

# ENTRE AMIGOS

Junio de 2020

Edición nº 14



REVISTA MENSUAL DE OPINIÓN HECHA POR MAYORES PARA MAYORES

¡PARTICIPA!

¿Tienes más de 65 años?... o ... ¿Trabajas con personas mayores?  
¿Te gusta opinar sobre los temas de actualidad? Escribenos por correo electrónico y ...¡lo convertimos en artículo! Indícanos: Nombre (no es necesario apellido), edad y municipio o barrio en el que vives.

Esríbenos a:



[entreamigosmayores@gmail.com](mailto:entreamigosmayores@gmail.com)

Explícanos lo que quieras: actualidad social, política, económica o del corazón

Opina desde tu perspectiva, tu experiencia, lo que vives en tus circunstancias

Escribe a cualquiera de las personas que participan en la revista

Anímate a ilustrar nuestra portada con alguna propuesta

EDICIÓN

RINCÓN DEL ARTE

Queridos amig@s y compañer@s,

Otro 15 de junio y volvemos a reunirnos entorno a nuestra revista esperando que muy pronto estemos juntos otra vez contando la *aventurilla* que ha supuesto el Covid 19 para todos nosotros. Aunque no hay mal que por bien no venga y, en nuestro caso, este encierro nos está llevando a pensar lo qué no estamos haciendo bien y sobre todo a valorar la importancia de respeto a los demás, pese a determinadas broncas que nunca vamos a aceptar ni a tolerar.

Debemos ser honestos sacando conclusiones a partir de los hechos que estamos viendo en el ámbito social, político y económico. Ahora, lo importante es que dejemos los reproches y las críticas y nos pongamos hombro con hombro a ayudarnos a superar esta pandemia. No solo como enfermedad sino con todas sus consecuencias periféricas que van más allá del debate y la crítica política. Nuestros dirigentes deben recordar que están al servicio de la sociedad y no al revés.

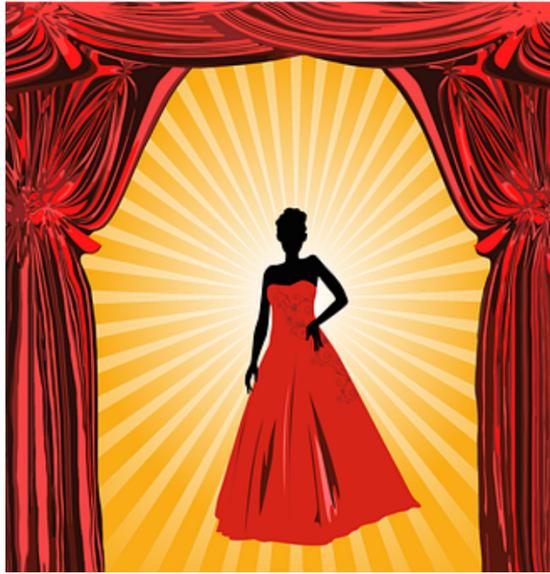
Todos esperamos, aunque sin poder abrazarnos y con mascarilla, (las hay muy bonitas de flores, de animales, de muñequitos...) estar nuevamente juntos para poder reírnos, contarnos como nos ha ido en el encierro, en qué hemos pasado el tiempo, como nos hemos entretenido, y todas aquellas anécdotas divertidas que queramos contar...

Hasta muy pronto.

J.Miguel Portal, 84 años - Director de la revista



### LA DIVA DE LOS ESCENARIOS (Relato)



Se abrió el talón y apareció ella, deslumbrante, con su cabello negro recogido en un copete y adornado con un hermoso clavel rojo. Su vestido largo de brillantes la iluminaba como una verdadera estrella. Estaba radiante como casi siempre. Vestida de llamativos colores y lentejuelas bailarinas que se movían por su cuerpo de guitarra. En una de las butacas en la primera fila, estaba él, siguiéndola con la mirada. Con la cabeza recostada, anudándose nervioso el nudo de la corbata, en sus manos, una fotografía de ella se movía discreta entre sus dedos. Estaba resplandeciente sobre el escenario. Y los focos, le daban un aire de Diosa del cante y de la copla. Pocas folclóricas había como ella. Aquél hombre de mirada inquieta y bigote estilo *daliniano* más parecido a un antiguo galán de cine, le echó claveles rojos después de su última canción, y sus manos, pusieron con disimulo una nota encima del escenario, muy cerca de sus pies... Cuando ella se agachó, leyó con sorpresa que aquél caballero la pretendía de inmediato.

La nota decía así:

"Cuando acabes, ven pronto, hay un coche que nos espera, llevo tu marca de cigarrillos, y tu Ginebra preferida. Estás hermosa esta noche, eres la Diva de los tablados y no te olvides que me debes un autógrafo y algo más..." Le miró sorprendida y halagada, era una manera incomparable de invitarla. Los hombres la deseaban, y ella conocedora de su éxito, se recreaba con sus miradas, sus sonrisas y los besos que sus manos de porcelana regalaban por doquier. Pero, ese hombre parecía saber al dedillo algunas cosas de ella, ¿Quién podía conocer de buena tinta la marca de sus cigarrillos...? no podía negarse a esa atrevida invitación.. Dobló la nota y la guardó en su escote, mientras, las cámaras la seguían fieles a cada movimiento que hacía. Mañana sería portada en las grandes revistas del corazón. Pero aquél hombre desprendía poder, situación y dinero, y ella en realidad, era eso lo que buscaba, lo demás poco le importaba.

Antonia Pilar Villaescusa Rius, Animadora poética de personas mayores, Barcelona

### REFLEXIONES DESDE LA RESIDENCIA

¡Hola! Me llamo Joana , tengo 82 años y soy de Barcelona. Quiero explicaros un poco, como estoy viviendo esta situación tan insólita y tan terrible. Yo vivo en una residencia por decisión propia. Ya hace 11 años que estoy aquí y estoy muy a gusto. Ahora que este virus nos ha cambiado la vida a todos, pues nada es igual. Hace más de 2 meses que no hemos salido a la calle, pero es que esto no es nada comparado con lo que han padecido tantísimas personas. Nosotros no hemos tenido ningún caso en nuestra residencia.

