



A PESAR DEL
CORONAVIRUS
LA PRIMAVERA
HA LLEGADO.

CON ESTE BOLETÍN ESPECIAL
QUEREMOS INFORMARTE,
AYUDARTE
Y ACOMPAÑARTE



Y...TODOS EN CASA

A NUESTROS SOCIOS MAS QUERIDOS:

A LOS MAS AFECTADOS POR ESTA PANDEMIA

Todo nuestro cariño y compañía especial para los familiares y amigos de los fallecidos

Y a los que aun padecen las secuelas de esta enfermedad, pronta recuperación con nuestros mejores deseos

Los creyentes rezaremos por vosotros

PALABRAS DE APOYO Y CONSUELO PARA ESTOS DIFÍCILES MOMENTOS

Para los que estamos confinados

Quedarse en casa día tras día y sin saber cuándo acabará exactamente esta situación se hace muy duro, por eso necesitamos un poco de energía que nos cargue las pilas y nos anime a no desfallecer. No importa cómo te sientas hoy... Levántate, vístete y sal a tu ventana a brillar. El sol no es suficiente para iluminar todo el planeta. ¡también te necesita a ti!

Para los enfermos

Hay una parte de la población que lo está pasando mal. Nos referimos a esas personas afectadas, a esas personas contagiadas, esas personas que tienen que estar aisladas sin ver a sus seres queridos, incluso en el hospital. A todos ellos les decimos. "Si dejas que la enfermedad te supere, no habrá medicación que te dé la cura" "La vida te ha retado a una batalla, pero no te preocupes. ¡Tú puedes vencerla!

Siempre hay una solución para cada problema, una sonrisa para cada lágrima y un abrazo (aunque sea virtual) para cada tristeza.

Palabras de Ánimo para los familiares de los fallecidos

Que leve es la vida, el día menos pensado todo se acaba, tan de repente, No hay lágrimas suficientes para cubrir el vacío que nos han dejado nuestros familiares, amigos y compañeros, es inmensa la pena, y desgarrador el dolor, maldito corona virus que te los has llevado cuando tanto les quedaba por estar con nosotros . D.E.P.

Recemos una oración por los fallecidos, por sus familiares, para que encuentren el difícil consuelo en estas tristísimas circunstancias. Por los enfermos, por su total recuperación Y por todos nosotros, que salgamos de esta situación lo antes posible y con los menores daños y pronto podamos reencontrarnos en nuestras reuniones, clases, excursiones etc. y celebrar nuestro reencuentro por todo lo alto

Maribel del Castillo y M.T.Lozano

MANIFIESTO: ORGULLOSOS DE NUESTRA EDAD

La generación actual de mayores hemos luchado en nuestra juventud y madurez por causas justas y dignas, por la paz y la democracia, por la igualdad de las mujeres, para eliminar el racismo...Y ahora, de nuevo, somos nosotros los que tenemos una revolución pendiente.

NO debemos asumir que la **Real Academia de la Lengua Española** incluya en la definición del término VEJEZ: Achaques, manías, actitudes propias de la edad de los viejos.

NO debemos aceptar que el **Fondo Monetario Internacional (FMI)** considere que las personas mayores somos un problema y una amenaza para la economía, que vivimos demasiado, y que hay que acabar con eso, y ya, porque es un riesgo.

¿QUÉ HARÁN CON NOSOTROS?

NO debemos permitir que solo se nos asocie con:

Carga social, deterioro físico, inutilidad, aislamiento, dependencia, enfermedades, mala memoria, analfabetismo cultural, bailes de salón...

Y **NO queremos** una segunda juventud, esa etapa está ya superada.

Ahora está en nuestras manos **vencer el VIEJISMO**, romper con los estereotipos y cánones de la vejez.

SÍ a hacerse **MAYOR**, entendido como **cuidarse, activarse, volver a enamorarse, descubrir, hablar de derechos o construir nuevos sueños...**

SÍ a estar orgullosos de nuestra edad y de haber llegado hasta donde hemos llegado.

SÍ a mantenernos **concienciados socialmente** y preocupados por la incertidumbre política y las injusticias del presente.

Formamos un **grupo numeroso y heterogéneo**; somos personas diferentes entre si, y con necesidades diferentes.

Eso **SÍ**, nos unen: serenidad, experiencia, sabiduría, respeto, independencia, tranquilidad, templanza, coraje y fuerza.

Bernard Shaw, dramaturgo y Premio Nobel, decía que **no dejamos de jugar porque nos hacemos viejos; envejecemos porque dejamos de jugar.**

Una **sociedad lúcida y avanzada** debe **dar protagonismo a las personas con más experiencia y conocimientos**, y **ofrecerles oportunidades** para que **sigan activos.**

¿Mi edad? ¡Qué importa! Tengo los años necesarios para **no tener miedo y hacer lo que quiero y siento.**

Adelante, empieza la revolución: **STOP AL VIEJISMO.**

El derecho a vivir

Hay quienes en estos días lo ha expresado con lúcida sencillez: estamos dejando morir a la mejor generación viva de este país, la que en mayor medida se ha sacrificado tras la Guerra Civil y ha sostenido la red de soporte económico y social en los momentos más duros como, por ejemplo, cuando mantuvo a flote con sus pensiones a millones de familias durante la crisis de 2008.



Una generación que estamos dejando morir en hospitales y residencias cuando era y es, con mucho, la que se tendría que haber identificado desde el primer momento como la principal prioridad, la que una sociedad generosa y agradecida nunca debería haber eludido, haciendo como que no la veía, asumiendo con una espeluznante frialdad la masiva desaparición de nuestros mayores en ignominiosa soledad. Una **gigantesca injusticia colectiva, una inmoralidad que nos perseguirá como sociedad durante mucho tiempo: la de situar a las personas mayores en el furgón de cola de la atención sanitaria por razón de la edad. Nunca como sociedad podremos perdonárnoslo.**

Si las personas mayores somos las más vulnerables, debíamos haber sido los primeros en ser atendidos. Como sea, dándonos trato de privilegio si es preciso, pero **que nadie se quede sin atender cuando le corresponda, sin discriminación por la edad.** Y debe ser así por gratitud. Por afecto. Por justicia. **Y ni no bastan la gratitud, el afecto y la justicia, que sea, por lo menos, por pura necesidad. Por pura humanidad.**

Las Administraciones públicas por el impulso de los diferentes los poderes políticos han de proceder a revisar sus protocolos y manuales para desterrar cualquier atisbo de injusticia y desigualdad por razones de edad y para que resulten absolutamente respetuosos con el marco constitucional de derechos humanos que rige en España. No puede mantenerse por más tiempo de cara al futuro descartar a nadie por razón de edad o de discapacidad de determinados tratamientos, ya que **todas las vidas merecen el mismo respeto y tienen el mismo valor.**

Por último, **no quiero dejar de mencionar para que todos los socios y socias de Madrid lo sepan y agradecerlo públicamente el altruista e incansable trabajo desarrollado por los integrantes de la Coordinadora Provincial en el seguimiento del estado de salud y apoyo a los más mayores, vulnerables y dependientes de nuestros compañeros y compañeras** haciendo realidad más que nunca nuestro lema de *"Ningún mayor solo ni desatendido"*.

Lo único que personalmente lamento es la **mínima colaboración, salvo honrosas excepciones, que los supuestos y autodenominados voluntarios madrileños** de nuestra Asociación han prestado en tan crítica situación. Algo que **nos debe llevar a una profunda reflexión y que no quería dejar pasar por alto por hacer justicia con quienes si han demostrado lo que se espera de todos nosotros.**

Pedro Jiménez
Coordinador Provincial

ESTAMOS CONTIGO

ROMPEMOS EL CÍRCULO DE LA SOLEDAD



La pandemia del coronavirus está haciendo que vivamos una situación sin precedentes. Ha mostrado la vulnerabilidad de nuestra sociedad, pero también, como siempre, su lado más comprometido, solidario y responsable. Una sociedad como la española, acostumbrada a vivir en la calle, a socializar, a salir, ha entendido que es momento de quedarse en casa, de cuidarse y cuidar a nuestros mayores y, nosotros nos hemos puesto a ello

Muchos de vosotros, todos los mayores de 80 años, casi 500, habéis recibido nuestra llamada, otros, los menores de esta edad han sido, o van a ser contactados por llamadas o por WhatsApp, intercambiando estados de salud y todas clases de videos, y diversas informaciones,

y según os encontremos os volveremos a llamar cuantas veces sea necesario

Hemos querido saber, sobre todo entre los mas mayores si había alguna necesidad y hemos intentado solventarla, vuestro estado de salud, si estabais animados y si necesitabais algo.

Nos hemos repartido la labor entre los miembros de la Coordinadora y algún voluntario que se nos ha ofrecido, habiendo sido una labor realmente enriquecedora, agradable, entrañable de la que os hablaremos con detalle

Entonces Pedro nos propuso, que escribiros sería haceros compañía y en estos días de confinamiento hemos pensado que nuestro boletín sería uno de los mejores antídotos contra la ansiedad y la soledad. (Boletín en pdf enviado por mail)

Si algo bueno va a tener esta situación es que vamos a aprender a valorar muchos aspectos de nuestra vida que dábamos por seguros. Que este tiempo detenido nos enseñe a entender lo que de verdad importa, lo que nos hace la vida posible, y que no nos cansemos de dar las gracias por ello

De manera que intentaremos animaros, acompañaros y entreteneros seleccionando artículos, historias, consejos útiles, pasatiempos y todo lo que se nos ocurra que pensemos que nos puede ayudar a hacer esta espera mas llevadera.

Hacemos este boletín especial con todo cariño en espera de que todo pase y lo celebremos juntos por todo lo alto.

CUIDAROS MUCHO...EN CASA

M.Tere Lozano
Vicecoordinadora

**Y EN TODO MOMENTO
¡¡¡ANIMO!!!
QUE DE ESTA SALIMOS
JUNTOS LO CONSEGUIREMOS**



Desde el confinamiento



Después de tres semanas sin salir de casa, hago un alto en la rutina y analizo como he llenado el tiempo en estos días, en los que, de manera obligada, hemos tenido que cambiar nuestros hábitos diarios.

Los primeros días, atento a la televisión y la radio para estar al tanto de las ultimas noticias. Llego un momento que es demasiado y te dedicas a hacer otras cosas que tienes mas o menos abandonadas porque nunca encuentras un momento para hacerlas: ordenar tu mesa de trabajo, ordenar la colección de sellos y monedas, tirar cosas almacenadas en el trastero ...

Entre los miembros de la Coordinadora Provincial de Madrid, decidimos ponernos en contacto telefónico con los socios de más edad para hacerles un seguimiento e intentar cubrir, dentro de lo posible, sus posibles necesidades. Y a ello le dedique unas horas todas las mañanas.

La respuesta de los compañeros ha sido reconfortante. Absolutamente todos han agradecido la llamada y en algunos casos les ha servido para mitigar, en cierto modo, su aislamiento y soledad. Encuentras todo tipo de situaciones. Matrimonios, alguno conviviendo con algún hijo y otros la pareja sola, mujeres y hombres que viven solos o con algún familiar... En la mayor parte de los casos tienen sus necesidades cubiertas, bien por hijos o familiares, por vecinos o bien por ellos mismos. Muchos han accedido a la compra on-line y hay casos bonitos como la pareja que la farmacéutica les acercaba a casa las medicinas que necesitaban. A un matrimonio, los vecinos no querían que salieran de casa y se encargaban de sus compras.

También, aunque muy pocos, me he encontrado con algunos casos tristes: fallecimiento reciente de la pareja, estar en soledad sin tener a nadie que cubra las necesidades, o bien simplemente sentirse solos. En estos casos se ha intentado cubrir sus necesidades, incluso recurriendo, si no teníamos otro medio, a los servicios sociales municipales. Si estaban atendidos les hemos intentado acompañar en su tristeza, de la única forma que tenemos, hacerles llegar que no están solos, que pueden contar con nosotros o, simplemente, estar al otro lado del teléfono.

Ya terminé la lista que tenia asignada, pero no quiero parar. Voy a volver a llamarles para que, aquellos que están solos, sepan que siempre hay alguien con quien, al menos, hablar, y a los otros, para que les sirva para romper la rutina diaria.

Saquemos algo útil de este encierro obligado. Tengamos una relación mas estrecha con nuestros compañeros. Rompamos el aislamiento con cariño. Intentemos que rompan su soledad relacionándose entre ellos y con nosotros.

José Antonio San José

Secretario Coordinadora de Madrid



CARTA DEL CONSEJO GESTOR A LOS SOCIOS

Acciones de voluntariado por coronavirus

Queridos amigos:

Nos gustaría desde el Consejo que esta carta sea difundida a todos los socios, con especial mención a los voluntarios que estos días se están volcando en acciones humanitarias con las personas que más lo necesitan

En estos momentos delicados que estamos viviendo, quiero acordarme en primer lugar de aquellos que han fallecido o han visto fallecer a algún familiar o amigo por esta pandemia que nos está afectando tan duramente a toda la sociedad.

Cuidaros mucho y atender todas las recomendaciones de las autoridades sanitarias para superar esta crisis. Os queremos y os necesitamos a todos.

En primer lugar, quiero desearos a todos que tengáis salud y animo para afrontar en vuestras casas esta situación de pandemia que estamos padeciendo en todo el país. Os envié todo mi afecto y cariño para vosotros y para vuestras familias.

Pero también quiero deciros que no estáis solos.

Desde muchas provincias nos están escribiendo y nos están informando que en todo el territorio nacional, cientos de voluntarios están llamando por teléfono a las personas más mayores y/o que se encuentran en mayor soledad o en situaciones de dificultad. Quiero agradecerles todo lo que sin duda están aportando para que la dura situación que estamos pasando por el coronavirus, resulte menos gravosa para los compañeros de mayor edad y con limitaciones adicionales. Por tanto, a los voluntarios, repetiros nuestro agradecimiento y reconocimiento más sincero por vuestra labor extraordinaria cerca de las personas más vulnerables y que más lo necesitan en estos momentos.

Sois el orgullo de nuestra Asociación.

Cuando se lo hemos contado al Presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete, nos ha enviado una carta muy emotiva y afectuosa que estamos difundiendo ampliamente, de la que me gustaría destacar y compartir con todos vosotros, algunas frases que reflejan su coincidencia con nuestros sentimientos más profundos y que hablan por sí solas:

Siempre os he trasladado que sois una parte muy importante de Telefónica. Pero quizá, inmersos en esta crisis, vuestra importancia brilla con luz propia. Veréis, llevo 20 años en la compañía y nunca me había sentido tan orgulloso como me siento hoy de ser parte de Telefónica.

Estad muy orgullosos de lo que estáis haciendo, porque las grandes batallas se ganan con pequeños gestos como los nuestros, como los vuestros.

Es verdaderamente elogiable la labor que estáis haciendo por las personas más necesitadas y especialmente en este momento de desasosiego. Doble motivo de orgullo y admiración. Sois un ejemplo para todos nosotros.

Solo me queda señalar que también se están volcando con nosotros desde el Programa Voluntarios de Fundación Telefónica, para ayudarnos en las llamadas que están haciéndose y que procuraremos entre todos, con la colaboración de los Servicios Sociales de Ayuntamientos y Comunidad, así como las de otras Organizaciones, como Caritas, Cruz Roja y otras, atender las necesidades de los que lo precisen hasta donde podamos conseguirlo. Tened por seguro que no ahorraremos esfuerzos en ello.

Animaros los que no lo hayáis hecho hasta ahora, para incorporaros al equipo de voluntariado.

Por último, os pido nuevamente a todos, que sigáis las recomendaciones de las Autoridades Sanitarias y os cuidéis mucho, porque os necesitamos a todos para seguir avanzando en el protagonismo social de los Seniors de Telefónica.

