendo:

“Bien, vamos a comprobar su cuenta. Vigilamos a esta compañía desde hace algún tiempo ya que las compras varían entre EUR297 y EUR497, exactamente por debajo del límite de EUR500 concedido por la mayoría de las tarjetas de crédito. Antes de su próxima relación de cuenta le enviaremos su crédito a la dirección siguiente (te dicen TU dirección precisa), ¿es la correcta?”

Respondemos que Sí.

Sigue diciendo que van a redactar un informe de fraude en tu expediente y que si tienes alguna otra pregunta que desees hacer debes llamar al número 902-xxx escrito al dorso de tu tarjeta (902-VISA) que se indica para nuestra Seguridad.

Deberás confirmarles a continuación que el número de tu tarjeta es el correcto. Te dan un número de 6 cifras.

“¿Quiere usted que le repita el número?”

Ahora viene la parte **MÁS IMPORTANTE** de este timo.

El timador dice: “Debo comprobar que usted está realmente en posesión de su tarjeta.”

Te pedirá dar la vuelta a la tarjeta y mirar determinados números. “Hay 7 números: los 4 primeros forman parte de su número de tarjeta, los 3 siguientes son números de seguridad para comprobar que está en posesión de su tarjeta. Son los números que usted emplearía al realizar una compra, por ejemplo por Internet, para que exista seguridad de

que usted tiene la tarjeta en la mano.”

El timador te pedirá que le leas los 3 números, y después te dirá: “Es exacto. Nosotros teníamos que comprobar que no le habían robado la tarjeta o que no se le había extraviado y que continuaba en su poder ¿Tiene usted alguna otra pregunta que desee hacer?”

Después de que respondemos que NO, nos lo agradece y añade: “No duden en contactarnos si tienen otras preguntas”...y cuelgan.

Los timadores casi no dijeron nada y nunca les diste, ni te han pedido, tu número de tarjeta.

Después de esta llamada pueden pasar dos cosas:

► Que no hagamos nada y cuando deseemos hacer algún otro pago con la tarjeta nos la rechace por no haber saldo. Entonces llamaríamos

a VISA para preguntar que ha pasado.

► O, que llamemos a VISA para confirmar la conversación anterior.

Afortunadamente nosotros tenemos en nuestro poder el VERDADERO número de teléfono del departamento de seguridad de VISA y allí nos informan de que la llamada que nos han hecho era un TIMO y de que en los últimos minutos se ha cargado en nuestra cuenta una nueva compra de EUR 497,99.



Resumiendo, nos informan de que hemos sufrido un VERDADERO timo, e inmediatamente VISA cancela nuestra tarjeta y nos dicen que nos darán una nueva tarjeta.

El objetivo de los estafadores es obtener tu número de identificación personal (NIP o PIN en inglés) de 3 cifras, inscrito en el dorso de la tarjeta.

NUNCA DAR este número por teléfono y decir, al que llame, **que tú vas a llamar directamente a VISA (ó cualquiera que sea tu banco ó caja o similar) para comprobar éste asunto.**

VISA ha indicado que **NUNCA piden la información que aparece sobre nuestra tarjeta porque ellos ya la tienen**, lo que es lógico, puesto que son ellos los que te emitieron la tarjeta.

Cuando damos a los estafadores nuestro NIP/PIN de 3 cifras ellos han completado la estafa. Después de unos días recibiremos el cargo en nuestra cuenta y nos enteraremos que hay una compra que nunca hicimos pero será demasiado tarde o muy difícil presentar denuncia.

¡Gracias, UDP!

Por mucho tiempo que pase
será imposible olvidar
a aquella hermana ejemplar
que se hallaba en una fase...

...delicada de salud...
fue entonces cuando surgieron
Ángeles de la virtud...
tres damas que se ofrecieron...

... a visitarla, mimarla,
inspirarle confianza
y, por supuesto, a sacarla
a pasear... La esperanza...

... renació... y mi Marieta
vivió con más ilusión...
y hoy, de todo corazón,
con estilo de quarteta...

... en este hotel de recreo
quiero agradecerles eso
a Josefa, Juana y Leo
porque fueron embeleso...

... con el ser que más quería
con mí, imborrable María
que caminó, viento en popa
y estuvo aquí, en el Europa...

... junto a afables pensionistas,
que son supremos... artistas,
por la impecable labor
que realizan... con amor...

... visitando a los enfermos...
los miembros de la UDP
lucháis con fervor y fe
por eso seréis... eternos...

... pues, portando la bandera
de la humanidad latente
al frente de un presidente
llamado Ramón Munera

... os convertía... de improviso
en nobles samaritanos
y entráis con cariño al piso
de infinidad de paisanos...

...e incluso de forasteros...
¡Dívino voluntariado!
hombres buenos y sinceros
y mujeres que han cuidado...

...y cuidan a los que están...
...a un prójimo... a la deriva...
...dulces como el mazapán...
Deciros tan solo: ¡viva!