Quiero creer que las generaciones jóvenes aprenderán mucho de esta experiencia y también pienso que lo vamos a superar. Y aunque se va a tardar un tiempo en volver a vivir como antes, lo conseguiremos. La esperanza no puede perderse NUNCA. De todas maneras, la naturaleza nos ha dado una gran lección. El cielo tiene un azul que es una maravilla. Los delfines se han acercado a nuestras playas, los peces nadan por los canales de Venecia y tantas y tantas cosas, se han regenerado en muy poco tiempo. A ver si somos capaces de que el Medio Ambiente mejore. Que lo hemos estado destruyendo a marchas forzadas. Debemos vivir esperanzados. Siempre hay luz al final del túnel.

No quiero olvidarme de la gran tarea y el inmenso sacrificio de todo el personal sanitario, personal de limpieza, cuerpos policiales, etcétera, etcétera. Y tantas y tantas personas que colaboran y ayudan a quien más lo necesita. Que se dejan la piel día a día. Esto no está pagado con nada. Y desgraciadamente, no demasiado reconocido. En fin, muchas gracias por leer esta pequeña pincelada sobre cómo estoy viviendo esta nueva manera de vivir. Valga la redundancia.

Hasta pronto.



Joana, 82 años, Vilapicina (BCN)

## NECESITAMOS VACUNA: URGENTE

Con lo que ha pasado estos últimos meses, todos hemos sido testigos del VCP (Virus de la Clase Política). Está vacía, es irrelevante, carece de contenido y moralidad. Y lo peor, es cara de mantener. Tenía que aportar líneas de trabajo, consensuarlas entre todos, con sentido de estado. Los diputados tenían la oportunidad de demostrar que podemos confiar en ellos. Menudo bochorno. Actúan con la incompetencia más chulesca. Esa que, no contenta con su inoperancia, además se jacta de ella.

El virus se expresa mediante los siguientes signos y síntomas:

- Desempeño de una función pública con independencia de currículo, aptitudes, motivación o rasgos de personalidad.
- Desempeño de un cargo prácticamente blindado, en el que el rendimiento no afecta a su mantenimiento.
- Despliegue de una absoluta falta de valores morales.
- Expresión soberbia al resto de personas.
- Comunicación mediante uso de nimiedades y/o exabruptos.
- Es extremadamente contagioso dentro de su ecosistema.

Cuando personas que juran un cargo público de tanta responsabilidad basan su discurso en el insulto chabacano, en lugar de hacerlo en el contenido de trabajo que se les presupone, parece que estén infectadas. Y es que no hay ser humano que actúe de ese modo en su trabajo porque, claro, sabe que se va a la calle.

Si pudiera conocerse el número de víctimas directas de este otro virus, veríamos que sin duda ha sido más devastador que el COVID. Pues viejo es el origen de este agente infeccioso, siendo quizá los registros antiguos más representativos los del Senado de la Roma Clásica.

Carlos del Río - Editor de la revista

## EL PUENTE DE LOS SENTIMIENTOS

Ha habido días que me he sentido sin fuerzas, y de mal humor. Una situación que para mí era difícil gestionar. Cuanto más me decían que pronto se solucionaría, más agobiada estaba. A veces prefería que me dejaran tranquila.

Pero bueno, he sacado cosas positivas. Como tener iniciativa, anticipándome a lo malo, sacando mi amabilidad, mi afecto y mis emociones.

Disfrutamos de un tiempo libre que no lo tenemos habitualmente y cuando es al revés, nos quejamos. Un tiempo para estar juntos, ver películas o pasar el rato con juegos de mesa. Normalmente la vida se pasa en un suspiro y en cierto modo esta situación puede ser un regalo.

Sin olvidar los que se han quedado en el camino y las consecuencias sociales o económicas, cuando todo acabe saldré más fortalecida y le dedicaré más tiempo a las personas queridas.



Estamos viviendo un brote de solidaridad que nos tiene que hacer reflexionar sobre el tipo de vida que llevábamos.

Muchos ánimos a todos y un abrazo a todas las personas mayores que se han visto afectadas por la pandemia de una u otra forma.

Yolanda Mena, Gerocultora, Lluçmajor (BCN)

## QUEREMOS SALIR

Entrevistamos a Esperanza y a su joven cuidadora Juli, de 28 años. Otra más de las cuidadoras que han permanecido 24 horas al día con la persona mayor durante el confinamiento para que ésta no quedara abandonada. Gracias Juli. Esperanza es reflejo de lo que les ha pasado a centenares de miles de personas mayores en España. Se han visto prisioneras en un momento de la vida en el que ya no se lo esperaban. En las distancias cortas, es de esas mujeres que conservan desparpajo. De estas que expresan "a la vejez, ¡viruelas!":

- E: Tengo muchos años ya y de tanto en tanto me he puesto de morros por estar cerrada en casa, pero ya está.
- J: Mientras hemos estado en casa ha hecho alguna actividad y ejercicios y eso, pero es que ella es más de salir y caminar. Y de estar en contacto con personas. Estar encerrada la ha agobiado bastante. Aunque el hijo constantemente está con ella, llama a diario, etc. hemos estado en una etapa que ella tampoco ha vivido nunca y como que le ha afectado en parte. Se sentía frustrada de no poder salir y todo esto. Pero ya gracias a Dios vamos empezando con la "normalidad", como se dice. Nos lo estamos tomando tranquilamente.
- E: Ahora nada, mientras vaya subiendo y bajando (de casa) ya tengo bastante. Mira, a la gente mayor, que se cuiden. Que hagan todas las cosas que quieran y que puedan. Y las que no puedan que las hagan los demás.

Esperanza, 88 años, Nou Barris (BCN)

## LAS EPIDEMIAS

Se tiene noticias sobre grandes epidemias que afectaron a la humanidad desde el 430 a C:

- Edad Media: del 542 al 1485 d C. Aproximadamente unas 8 epidemias en este intervalo con cientos de miles de muertes en el mundo conocido.
- Siglos XVI a XVIII: del 1518 al 1772, alrededor de 12 epidemias con un balance de fallecimientos de más de un millón de humanos.
- Siglo XIX: del 1817 al 1890 unas 7 epidemias, síntomas parecidos al de la gripe, se estima el número de fallecidos en varios cientos de miles.
- Siglo XX: del 1918 al 1996, 10 epidemias mortales a gran escala mundial, se estiman los fallecimientos entre 200 y 500 mil personas
- Siglo XXI: del 2002 hasta la actual conocida llamada Covid-19, se han detectado 6 epidemias en este intervalo de tiempo incluida la actual. Síntomas gripales.
- En la gripe del 2008/2009, murieron casi 1 millón de personas, aunque las cifras no están claras.
- En la gripe del 2017/2018 entre 200 y 500 mil personas. Solo en España más de 15.000.