Con nuestro mayor afecto.

El Consejo Gestor

Carta a Madrid del Presidente de AGMT

Queridos compañeros:

En primer lugar, quiero desearos que tengáis salud y ánimo para afrontar en vuestras casas esta situación de pandemia que estamos padeciendo en todo el país, pero que está golpeando con mucha intensidad a los ciudadanos de Madrid. **Os envío todo mi afecto y cariño para vosotros y para vuestras familias.**

Pero también quiero deciros que **no estáis solos.**

En todo el territorio nacional, cientos de voluntarios están llamando por teléfono a las personas más mayores y/o que se encuentran en mayor soledad o en situaciones de dificultad. Y sé que en Madrid un buen número de esos voluntarios, se están volcando en la realización de centenares de llamadas a los colectivos más vulnerables. Quiero agradecerles todo lo que sin duda están aportando para que la dura situación que estamos pasando por el coronavirus, resulte menos gravosa para los compañeros de mayor edad y con limitaciones adicionales.

Cuando se lo hemos contado hoy al Presidente de Telefónica José María Álvarez-Pallete, nos ha enviado una carta muy emotiva y afectuosa que estamos difundiendo ampliamente, de la que me gustaría destacar y compartir con todos vosotros, algunas frases que reflejan su coincidencia con nuestros sentimientos más profundos y que hablan por sí solas:

Siempre os he trasladado que sois una parte muy importante de Telefónica. Pero quizá, inmersos en esta crisis, vuestra importancia brilla con luz propia. Veréis, llevo 20 años en la compañía y nunca me había sentido tan orgulloso como me siento hoy de ser parte de Telefónica.

Estad muy orgullosos de lo que estáis haciendo, porque las grandes batallas se ganan con pequeños gestos como los nuestros, como los vuestros.

Es verdaderamente elogiable la labor que estáis haciendo por las personas más necesitadas y especialmente en este momento de desasosiego. Doble motivo de orgullo y admiración. Sois un ejemplo para todos nosotros.

Sólo me queda señalar que también se están volcando con nosotros desde el Programa Voluntarios de Fundación Telefónica, para ayudarnos en las llamadas y que procuraremos entre todos, con la colaboración de los Servicios Sociales de Ayuntamientos y Comunidad, así como las de otras Organizaciones, como Cáritas, Cruz Roja y otras, atender las necesidades de los que lo precisen hasta donde podamos conseguirlo. Tened por seguro que no ahorraremos esfuerzos en ello.

Por último, os pido a todos que sigáis las recomendaciones de las Autoridades Sanitarias y os cuidéis mucho, porque os necesitamos a todos para seguir avanzando.

Un fuerte abrazo,

Santiago G. Carrero
Presidente AGMT

VOLVEREMOS A LA RUTINA

Días duros los que estamos pasando en Madrid, sometidos a un encierro defensivo contra el ataque del coronavirus. Situación que nos ha llevado a poner de manifiesto nuestras capacidades de acción por los demás. Pero, aparte de expresar la satisfacción que produce ver cómo se despierta esa capacidad y agradecer la generosa reacción de nuestros compañeros, ayudando a quienes están pasando situaciones delicadas, esperando pasen los días que nos marquen como precaución hasta volver a la normalidad, no me voy a parar a hacer más consideraciones sobre esa situación.

Pienso que además de toda nuestra disposición de energía para soportar la situación hasta su terminación, debemos ir almacenando poco a poco otro *stock* de energía para que cuando alcancemos el límite, estemos dispuestos a jugar nuestra baza, a devolver con ilusión y alegría toda nuestra capacidad, para seguir dando ayuda e imaginación a nuestra vida como mayores; pero ahora no para consolar sino para ilusionar, para llenar a los compañeros de la sensación de actividad, de entretenimiento, cultura, viajes, de vida, en resumen, tanto por el dinamismo del propio Grupo de Madrid, como por las acciones que vayamos generando, desde el conjunto de la Región Centro para todas las provincias que la integran y como participación en objetivos y proyectos de toda la Asociación.

Queridos compañeros, que la salud y el ánimo os acompañen en la superación del coronavirus y nos preparen para la acción con la que llenaremos la vida de Mayores Telefónica.

Luis Álvarez
Coordinador Regional Centro

TELÉFONOS PARA EL CONFINAMIENTO

Si necesitas ayuda o te encuentras solo o quieres hablar con alguien ...

... Llama a nuestro **Grupo de Mayores al 913 197 577** porque tienes a Pilar Sánchez como siempre al otro lado del teléfono.

Si te encuentras en situación de soledad o aislamiento y **quieres mantener una conversación** puedes llamar a:

Grandes Amigos	91 359 93 05
Alares	900 877 037
Hilo de Plata	900 713 771
Ayuntamiento de Madrid	91 949 01 11

La **Comunidad de Madrid** ha habilitado el número de teléfono **900124365**, **disponible las 24 horas del día**, para **ayuda a la gestión emocional del coronavirus** en pacientes y familias.

No dudes en utilizarlos si lo necesitas, los han puesto para ti. Elige el que quieras.

¡Llámales! Te atenderán muy bien.

Estas entidades nos han sido recomendadas por CEOMA, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores, a la cual pertenece nuestra Asociación.

Carta del Presidente de Telefónica

Telefónica

José María Álvarez-Pallete
Presidente Ejecutivo Telefónica S.A.

*A la Asociación de Mayores Telefónica
Cc/ Santiago González Carrero (presidente)
Madrid, a 27 de marzo de 2020*

Queridos compañeros de la Asociación:

Os hablo desde lo personal, pero también en representación del todo el equipo Telefónica. Lo primero, os mandamos en estos momentos todo el afecto y todo el cariño que os podemos trasladar desde la distancia. Se de primera mano que este virus ha afectado de forma fatal a algunos de los miembros de la asociación. Nuestras condolencias y ánimo en estos momentos para todos vosotros y vuestras familias. La salud de nuestro equipo es algo primordial para nosotros, y vosotros sois parte de este. Telefónica está con todos vosotros y quiero que sintáis los ánimos, el cariño, y que sepáis que estamos aquí para apoyaros en todo lo que necesitéis.

Siempre os he trasladado que sois una parte muy importante de Telefónica. Pero quizá, inmersos en esta crisis, vuestra importancia brilla con luz propia. Veréis, llevo 20 años en la compañía y nunca me había sentido tan orgulloso como me siento hoy de ser parte de Telefónica.

Estamos recorriendo como territorios inexplorados. Nos encontramos en un momento difícil y complicado por la irrupción del Coronavirus en nuestras vidas. Nos enfrentamos a un enemigo invisible y desconocido. Es en estos momentos de incertidumbre cuando los Valores tienen que ser la brújula que marque nuestros pasos, que nos haga elevarnos por encima de nuestros intereses para contribuir, como empresa, como equipo, y como individuos, a un bien mayor.

Nuestra principal labor en Telefónica durante esta crisis será asegurar que la conectividad y la red de telecomunicaciones funcione a pleno rendimiento de una manera fiable, estable y segura en todos los países donde operamos, con capacidad suficiente para absorber los picos de máxima exigencia. Después de la alimentación, estar conectados y comunicados es la mayor necesidad de las personas y de la sociedad. En etapas de crisis, esta necesidad de conectividad se multiplica exponencialmente. Pero no es menos cierto que esta crisis nos encuentra preparados.

En España, podemos decir con orgullo que las redes y la conectividad que tenemos son de las mejores de Europa. **Y eso es mérito vuestro sin duda.** Vuestro legado. A lo largo de esta crisis, las redes de comunicaciones que durante años hemos construido, no serán un activo de Telefónica, ni de las operadoras. Serán las redes de nuestros clientes. Las redes de la sociedad. Serán el tejido invisible que nos mantendrá unidos y conectados durante esta crisis. Vamos a darlo todo por estar a la altura y cumplir nuestro papel en esta crisis.

Somos una compañía casi centenaria. Hemos vivido muchas crisis. Quizá ninguna como esta por lo desconocido de la misma. Pero siempre nos hemos erguido ante la adversidad y nunca hemos eludido nuestra responsabilidad.

José María Álvarez-Pallete
Presidente Ejecutivo Telefónica S.A.

Lo que hagamos hoy como equipo y como compañía, tendrá su eco en el mañana. **Al igual que lo que vosotros hicisteis en el pasado, resuena en nuestras acciones de hoy. Sentiros orgullosos y esperamos que también os sintáis orgullosos de nosotros.**

Quiero contaros que desde Telefónica hemos venido desarrollando distintas iniciativas, como el teletrabajo para preservar la salud de nuestros empleados; con nuestros clientes, facilitándoles servicios de forma gratuita para ayudar a llevar mejor esta situación; y con la sociedad, con ayudas económicas para comprar material sanitario o la dotación de infraestructuras de comunicaciones en el hospital montado en IFEMA, entre otras. Es nuestra responsabilidad.

También sé que vosotros desde el Grupo de Mayores y en coordinación con la Fundación Telefónica también estáis movilizándoos y desarrollando actividades, como el dispositivo territorial de voluntarios en cada provincia que habéis montado para llamar por teléfono a los socios más mayores, dependientes o que viven solos para acompañarlos en este delicado momento y preocuparos por su estado de salud o por si necesitan algún tipo de ayuda.

Y me consta que seguís haciendo seguimiento de estas personas especialmente vulnerables. Centenares de vuestros voluntarios que están trabajando por los demás. Orgullo Telefónica.

O la iniciativa Renacer Digital que habéis impulsado con Voluntarios de la Fundación para acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores para mitigar, en parte, su soledad en estos momentos críticos para que no se sientan solos y se sientan apoyados y arropados. O la labor que hacéis colaborando de la mano con la Confederación Española CEOMA, UDP, IMSERSO, Consejo Estatal y medios de comunicación como 65 y +, Cáritas, Cruz Roja, Banco de Alimentos, AECC y Entidades de Discapacidad. **Estad muy orgullosos de lo que estáis haciendo, porque las grandes batallas se ganan con pequeños gestos como los nuestros, como los vuestros.**

Es verdaderamente elogiable la labor que estáis haciendo por las personas más necesitadas y especialmente en este momento de desasosiego. Doble motivo de orgullo y admiración. Sois un ejemplo para todos nosotros.

Espero poder daros un abrazo en persona pronto. Ojalá en vuestro próximo congreso de octubre. Cuidaros mucho que os necesitamos a todos.

José María Álvarez-Pallete
Presidente Ejecutivo
Telefónica, S.A.

ES MUY IMPORTANTE QUE SEPAMOS IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS DEL CORONA VIRUS.

Si tienes algún síntoma consulta con esta tabla , lo mas normal es que tengas una ligera gripe o un resfriado. No te angusties, si persiste la fiebre lo primero llama a tu ambulatorio o al teléfono de ayuda del virus en Madrid

900 102 112

ellos te asesorarán y te derivaran a un médico

Aprende a diferenciar los síntomas

Síntomas	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudos		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Flema	(amarillo ● verdosa)		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
X-ray pulmón mancha	●		

Si tienes dudas, en coronavirus.com
Hacen test de seguimiento.

Y Sobre todo:

¡¡ QUÉDATE EN CASA !!

Y si necesitas algo:

¡¡ LLÁMANOS !!

El Coronavirus antes de llegar a los pulmones permanece en la garganta durante cuatro días y en este momento la persona comienza a toser y a tener dolores de garganta. Si bebe mucha agua y hace gárgaras con agua tibia y sal o vinagre, elimina el virus. Difunda esta información porque puede salvar a alguien con esta información.



Voluntariado

EL VOLUNTARIADO DE MARÍA DE LAS MERCEDES

En estos particulares días vividos con la epidemia que nos invade y deja perplejos por su atípico carácter y comportamiento sin fronteras, os envío unas líneas con el deseo de que escampe.

Transmitiros que mi tarea como voluntaria está volcada en llamar a nuestros mayores, en especial a los que están solos, para conocer su estado, necesidades y poder resolver la ayuda que precisen. Les viene muy bien la oportunidad de hablar, se percibe la alegría que les crea oírte, creo que con poco se hace mucho. Todos están manifestando un gran alivio y agradecimiento.



Señalar también que nuestros contactos y visitas a residencias han parado por la situación. Casualmente el 8 de febrero, un sábado nevado en San Agustín del Guadalix, hacia mi última visita por el momento a Carmen, era su cumpleaños y pasamos una feliz mañana juntas.

Carmen, al igual que tantas otras compañeras, fue pionera como operadora en la recién nacida Telefónica y tiene una vida especialmente peculiar; es muy locuaz, la veo desde hace más de una década y siempre habla de su larga trayectoria en actitud práctica.

Creo que en estos momentos quizá distraiga un corto relato de ella.

Relato de Carmen

Era una niña que perteneció al grupo de los denominados “niños de la guerra”. A los 12 años la evacuaban en el carguero ‘La Habana’ hacia Rusia. Iba tan repleto que tuvieron de dejar a parte de los niños en el sur de Inglaterra.

Pregunta.- *¿Carmen, cómo te sentías?*

(Contesta con la positividad que la envuelve o quizá con la necesidad que aprieta y obliga)

Respuesta.- Bueno, bien, mi idioma dejaba de ser el castellano (hoy español) para hablar inglés y en la escuela aprendía alemán y francés.

P.- *¿Y a la llegada, terminada la guerra civil?*

R.- Había que buscar trabajo y una vecina me dijo que fuera a Telefónica porque necesitan personas que sepan idiomas. Fui rauda y estuve con la encargada del único servicio que había para mujeres...Necesitaban una bilingüe, me dijo, pero “no puedes decir a nadie tu edad, no te puedo hacer contrato, pero te pagaré y cuando tengas los años te quedas fija”.

P.- ¿Te gustaba el trabajo?

Muchísimo, no lo podía creer. Era la encargada de establecer las comunicaciones con Washington D.C., con la 'Casa Blanca' y el resto de países. Telefónica era mi vida.

Muchos años después contraí matrimonio y fui feliz con mi marido e hijos, ya fallecidos, pero el trabajo era mi prioridad, más allá de mi vida particular y social.

Y recuerda con gracia una costumbre de los abonados, obsequiar en Navidades, *"conservo aún las billeteras y bolsos, de las mejores firmas de la época"*.

La última anécdota ha sido con ocasión de la serie emitida por Netflix, *'Las chicas del cable'*. Visitamos el rodaje junto a dos periodistas para un reportaje en *'El mundo'*, como verdadera chica del cable

.....

También ha habido luces y apagones, pero está feliz en su residencia, haciendo gimnasia, charlando con *compis*, ¡ah! y conserva increíblemente a los 97 años sus preciosas facciones dibujadas en el rostro todavía lozano.

Mi deseo por sobre todo es salud, además de ánimo y pronta vuelta a la normalidad.

Un beso muy muy fuerte,

M.Mercedes

SOLIDARIDAD= VOLUNTARIOS, SEGÚN BACHILLER

A lo largo de mi vida como Voluntario, he leído todas las definiciones que se han dado sobre lo que es ser Voluntario, pero yo me quedo con una muy sencilla que con frecuencia repito, e incluso se la digo a mis nietos. Voluntario, es toda persona que hace algo, por alguien que lo necesita. Y añadido, **sin esperar nada a cambio**. La propia experiencia me obliga a añadir que siempre, **recibo más de lo que doy**.

Bien, desde esta perspectiva, y con la definición reflejada, voy a exponer tres pequeñas historias recientes que ratifican lo dicho.