Poco es para el elixir
que ilumina la llanura...
UDP... magia y ternura...
hay que gritar y aplaudir...

Con entusiasmo y anhelo...
desgranando: Pelotón,
soís el delicioso don
que nos llega desde el cielo...

Y merecéis galardones...
y en los últimos renglones,
al terminar mi "faena"
este modestito asunto...
Os repito: fiel conjunto
mil gracias y ... ¡Enhorabuena!

Con simpatía, admiración, afecto y agradecimiento
Valeriano Belmonte



Recordando a los clásicos

La vida es sueño

Pedro Calderón de la Barca (1600 - 1681)

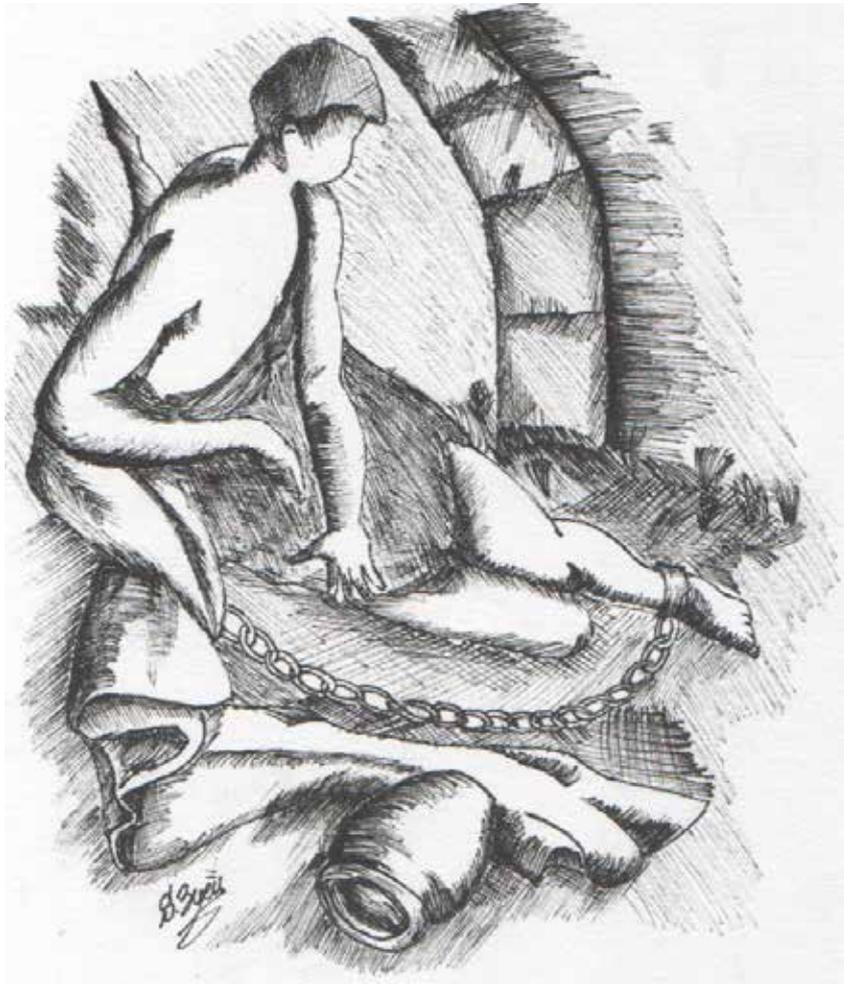
(El personaje Segismundo reflexiona pensando en la vida y su suerte)

*Sueña el rey que es rey, y vive
con este engaño mandando,
disponiendo y gobernando;
y este aplauso, que recibe
prestado, en el viento escribe,
y en cenizas le convierte
la muerte, ¡desdicha fuerte!
¿Que hay quien intente reinar,
viendo que ha de despertar
en el sueño de la muerte?*

*Sueña el rico en su riqueza,
que más cuidados le ofrece;
sueña el pobre que padece
su miseria y su pobreza;
sueña el que a medrar empieza,
sueña el que afana y pretende,
sueña el que agravia y ofende,
y en el mundo, en conclusión,
todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende.*

Yo sueño que estoy aquí
destas prisiones cargado,
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.
¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.

...



Nuestras recetas

Licor de Melocotón

INGREDIENTES

24 hojas de melocotón de final de octubre principio de noviembre (cuando empiezan a enrojecer)

24 cucharadas de azúcar

1/4l de orujo

Se mete todo en una botella de litro, y se rellena de vino blanco, se deja macerar hasta Navidad.

Se sirve fresco.



Sorbete de Limón

INGREDIENTES

1 vaso de zumo de limón

2 vasos de azúcar

3 vasos de leche

3 vasos de agua

Raspadura de limón

Se mezcla todo

Se mete al congelador y se va batiendo de vez en cuando.



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