En 1995, se hizo el primer seguimiento a nivel mundial y resultó que el 60% de fallecidos era mayor de 55 años. No se tienen datos hasta el siglo XX. A partir de esta fecha, se pudo constatar que entre un 90% y un 98%, afectaba a mayores de 60 años y/o a personas con enfermedades principalmente de tipo pulmonar y en general a cualquier otro tipo de patología ante la persona que estaba sana.

Así pues, con los datos que se tienen, podemos afirmar que, el Covid-19, no es ni más ni menos letal que muchos de los anteriores conocidos, sus efectos son similares y el índice de mortalidad que produce muy parecido. La diferencia entre el Covid-19 y los anteriores, es que este nos lo han dado en "riguroso directo" nos han atemorizado a nivel mundial ¿con algún fin?

*Una reinterpretación de 'La última cena' de Da Vinci del fotógrafo y artista español José Manuel Ballester*



Todo lo que se relata a continuación es pura ficción, son simples conjeturas sin ninguna prueba contrastada. Una expresión de la mente sobre los acontecimientos que nos han ido contando los medios informativos, prensa, radio y televisión:

No deja de ser asombroso muchas de las cosas que nos han contado sobre el actual virus Covid-19. Parece ser que se originó en la ciudad china de Wuhan. Esta es una de las ciudades a nivel mundial donde más laboratorios dedicados a la investigación de virus existen en el mundo y se ha insinuado que este virus salió de uno de estos laboratorios, aunque ha sido descartado por expertos. Parece ser que salió de un animal, el murciélago que se sabe lleva este virus. Pero también lo llevan otros animales generalmente carnívoros. Para ser transmitido al ser humano, necesariamente precisa de otro animal y este es el que se desconoce lo pudo transmitir. Si se supiera la vacuna podría ser efectiva mucho antes de lo previsto.

Nos pusieron en cuarentena diciendo que estaríamos 14 días confinados en nuestra casas, pero una cuarentena dura 40 días y llevamos más aún. Se perdieron muchos puestos de trabajo - a alguien le habrá venido muy bien el despedir gente "por obligación". El Gobierno central español obró tarde, pero también creo que aunque las hubieran tomado con antelación poco se habría conseguido para evitar fallecimientos. El problema no es la antelación sino la falta de medios sanitarios, la dejadez por parte de las administraciones correspondientes a su misión de proteger a los mayores en las residencias, falta de medios esenciales indispensables...

Por otra parte España es el único país donde los partidos de la oposición no se han unido al Gobierno central para combatir un bien común. Han politizado la pandemia, lo cual hace más increíble el motivo del confinamiento al que nos hemos visto obligados a cumplir. El pensamiento hace posible creer que este virus no es tan peligroso como nos lo han presentado, de lo contrario todos los partidos políticos habrían hecho piña alrededor del Gobierno dejando a un lado la política, pero no ha sido así.

Hemos pasado de tener 400 ó 500 fallecimientos en un día a no llegar a los 50 como el que dice de un día para otro, Se acerca la temporada de verano, la economía española depende mucho del turismo. Es hora de intentar salvar lo que se pueda y las cifras son esenciales para dar un motivo de seguridad: "Hemos vencido al virus, España está limpia".

## TEMPS ERA TEMPS, QUE DIRÍA SERRAT

Desde muy pequeña, como la mayor parte de la gente de mi generación, íbamos a la escuela pero nos tuvimos que poner a trabajar para ir tirando el negocio familiar adelante o bien para que toda una familia numerosa y de 6 hermanos pudiéramos tener un porvenir, además de espabilar y hacernos mayores. Nacimos en una granja donde siempre había trabajo: ir a cosechar verdura, a recoger los huevos de las gallinas, ayudar en casa y poner un grano de arena allí donde hiciera falta. Y así, día a día.

Al hacerme mayor de edad pensé que había que darle una vuelta a la vida -desde pequeña ya soñaba con Tarzán e irme a vivir a África- Necesitaba ponerle especias a mi vida ... me encanta el sabor de la pimienta, jengibre, cúrcuma ... y además pretendía saborear una libertad que siempre me pareció inalcanzable.

Desde jovencita estudié francés y poco a poco me repetía: "*Vive la Liberté*". De repente, pensé que Barcelona me ofrecía un respiro más fresco aunque más sucio y contaminado. Con una pequeña maleta fui buscando trabajo y viví toda una serie de éxitos y fracasos que me dieron esa seguridad que me hacía falta para traspasar la frontera. Había hecho el servicio social, tenía el permiso de coche, tenía un seiscientos y según los baremos franquistas, aunque sin marido, ya podía salir al extranjero.

Primero fue París; estudié el profesorado de francés y me volví una mujer muy progresista y más culta: me gustaba discutir, leer todos los libros de Simone de Beauvoir, Camus, Sartre, Baudelaire, Stendhal... y me convertí en una especie de existencialista que iba los sábados por la noche a las cavas de Jazz del Quartier Latin. Evidentemente, era el tiempo *hippy* y me encantaban aquellos vestidos largos, collares y pendientes, es decir "iba totalmente a la *page*" y además vivía en la ciudad del amor. *OH-LÀ-LÀ!* y qué acento más bonito que tenía para decir "*Je t'aime*".

Más tarde, fui a Londres a aprender la lengua de Shakespeare. Mientras iba a clase distribuía mi tiempo trabajando como *baby sitter*, dando clases de español, o haciendo de camarera, lo más divertido es que muchas veces no entendía lo que me pedían y les llevaba otro tipo de comida o de bebida. Aprendí a disculparme: "*excuse me*", que a veces me equivocaba y decía "*squeeze me*" lo que provocaba una carcajada y el perdón del comensal. ¡*My God*, qué tiempos aquellos!

Otro país que me fascinaba era Italia y unos muy buenos amigos, después de darnos unas cuantas vueltas por el país, con una furgoneta, decidieron volver a Barcelona y me dejaron en Florencia. Una pequeña ciudad- joya donde fui a estudiar a la Università degli Estragnieri. Que ¿qué aprendí? pues el italiano, las artes, la pintura italiana y sobre todo a comer PASTA cada día.

Dejé Italia ante la oportunidad de viajar por los 4 continentes, tal como decía una amiga mía, haciendo un "*duty free*" por los diplomáticos y durante 4 años recorrí unos 80 países. Al regresar de mi paseo recalé en Barcelona. Tenía ganas de descansar un poquito y aquí continué la vida de trabajadora incansable, que más tarde, compartí con mi compañero Miguel -de verdad, todo un personaje- continuaba necesitando especias y Miguel también me ofrecía la sal.