1ª) Nuestra querida Mercedes, la coordinadora del Voluntariado de Madrid, unos días antes de Navidad, tenía que hacerse una de esas pruebas médicas, tan engorrosas y molestas en un hospital próximo a su casa a las 8 de la mañana. Precavida ella, pregunto si podía ir sola o tenía que ir acompañada. Puede Ud. venir sola. Así lo hizo, a las 7,45 estaba en la consulta y la dicen: sin acompañante no la hacemos la prueba. Y ahora qué hago? Mujer decidida, tiró de móvil, llamo a sus voluntarios, y el más próximo Miguel, en 10 minutos estaba en el hospital con su esposa Teresa, por aquello de cosas de mujeres. Todo resuelto, el resultado satisfactorio, y los tres felices. El agradecimiento de Mercedes y la satisfacción de Miguel y Teresa, se explica con su sonrisa.



2ª) Paquita es una compañera que reside, valga la redundancia, en una Residencia en la Sierra este del Guadarrama, en un entorno espectacular y con unas vistas de ensueño. Paquita es una mujer cariñosa, generosa, además de activa, pues prepara las flores de la capilla, proyecta la peli de los viernes, cuida de su hermana y cuando voy a verla, y ya llevo muchos años, siempre me da ánimos y me dice: ya verás como eso de la vértebra, lo superas, tu eres fuerte, tienes mucha voluntad etc.etc., total que salgo mucho mejor que cuando llego, así que voy encantado a verla.

Estas Navidades al visitarla y llevarla el regalo, después de un rato de charla animada, me voy a despedir y me dice: no tengo nada que darte, Paquita, tú no me tienes que dar nada, soy yo el que vengo a desearte unas Felices Pascuas. Abrió la cartera, sacó un décimo de lotería de la residencia, se plantó delante la puerta y no hubo forma de salir si no cogía el décimo., y como siempre me acompañó a la puerta para despedirme.

Desde Guadarrama vine pensando que hacer con el décimo, estaba inquieto: ¿anda que si toca? Qué vergüenza, que van a pensar de mí l os Voluntarios. Esto lo tienen que saber todos y así fue como en la primera reunión que tuvimos, lo expuse, metí el décimo en un sobre y dijimos al unísono: esto es de la Asociación. Ahora ya podemos contarlo y decir que No ha tocado afortunadamente, pues imaginaros el jaleo que se hubiera producido, pero la generosidad, ha quedado patente. No puedo presentárosla, pues ni a escondidas se deja hacer una foto, pero sí puedo deciros, que Paquita es un encanto.

Y 3) Luis Cerezo es el clásico telefónico de toda la vida, de los que da gusto hablar con él, le tengo mucho aprecio porque me dio clase cuando entre en telefónica y esos recuerdos no se olvidan , tiene muchos años, lo visito en su casa y esta como una rosa.

Estas Navidades, en mi visita obligada para llevarle un presente, charlamos un rato de los compañeros que fundaron la Asociación, él fue uno de ellos, aunque no le gusta figurar, y de otros compañeros y amigos de trabajo, de la ITP, de la sentencia que nos ha permitido recuperar unos euros , etc.etc., y le digo tú estás muy bien en tu casa, sigue aquí con tus recuerdos, que es mejor que una Residencia, allí puede que te atiendan muy bien, pero como en casa, nada.

¿A quién visitas?, pues mira ahora visito a Jesús Alonso en una residencia de Aravaca, hombre, es amigo mío, estuvimos juntos por el Norte, en varias localidades, y sabes que, pues que me gustaría saludarle. Luis eso está hecho, lo preparamos y vamos un día a verle, además vamos a llamar a Miguel Cano, el Voluntario ejemplar, a quien también conoces y ya verás cómo entre los cuatro, que juntamos dos siglos de trabajo en Telefónica, resolvemos todos los problemas que ahora tienen: productividad, jornada laboral, EREs, etc. Por los muchos años que tenemos los convocados, la reunión no ha podido llevarse a cabo, pero la ilusión y las ganas de estar juntos no nos lo quita nadie. La posponemos para más adelante. El día 2, la Candelaria, al visitar a Jesús, me dice: José Mª. que alegría me da verte. Pues lo dicho, con solo esto me siento muy bien pagado, la foto lo dice todo

Termino, pero no sin antes animaros e invitaros a ser Voluntarios, si tienes inquietudes sociales, si tienes ganas de hacer algo por los demás, aquí estamos, seréis recibidos con los brazos abiertos y recibiréis mucho más de lo que deis.

Ánimo, un abrazo.

JM. Bachiller

PROHIBIDO ABURRIRSE

Ya va empezando a ser duro esto de estar todo el día metido en casa pero hay muchas cosas que hacer y os lo voy a demostrar.

Primero aunque esto parezcan una vacaciones no lo son y si perdemos la disciplina a la vuelta vamos a habernos vuelto unos haraganes o no va a costar mucho trabajo volver a la antigua vida...que supongo que no sería de vagos redomados....

Si quieres cuando te despiertes puedes quedarte un poco en la cama para oír por la radio las primeras noticias del día....y "estar bien informado"

A continuación nos levantamos y desayunamos o si no lo hacemos después de la siguiente tarea.

Toca gimnasia....no podemos estar días y meses sin andar ni movernos, se nos quedará la musculatura fatal y a nuestra edad puede ser hasta peligroso...A las 8,30 en Telemadrid, gimnasia para mayores y a las 9 en la 2 Muévete con nosotros...Bueno, este es palabras mayores para nosotros , míralo aunque solo sea una vez y consideres que eso no es para ti...hay que hacer lo que se pueda, ejercicios que habitualmente hacemos en clase de pilates....pero a toda caña...sudo y me rio yo sola un montón, transmite energía a raudales

Me lo recomendó una amiga senderista que cuenta 80 años y mas... naturalmente está fenomenal... pero luego he sabido de mas adictas de 80 y mas...

Después a ducharse y ponerse cómoda para las labores caseras...eh, los Sres. también, que la casa no es solo de uno..

PRIMERO VENTILAR BIEN TODOS LOS DÍAS. Que el aire se renueve y éntrenlos cantos de los pájaros

TOCA DESINFECTAR LA CASA TODOS LOS DÍAS y mucho mas si alguien ha salido a comprar...

A FONDO BAÑOS Y COCINA basta poner lejía al agua o usar geles limpiadores específicos desinfectantes



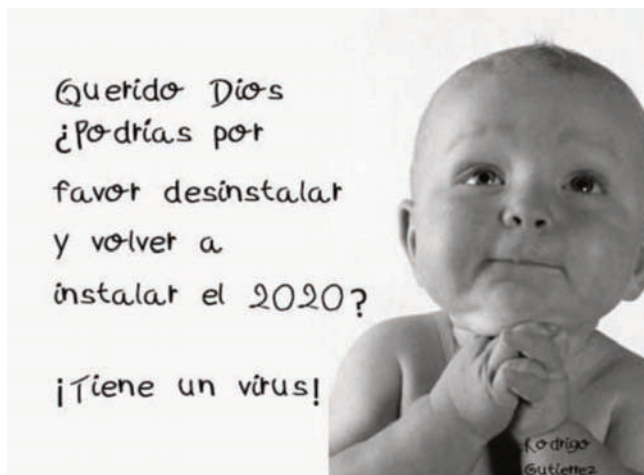
Además interruptores de la luz, tiradores, pomos de las puertas

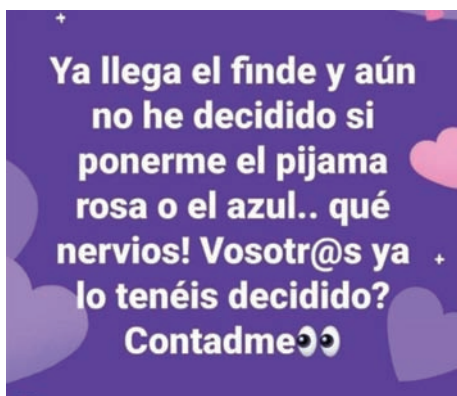
El ordenador, móvil, gafas etc.

Si sales pasa directamente a tendero o zona aislada y deja zapatos, pantalones y chaqueta amen de titar los guantes. La mascarilla la puedes reutilizar si la dejas aislada al aire varios días

Desinfecta con solución rebajada de lejía al 10% todo lo que has traído

PREPARAR LA COMIDA y hacer recuento de existencias... con esto casi llegamos al medio día. Hay que arreglarse para ir de nuevo a la cocina a tomar el aperitivo....sol@ o acompañado.





Si estás solo ponte la radio...nunca noticias, algún programa animado o música...

PROHIBIDO ESTAR TODO EL DIA EN PIJAMA Y CHANCLETAS

Y así y con la comida y una cabezadita ya tenemos 3/4 de día.

Si te ha sobrado tiempo tras hacer las camas poner todo en orden puedes probar a ir tirando cosas que ya no te sirvan...para que corra el aire

POR LA TARDE, Si estás leyendo esto es que dispones e un ordenador....con él puedes leer la prensa. Todos los diarios tienen una edición especial digital que te permite disfrutar de muchas de sus secciones

Al kiosko podéis acceder con la tarjeta de las bibliotecas municipales y ahí hay varios periódicos, montón de revistas e incluso préstamo de libros (claves DNI y fecha de la tarjeta sin barras)

madrid.ebiblio.es/opac/

El Circo del Sol dio el viernes 27 a las 20hs una hora de circo estupendo, si no lo pudiste ver en directo está en YouTube circo del sol 60 minutos en directo. Es impresionante

Tienes videos de The Royal ballet School en YouTube Peter and the Wolf

Puedes pasar rato estupendo con la subida a San Juan de Gaztelugatxe (busca en Google) con una cámara de 360° que puedes girar con el ratón en un cuadrado arriba a la izquierda.

Opera en **[https:// www. Metaopera.ore](https://www.Metaopera.ore)**

Teatroteca en **[https:// teatroteca. Teatro.es/ opac /#índice](https://teatroteca.Teatro.es/opac/#índice)**

Y la mayoría de los museos principales del mundo permiten una visita virtual en abierto

Y luego no te olvides de conectar con tus seres queridos, puedes velos con la videollamada de WhatsApp.

(ADVERTENCIA: Para videollamada no usar la aplicación ZOOM de Google, no esta protegida y pueden acceder a tus datos y a tus claves a través de ella)

Llamar a tus amigos y compañeros

Contestar y borrar los WhatsApp que como te descuides te quedas sin memoria

Leer libros nuevos o releer antiguos

Ver programas de televisión que te gusten, concursos, documentales, series etc.

Y CON ESTO NO ME DIRÁS QUE TE ABURRES...Y SI ES ASÍ LLÁMANOS Y HAZTE VOLUNTARI@ Y LLAMA Y CHARLA UN RATO CON COMPAÑEROS QUE ESTÁN SOLOS, OS HARÉIS COMPAÑÍA, ANIMARÉIS Y SE OS PASARÁ EL TIEMPO MAS RÁPIDO



NINGÚN MAYOR SOLO, ROMPE EL CIRCULO DE LA SOLEDAD

M:T:Lozano

¡ATENCIÓN!

Cuidaros mucho y NO ABRÁIS LA PUERTA A NADIE QUE NO ESPERÉIS y que no conozcáis, digan lo que os digan y VISTAN EL UNIFORME QUE VISTAN.

Tened paciencia, calma y escapad del aburrimiento.

Aprovecha para ver películas, escuchar la radio, hablar por teléfono con amigos y familiares, etc.

JUNTOS SALDREMOS ADELANTE MÁS TEMPRANO QUE TARDE si hacemos lo que nos dicen las autoridades.

COMIDA A DOMICILIO

Si tienes problemas de abastecimiento o para preparar tus comidas te ofrecemos estas dos opciones:

UCALSA

comida preparada, solo para calentar

Página Web: www.ucalsa.com

Teléfonos: **917 813 780 ó 900 10 25 85**

E-mail: info@ucalsa.com

La solicitud puede ser por semanas o por meses (consultar determinados días)

Envían un pack de comida y cena de dos platos y postre, envasados al vacío, listos para guardar en la nevera y calentar (7 para la semana).

Es comida variada, sana y económica.

Se presentaron hace años en la Asociación y desde entonces hay socios que la utilizan y dan fe de que es buena.

MADOSA

Servicio a domicilio de fruta, verduras, pescado y carne

Página Web: <http://www.distribucionesmadosa.com>

E-mail: pedidos@distribucionesmadosa.com

Pedidos al email anterior, indicando nombre y apellidos, dirección de entrega, teléfono de contacto y artículos con cantidades.

Pedido mínimo: 30 € (sin gastos de envío)

TARIFAS: Los precios pueden variar en determinados artículos debido a la escasez de los mismos en MERCAMADRID

Zonas de reparto: Municipio de Madrid, Pozuelo de Alarcón, Majadahonda, Las Rozas, Villaviciosa de Odón, Móstoles, Rivas, Arroyomolinos, Pinto, Parla, Getafe, Leganés.

A TENER EN CUENTA

GUIA DIRECTRICES APLICACIÓN RD 463/2020 ESTADO ALARMA		GUARDIA CIVIL – POLICIA LOCAL	
		FECHA Actualización	19-03-2020
TRANSEUNTES	1 PERSONA, excepto acompañando menores, mayores, discapacidad o vulnerables por causa JUSTIFICADA (médico, farmacia, cuidado, etc..(PERSONAS*) REQUERIR JUSTIFICACION DOCUMENTAL presencia vía pública (tickets, recetas, etc), identificándolos en caso de duda y/o sancionando en caso de conducta reiterativa o manifiestamente FALSA o SIMULADA .		
VEHICULOS	1 OCUPANTE excepto acompañante, con motivo JUSTIFICADO y en PLAZA TRASERA, AMBOS CON MASCARILLA .		
VEHICULOS DE TRABAJADORES	SIN LIMITE OCUPACION. TODOS CON MASCARILLA , responsabilidad del empleador		
SEGUNDAS VIVIENDAS	NO está permitido el desplazamiento a segundas residencias. Si ya están en ellas, se considera la habitual y deben respetar mismas restricciones		
REGIMEN DE VISITAS	AUTORIZADO . Desplazamiento de menores a entrega para visita del otro progenitor. Con medidas de seguridad.		
AGRICULTURA GANADERIA	PERMITIDO desplazamiento para cuidar de parcelas, ganado, INVERNADEROS, CAMPOS PRODUCCION EXTENSIVA, ETC.		
AUTONOMOS	PERMITIDO desplazamiento para TRABAJAR (fontaneros, mensajería, electricistas, albañiles, comerciales, etc) con MEDIDAS SEGURIDAD		
TALLERES DE AUTOMOCION	ABIERTOS AL PUBLICO con MEDIDAS DE SEGURIDAD . Solo REPARACIONES, PROHIBIDA VENTA DE PIEZAS, VEHICULOS, ACCESORIOS, ETC.		
COMIDA RAPIDA	PIZZERIAS, HAMBURGUESERIAS, ETC.. CERRADAS AL PUBLICO Y SOLO REPARTO A DOMICILIO		
COMIDAS PREPARADAS	ABIERTAS . Con mismas restricciones que tiendas alimentación. MEDIDAS DE SEGURIDAD		
ESTACIONES Y AREAS SERVICIO	ABIERTAS . CERRADAS Tiendas, CAFETERIA y WC, excepto USO Transportistas, conductores autobuses, ambulancias, FCS, etc.		
TIENDAS MULTIPRECIOS-FERRETERIAS-BAZARES	CERRADAS . Abiertas solo para vender artículos autorizados: (ALIMENTOS, BEBIDA, TELEFONIA, HIGIENE, TABACO, COMIDA ANIMALES, PAPELERIA) Si lo ampara su LICENCIA DE APERTURA y solo pueden vender esos articulos. EMPLEADOS-CLIENTES medidas de seguridad (distancia colas, etc)		
CONSTRUCCION	AUTORIZADA . MEDIDAS SEGURIDAD ALBAÑILES		
FITOSANITARIOS Y MATERIAL CONSTRUCCION	AUTORIZADA venta a profesionales, autonomos y mayoristas. PROHIBIDA VENTA AL PUBLICO .		
HOSTELERIA	CERRADA . Autorizado reparto a domicilio mismas condiciones que COMIDA RAPIDA		
ABIERTAS (medidas de seguridad)	SUPERMERCADOS, TIENDAS ALIMENTACION, FARMACIAS, CENTROS MEDICOS, OPTICAS, ORTOPEDIA, PRODUCTOS HIGIENE-LIMPIEZA, PRENSA Y PAPELERIA, ESTANCO, TIENDAS TELEFONIA, TIENDAS ANIMALES (solo comida), TINTORERIAS, LAVANDERIAS		

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA LOS MAYORES DE LA POLICÍA NACIONAL

Estas son las recomendaciones de seguridad que la Policía Nacional por medio de la Unidad Central de Participación Ciudadana –Plan Mayor Seguridad- ha elaborado para las personas mayores y para aquellas personas dedicadas a su asistencia y cuidado.