El año pasado llegó la hora de mi jubilación ... no penséis que fue fácil. Era una nueva vida y llena de incertidumbres ... Muy pronto supe que tenía todo el tiempo para hacer lo que me apetecía ... Primero me sentí como un pájaro y más tarde como una gran gaviota. Quería decir olvidarme del despertador, ir a pasear, ir al cine, al gimnasio a hacer Tai-Chi, Pilates, Yoga stretch .... ¡Cuántas oportunidades nos ofrece la vida! ... A todos los que estáis en edad de jubilarse. No lo penséis dos veces y ¡aprovechad todos los momentos mágicos que nos ofrece la vida!



## MIS BODAS DE ORO

Maria nos envía este mes una grabación de voz en la que nos explica un momento muy personal. Maria tiene una voz en la que denota sensibilidad, elocuencia y cercanía. A través del auricular, parece la abuela (o madre) que todos querríamos para nosotros. Nos ha encantado oírla:

*"Este año he cumplido 50 años de casada. Es decir, hemos hecho las Bodas de Oro. Ha sido un día en el que invité a toda mi familia, evidentemente y, a un puñado de amigos. Y nos fuimos a la orilla del mar a hacer una comida. Fue un día especial. Me peiné. Me puse lo más guapa que pude y pensé: Hoy, voy a disfrutar del día. Empezaron a venir mis amigos, todo el mundo feliz, todo el mundo contento... vinieron mis nietos. Porque claro, pensad que son 50 años del Josep y la Maria - porque no os lo había dicho, pero mi marido se llama Josep -.*

*Nosotros vivimos en Sant Andreu de Llavaneres y, claro, estamos al lado del mar. Y por eso la celebración tuvo lugar a la orilla del mar. Fue un día en el que, primero de todo, mis hijos me trajeron un álbum, donde estaban las fotos de los hijos con mis nietos. Y me pusieron: "Queridos padres y abuelos. Un viaje de 50 años. Qué depósito tan grande tenéis para haber hecho tantos y tantos kilómetros. Parecen muchos, pero se han hecho cortos. 50 años intensos, llenos de amor, de trabajo, de ilusiones, retos y alegrías. Llenos de vida. Gracias por todo lo que nos habéis enseñado. Por el ejemplo que sois y el amor que nos habéis dado cada día. Felices bodas de oro, os quieren vuestros hijos y nietos. Y en este álbum, tengo 3 fotos hechas aquí en casa. Y detrás se ve el jardín que tenemos y se ve el mar.*

*El resto de familia y amigos, trajeron también más álbumes. En cada álbum tengo cosas. En otro, nuestros amigos nos dejan escrito: qué entrañables sois, gracias por dejarnos formar parte de estos momentos y gracias por compartir. Otro que nos pinta como si fuéramos el pesebre. San Josep y la Madre de Dios. Pero no lo somos, ¿eh? No os penséis. Somos del montón. Con pros y contras. Otra frase que nos dedican con aquello de las Olimpiadas de Barcelona: "Amics per sempre". Tuvimos otro que nos pintó en una furgoneta porque nosotros tenemos una furgoneta en la que nos gusta ir de camping. Cuando éramos jóvenes íbamos con nuestros hijos a hacer camping por todas partes y fue una cosa fantástica.*

*Bueno. esto fue siguiendo, pasamos el día, nos regalaron un día de restaurante para los 2 en un sitio muy especial y otro fue una entrada para ver West Side Story -tengo un familiar que canta y baila en el teatro- en el teatro de... ¡Ay!, ahora no me acuerdo. Aquello que pasa, que nos hacemos mayores y perdemos la memoria. Pero este día lo recordaré siempre. No lo perderé en la memoria. Os envío un abrazo y ¡hasta la próxima!"*



... Esperamos sin duda que hayan muchas más, ¡Cuántas cosas interesantes debe poder explicarnos Maria! Un abrazo y gracias por compartir tu recuerdo.

Maria, 73 años Sant Andreu de Llavaneres (BCN)

## NUNCA ES TARDE PARA REIVINDICAR

Yo no sé explicar las cosas... Nada, he estado en casa y he tenido la suerte que mis hijas me han traído la comida cada día. Y estaba aburrida porque no podía ver a mis nietos, que salgo mucho con ellos a la calle. Y esto sí que lo he echado en falta, ¿eh? Estaba aburrida. Pero como me gusta leer y ver los reportajes en la tele, no lo he pasado mal.

Pero me ha dado mucha pena esto de las residencias. Con esto estoy muy afectada. La juventud ahora está muy atareada y tiene mucha faena. Yo mismo tengo los papeles para ir. Mis hijas y mis nietos me quieren mucho y yo no quiero dar faena.

Las residencias de mayores donde no tratan bien, que hagan el favor. Tienen muy poca gente para trabajar y esto no puede ser. Porque de una manera o de otra, estas personas mayores, de mi edad, hemos trabajado mucho. Hemos hecho mucho por la sociedad viviendo nosotros tranquilamente, trabajando y todo. Y también hemos tenido muchas privaciones.

Porque muchos nosotros venimos de pueblos, que de todos los pueblos de España hemos venido a parar a Barcelona, porque se está muy bien. Y hemos trabajado mucho para que nuestros hijos fueran a la universidad. Nos costó muchas privaciones conseguir que nuestros hijos estudiaran.

Y ahora, esas residencias que están masificadas y que no han tenido atención para ir al hospital, con eso estoy muy enfadada. Con todos los que están en el Gobierno. Esto no es de ahora del virus. Cogen gente para que paguen y después no buscan personal que les atienda. La mayoría de públicas (residencias) las dan a una empresa y muchas van sólo a ganar dinero.