Las recomendaciones recogidas tienen la finalidad de evitar que las personas mayores sean víctimas de delitos que, desgraciadamente, proliferan en la situación actual.

Entre las recomendaciones destacan, **NO ABRIR LA PUERTA NI DEJAR ENTRAR EN EL DOMICILIO** a personas que dicen pertenecer a empresas de suministros del hogar, si NO los han solicitado en ningún momento.

Además, **TAMPOCO ABRIR LA PUERTA** a quienes traten de identificarse en el domicilio como técnicos, médicos, enfermeros o servicios sanitarios, para realizarle la prueba del coronavirus.

Igualmente, **NO ABRIR LA PUERTA** a personas que dicen ser distribuidores de mascarillas y guantes que afirmen representar a la Administración, o aquellos que manifiesten ser repartidores de alimentos de una gran superficie.

DESCONFÍE TOTALMENTE DE AQUELLAS PERSONAS QUE LE OFRECEN REMEDIOS MILAGROSOS CONTRA EL CORONAVIRUS.

Por otra parte, **JAMÁS SE DEBE PROPORCIONAR DATOS PERSONALES, NI DATOS BANCARIOS** a través del teléfono a desconocidos.

SI NECESITAN AYUDA, LLAMEN AL 091

La Policía Nacional siempre está al servicio de todos los ciudadanos de este país, por tanto no duden en solicitar cualquier asistencia que crean conveniente para la protección y el auxilio de las personas que lo necesiten.

Desde la Unidad Central de Participación Ciudadana, a través del Plan Mayor Seguridad, se trata de dar a conocer los riesgos que pueden sufrir nuestros mayores, las herramientas que pueden utilizar para evitarlos y, por supuesto, las diferentes vías de comunicación con la Policía Nacional.

Como lavarse las manos



LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE

Lávate las manos correctamente durante más de 20 segundos. Lávate las manos en el tiempo que tardas en cantar dos veces Cumpleaños feliz. Y si no puedes lavarte las manos, usa gel desinfectante.

La receta contra el coronavirus parece clara: la higiene de manos sirve para ayudar a prevenir la enfermedad, que tan rápidamente ha avanzado en España en las últimas semanas y que tiene en jaque a las autoridades sanitarias de medio mundo.



Confinados en casa desde el 14 de marzo, hay días que no pisamos la calle. Entonces llega la duda: ¿seguimos con las mismas medidas higiénicas preventivas contra el coronavirus que antes de empezar la cuarentena? ¿O ya no es necesario llevar una limpieza tan exhaustiva de las manos? ¿Tengo que lavármelas cada vez que manipulo un objeto de casa?

El Ministerio de Sanidad aclara estas dudas recordando los momentos imprescindibles en los que hay que hacerlo:

Antes de comer.

Antes y después de usar el baño.

Después de sonarte, toser y estornudar.

El otro momento imprescindible, y ya por todos conocido, es al regresar de lugares públicos. No son sólo de la calle, también hay que hacerlo si salimos a las escaleras o venimos de tirar la basura. Y, por ejemplo, si venimos del supermercado y hemos terminado de colocar la compra también es importante hacerlo. Al fin y al cabo hemos estado manipulando objetivos del exterior.

Cuando estás en casa, también tienes que lavarte las manos siempre. Hazlo antes de comer, al ir al baño, al toser o estornudar.

Más recordatorios: si necesitamos desinfectarnos las manos estando en la calle y no tenemos las manos muy sucias utilizaremos los geles desinfectantes. En la calle habremos tocado superficies en lugares públicos y entrado en contacto con otras personas.

NO ES RECOMENDABLE EL USO DE GUANTES EN LAS PERSONAS MAYORES por la dificultad que suponen ponérselos y quitárselos. Los guantes recogen más bacterias y virus que las propias manos debido al material con que están fabricados. Si bien al usarlos nos aíslan de contagio, al quitarlos, si no lo hacemos adecuadamente, nuestras manos tomarán contacto con el exterior de los guantes, eliminando la asepsia que supone su utilización.

Los ocho errores que cometes al lavarte las manos

A. No hacerlo con suficiente frecuencia

Parece un acto muy básico, pero es fundamental. No basta sólo con hacerlo bien también con la suficiente frecuencia, especialmente en situaciones como la actual de pandemia por el coronavirus.

En una situación normal habría que hacerlo antes y después de manipular alimentos o comer, tras ir al baño, tras tocar animales, tras estar en contacto alguien enfermo, tras estornudar o toser, tras curar una herida, tras cambiar los pañales a un niño o al tocar sustancias que manchen, entre otras muchas. A esta larga lista, la OMS añade antes de tocarse la cara y los ojos (situación que, además, debe evitarse) y después de tener contacto con superficies exteriores.



B. Dejar partes sin lavar

Lavarse las manos por encima y sólo por las palmas y la parte externa no sirve de nada si olvidas otras zonas como las uñas, la punta de los dedos o el hueco entre los dedos.

(Continúa en la página 22)

(Viene de la página 21)

Según las indicaciones de la OMS, estos son los movimientos de manos a seguir para una higiene de manos correcta y sin olvidar ningún hueco:

1. Frotarse las palmas de las manos entre sí.
2. Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la izquierda entrelazando los dedos. Hacerlo con la otra mano.
3. Frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
4. Frotar los dedos de una mano con la palma de la otra y cambiarla.
5. Atrapar el pulgar izquierdo con la mano y frotar haciendo movimientos circulares y cambiar al derecho.
6. Frotar la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra haciendo movimientos circulares.



C. No dedicarle el tiempo suficiente

Deprisa y corriendo tampoco se limpian correctamente las manos. Generalmente se dice que hay que lavarse las manos mientras cantamos dos veces Cumpleaños feliz. Esto dura, en general, unos 20 segundos y es el tiempo mínimo para hacerlo, aunque la OMS recomienda alargarlo entre unos 30 segundos y un minuto.

D. No utilizar jabón

No, no es obvio. No hacerlo con jabón es un error garrafal. Sin jabón no se eliminan ni la mitad de las bacterias y, en el caso del coronavirus, es imprescindible: la bacteria responsable del contagio no se elimina si no es con un lavado con jabón.

Se recomienda que no sea el jabón lo que primero que se utilice, sino que primero se mojen las manos con agua, luego se eche el jabón y se froten como se indica en la imagen y, por último, se aclaren y se sequen.



E. No secarse bien

Da igual si lo haces con un secador de manos o con una toalla, pero secarse las manos bien sigue siendo fundamental para no transmitir bacterias. La humedad les encanta. Los microbios pueden transferirse más fácilmente con las manos mojadas.

Si lo haces en un secador de manos, lo mejor es colocar las yemas hacia arriba y dejar que las gotas caigan hacia atrás. Si vas a secártelas con una toalla —siempre limpia y seca— o con una toallita desechable hay que hacerlo de dentro hacia fuera, con el fin de que las gotas y las posibles bacterias restantes vayan hacia el antebrazo.

F. No lavar las toallas con suficiente frecuencia

Como se ha dicho anteriormente, a los microbios les encanta la humedad. De ahí que trapos de cocina, bayetas y toallas sean de los lugares que más bacterias acumulan en casa. Según los expertos, las toallas del baño deberían lavarse cada tres usos y dejarlas secar completamente. De nada sirve lavarte las manos con esmero si luego pasas a secártelas con una toalla húmeda o muy usada.

G. Cerrar el grifo con la mano

Fuera de casa, lo ideal es coger la toallita desechable con la que te has secado las manos y utilizarla para cerrar el grifo, que puede tener cantidad de gérmenes. En casa, basta con desinfectar y limpiar con bastante frecuencia el grifo y cerrarlo con la mano.

H. Confiar sólo en el gel desinfectante de manos

El covid-19 ha disparado la venta de geles desinfectantes de manos, incluso hay quienes han optado erróneamente por hacerlo en casa. Pero esta no es la medida más recomendada por los expertos, sino que sigue siendo el lavado de manos convencional con agua y jabón.

El lavado con agua y jabón es el más eficaz contra gérmenes, bacterias y virus. Se recomienda este

tipo de productos (geles desinfectantes) para situaciones excepcionales como no disponer de agua y jabón o en lugares donde no estar expuesto a superficies sucias, como podría pasar en un hospital.

Exceso de lavado=manos enrojecidas (dermatitis): ¿qué hacer?

Nos lavamos las manos más que nunca, probablemente incluso más de lo que deberíamos, y eso puede provocar problemas a nuestra piel. Es lo que se conoce como dermatitis irritativa de manos. Esta dolencia es bastante común y se produce por el contacto continuado con sustancias que eliminan la capa protectora de la piel. La sustancia agresiva sería en esta ocasión el jabón.

La dermatitis irritativa de manos es una dolencia común, que se produce por el contacto continuado con sustancias que eliminan la capa protectora de la piel. La dermatitis irritativa de manos no es grave, pero sí muy molesta y perjudicial para la salud de la piel.

Detectarla resulta muy fácil. Se manifiesta con enrojecimiento de la piel que además se vuelve más áspera. Suele comenzar en la zona de los nudillos y los espacios entre los dedos. Cuando se agrava empiezan a aparecer grietas que se vuelven más rojas y duelen más. Esto suele significar que puede haber algún tipo de infección.



Esos primeros síntomas empiezan a ser más frecuentes de lo habitual estos días dada el exceso de higiene por miedo al coronavirus. De ahí la importancia de la prevención. Hay dos aspectos fundamentales y ninguno tiene que ver con el producto utilizado para la limpieza. Cualquier jabón estándar es suficiente. Hay que fijarse en que no sea muy agresivo, pero lo más importante es secarse bien las manos después de lavárselas y aplicarse crema hidratante.

Claves para prevenir la dermatitis irritativa de manos

Utilizar poco jabón. Debe ser suave y preferentemente sin alquitrán ni perfume.

Aclararse correctamente. Sin prisas y debajo de un chorro de abundante agua templada.

Secarse bien las manos, con una toalla limpia y sin frotar demasiado.

No olvidar los espacios interdigitales, ya que es ahí donde se suelen retener los líquidos e irritantes.

Usar una crema de manos grasa y sin perfumes después de secar bien las manos.

Qué hacer si ya se tiene dermatitis

Lo recomendable sería acudir al médico para que nos recete una crema apropiada.

En estas circunstancias actuales un poco más atípicas, aquellos que noten las primeras señales de dermatitis irritativa se recomienda no usar geles desinfectantes y limitarse sólo al uso de agua y jabón a fin de prevenir que vaya a más. Y después aplicarse una crema dermatológica de las que venden en las parafarmacias.

Conviene pedir consejo al farmacéutico porque, en muchas ocasiones, las cremas para las dermatitis pueden contener algún corticoide junto con un antibiótico por lo que debe ser un experto quien elija la adecuada, ya que, si existen grietas, los corticoides están incluso contraindicados porque podrían empeorar una infección.

Cuánto vive el coronavirus en la ropa

Cómo hacer la colada

Los tejidos elásticos retienen más los gérmenes, por eso es muy importante lavar bien mallas y ropa interior.

A medida que la población va concienciándose cada vez más de las precauciones que debe tomar para frenar el coronavirus, cada vez surgen más preguntas sobre la mejor forma de desinfectar los objetos del hogar, incluida la ropa.

Recuerda que todavía no hay estudios específicos sobre la interacción del coronavirus con la ropa, pero si te estás preguntando sobre la eficacia del lavado a mano, la seguridad de ir a una lavandería o la temperatura a la que deberías lavar la ropa, sí que hay unos consejos que puedes seguir.

¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en la ropa?

Según los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), el coronavirus se transmite normalmente a través de pequeñas partículas respiratorias (de personas infectadas que tosen o estornudan) no tanto por objetos y materiales contaminados. Sin embargo, los CDC señalan que este nuevo coronavirus puede sobrevivir horas o incluso días en según qué materiales, incluida la ropa.

Como las utilizamos a diario, las prendas de ropa pueden contener residuos de gotículas respiratorias, que se acaban secando con el tiempo y el virus se desactiva, pero no es un proceso rápido y los científicos todavía lo están investigando y siguen aprendiendo día a día.

¿Hay algún tejido más proclive a almacenar virus?

La pervivencia del virus depende del tejido, ya que algunos son más proclives que otros debido a su distinta porosidad. Algunos investigadores piensan que las fibras de los materiales porosos retienen los virus, los secan y los descomponen. Las superficies suaves, como el cuero y el vinilo son fáciles de limpiar.

El poliéster y los materiales elásticos retienen los gérmenes más tiempo que los tejidos transpirables, como el algodón, por eso es muy importante lavar las mallas, la ropa interior y los vestidos.

Cada vez se sabe más del coronavirus, como que puede seguir vivo hasta dos o tres días en superficies como plásticos y acero inoxidable, 24 horas en el cartón y 4 horas sobre cobre. Ten en cuenta que los botones y cremalleras suelen estar hechos de esos materiales.



¿A qué temperatura debería lavar la ropa?

hay unos consejos básicos que debes seguir para matar el virus, como lavar con agua caliente o meterla más tiempo en la secadora, quien tenga.

Si la prenda lo permite, lávala en agua caliente (al menos a 40 grados), ya que eso ayuda a matar el virus. Lo ideal sería que lavaras la ropa a la mayor temperatura recomendada para ese tejido.

¿Qué clase de detergente debería usar?

Reiterada la importancia de lavar la ropa en agua caliente, el consejo es que uses un detergente que contenga una solución de lejía, ya que a los virus les va fatal ese desinfectante.

¿Sirve de algo lavar a mano?

Puedes lavar la ropa a mano siempre que sea a más de 27 grados centígrados, aunque es más sencillo y rápido hacerlo en lavadora, que es totalmente segura y matará todos los virus, aunque haya ropa de personas infectadas.

¿Con qué frecuencia conviene hacer la colada?

Algunas personas prefieren hacer la colada cuando ya hay una montaña de ropa acumulada, pero se recomienda hacerla con regularidad, sobre todo si no has tenido más remedio que salir a la calle a por comida o medicina.

Conviene que te quites la ropa al llegar a casa y la metas en la lavadora o en el cesto de la ropa sucia por precaución. Conviene ponerse otra ropa y calzado al llegar a casa.

Y eso incluye los abrigos.

Debes lavar el abrigo si estás utilizando los codos y las mangas para tocar superficies potencialmente contaminadas, como los botones del ascensor, las barandillas y los pomos de las puertas. También existen pulverizadores desinfectantes que se pueden usar sobre la ropa.

¿Hay que lavar por separado la ropa de las personas contagiadas?

Seguro que esto se le ha pasado por la mente a mucha gente, sobre todo si viven varias personas en la casa. Efectivamente, siempre es más recomendable lavar por separado la ropa de las personas enfermas para evitar contagio alguno.



QUERIDOS ABUELOS

¿Cómo estáis? Sé que en casa, ahora tan lejos, y os supongo asustados, inquietos, así que he pensado la manera de quitaros el miedo, y se me ha ocurrido hacerlo a través de esta carta.

Y es que esa es una de vuestras enseñanzas, vosotros me lo habíais quitado siempre. Os confieso que los primeros días solo quería ir a abrazaros, pero ya he entendido que la

mejor manera de protegeros, a vosotros y a todos los abuelos, es quedarme en casa, y eso estoy haciendo, ya no tengo prisas, solo ganas.

Sé que las noticias que os llegan son malas, que las bajas os traen recuerdos de guerras recientes, que sois una generación herida a la que la vida parece insistir en no dejaros descansar, pero quiero que sepáis que ahí afuera hay cientos de personas cuidando de las trincheras, defendiéndolos de las balas para que ninguna os alcance, que el mundo está empeñado en protegeros y ahora mismo sois lo más importante. Respirad. Es nuestro turno.

Vengo a contaros las cosas hermosas que suceden y que quizás no estéis viendo. Hay una mujer de 84 años de un pueblo de Andalucía cosiendo un montón de mascarillas y distintas empresas le han donado tela. Hoy vi a un bloque aplaudiendo a una barrendera emocionada que se exponía al virus para mantener las calles limpias. Hay psicólogos que ofrecen consultas gratuitas, y un chico que está cocinando cientos de empanadillas para media plantilla de un hospital. Me recordó tanto a vosotros....

Se que está siendo difícil para vosotros. Pero quiero deciros que todo va a salir bien. Que todos estamos bien. Que confiéis, que pronto estaremos juntos comiendo una tortilla. Que sigáis cuidándoos como lo estáis haciendo porque sois un ejemplo. Que charlaremos por teléfono. Que si os aburrís, tenéis miedo, queréis saber qué cosas bonitas pasan por ahí fuera. O simplemente queréis hablar; llamadme y si comunico es que os estoy llamando yo.

Os quiero

Escrito por Elvira Sastre en la Razón. Resumido para vosotros por M. Tere Lozano

Declaración de la Renta



Dadas las consultas recibidas sobre si podíamos indicar algún gestor fiscal que pueda realizar la declaración de la renta, os informamos a continuación de los dos despachos con los que nuestra Asociación o nuestros socios/socias han recurrido en múltiples ocasiones para distintas consultas o prestación de servicios y que han sido atendidos con plena satisfacción y absoluta confianza y confidencialidad.

Arias Abogados y Economistas

Página Web: <http://www.abogados-economistas.com>

Dirección: c/ Estrella Polar nº14 - Escalera Izquierda 1ºB - 28007 Madrid

Teléfono: 91 504 45 44

E-mail: arias@ariasabogados.com (general de la oficina)

Para un primer contacto, se puede hacer por el teléfono o e-mail que se indica a continuación:

Persona de contacto: Ignacio Arias (tema fiscal) **E-mail:** ignacio@ariasabogados.com
Telefono: 91 504 45 44

La declaración de la renta se puede hacer en remoto, no es necesario desplazarse a nuestra oficina. La documentación nos la pueden enviar por email o para aquellas personas que no puedan enviárnosla por email, se puede organizar el envío de la documentación por mensajero (empresa MRW).

Para hacer la mayoría de las declaraciones se necesita:

- 1.- Copia de la declaración de la renta del año anterior.
- 2.- Copia del DNI

TARIFAS para la declaración de la renta:

- 1.- Declaraciones de renta sencillas (Sin alquileres de pisos ni actividades económicas): **40 €**
- 2.- Declaraciones de la renta con pisos alquilados: **50 €**
- 3.- Declaraciones de la renta con rendimientos financieros por venta de acciones: **100 €**

Benayas Asesores, S.L.

Página Web: <https://www.benayasasesores.es>

Dirección: C/ España 23, Bajo Izquierda (Entreplanta) - 28010 Madrid

Teléfono: 91 593 00 95

E-mail: jjbenayas@benayasasesores.es.

Este año, **el encargo para realizar la declaración** de la renta se hace **rellenando el formulario** de nuestra web: <https://www.benayasasesores.es/declaracion-de-la-renta/>

A los socios del Grupo de Mayores se les aplicaría un descuento del 20%, tanto en la declaración de la renta, como en el resto de nuestros servicios: atención requerimientos y reclamaciones de hacienda, trámites de herencias, cálculo del impacto fiscal de diferentes opciones (rescate plan de pensiones) , etc.

Nota: Para que se apliquen los descuentos hay que justificar la pertenencia a la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica

Ponerse en contacto con nosotros en nuestro e-mail: jjbenayas@benayasasesores.es

TARIFAS para la declaración de la renta 2019:

Si DECLARAS:

- Rendimientos del trabajo (sueldos, pensiones, prestaciones de desempleo, etc.)
- Rendimientos del capital mobiliario (intereses de cuentas corrientes, dividendos, rendimientos de Letras del Tesoro, etc.), hasta diez.
- Vivienda habitual.
- Segunda o resto de viviendas a tu disposición (hasta tres).
- Deduces el pago de la hipoteca de la vivienda habitual.
- Aportaciones a planes de pensiones.
- Deducciones por donativos.

Precio: 49,59 € (+ IVA) Total: **60,00 €** . Socios AGMT (descuento 20%) 39,67 € (+IVA) Total: **48,00 €**

Si ADEMÁS DECLARAS:

- Rendimientos del capital mobiliario (intereses de cuentas corrientes, dividendos, rendimientos de Letras del Tesoro, etc.), a partir de once.
- Otras viviendas a tu disposición (más de cuatro).
- Rendimientos del capital inmobiliario por alquileres (hasta tres inmuebles).
- Rendimientos de actividades económicas en el régimen de estimación objetiva por módulos.
- Pérdidas y ganancias patrimoniales por transmisiones de fondos de inversión (hasta diez).
- Rendimientos de actividades agrícolas, ganaderas y forestales.
- Reducciones por pensiones compensatorias al cónyuge y anualidades por alimentos.

Precio: 82,64 € (+ IVA) Total: **100,00 €** . Socios AGMT (descuento 20%) 66,12 € (+IVA) Total: **80,00 €**

Y Si ADEMÁS DECLARAS:

- Rendimientos del capital inmobiliario por alquileres (de tres a cinco inmuebles).
- Rendimientos de actividades económicas en el régimen de estimación directa normal y simplificada (hasta dos actividades).
- Pérdidas y ganancias patrimoniales (venta de inmuebles, transmisiones de fondos de inversión, venta de acciones, premios no exentos, etc. hasta tres).

Precio: 123,97 € (+ IVA) Total: **150,00 €** . Socios AGMT (descuento 20%) 99,17 € (+IVA) Total: **120,00 €**

RENTA Y CONFIRMACIÓN BORRADOR RENTA

- Revisión y confirmación de borrador del IRPF
- Rendimientos del trabajo por cuenta ajena
- Deducción por vivienda habitual
- Rendimientos del capital mobiliario
- Aportación a planes de pensiones y otras reducciones

Precio: 41,32 € (+ IVA) Total: **50,00 €** . Socios AGMT (descuento 20%) 33,06 € (+IVA) Total: **40,00 €**

Te ofrecemos la posibilidad de hacer tu declaración de forma urgente en un plazo máximo de 48 horas, este servicio tendrá un recargo del 25% sobre la tarifa a aplicar.

Las declaraciones conjuntas, donde los dos obtengan rendimientos, se cobraran como dos declaraciones con un descuento del 25 %.

QUE HABRÍA SIDO DE NOSOTROS ESTOS DÍAS SIN EL WHATSAPP

Esta pandemia se diferencia básicamente de las ya padecidas por las novedades y avances técnicos. El que nos ocupa ha sido, a mi modo de ver fundamental. Hemos estado entretenidos, acompañados, hemos recuperado amistades poco frecuentadas últimamente por la velocidad del día a día, otras se han estrechado, y hemos seguido la situación de muchos día a día. Hemos compartido videos preciosos, emocionantes, tontunas....que todo hay que decirlo e información sobre el famoso virus...pero se nos ha hecho la espera mas corta.

Os ofrezco algunos que han tenido su gracia....aunque seguramente vosotros, mis lectores, también los hayáis recibido...



**El coronavirus lo ha tenido que inventar una mujer...
Conseguir que cierren los bares, las terrazas, que se acabe el futbol, la F1, moto GP, que se tengan que quedar los hombres en casa, y ¿¿que abran las peluquerías??
Explicármelo, por favor, si eso no se le ocurre a una mujer, que venga Dios y lo vea**

WhatsApp le comunica que, debido a la gran cantidad de mensajes y notificaciones que usted ha enviado, este mes se le obsequiará con *una fregona* y *una escoba*, para que se ponga a hacer algo, ya que está todo el día con el jodido teléfono entre manos.

Tenemos que tomarnos la cuarentena con calma, hay gente que se está volviendo realmente loca al estar encerrada. Justo lo estaba comentando hace un rato con el microondas y la tostadora mientras me tomaba el café, y los tres estábamos de acuerdo. Pero con quien ya no me hablo es con la lavadora: a todo le da vueltas.

**He escuchado en la tele a un médico diciendo que para superar el aislamiento y poner un poco de paz en nuestras vidas, deberíamos dedicar estos días a terminar todo aquello que habíamos empezado y nunca llegamos a terminar.
He mirado por toda la casa en busca de cosas que empecé y no terminé... y he acabado una botella de Rioja, otra de Ribera, otra de Baileys, una botella de ron, lo que quedaba de una caja Valium y una caja chocolate. No tenéis ni puta idea de lo bien que estoy ahora.
Bándale esto a tol que lo necesite.
Y dícidle que los guiero, gabrones.**

¿MAMÁ DE QUE COLOR SON LOS BESOS?

Cuento de Rocío Bonilla

Me lo envió Consuelo y me encantó, pero es un audio y le pedí a Manolo (senderismo) que me lo transcribiera y ha hecho una bonita interpretación del mismo. No obstante no os lo perdáis, está en internet

No os la voy a transcribir, entre otras razones porque para copiarla o resumirla mejor o peor con mi bella prosa la estropearía ya que evidentemente no llego a estar a la altura de lo que merece, así que os aconsejo que la oigáis en versión original buscándola en YOUTUBE, donde se encuentra fácilmente en varias versiones, poniendo el título en la casilla de búsqueda, aunque si queréis no complicaros aquí os pongo la dirección completa:

www.youtube.com/watch?v=d9V_PYWfoH4L

Para los que no tengáis PC o fácil acceso a Internet os la resumo:

Un niño a la hora de acostarse le pregunta a su madre ¿De que color son los besos?

La madre sucesivamente va enumerando los diferentes colores y a cada uno de ellos le asocia un sentimiento, y terminando con el Blanco, que es el último y el correspondiente a las Buenas Noches y que engloba en ese Beso todos los colores y sentimientos



Como consecuencia de esta historia se me ocurren una serie de reflexiones al respecto, totalmente aplicables a nosotros en las actuales circunstancias;

- ¿De que color es el Amor que tenemos a nuestros seres queridos englobando no solo a nuestros familiares sino a todos?
- ¿De que color es la Soledad de las personas que habitualmente viven solas y que en esta situación se incrementa esta?
- ¿De que color es la Solidaridad que muchos estamos demostrando con los más necesitados de auxilio, tanto como en la moral como en lo físico?
- ¿De que color es el afán de comunicarnos por cualquier medio de los que disponemos?
- ¿De que color es el aburrimiento causado por la impotencia de no poder hacer nada de lo que nos apetece, y que estamos acostumbrados?
- ¿De que color es la rabia por no poder hacer nada activamente (pasivamente ya lo hacemos al quedarnos en casa) para atajar la Pandemia?
- ¿De que color es el agradecimiento a todos los que están luchando activamente para cuidar a los contagiados, y a todos los que están trabajando en situaciones no demasiado claras de seguridad en lo que respecta a su salud, que nos permiten seguir teniendo los servicios de abastecimiento, medicinas, comunicaciones, luz, radio y TV, recogida de basuras, transportes urbanos, y de todas esas pequeñeces que no apreciamos pero que de forma invisible nos ayudan, etc.,?
- ¿De que color es darnos cuenta de la fragilidad de nuestra sociedad, en la que una agente natural nos ha conducido a una situación de cambio radical de todo?
- ¿De que color es la incertidumbre sobre lo que nos ocurrirá el día después en nuestra vida cotidiana?

Espero y deseo que estas reflexiones las tengamos en cuenta cuando todo termine y seamos más

(Continúa en la página 30)

realistas con lo que de verdad importa y lo apreciemos, y a su vez hagamos caso omiso a la cantidad de aspectos accesorios de nuestra vida.

Confío en que muchos compartáis estas consideraciones mías

Y por último perdonarme si me ha salido un poco cursi, ya sabéis que yo soy de natural callado, pero a veces hay que permitir que aflore lo que llevamos dentro.

Como añadido propongo que este año tengamos una supermacrofiesta en la que nos soltemos el peine y como dicen nuestros hijos y nietos y lo que surja..... yo al menos estoy barajando posibles salidas de senderismo donde pudiéramos ir todos.

Manolo

Yo no me resisto a contaros de que color son los besos como le dice la madre al niño...

Los rojos son como cerezas quieren decir "Te quiero por tu alegría, frescor y vitalidad"

Los naranjas son jugosos y se dan con los buenos días

Los de color amarillo son cálidos e intensos son cuando nos dicen cuanto les gusta nuestro cariño y compañía.

Los verdes son luminosos y hacen cosquillas en el cuello, a estos les gusta la vida y ver crecer a los seres queridos

Los azules son largos y tranquilos los que nos explican que su amor es profundo, sin límites

Otros son de un color lila y misterioso y son los que nos consuelan cuando estamos tristes y nos dicen ..no te preocupes que yo estaré siempre a tu lado...

Y este que me das de buenas noches....es un beso blanco como la nieve

Y el blanco nació de un beso que se dieron todos los colores del arco iris

No os lo perdáis

M.Tere Lozano

Padres de nuestros padres

REBECA ALCÁNTARA GARRIDO

■ Mamá cómo estás? Todos los días. ¿Papá cómo vais? Por la mañana y por la noche. No habíamos marcado nunca los hijos tantas veces el número de teléfono de nuestros padres. No habíamos sido nunca tan hijos con ellos, tan hijos o tan padres. Construimos, entre hermanos, burbujas dónde meterlos para que no les roce el aire y comprendemos que les preocupara tanto que nos abrigáramos cuando hacía frío en la calle. Tenemos miedo, el mismo miedo que siempre tenían ellos cuando

llegábamos tarde. El mismo pánico que pasaban cada vez que nos íbamos de viaje. La misma inquietud constante que no les dejaba dormir cuando se nos olvidaba avisarles de que se había alargado el café y se nos había vuelto día la tarde. Hasta los que no tenemos hijos nos hemos transformado en padres. En padres de nuestros padres.

El umbral de sus puertas se ha convertido en un abismo y jamás, por muy lejos que estuviésemos, los habíamos echado tanto de menos. Nos resue-

nan sus gritos en la cabeza y nos revuela y nos revuelve la posibilidad de no volver a escucharlos. Y lloramos, para dentro, asustados.

Somos ahora los hijos los que les reñimos a los padres para que no salgan a la calle, como cuando ellos nos gritaban que nos quedáramos ese día en casa. Les hacemos la compra. Les hablamos a través de la puerta. Les hemos enseñado a hacer videollamadas. Les metemos miedo porque los preferimos asustados antes que inconscientes. Con miedo pero en el sofá. Con pánico pero sin salir a la calle.