Alegría, 86 años, el Turó de la Peira (BCN)

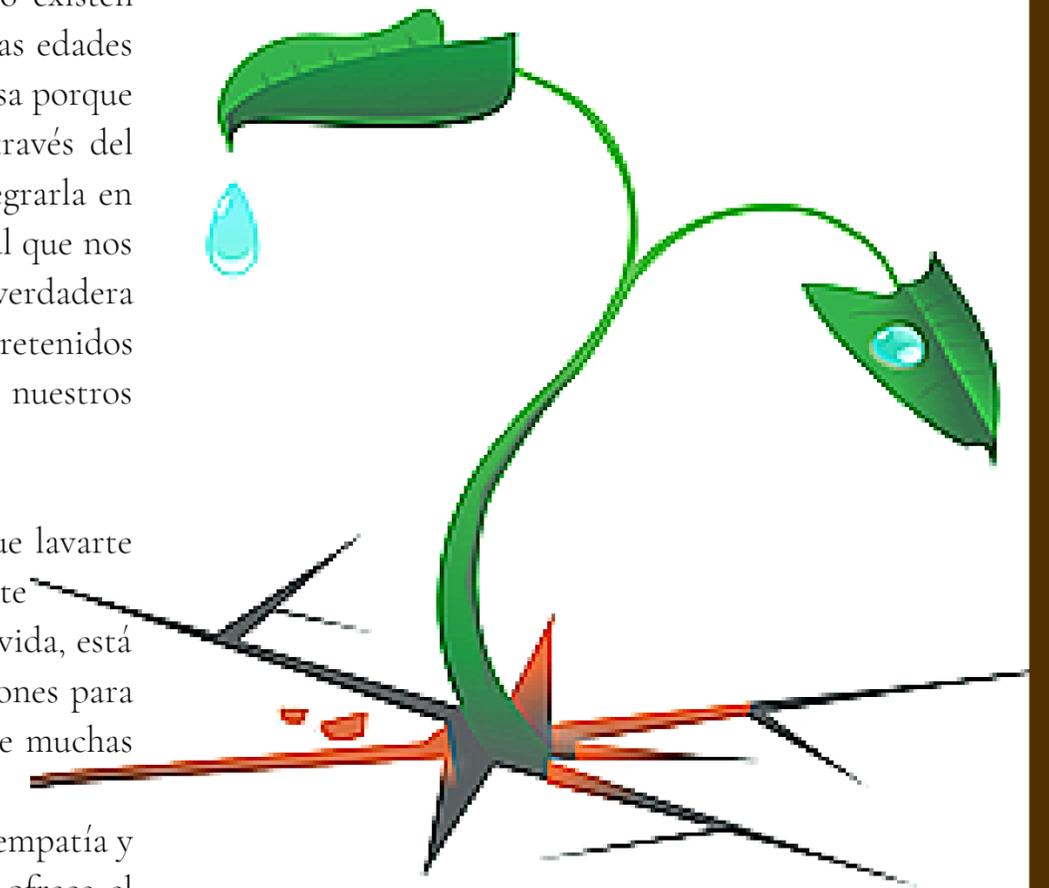


En la vida surgen acontecimientos que no esperamos, para los que no estamos preparados y que de entrada nos descentran, nos tambalean. Sin duda esta pandemia ha sido uno de los más drásticos que hemos podido vivir en los últimos tiempos. Asustados y llenos de incertidumbre nos hemos sometido a un confinamiento obligado de más de tres meses para protegernos de un contagio que podía minar nuestra salud e incluso acabar con nuestras vidas. Poco a poco nos fuimos buscando estrategias para hacerlo más llevadero y casi habíamos acabado acostumbrándonos a él. Ha pasado el tiempo y la situación se ha ido controlando. El número de infectados ha ido disminuyendo y los hospitales y las funerarias se han dado un respiro. Ha llegado el momento de retomar las riendas de nuestras vidas y seguir caminando por el nuevo itinerario que nos marca la vida, la mal llamada “nueva normalidad”, aunque sin bajar la guardia, porque el virus sigilosamente continúa aún al acecho.

Aunque en principio ir ganando libertad es positivo, a muchas personas este enfrentarse a una realidad poco corriente, para la que no existen precedentes claros les resulta problemático y les llena de ansiedad, hasta tal punto que hay un alto porcentaje de personas sobre todo en las edades extremas de la vida: ancianos y niños que se resisten a salir. Padecen lo que se ha llamado ya “*el síndrome de la cabaña*”. Prefieren quedarse en casa porque allí se sienten más seguros. Ante esto los psicólogos se afanan en darnos claves que pueden ayudarnos a recorrer mejor el camino a través del confinamiento. Nos dicen que es muy importante prepararnos mentalmente a asumir el riesgo de vivir esta nueva realidad. Hemos de integrarla en nosotros, como algo necesario, para poder seguir disfrutando de la vida. Integrar significa, reconocer, aceptar e incluir y es un proceso mental que nos libera de la angustia. La aceptación es el único camino, no sólo hacia la salud mental y emocional, sino hacia la propia realización vital. La verdadera aceptación acalla nuestra mente, que quiere librarse de una condición presente que no le gusta y volver a algo que ya no le es posible tener. Entretenidos en esta lucha, nos perdemos vivir el momento presente con todo lo que nos ofrece: disfrutar paseando, encontrarnos con nuestra familia, nuestros amigos, nuestros vecinos, retomar nuestro trabajo, volver a ir de compras etc.

“No es tan fácil- nos dirán los que están obsesionados por el miedo al contagio – hacer todo eso con mascarillas, con guantes, teniendo que lavarte continuamente las manos, aplicar gel etc...”. Realmente no es cómodo, no estamos acostumbrados a ello, pero hemos de escoger conscientemente entre: “vivir” aceptando las nuevas formas o “no vivir”, intentando obsesivamente preservar nuestra vida. La clave, como en casi todo en esta vida, está en el equilibrio, en volver a retomar la vida anterior, sin obsesionarnos con el contagio, pero con prudencia, adoptando todas las precauciones para evitarlo. El proceso de integración supone cooperar incondicionalmente con lo inevitable para lograr la serenidad y hemos de entender que muchas personas de nuestro entorno, por uno u otro motivo sean más frágiles y les cueste conseguirlo. Es aquí cuando los que estamos a su lado: familiares, amigos cuidadores, a la vez que transitamos nuestro propio proceso hemos de ayudarlos en el suyo. Acompañarlos paso a paso con empatía y compasión y desde nuestra lucidez, con humildad, ir mostrándoles que es más importante ir disfrutando de las pequeñas cosas que nos ofrece el presente que preservarnos para sobrevivir para un futuro que no podemos predecir.

Nos consuela saber, que muchas personas afirman haber salido “crecidas” de crisis importantes, pues toda crisis nos obliga a ir en busca de las verdaderas raíces que nos sostienen y el reconciliarnos con nuestra propia fragilidad nos ablanda interiormente y nos humaniza.



## LO QUE EL VIENTO SE LLEVÓ, LA PANDEMIA LO DEVOLVIÓ

¡Ay! Señorita O'Hara, cuidado con los indios. Resulta que cuando éramos jóvenes admirábamos aquel espejo llamado Norteamérica. Los malvados indios que eran los nativos de allí, eran malos, crueles, tiraban flechas y todo porqué llegaron unos señores que parece eran ingleses y que por arte de magia pensaron que aquellos nativos les habían usurpado la tierra que ellos les habían robado. Además, para poder hacer los trabajos en las plantaciones de azúcar, que nadie quería hacer, resulta que capturaron a esclavos negros del África que ni siquiera eran considerados personas y que sucumbían a las enfermedades endémicas de las zonas tropicales. Así ya los EEUU. de América estaban preparados para que cientos de películas mostraran al mundo que los indios eran perversos y que los negros eran unos seres despreciables y pestilentes. Lo único bueno que tenían era sus cantos de tristeza en forma de blues.

Además, todo ello, unido a que en la Segunda Guerra Mundial, gracias al desembarco de los norteamericanos en Normandía, se empezó a vislumbrar la derrota de los nazis. Poco a poco, la Europa crucificada por el fascismo era liberada por los valientes yanquis y, de manera curiosa, en nuestro país resultaba una paradoja casi divertida. Mientras el gobierno franquista había enviado a la División Azul a luchar contra los aliados en Rusia, sabemos como cuenta la historia su fracaso rotundo. Poco tiempo después, los yanquis negocian con el gobierno fascista español la compra de parte de nuestro territorio para instalar sus bases militares y nucleares. Esta cooperación supuso en España la entrada de leche en polvo, queso y alguna que otra limosna para paliar el hambre de aquel país famélico. Cientos de personas salieron a trabajar a Europa que en aquellos momentos se estaba re-construyendo de los desastres de la guerra. Que maravillosa película la de Berlanga "Bienvenido Mr. Marshall", en la que se refleja el mito de que España era una gran aliada de los EEUU y se esperaba que esa amistad iba a ser la solución para poder sobrellevar el estado catastrófico en el que se encontraba nuestro país.

El Marketing político de los norteamericanos, con unas grandes productoras de cine, nos explicaban las grandezas de este pueblo, ejemplo, para el mundo entero. Y así pasó el tiempo... y así llegó un señor llamado Trump que nos enseña cuál es la realidad de los EEUU, pese a que la Metro-Goldwyn-Mayer nos dijera lo contrario. EEUU, que luchó contra el fascismo, es actualmente un país gobernado por un señor con tintes fascistas, que lidera la economía mundial. Nuevamente los negros son apaleados, asesinados y así se escribe la historia. Ojalá que el El Covid-19 sirva para que meditemos qué hemos hecho del mundo que soñábamos.

J.Miguel Portal, 84 años - Director de la revista

## BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN PARA TIEMPOS DIFÍCILES

Estamos atravesando uno de los momentos históricos más difíciles que nuestra generación, a nivel planetario, ha tenido que transitar y que nos ha hecho tomar conciencia de que todos y todas vamos en el mismo barco. Me gustaría compartir, para las lectoras y lectores de ENTRE AMIG@S, una técnica de relajación sencilla y al alcance de todo el mundo. Considero que puedo ser de ayuda en momentos de incertidumbre, temor, preocupación y vulnerabilidad como los que podemos estar viviendo ahora.

Primero de todo, te invito a buscar un espacio silencioso y un lugar cómodo. Puede ser un sillón, un sofá, una hamaca, una tumbona, etc., donde puedas recostarte. Deja que el cuerpo esté apoyado cómodamente, asegurando el descanso de la zona lumbar y cervical con algún soporte como un cojín o manta. Puedes cerrar los ojos y mover un poco tus manos y pies, con las piernas y los brazos sueltos, sin cruzarlos entre sí. Por último, separa los labios entre ellos y deja la mandíbula suelta. Una vez que sientas el cuerpo más distendido, puedes pasar a observar tu respiración; el aire que entra y sale por la nariz y el movimiento acompasado del abdomen. Siente que cada vez que inspiras, que coges aire, te estás llenando de oxígeno, de vida, de salud y, que cada vez que espiras, que sacas el aire, estás expulsando el anhídrido carbónico. Lo que sobra, lo que no sirve, las tensiones, las molestias. Mantente de una manera relajada observando tu propia respiración, el aire que entra y el aire que sale, durante el tiempo que te resulte cómodo. Poco a poco puedes ir sintiéndote en el momento presente, dejando que surja un sentimiento de confianza y de agradecimiento por la vida que te ha sido dada, este instante es todo lo que existe, el pasado se fue, el futuro no llegó, puedes descansar en el aquí y en el ahora, conectando con tu espacio interior, lugar de calma y sosiego.



Che, Experta en terapias naturales, Montbau, (BCN).

## ANTONIA Y SUS PLANTAS

Esto del confinamiento lo he llevado bien. Las dos primeras semanas lo llevé bastante bien porque parecía que no iba a ser muy largo y lo llevé muy bien. Después ya no ha ido tan bien pero también lo he llevado.

Yo hago voluntariado 2 días a la semana y me gusta salir mucho a pasear a la calle, encontrarme a los vecinos, a las amigas, charlar con ellos, pasar el rato... y mira, eso sí lo he echado de menos. Mis hijos, que uno vive en Menorca y el otro vive aquí en Horta (BCN), que no está lejos de mí, pero como si lo estuviera, cuando no se ha podido ir.

Y lo que peor es no poder estar con mis nietos, verlos, estar con ellos y hablar un rato... mis hermanos. Y estar sola. Aunque ahora no estoy sola. Mi hermana se ha bajado a mi casa para estar conmigo y no con nuestro hermano, que trabaja en un ambulatorio y han preferido separarse. Así que estamos bien. Hablamos, hacemos cosas. Me he dedicado a cocinar, a hacer ganchillo, a cuidar mis plantas que he estado horas cuidando mis plantas.

Lo que pasa es que claro, antes cuando estaban todos en casa era diferente, mi marido... Yo era muchísimo más feliz que ahora que estoy sola, las cosas como son. La vida te da estos golpes y hay que llevarlos como se puede.

Todo pasará, podremos seguir estando juntos e intentaremos ser un poco mejor. La gente tiene que arrimar el hombro, estar un poco más contentos y ser felices.