Y hasta los que no tenemos hijos, entendemos mejor que nunca ahora lo que significa ser padre. Comprendemos lo que es querer que nada malo te pase. Y a nuestros amigos, ya no les preguntamos por sus niños, les preguntamos por sus padres. Que son viejos, pero no

tanto. Que queremos que les quede mucha vida por delante. Que todavía nos hacen tanta falta sus abrazos. Que no queremos sentirnos culpables.

Nos bebemos un vino. O dos. Ya han caído unos cuantos esta tarde. Nos reímos y planeamos un viaje a la playa, cuando todo pase. Suenan cómicos, pero hemos pensado alquilar una casa. Una con piscina y muy grande. Donde dé mucho el sol. Mis amigas y yo. De repente colgamos. Segunda llamada a mis padres. Trago saliva. Una amiga le acaba de poner nombre a los fallecidos, el nombre de una madre. No es la mía. Respiro. ¿Mamá cómo vas? «Pues aquí, como todos los días. Esto no cambia». Se ríe. Y yo pienso, que no cambie. Que sigan ahí, en el mismo sofá, cuando todo esto pase. Cruzo los dedos, muy fuerte. Los cruzamos todos. Ahora somos padres de nuestros padres.

NOS LO HABÉIS MANDADO VOSOTROS

LA RANA SORDA. Enviado por Federico

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo.

Cuando vieron cuan hondo era el hoyo, las ranas de arriba le dijeron a las dos ranas en el fondo que para efectos prácticos, se debían dar por muertas. Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles.

Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Luego se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible.

Una vez más, la multitud de ranas le gritaba y le hacían señas para que dejara de sufrir y que simplemente se dispusiera a morir, ya que no tenía caso seguir luchando. Pero la rana saltó cada vez con más fuerzas hasta que finalmente logró salir del hoyo._

Cuando salió, las otras ranas le dijeron: *"nos da gusto que hayas logrado salir, a pesar de lo que te gritábamos"*.

La rana les explicó que era sorda, y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más y salir del hoyo.



Moraleja

1. La palabra tiene poder de vida o muerte. Una palabra de aliento a alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarlo y finalizar el día.
2. Una palabra destructiva dicha a alguien que se encuentre desanimado puede ser lo que lo acabe por destruir. Tengamos cuidado con lo que decimos.
3. Una persona especial es la que se da tiempo para animar a otros.

Una referencia relacionada:

En los Estados Unidos de Norteamérica, en la NASA , hay un poster muy lindo de una abeja, el cual dice :

"Aerodinámicamente, el cuerpo de una abeja no está hecho para volar; lo bueno es que la abeja no lo sabe"

¿Qué te parece si hacemos oídos sordos a las cosas negativas y comenzamos a animarnos y a hacer algo todos para que este tiempo que nos toca vivir, será mucho mejor para todos...?

LA GATA DE LOS BERMÚDEZ. Enviado por J.Miguel

Mi mujer y yo estábamos ya listos para irnos a una cena con los Bermúdez.

Encendí un par de luces en la casa para la noche y conecté el contestador. Tapé la jaula del loro, saqué la gata al patio y pedí un taxi por si volvía con dos copas de más.- El taxi llegó rápido.

Cuando abrí la puerta que da a la calle para salir, la gata que estaba en el patio, se metió como un bólido en la casa, y como no podemos dejarla dentro porque siempre trata de comerse al loro, volví para atraparla y sacarla nuevamente al patio.- La muy pilla cuando me vio subió rapidísimo las escaleras y tuve que perseguirla.

(Continúa en la página 32)

(Viene de la página 31)

Mientras tanto, mi mujer entró en el taxi, y como no quiere que nadie, ni el taxista, sepa que no habrá nadie en la casa durante toda la noche, le dijo:



“Mi marido viene enseguida; subió a despedirse de mi madre”

Unos minutos después, subo al taxi todo acalorado y le digo al taxista: *“disculpe el retraso”*, mientras el taxi arrancaba.

Y en voz alta le dije a mi mujer:

“La muy gilipueñas estaba escondida debajo de la cama. La tuve que atar con una cuerda para sacarla prácticamente a golpes.- Trató de escaparse pero la agarré por el cuello le di unos meneos para que se calmara, pero comenzó a revolverse como una loca... la tuve que envolver en una manta porque la muy ladina me quería arañar... ¡Y funcionó!... Para evitar que se escapara de nuevo, la arrastré del culo por todas las escaleras, que las bajó dando cabezazos en cada

escalón y finalmente la tiré al patio con manta y todo. ¡Jopé! es una epopeya tener que batallar con ella cada vez que salimos”.

Los ojos de mi mujer se abrieron como platos y el taxista chocó contra un coche que estaba aparcando...

EL TAZÓN DE MADERA. Enviado por J.Miguel

El viejo estaba solo y deseaba compartir su vida con los suyos en sus últimos días; así que se mudó de casa y se fue a vivir con su hijo, su nuera y su nieto de cuatro años.

Los años no habían pasado en balde y ya las manos le temblaban; la vista era torpe y los pasos no eran tan resueltos y fuertes como hacía unos años. Toda la familia comía junta en la mesa. Pero las manos temblorosas y la vista enferma del abuelito convertían las horas de las comidas en un continuo sin vivir: los guisantes se le caían de la cuchara al suelo y cuando intentaba beberse la leche, casi siempre se le derramaba sobre el mantel, de modo y manera que el hijo y su esposa se cansaron de la situación: Tenemos que hacer algo con el abuelo –Yo ya he tenido suficiente y estoy muy hartita de todo esto, replicó la mujer. Siempre se le cae la leche, hace ruido al comer y tira la comida al suelo.



Así fue como el matrimonio decidió poner una pequeña mesa en una esquina del comedor. Pasaban los días y el abuelo comía solo mientras el resto de la familia disfrutaba indiferente durante las horas de las comidas. Como ya había roto varios platos, le ponían la comida en un tazón de madera. De vez en cuando el matrimonio miraba hacia el rincón donde estaba el abuelo y podían ver una lágrima oculta en sus ojos mientras estaba sentado allí solo.

Sin embargo, las únicas palabras que la pareja le dirigía, eran frías llamadas de atención y secos reproches cada vez que se le caía al suelo el tenedor o la comida. El niño de cuatro años observaba todo en silencio.

Una tarde antes de la cena, el papá observó que su hijo estaba jugando con unos trozos de madera en el suelo y le preguntó suavemente: ¿Qué estás haciendo, hijo?. Con la misma dulzura el niño le contestó:

Estoy haciendo un tazón para ti y otro para mamá, para que, cuando yo crezca, vosotros podáis comer en ellos.

A EJERCITAR LA MENTE....

DESTIERRA EL ALZHEIMER CON NOSOTROS

Aquí va un acertijono creáis que es fácil a ver

1 barca

2 cordón

3 usadme

4 paríamos

5 mi hogar

6 tu trago

7 pasiva

8 pilotean

9 Dora pelo

10 Comas

11 Trapean

12 Grité

En cada palabra hay un animal a cada nombre
no le sobran ni le faltan letras .

Espero sus respuestas

A mover esas neuronas



¿Como vamos de cultura cinematográfica?
¿Adivinamos películas?



Buena suerte. Pasadlo bien



IMPORTANTÍSIMO PARA NUESTRO FUTURO

Dentro de este marco económico en que estamos unos de los que mas están sufriendo las consecuencias son los del pequeño comercio y los pequeños empresarios que han tenido que mandar a sus casa a sus empleados por falta de actividad y por supuesto no van a tener ningún ingreso mientras permanezca la actual situación.

Me voy a permitir recomendaros a dos con los que trabajamos y están angustiados para que les ayudemos al final de esto.

Cuando termine la emergencia del Coronavirus, haz una buena acción por el resto del 2020.

Pasa tus vacaciones en España, come en restaurantes en España. Duerme en hoteles de España. Visita los lugares turísticos Españoles. Compra productos Españoles en las tiendas Españolas. Apoya a las empresas que han tenido dificultades debido a la falta de ventas. Todos deberíamos hacerlo. Copie el texto y comparta. Entre todos apoyemos y saquemos adelante la economía Española! 🇪🇸

A la primera la conocemos todos los senderistas se llama AZU, tiene una pequeña tienda de deportes en la calle Narváez 44, es superagradable y todo lo que tiene es de calidad técnica, te asesora estupendamente y tiene unos precios muy buenos. Cómprale algo para tus excursiones, las de tus hijos o nietos y la dices que eres del Grupo de Mayores

Otros que están sufriendo esta situación son los buses que nos llevan a las excursiones y viajes largos de senderismo, a ellos les ayudaremos retomando todas las excursiones y salidas que teníamos programadas



RECONOCE A LAS PERSONAS QUE TE HAN LLAMADO



Pedro. Coordinador en Jefe

Me he encontrado enormes dosis de gratitud y afectividad por parte de las personas a las que llamaba, muchas de ellas muy sorprendidas por la iniciativa de llamarles para conocer su estado de salud y ofrecerles el apoyo y la ayuda de nuestro Grupo de Mayores.

Está siendo para mi una experiencia vital inolvidable y de infinita magnitud; no podré olvidar jamás el cariño recibido por parte de quienes no te conocen o solo muy superficialmente por el simple hecho de que nos hayamos acordado de ellos y les llamemos desde la Asociación.

El espíritu 'telefónico' es transversal a todas las generaciones y se mantiene vivo en nuestras almas porque sigue latiendo en nuestros corazones. Mucho ánimo y a cuidarse mucho.



Pilar Sánchez

Todos la conocéis. Clave estos días, heroína que desde su casa y con el teléfono desviado se ha desvivido por atendernos a todos y solucionar todos los problemas desde pequeños a importantes que han surgido, y ahí seguirá hasta que esto acabe y que Dios quiera que sea pronto

Mil gracias Pilar de la Coordinadora en pleno y de todos los socios que así nos lo han hecho llegar.



M.Tere. Vicecoordinadora para todo

Yo puedo decir que para mi ha sido ha sido una experiencia supergratificante aunque os conozco a la mayoría de los que soléis venir por la Asociación a nuestras actividades, de los mas mayores solo conozco a unos pocos.

Ha sido para mi una satisfacción saber que el grupo mayoritario estáis bien, con pareja o solos pero atendidos por hijos o personas de confianza, se han sentido acompañados con nuestras llamadas y cariñosamente lo han comunicado. Algunos con problemas de deficiencias o salud han sido llamados en mas de una ocasión, y así seguiremos contactando con todos hasta que sea necesario.

Se han dado casos anecdóticos de encontrar gente conocida por ser vecinos o compañeros de trabajo con la consiguiente satisfacción mutua.



José Miguel

Se ocupa de la coordinación de las actividades de la Asociación.

Nos dice que Absolutamente todos han agradecido las llamadas y en general han dicho que nuestro tiempo lo dediquemos a los que estén más tristes y que ellos estaban bien.



Manolo

Coordinador y guía de senderismo. He encontrado a la gente aburrida del aislamiento pero bien.

Había en mi lista varios compañeros de mi departamento de Inmobiliario y hemos pasado un buen rato recordando batallitas.



Mercedes

Voluntaria todo el año atendiendo y visitando a los mas mayores en sus casas o Residencias, felicitando cumpleaños y coordinando eventos de abuelos y nietos



Asun

Voluntaria desde el año 2000. Ha colaborado con todos nosotros desde Alicante donde ahora reside en llamadas y acompañamiento.

La conoceréis porque actualmente se ocupa de actividades culturales y organiza la asistencia a bonitos espectáculos y balnearios



José Antonio. Nuestro secretario

Esta ha sido una actividad nueva de las que he desarrollado en la Asociación, y he de decir que me ha resultado muy gratificante, incluso en los casos más delicados. Todos, sin excepción me han dado las gracias por las llamadas, pero tengo que decir que las gracias las debo de dar yo, pues ahora entiendo eso de que *“en el Voluntariado el que mas recibe es el Voluntario”*.



Consuelo, y Manuela . Voluntarias y senderistas

Consuelo se presenta y en su rincón os cuenta sus impresiones.

Pues que voy a decir de mí, que soy senderista, entusiasta de la vida, que me entusiasmo rápidamente con todo, que soy protestona por naturaleza, miedosa a lo desconocido, que soy tirada palante, el grupo de mayores de telefónica lo conocí a través de Angela Lafont y Maite Martín, compañeras del coro de mi marido y senderistas, entonces me quede colgada con vosotros, he ayudado en la Biblioteca y en todo lo que he podido.



Laura. Nuestra profesora de Pilates. Psicóloga diplomada

Se ha ofrecido voluntaria para llamaros y si alguien tiene algún problema de ansiedad charlar y tratar de que nos cuidemos. Va a ser necesaria en tiempos venideros

EFFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA CUARENTENA

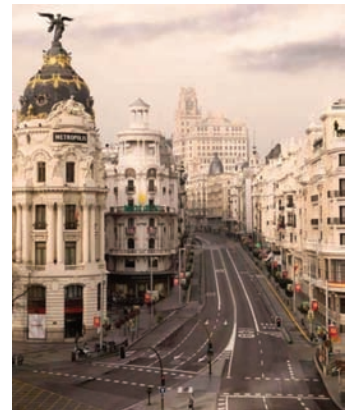
El brote de epidemia por coronavirus COVID-19/SARS-CoV-2 ha provocado que muchos países pidan a las personas que han estado en contacto con la infección se aísen en su hogar, bajo vigilancia domiciliaria. Asimismo, la rápida expansión de la epidemia ha supuesto que ciudades enteras hayan sido puestas bajo cuarentena masiva.

La cuarentena suele ser una experiencia desagradable para quienes la padecen: separación de los seres queridos, pérdida de libertad, incertidumbre sobre el estado de la epidemia y aburrimiento, son algunas de las consecuencias que, en ocasiones, pueden conllevar efectos dramáticos. Por ello, consideran crucial **sopesar cuidadosamente los beneficios potenciales de la cuarentena masiva obligatoria frente a los posibles costes psicológicos**, afirmando que el uso exitoso de la cuarentena como medida de salud pública *"requiere que reduzcamos, en la medida de lo posible, los efectos negativos asociados con ella"*.

El impacto psicológico de la cuarentena

Los datos muestran que la cuarentena es el **factor más predictivo de los síntomas del trastorno por estrés agudo**. Las personas en cuarentena son significativamente más propensas a informar de agotamiento, desapego, ansiedad al tratar con pacientes contagiados, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro del desempeño laboral y rechazo al trabajo o consideración de renuncia.

Entre las personas que han sido puestas en cuarentena, hay una **alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos**. Los estudios informan sobre síntomas psicológicos generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo y la irritabilidad destacan por tener una elevada prevalencia.



Estresores durante la cuarentena

Duración de la cuarentena

Miedo a la infección:

Frustración y aburrimiento:

Suministros inadecuados:

Información inadecuada

¿Qué puede hacerse para mitigar las consecuencias de la cuarentena?

Mantener el período tan corto como sea posible

Brindar a las personas toda la información disponible

Proporcionar suministros adecuados

Reducir el aburrimiento y mejorar la comunicación

De un estudio llevado a cabo por investigadores de Reino Unido y recién publicado en la revista *The Lancet*, **las decisiones sobre cómo aplicar la cuarentena deben basarse en la mejor evidencia disponible.**

MTLozano

¿Y DESPUÉS, CUANDO EL CONFINAMIENTO TERMINE...?

El confinamiento a que estamos sometidos tendrá efectos psicológicos según los especialistas. A la gente le invade una sensación de irrealidad. El tiempo se paraliza. Al terrible coste de vidas humanas, se suma el coste económico y psicológico. Y es necesario asumirlo para seguir adelante

La postcuarentena tampoco será fácil, no se trata de un síndrome postvacacional...una cuarentena es una operación inquietante que suele tener efectos negativos. La adaptación no es inmediata, necesitaremos un periodo de asimilación. Un parón en nuestra actividad suele producir una sensación de incredulidad, de haber sido un sueño....pero tenemos que asimilarlo e integrarlo como un capítulo de nuestra vida.

(Continúa en la página 38)

(Viene de la página 37)

SEA INDULGENTE. Cree espacios para el auto cuidado sin exigirnos al 100% No es imperativo comportarse como si todo fuera igual que antes, porque de hecho no lo es

PRESTE ATENCIÓN A COMO SE SIENTE. El miedo, la frustración, la ira o la culpa pueden aflorar y s contraproducente ignorarlo, no fingir que nada ocurre

HABLARLO. Conectar con los amigos, la pareja, o familiares nos reconforta y nos hace sentir parte de una comunidad que ha vivido algo extraordinario

LOS MAS EXPUESTOS por haber vivido situaciones excepcionales (familiares enfermos, sanitarios, cuerpos de seguridad etc.) son los que mas atentos tienen que estar a este proceso de reincorporación a la rutina y mas comprensión del entorno deben recibir

NO SOMOS VILLANOS NI HÉROES...acaparadores de papel higiénico, aunque haya habido muchos gestos altruistas e incluso heroicos. La vida es poliédrica sin que por ello pierda su belleza

EFFECTOS PROLONGADOS. Los efectos negativos de una cuarentena prolongada pueden detectarse meses e incluso años después de pasado el aislamiento (psicóloga S Brooks)

Integrar todas estas experiencias nos llevará un tiempo pero si no somos capaces de superar la ansiedad o el miedo hemos de pedir ayuda profesional.

Resumido del XSEMANAL por M:T.Lozano

VA POR VOSOTROS SENDERISTAS

Supuestamente este grupo es el que mas debe estar sufriendo por estar encerrado en casa. No hay mayor motivo de alegría para nosotros que una salida al monte a caminar....bueno si, una salida de una semana, siete días al aire al sol y con la mochila al hombro.

Al estar en contacto por WhatsApp con casi todos se que pese a todo se está llevando bastante bien, aunque la pregunta que planea sobre todos es..."Habrá pasado todo esto para finales de mayo"? Para entonces estaba previsto hacer el Camino de Santiago desde La Guardia hasta cerca de Vigo. El hotel está ya reservado pues somos un batallón.

No hay que preocuparse chic@s, lo indispensable ahora es salir de esta, y salir en buenas condiciones físicas, no nos vayamos a tumbar a la bartola y luego al echar a caminar que nos flaquee las piernas..

Por eso dos cosas para recordar. Gimnasia diaria a las 9, en la 2, vosotros podéis....el que la siga llegará muy lejos...y el recordatorio de que el cuenta pasos está ahí ...vigilando

ANTES O DESPUÉS NOS VEREMOS EN GALICIA

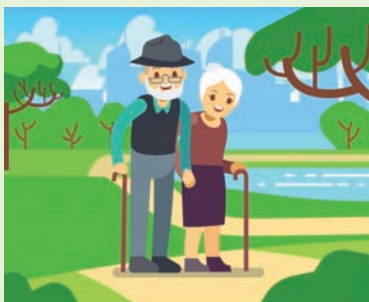
¡¡¡ANIMO CHICOS!!!

De parte de Manolo que cuando nos suelten haremos "UNA GRAN FIESTA CAMPESTRE"

M.Tere



Esperemos que esto pase pronto, si no nos vamos a ver todos así:



La aplicación que me cuenta los pasos me acaba de preguntar si me he muerto

NIÑOS Y COVID - 19

Es curioso...

Es curioso que mientras los adultos se amontonaban en las tiendas para hacer acopio de papel higiénico y alimentos antes de que comenzase la cuarentena ningún niño fue a la tienda de chucherías para dejarla sin existencias por miedo de que no hubiera suficientes chuches para todos los niños.

Es curioso que mientras algunos adultos se saltan la cuarentena para tomar el aire o hacer jogging los niños, que necesitan mucho más el movimiento, no se hayan escapado de casa a saltar, correr o tomar el parque con sus juegos y algarabías.

Es curioso que mientras los adultos pasamos el día colgados del móvil o el ordenador, como tú ahora, los más pequeños de la casa se entretienen haciendo cabañas, dibujando, hablando entre ellos o jugando con su imaginación.

Es curioso que estén haciendo deberes cuando se lo pedimos, ayudándonos en casa sin que se lo pidamos o celebrando cumpleaños sin amigos, y sigan regalándonos cada día sus mejores sonrisas mientras sobrellevan la frustración.

Es curioso que cuando comenzó el estado de alarma muchos pensaron que el mayor problema serían los niños reclusos en sus casas y que ahora nos estén dando a los adultos una lección de civismo, calma y paciencia.

Es curioso que hasta ahora no nos hayamos dado cuenta de que los niños son seres maravillosos, resistentes, resilientes, colaborativos, solidarios, imaginativos, pacientes, afectuosos y que todavía les tratemos muchas veces con amenazas, gritos o con castigos. Ellos no piden mucho. Se conforman con poco. Sólo necesitan que los adultos seamos capaces de entenderlos, de hablarles con respeto y de dedicarles un poco de nuestro tiempo para demostrarnos lo maravillosos que son, curiosamente, en muchos casos, más respetuosos, pacientes, solidarios y resilientes que los propios adultos.



Sólo espero que cuando esto pase y volvamos a nuestras vidas normales tengamos un poco más de tiempo para hablarles y explicarles en lugar de mandarles y apresurarles porque así les estaremos mostrando no sólo el respeto que se merecen por ser niños sino también el que se han ganado con esta gran lección que nos están dando a todos los adultos.

Por Álvaro Bilbao

Neuropsicólogo, autor de "El cerebro del niño explicado a los padres"

Ibn Sina o Avicena (980-1037, médico y filósofo persa, y padre de la medicina moderna, escribió:

- ♦ La imaginación es la mitad de la enfermedad.
- ♦ La tranquilidad es la mitad del remedio.
- ♦ Y la paciencia es el comienzo de la cura.



La felicidad es como una mariposa. Cuanto mas la persigues, mas huye. Pero si vuelves la atención hacia otras cosas, ella viene y se posa suavemente en tu hombro.

La felicidad no es una posada en el camino, si no una forma de caminar por la vida

Viktor Frankl

Curiosidades

Continuo con esta sección que espero os guste y que sea duradera. Si queréis que comente o averigüe algo en particular, me lo hacéis saber en el e-mail del de este boletín:

madrid-boletin@mayorestelefonica.es

En la medida en que me sea posible, y logre la información, intentaré responder a todas vuestras preguntas o sugerencias.

El cruasán vienés

Allá va una historia simpática para el recuerdo y para cuando se moje un cruasán en el café con leche. Gracias a lo sucedido el 4 de septiembre de 1683, los austríacos inventaron el cruasán. Y no, no fueron los franceses. Los franceses inventaron la baguette, pero el cruasán es de los vieneses. Parece mentira que gracias a la bronca que tuvieron turcos y austríacos durante el sitio de Viena naciera un bollo tan rico y con dos patitas.

Los turcos se la tenían jurada a los vieneses. Vamos, que se querían quedar con la ciudad y organizaron el famoso sitio de Viena. Llegaron a las puertas de la capital del imperio cien mil otomanos (turco arriba, turco abajo) con intención de no moverse de allí hasta que los vieneses se rindieran. Dos meses duró el cerco, pero como Viena resistía, los turcos se aburrían y comenzaron a hacer túneles para acceder a la ciudad por debajo de las murallas.

Los túneles los hacían de noche, para que los vieneses no se dieran cuenta de la estrategia, pero había un gremio que madrugaba mucho para dar de desayunar a la población, el de los panaderos. Fueron ellos, panaderos y pasteleros, los que se percataron del ruido de picos y palas que tenían formados los turcos. Dieron aviso, el ejército se puso en marcha y los turcos tuvieron que retroceder para seguir asediando desde fuera. Fin a la estrategia de los túneles.

Leopoldo I, el emperador de Austria, premió a los panaderos con varios privilegios, entre ellos el de poder llevar espada al cinto. Los tahoneros, agradecidos a su vez, se dijeron «pues vamos a hacerle un bollo especial al emperador», y crearon un panecillo con forma de media luna para mofarse de los turcos. No es que los panaderos salvaran Viena del ataque, sólo dilataron el asedio hasta que llegara la ayuda exterior. Viena se salvó de los otomanos cuando llegaron el duque de Lorena y los polacos, y sólo entonces los turcos pusieron pies en polvorosa. Cuando mojen un cruasán, mírenlo de lado, verán la forma de la media luna. A los turcos también les gusta.

Einstein y sus nacionalidades

Albert Einstein tuvo tres nacionalidades: alemana, suiza y estadounidense. Al final de su vida, un periodista le preguntó qué posibles repercusiones había tenido sobre su fama estos cambios. El físico dio la siguiente respuesta:

-Si mis teorías hubieran resultado falsas, los estadounidenses dirían que yo era un físico suizo; los suizos, que era un científico alemán; y los alemanes que era un astrónomo judío.

Atar los perros con longaniza

A principios del XIX, en el pueblo salmantino de Candelaria, cercano a Béjar y famoso por sus embutidos, vivía un afamado elaborador de chorizas llamado Constantino Rico, alias "el choricero" (se le puede ver inmortalizado por el artista Bayeu en un tapiz que se exhibe en el Palacio el Pardo).

Este hombre elaboraba sus embutidos en los bajos de su casa y tenía trabajando allí a varias obreras. Una de ellas, un día tuvo la peregrina idea de atar a un perrito faldero a la pata de un banco y, para ello, a falta de otra cosa, usó como sogá una ristra de longanizas. Al rato llegó un muchacho, hijo de otra operaria, a dar un recado a su madre, quedándose impactado con la escena. Inmediatamente se encargó de divulgar la noticia de que, en casa del tío Rico, se "atan los perros con longaniza".

La expresión tuvo inmediata aceptación en la gente y, desde entonces, se hizo sinónimo de exageración en la demostración de la abundancia y el derroche.

José Antonio San José

El Rincón de Consuelo

Desde lo mas profundo de mi ser

No desde el Rincón sino desde los paseos por el pasillo. Pues sí hoy es víspera de San José y ya llevamos en casa sin salir desde el viernes 13 que ya estaba preparada a las 7 de la tarde para ir a la Adoración Nocturna en mi Parroquia y me llamaron que se había suspendido. El sábado y domingo pues me pareció una encerrona pero cada día que va pasando pienso en lo que nos espera.

Tuve la oportunidad gracias a Maritere de que me enviaran una lista de personas mayores de la Asociación de Mayores de Telefónica y empecé a llamar.

Aparte de que tengo un grupo de memoria, que a este grupo le estoy llamando desde el sábado 14,

Un grupo de antiguas alumnas del Colegio (hacia casi 40 o más años que no nos veíamos y esto pues sin duda nos va a unir más.

Mi grupo de la Adoración Nocturna.

Un grupo muy especial de amigos pero amigos de éstos que mirándoles a la cara, sabes lo que te van a decir y tú pues contar con ellos siempre. De vez en cuando nos vemos todos, bueno de cuatro en cuatro. Sentirnos queridos en la distancia pero juntos en el corazón

Mas llamadas a mucha gente pero que no quiero que pase este tiempo sin que recuerden mi voz y cercanía.

Familia, por supuesto pero cada uno en su casa y con el corazón unido.

Yo soy de telefónica, otros de Vodafone, Yoigo..... todas todas las compañías telefónicas están a rebosar.

¿Qué hay que hacer? Montón de cosas pero poco a poco que tenemos muchos días y no queramos hacer rápido lo que lleva años esperando.

Del grupo de los mayores de telefónica pues que queréis que os diga, muy cariñosos, agradecen mucho la llamada (y no cuesta tanto) Unos quieren o necesitan hablar más que otros. Afortunadamente los que están peor todos viven con cuidador o familia, ninguno solo. Otros están solos pero se defienden de maravilla. Estoy haciendo grandes amigos. Ya sabéis que yo no soy de Telefónica pero he conectado con ellos de maravilla.

Con mis abuelitas de memoria, que voy a decir de ellas pues que me dan un ejemplo de superación y ver la vida como una primavera llena de color.

De la lista de Telefónica casi 66 pues ya os he dicho arriba muy cariñosos, tuve que solucionar un problema llamando a la policía de un pueblo donde viven, solo encontré a una persona un poco seca pero rápido la llevé a mi terreno y os diré que con ella rezo todos los días un Ave María y está encantada.

En la lista hay uno que toda la vida ha sido senderista, y me va a enviar rutas para que Manolo nos las dirija, una amiga de 83 años que toda risueña me dijo "sabes que me estoy arreglando y pintándome el morrete porque voy a ir al herbolario" y le dije, pero que no puedes salir, me contesta "hija con mis años, mis hijas no pueden conmigo y tu tampoco vas a poder, no hago caso a mis hijas y te lo voy a hacer a ti?. Ejemplo de supervivencia. Pues cuando volvió, me llamo y me dijo "ya estoy aquí". Genio y figura..... Ella tan salerosa me dijo "si yo tuviera perro o pájaro o cualquier otra mascota, no podría salir ni hacer tanto viaje como hago". Me llevo al alma su ánimo.

El día 20 llamé a uno que me había dicho Leonor, su mujer que el 20 era su cumple, pues a las 5 le cante el cumpleaños feliz, su mujer se emocionó, (además a esta señora yo había hablado con ella varias veces para decirle el número de asiento en el bus y la hora en que saldríamos del Bernabéu porque José Luis venia de excursión, él está un poco bastante sordo y por eso se lo decía a ella) volvemos al cumpleaños, pues mira por donde no sé si ese día oía más, lo que sí que me dijo que "feliz estoy".

Otra llamada y claro pregunté por fulanito de tal, me dijo hace tres años que murió, lloró y le dije eres su mujer, si me dijo, pues le pregunté su nombre, Nati, como estaba y os puedo asegurar que me dio una inyección de optimismo cuando me contó su historia, total que la llamo todos los días. No sé si debo poner aquí tanta pena y desgracias juntas como han vivido. Lo que sí sé es que cuando pase todo este destierro, la conoceré.

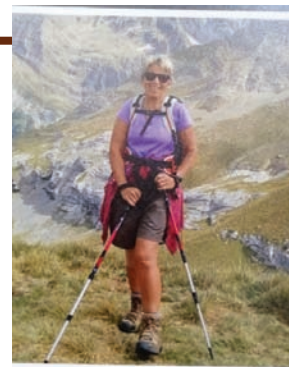
Pues luego otra llamada y me dicen que hace 3 meses que ha fallecido su marido, Silvina se llama ella, con mucho dolor pero aceptando su nueva situación.

Un señor me dijo que quería cantar conmigo algo, no sé cómo puede saber que soy cantarina y melómana, claro que le he llamado dos días seguidos porque lo encontré un poquito bajo, vive con su hija, pues le dije que quieros que cantemos. LA BANDERITA ESPAÑOLA, los dos a grito pelao y sin desafinar demasiado. 90 años. Su hija lloraba de la emoción, dice que no cantaba desde que murió su mujer. Otra visita que tengo pendiente.

Como veréis anécdotas muchas y variadas.

De mi grupo de memoria, pues igual (casi todas más de 87 y alguna de 95) pues todas quieren hacer gimnasia porque dicen que es muy bueno el ejercicio, así que piernas arriba, brazos abajo, una juerga, hay que pasar el tiempo. Una me comenta que está escribiendo cosas y yo le digo pero que sean bonitas y alegres, me contesta, "pinto flores al lado".