Antonia, voluntaria, la Torre Llobeta (BCN)

## AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS

Vivir de la nostalgia es un error y, desde luego, no todos los tiempos pasados fueron mejores. Lo que verdaderamente importa es nuestro presente y nuestro futuro. Es lo que nos centra para dirigirnos por objetivos realistas. Sin embargo, hay 2 cosas claras. La primera, es que nuestro presente es el resultado de nuestro pasado. Con nuestras experiencias, nuestros aciertos y nuestras más profundas meteduras de pata (pueden llegar a ser maravillosas). La segunda es que, por supuesto, ciertos momentos de nostalgia, en su justa dosis, son fantásticos. Os animamos a que nos escribáis y nos mandéis fotografías de objetos antiguos y nos expliquéis por qué tienen valor. Recordad. Escribid a [entreamigosmayores@gmail.com](mailto:entreamigosmayores@gmail.com)



*"De los pocos recuerdos que tengo de mi madre, conservo este con especial cariño porque fue con el que ella me enseñó a planchar. No se sabe cuantos años tendrá el artilugio pero desde luego muchos. En su interior se ponían brasas de carbón."*

Mari, el Fort Pienc (BCN)



*"Las calculadoras eléctricas o con pilas, empezaron a funcionar a principio de los años 70. La máquina no funciona pero yo la guardo con cariño, me la quedé porque la iban a tirar y en el transcurso de los años guarda unos recuerdos imborrables. Esta fue testigo mudo de nuestra primera amistad entre quien hoy es mi mujer y yo. Con esta calculadora manual y que conservo, empezó una relación que ya dura 45 años. Cada mes de febrero, se hacía inventario y esta máquina servía para sumar, restar, dividir y multiplicar. No había otra cosa pero era muy precisa, en febrero del año 1972, enseñé a mi mujer a utilizarla puesto que no es tan fácil de manejar como parece a simple vista y a través de esta enseñanza y con esta máquina empezó nuestro acercamiento"*

Ernesto, 71 años, el Fort Pienc (BCN)

## CONSEJOS PARA MAYORES

Desde hace pocos años, el Ayuntamiento de Barcelona lleva a cabo 2 proyectos que, aunque siguen líneas de trabajo separadas, tienen objetivos comunes: Evitar el aislamiento en personas mayores.

En esta edición, comentamos sobre uno de ellos. El proyecto RADARS. Este se vertebra a través de una intervención principalmente comunitaria. Con escasa utilización de medios tecnológicos. Es bastante eficiente en cuanto al uso de recursos, ya que aprovecha las redes vecinales ya existentes para lograr su objetivo. Se nutre de comerciantes, entidades de barrio y voluntariados, para detectar posibles casos de exclusión social, realizar seguimientos telefónicos de las personas mayores que se encuentran solas, realizar acompañamientos a fiestas y/o eventos comunitarios, etc.

Por sacarle una pega, aquí se podría percibir que la comunidad aporta mucho y el Ayuntamiento, no tanto. Los voluntarios son gente con implicación vital (la mayoría, mayores de 65 años), responsable en sus gestiones y motivada en cumplir con su función y tirar el proyecto adelante. Los recursos materiales con los que el Ayuntamiento provee, desafortunadamente, son justitos. No pasa igual con el soporte humano de los técnicos que lo coordinan, que sí lo está presente.

En cualquier caso, se le reconoce el volver a recordarnos que, si nos encontramos bien como individuo, es gracias a que vivimos en sociedad. Sus campañas han favorecido, por ejemplo, que durante los días más duros de la pandemia, las personas mayores que vivían solas fueran visibles para sus vecinos y que estos, hayan colaborado en cosas tan elementales como realizarles compra de alimentos o farmacia. Si conocéis personas en vuestro entorno en riesgo de aislamiento o queréis hacerlos voluntarios, pinchad en la imagen para acceder a la Web de RADARS. El voluntariado es una buena manera de mantener un envejecimiento saludable.



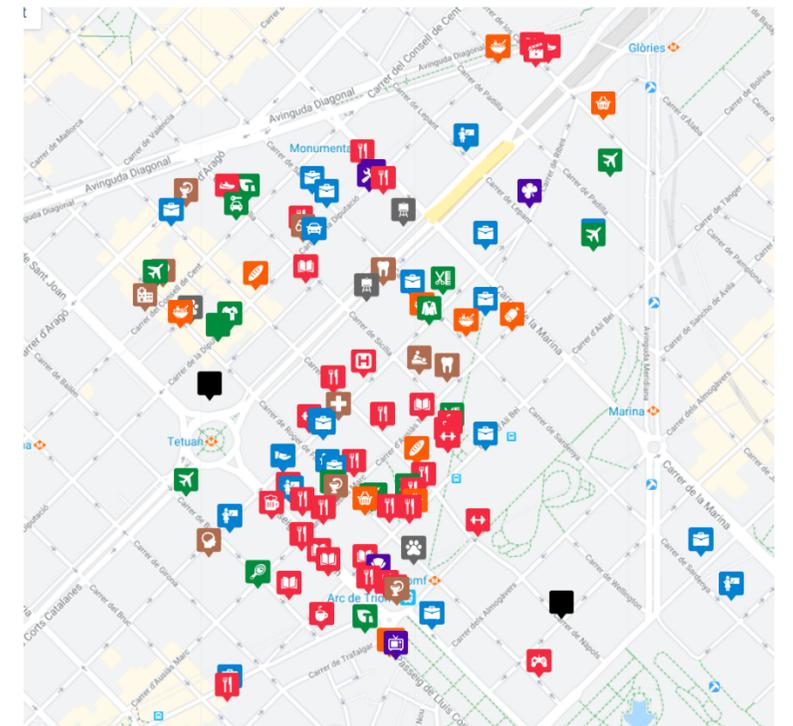
## TEMAS INTERESANTES DE BARRIO

¡Amig@s! Aquí os pasamos temas a tener en cuenta a nivel comunitario. Os animamos a tod@s a que echéis un vistazo a lo que las asociaciones de vuestro barrio están aportando, que seguro que es mucho. En nuestro barrio - el Fort Pienc - la asociación de comerciantes sigue activa generando proyectos que promueven el comercio de proximidad con los vecinos.

Ahora toca desescalada. Toca desconfinarse y toca hacerlo tranquilos. La asociación ha estado encima de los comerciantes, proporcionando el soporte y seguimiento que ha sido posible para que pudieran continuar su actividad en esta crisis.

El nuestro, es un gran barrio, con muchos pequeños-grandes comercios. Todos se han tomado muy en serio las cuestiones relativas a la seguridad y han llevado a cabo:

- Desinfecciones constantes
- Respeto a la separación entre personas
- Gestión para atender en horarios determinados y/o con preferencia a las personas mayores
- Aporte de material sanitario para los clientes
- Acciones de apoyo a los vecinos, como asesoramientos gratuitos, servicio a domicilio sin añadir coste, etc.