Qué os parece? Emocionante, no puedo decir más que, como me están enseñando a superar este encierro.



(Continúa en la página 42)

(Viene de la página 41)

Hace días hablaba con una muy querida amiga senderista y me dijo una frase que ya me la había dicho otra vez pero hasta ayer no la copie y reflexione "el hábito precoz de la soledad es un bien infinito". Que profundidad tiene y que cierta es. No es de ella, eh, es de Marguerit Yourcenar, novelista, ensayista y poeta.

Qué nos ha traído el Corona? Pues no precisamente joyas, a casi todos tristeza, desilusión, pérdidas,..... Un frenesí que no sabemos por donde vamos a salir pero seguro que salimos más fuertes y con lección aprendida, de ser más solidarios, menos egoístas, creo que nos estamos dando cuenta en este encierro y no precisamente el de San Fermín, que la vida es corta y no vivimos solos, en mi casa encima de mí una señora de 95 años, debajo otra de 83 viuda hace 5 meses, en el cuarto nos va a a nacer un bebé, que será la bendición de la casa, al lado una adolescente de 13 años, con toda su vitalidad y fuerza, encima deportista y montañera, juega al rugby, no digo más, ayer hizo un bizcocho y nos dejó a mi vecina de abajo y a mí un trozo en la puerta, que detalle, estaba buenísimo. Eso pasaba antes cuando éramos pequeños y vivíamos más en familia y comunidad. En el primero vive una nena de 1 año que la pobre llora y llora, la sacan a la terraza y ya está. Me estoy encontrando desde la ventana o terraza con el vecino que solo le conocía a través del coche que tiene, pues ahora, pues por la mañana nos saludamos y sonreímos, aparte de aplaudir juntos a las 8. Y os diré que yo salgo aplaudo y luego toco mis castañuelas, otros trompeta, tambor, música.....

Esto nos tiene que enseñar para el resto de nuestros días. La unión hace la fuerza.

El que crea, como es mi caso, pues yo tengo mis ratos de oración, de presentarme al Señor y a la Virgen, tal y como soy, con todos mis fallos y deficiencias, pero me pongo en sus manos. No siempre consigo equilibrio pero.... Luego mi gimnasia, a las 9 en la tve2, que chico tan guapo, hoy hasta con calcetines desiguales, yo me he sacado hoy el pantalón corto y nunca voy a estar más fuerte, el pasillo de mi casa está siendo mi gimnasio y de esta que voy a peregrinar a Roma, Santiago se me quedará cerca.

Senderistas mucho ánimo y muchos recuerdos a todas las que conocéis a nuestro Fisio Luis, le he dicho que va a tener fila para que nos ponga a tono los meniscos, a pesar de la gimnasia, paseos, bicicletas, pedales..... Nuestras mochilas, botas, la botella de agua y palos, nos echan en falta, vamos a recuperar el tiempo y volver a salir todo el grupo junto, contento y feliz. Yo tengo que estrenar mis palos, tan bonitos que me los compré en Lidl..... ANIMO, ANIMO, ANIMO y Manolo vete buscando rutas.... El viaje a Galicia, pues claro que lo vamos a hacer, no sabemos cuándo pero, llegará, así que Maritere no te oxides y vete haciendo cuentas....

Vamos, hay tiempo para todo. Pero también es muy importante mantener la cabeza fría ante tantas y tantas noticias, que nos aturden, por lo menos a mí.

Yo escucho mucha música y me va muy bien, Estoy descubriendo muchos cantantes que no conocía. Estoy leyendo en la Tablet gracias a un técnico que me la arregló a principios de

Ya estoy poniendo cara a los que se van, que tristeza, desolación y soledad más grande. El día 21 me enteré del fallecimiento de una vecina que la conocía de Misa, la pobre casi toda su vida ciega y morir de esto. Un compañero de trabajo 2 años jubilado, una compañera de gimnasia de toda la vida..... No quiero caer en desánimo y tristeza pero... Por eso digo que no siempre encuentro el equilibrio, bajones pues claro que tengo pero procuro e intento salir de este atolladero que muchas veces es como un vuelo sin paracaídas.

Quiero agradecer a tanta y tanta pero que tanta gente que están haciendo que esta España nuestra funcione, sanitarios, camioneros, farmacéuticos, los que venden prensa, los de los comercios que nos ayudan a meter las cosas en las bolsas para que pueda pasar otro rápido, telefonistas, carteros, voluntarios que son muchísimos, me dejo mucha gente en el tintero, pero a todos los que se están dejando la piel e incluso la vida. Muchas gracias. Casi todos estamos cumpliendo las normas que nos imponen, siempre está ese uno por ciento que hace lo que quiere pero no nos desanime el esfuerzo tan grande que todos juntos estamos haciendo. Os quiero.

Consuelo González de Garay

IMPORTANTÍSIMO

Ten muy en cuenta lo siguiente:

Cuando te despiertes por la noche y necesites ir al baño, cocina etc. no te levantes de golpe pues se requieren unos minutos para que el riego esté totalmente establecido en el cerebro

Corres el riesgo de perder el equilibrio y caerte con desafortunadas consecuencias



**PARA SEGUIR LA MISA
EN LOS MEDIOS DE
COMUNICACIÓN**

D

RADIO

08:15h RADIO NACIONAL
09:00h COPE
10:00h RADIO MARÍA
20:00h RADIO MARÍA

D

TELEVISIÓN

10:00h LA 7 y LA 8 DE TVCCL
10:30h LA 2 DE TVE
12:00h TRECE

L-S

RADIO

10:00h RADIO MARÍA

TELEVISIÓN

11:00h TRECE

La Carta de Pilar

Queridos todos.:

Mientras estamos en casa esperando que pase el encierro de la mejor manera posible, nos hemos puesto a la tarea de entreteneros un poco. Este párrafo lo ha escrito una hermana, Sor Lucía me lo manda Ángela Lafont, y por ser tan hermoso he decidido que lo conozcáis.

"Si sabrá la Primavera que la estamos esperando..."

Si se atreverá a cruzar nuestro pueblos despoblados, colgando en nuestro balcones la magia de sus geranios. Si dejará su sonrisa esculpida en nuestros campos, pintado nuestros jardines de verde, de rojo, y blanco.



Si sabrá la Primavera que la estamos esperando...

Cuando llegue y no nos vea ni en las calles ni en los barrios, cuando no escuche en el parque el paso de los ancianos, o el bullicio siempre alegre de los chiquillos jugando. Si creerá que equivocó la fecha del calendario, la cita que desde siempre la convoca el mes de marzo.

Si sabrá a Primavera que la estamos esperando...

Cuando estalle jubilosa llenando de puntos blancos los almendros, los ciruelos, los jazmines, los naranjos, y no vea que a la Virgen la preparan para el paso. Que se ha guardado el incienso, el trono, la cruz y el palio. Y que Cristo igual que todos está en su casa encerrado, y no lo dejan salir, ni el jueves ni el viernes santo.

¿Pensará la Primavera que tal vez se ha equivocado? ¿escuchará los lamentos de quién se quedo en el paro?, ¿y quién trabaja a deshoras por ayudar a su hermano de aquel que expone su vida en silencio y olvidado? ¿Escuchara cada noche los vítores, los aplausos que regalamos con gozo al personal sanitario?

¿Pensará la Primavera que tal vez se ha equivocado y colgara sus colores hasta la vuelta de un año?

Si sabrá la Primavera que la estamos esperando.

Que se nos prohíbe el beso, que está prohibido el abrazo; el corazón sangre y fuego, el corazón desangrado.

Si sabrá la Primavera que ya la estamos soñando...

Asomados al balcón, de la Esperanza, esperamos como nunca, que ella vuelva y nos regale el milagro de ver florecer la vida que hoy se nos va de las manos...

¡Bienvenida, Primavera!

Hueles a incienso y a ramos, con tu traje de colores y los cantos de tus pájaros. Ven a pintar de azul-cielo esta tierra que habitamos.

¿No sentís que en este mundo algo nuevo está brotando?

Si será la Primavera que esta apresurando el paso".

Con todo mi cariño.

Pilar Sánchez



**NO OLVIDÉIS BEBER UN TRAGO DE AGUA CADA CUARTO DE HORA....
SI TENÉIS EL VIRUS EN LA LARINGE AYUDARÉIS A QUE PASE AL ESTÓMAGO SEA DESTRUIDO POR LOS ÁCIDOS.
ASÍ IMPEDÍS QUE ANIDE EN VUESTROS PULMONES**

¿SE PERDIÓ LA SEMANA SANTA?

Lo publicó el Padre Álvaro Sáenz y me pareció realmente conmovedor (es de España):

¿Quién ha dicho esas historias?,
¿que _el Cristo_ este año no sale?,
si está vestido de blanco,
de azul, en los hospitales...

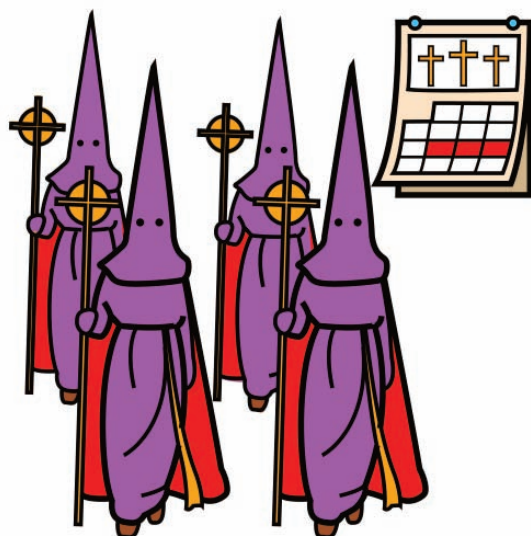
¿Quién dice que _el Nazareno_
no puede hacer penitencia,
si están todos atendiendo
a enfermos en las urgencias?

¿Cómo que _Jesús Caído_
no saldrá el Miércoles Santo?
Mírale tú en nuestros médicos
que caen rendidos, exhaustos,
con humildes cireneos
ayudando a cada paso:
celadores, enfermeras, administrativas,
codo a codo, sin descanso.

Igual que en _la Borriquita_
pasó Jesús por la tierra,
nuestros héroes camioneros
pasan las noches en vela
para abastecer mercados
de barrio, farmacias, tiendas...

Ejército, Guardia Civil, Policía,...
patrullan calles desiertas,
y no están con sus familias
sino cuidando a las nuestras.

Y lejos de las ciudades, Jesucristo
está doblado sobre los surcos de tierra,
se hace a la mar en un barco,
tiende cables, cava pozos
o pastorea el ganado.



(Me lo habéis mandado muchas de vosotras)

Nadie diga que _el Señor_
no está en las calles presente,
cuando en las Iglesias solitarias
los Sacerdotes celebran Misa diariamente.

Nadie diga que el Cautivo
no va a salir este año,
mientras haya una voz buena
llamando al que está encerrado.

Nadie diga que _el Gran Poder_
no va en su anda,
cuando tantas vidas orantes
se ofrecen y aman.

Con cansancio en la mirada,
con buen humor, sin fallarnos,
también Cristo está presente
en cualquier supermercado,
reponiendo estanterías
o a pie de caja cobrando.

Jesús viene en un camión
de blanco y verde pintado,
recoge nuestros desechos
y se va sin ser notado.

Cuando veo a tanta gente
que a los suyos ha enterrado,
siento que también salió
la _Piedad del barrio bajo_,
la Virgen de las Angustias
con su Hijo en el regazo.

Y aunque a todos nos asuste
el pasar por el Sepulcro,
ahí está la fortaleza
de Aquel que ha vencido al mundo.

Tal vez no haya procesiones
con imágenes talladas
pero ya ves, Cristo sale
al encuentro de tu alma,
en mil rostros escondido,
sin cirios y sin campanas.

Que aunque no haya procesiones
por España en primavera,
seguirá oliendo el incienso
que pone su gente buena.

El amor salta las tapias,
el corazón no se encierra;
será una "Semana Santa"
más que nunca, y verdadera.

¿QUE HA PASADO?. Enviado por J.M. Arellano

Los pulmones de la tierra necesitaban respirar.
Los árboles dejaron de ser talados.
Las personas odiaban más que amaban.
Los padres necesitaban pasar más tiempo con los hijos.
El rico pensaba que el dinero compraba la felicidad.
El futbolista tenía más éxito que el sanitario.
El estrés hacía temblar los corazones.
Y las razas levantaron grandes fronteras.

Un día, de repente, el mundo se paró y entonces la tierra comenzó a respirar aire puro.
Y las aguas volvieron a cristalizarse.
Y los animales comenzaron a habitar en paz
La naturaleza es tan mágica que ella misma está limpiándose del mal que hicimos



Las personas en su lejanía se dieron cuenta de que se amaban.
Y se quedaron en casa.
Y leyeron libros
Y escucharon y descansaron
La familia de nuevo estaba unida.
El rico al no poder salir de casa tuvo que conformarse con unos bollos de pan.
La gente aplaudía desde sus balcones a los verdaderos héroes.
Nuestras mentes se serenaban porque ya no había prisas.
Y cuando ya todo estaba a punto de estallar, el mundo entero se unió convirtiendo los 5 continentes en solo 1.

Tuvimos miedo, miedo a lo desconocido, miedo a la incertidumbre de la duración de la pandemia, a contagiarme, a contagiar, por nuestros familiares, y más aún por los pequeños y ancianos, por nuestros amigos y en general MIEDO.

Y De repente todo se para, y es cuando entendemos el valor que tienen las pequeñas cosas, justo en el momento que nos las quitan las cosas importantes a las que antes no le dábamos importancia y se daban por sentado, comenzaron a adquirir otro matiz, y le dimos su importancia real.

El poder curativo de los abrazos, el olor de tu familia, el reír con los amigos por cualquier insignificancia, el pasear por la playa y el sentir la brisa del mar.... Y miles y miles de millones de Pequeños momentos que ahora adquieren relevancia

Estamos viviendo algo insólito, el año que la tierra solita obligó al mundo a detenerse.

Éramos ricos y no lo sabíamos.

2020 vaya lección nos estas dando.



Nuestra Sede:

Donoso Cortés 58.

Metros:

Islas Filipinas o Moncloa

Autobuses:

nº 2, 12, 16, 61

Horario de atención:

Invierno de 8 a 14 y de 16 a 19, verano de 8 a 15 horas

Para inscripciones:

el teléfono 91 319 75 77 y madrid-socios@mayorestelefonica.es

Para voluntariado:

madrid-voluntariado@mayorestelefonica.es

Para colaboraciones en el boletín:

madrid-boletin@mayorestelefonica.es

Para senderismo:

madrid-senderismo@mayorestelefonica.es

Para billar:

madrid-billar@mayorestelefonica.es

Para informática:

madrid-informatica@mayorestelefonica.es

EDITA

**COORDINADORA PROVINCIAL DE
MADRID**

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

M. T. LOZANO

PEDRO JIMÉNEZ

MAQUETACIÓN

JOSÉ A. SAN JOSÉ

DEPÓSITO LEGAL

M-12691-2008

IMPRESIÓN

FORMATO PDF

*Dijo el discípulo al maestro:
Maestro, me siento desanimado, ¿qué
puedo hacer para recuperar el ánimo?*

El maestro le respondió:

“Anima a los demás”



ÁNIMO, VENCEREMOS ❤️

Nuestro agradecimiento y cariño a nuestra querida Pilar Sánchez cuya colaboración ha sido decisiva en el éxito de la empresa de estos días y que sigue al pie del cañón en nuestro teléfono 913 197 577.

Esperamos que este boletín os haya entretenido y gustado. Como esto se prolongará, si quieres enviarnos tu colaboración para el próximo hazlo a

madrid-boletin@mayorestelefonica.es