Disponemos de una genial ruta de establecimientos seguros y responsables. ¡Disfruta del barrio!

¡Pulsando en la imagen, podéis ver el directorio de comercios que se encuentran abiertos, ¡y más!



Ya a partir de aquel día, la abuela de Caperucita estaba encantada de estar en Vincles y se lo comentaba a sus amigas y cuando iba Caperucita a buscarla se pasaba el tiempo hablando de lo bien que se lo pasaba, que qué bien se esta allí, había un chico de 90 años que era simpatiquísimo. Total, ¡que la abuela estaba encantadísima!

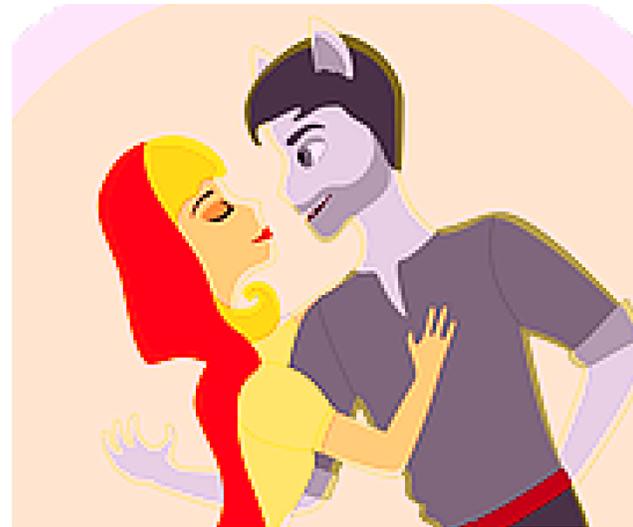
Caperucita y su abuelita todos los días la misma rutina, la paradita en la cafetería EL LOBO FERROZ, y el Lobo con sus miraditas y ella con las suyas y la Abuelita toda azorada le decía: "Pero niña que ese es un lobo" y ella saltándose todas las normas de la ética sexual, le respondía "Sí, Abuelita, es como una fiera". Después Caperucita la dejaba en el Centro y un día al regresar se paró en el bar del LOBO.

Al verla, el Sr. Feroz se acercó diciéndole: "¿Señorita Caperucita que hace aquí tan sola?"... "Es que de repente me ha entrado mucha sed y me he dicho entre mí; voy a saludar al Sr. Feroz". "Llámame Lobo sin más y nos tratamos de tú". Caperucita responde: "Es que me da mucha vergüenza".

"¿Quieres que te diga una cosa?" Le dice el Lobo: "Me gustas horrores". Caperucita, muy enrojecida, decía: "Por favor, por favor, Sr. Lobo que soy una muchacha decente". "Oye Caperucita, ¿por quién me tomas?, yo soy un caballero, pero un caballero Lobo. Y lo que te estoy proponiendo es que mantengamos unas relaciones honestas como mandan los Santos Cánones de los hombres y de los lobos" ... "Es que yo claro, nunca he salido con un chico. Y tampoco sé que va a pasar si tenemos hijos"... "Pues que tendremos hijos lobos, hijas lobas" ... "¡Ay! Qué raro va a ser eso, ¿no?"

El caso es que, paseo tras paseo, Caperucita empezó a engordar pero sobre todo por el vientre y... bueno, la Abuelita decía: "Pero Caperucita,

### CÓMO CAPERUCITA CONOCIÓ AL LOBO FERROZ: 2a Parte. EL AMOR TODO LO PUEDE



cada día estás más gorda" ... "Sí abuelita, es que ahora aunque coma mucho voy al gimnasio". Y la Abuelita, que ya se las sabía todas, le preguntaba: "¿Haces gimnasia con el Sr. Feroz?" ... "Pues sí, algunos días sí, estamos en el gimnasio"... "¿Así se le llama a la alcoba?"... "Abuela. ¡Qué mal pensada eres!" Y la Abuela decía: "Sí, sí"... Mirando la barriguita de su nieta.

Llegó el momento que Caperucita no pudo ocultarlo más y dijo: "Pues sí, Abuelita. Hemos decidido Loby y yo..."... "¡Ah! ¿Ahora le llamas Loby?"..."Pues sí. El nombre así, es más simpático...Pues, hemos decidido tener hijos"... "Pero ¿qué hijos van a salir de aquí? ¿Estáis locos, o es que estoy yo borracha? Es que no lo entiendo"... "Venga Abuelita, nunca me vas a entender. Bueno mira, me voy corriendo que me está esperando Feroz en la puerta".

Y bueno, un día por la noche, Caperucita empezó a notar unas cosas raras, le dolía la barriga, tenía contracciones una tras otra

Y así empezaron a plantearse el primer problema: "¿Qué hacemos llamamos a un veterinario o llamamos a una partera?" A lo que Feroz respondió: "Pues yo creo que tienen que venir los dos".

Caperucita ya rompió aguas y nació en primer lugar, un niño lobo guapísimo. Era curioso. De la cintura para abajo, era un lobo. Pero de la cintura para arriba era un niño... Y eso le daba una cierta ferocidad. Cuando la matrona se lo sacaba del vientre, el bebé le dio un bocado en el dedo y ésta dijo: "Hijito, eres peor que un lobo"... "Señora, es que me permito decirle que yo soy un hombre lobo". Decía sollozando el bebé. Cuando la madre lo tuvo en brazos, vio que el lobo tenía todas las cosas de un lobo: el doble rabo, su pelo lacio por las piernas, etc. Y bueno... resulta que venían mellizos...

La siguiente era una niña, preciosa, con una mirada vivísima y de un verde profundo. Y otra vez la misma historia, cuando la sacaron del vientre de su madre vieron que el cuerpo era de una loba... "¿Qué va a pasar en esa casa...?" Dijo Caperucita.

Conforme los niños fueron creciendo, la Abuelita les cogió mucho cariño, a menudo iban a verla: "Abuelita, Abuelita"... "Hijita a mí me haces el favor de no venir desnuda"... "Pero Abuelita ¡ja,ja,ja! De la cintura para abajo las lobas no se visten" Y cuando llegaba el niño lobo le decía: "Y tú niño de doble rabo, ¿Cómo no te pones un taparrabos?"

Poco a poco, todo volvió a la normalidad y cuando los gemelos lobo fueron mayores, por fin nuestro país pudo tener políticos inteligentes. Aquellos niños lobo se ganaron la confianza del pueblo llegando a la Presidencia del Congreso de los Diputados, lo que devolvió la confianza de los ciudadanos en los políticos.