

# ENTRE AMIGOS

Julio de 2021

Edición nº 26



Revista impulsada por:

*Vínculos*  
gerontología

REVISTA MENSUAL DE OPINIÓN HECHA POR MAYORES PARA MAYORES

¡PARTICIPA!

Miguel y Pedro,  
aquí, entre amigos.



La revista no se hace responsable de las opiniones de sus participantes, que siempre deben expresarse desde el respeto.

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

SECCIONES

- LITERATURA
- LA GENTE OPINA
- AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS
- ENTRE AMIG@S MAYORES
- TEMAS DE BARRIO
- ENCUENTROS CON MIGUELITO BUENAVISTA

EDICIÓN

Querid@s compañeras y compañeros,

Es importante considerar que Vincles está muy por delante en nuestro sector del cuidado de las personas mayores, ya que a través de nuestro centro de investigación hemos ido descubriendo cuáles son los hábitos, las costumbres y el componente cultural de las personas mayores y de esta forma nuestras actividades van a la par con la realidad que estamos viviendo.

Las llamadas personas mayores están hoy en día mucho más avanzadas que en tiempos pasados y por tanto, va cambiando la forma de atender y acompañarlos en su día a día, hemos de tener en cuenta que no somos los abuelitos de antaño sino los abuelos dispuestos a correr en cualquier maratón junto con nuestros nietos.

Disfrutad el descanso de verano y nos leemos de nuevo en septiembre.

J.MIGUEL PORTAL, 85 AÑOS - DIRECTOR DE LA REVISTA

ESCRÍBENOS A:

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

¿Tienes más de 65 años?

¿Trabajas y/o colaboras con personas mayores?

¿Te gusta opinar sobre los temas de actualidad?



Escríbenos por correo electrónico y ...¡lo convertimos en artículo! Puedes mandar un escrito o una grabación de audio. Indícanos:

- NOMBRE (no es necesario apellido)
- EDAD o PERFIL PROFESIONAL y/o de COLABORACIÓN
- MUNICIPIO o barrio en el que resides.

MUJER DE INCIENSO

Si acaso fui alguna vez mujer de incienso,  
fue cuando mis párpados  
aún temblaban al mirarte.  
Soñar, era sencillo entonces,  
en un mundo balsámico  
donde todo era equilibrio y paz.

Si acaso fui mujer de incienso fue,  
cuando el corazón aún latía al ver tu mirada  
y mis manos buscaban con desespero  
alguna poesía de aquellos autores  
que a los dos nos encendían el alma...

Si acaso fui mujer de incienso, fue,  
cuando mis ojos aún brillaban como luciérnagas,  
como candilejas blancas,  
como lunas líquidas del universo,  
como un amanecer convertido en verso,  
y porque, siempre vi la luz,  
al final de un desacuerdo nuestro.

Si acaso alguna vez fui mujer de incienso  
recuérdame así siempre,  
con la viva mirada de mis ojos.  
No te olvides de aquellos versos que un día,  
estremecieron tu corazón y el mío  
y jamás, me restes de tu memoria.

**LÁGRIMA DORADA**



## POR FAVOR, QUÉ HARTAZGO.

Sea como fuere que lo vayamos a pasar, bien cierto es que estamos todos pensando en vacaciones. Cualquier forma de cambio de actividad durante unos días que sirva para evadirnos de este casi año y medio horroroso para muchos. De la tensión de ver el número de fallecidos por día, a ver el número de personas que se infectan o las que quedan por vacunar. ¿A quién se le ocurriría? Es nefastamente adictivo y contraproducente para la salud mental. Creo que hay formas de proveer de información y crear conciencia social sin amargar la vida. Ya sea en dosis como en formato.

Os recomiendo encarecidamente, que hagáis ayuno. Una especie de Ramadán en el que sólo veáis las noticias o leáis prensa, 1 vez al día o menos. Os recomiendo desviar la atención durante la amplia mayor parte del día a lo que tenéis alrededor. Vuestra familia, vuestra casa, vuestras cosas y vuestro entorno, que siempre que uno quiera verlo, es idílico.

Si tenéis la suerte de poder cambiar de aires unos días, no hagáis ayuno de noticias. Haced huelga de hambre hasta vuestro regreso. Pase lo que pase, podrá resolverse a la vuelta y la Eurocopa ya ha terminado, así que no hace falta que estéis pendientes de nada que no sea disfrutar y pensar qué os apetece comer.

Os recomiendo, claro está, que tengáis el archivo de la revista, nuestra querida revista a mano y podáis darle una leída, disfrutar con lo que aportan l@s amig@s que participan en el grupo de debate y l@s amig@s que nos escriben. También reflexionar y animaros a escribirnos alguna cosa. Estamos ávidos de vuestras ideas, reflexiones y aprendizajes de la vida. Gracias de antemano y hasta la vuelta en septiembre.

CARLOS DEL RÍO - EDITOR DE LA REVISTA

## COMENTARIO A:

### "LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA"

Querid@s jubilad@s del Fort Pienc. Me encanta leer el resultado de vuestras tertulias, ver que habéis encontrado entre vosotros un grupo de compañeros para intercambiar impresiones y sentirnos a gusto. Es muy importante la compañía.

Es un artículo bien cierto el que resulta del tema de usar "violencia" hacia los niños para educarles. Creo que son cosas que se ven con los años también. ¿Cuántos abuelos que hemos sido severos con nuestros hijos somos los más blandos con nuestros nietos?

El ímpetu de la juventud y los nervios por los problemas de la vida nos hacen ser más bruscos en nuestras reacciones. De más mayores, somos más templados, más relativos para encajar las cosas y, por lo tanto, menos agresivos. Que sirva esto para que los padres de hoy vean este tema como lo vemos los que ya lo hemos pasado.

ENCARNA, 71 AÑOS, EL CLOT (BCN)

FRASES CÉLEBRES PARA EL RECUERDO

“LO QUE HEMOS HECHO NOSOTROS, COSA QUE NO HAN HECHO USTEDES, ES ENGAÑAR A LA GENTE”  
(Lo dijo Mariano Rajoy el 2 de marzo de 2016, un lapsus que no deja de tener su gracia..., sino fuera porque es verdad)

“LO MÁS PARECIDO A UN POLÍTICO DE IZQUIERDAS, ES UN POLÍTICO DE DERECHAS”  
(Josep Pla. Es totalmente cierto, no se distingue uno del otro sobre todo cuando mandan)

“EN MADRID ESTARÁ PERMITIDO TODO LO QUE NO ESTÉ PROHIBIDO”  
(Esperancita Aguirre, inteligencia a raudales)

“CUANTO PEOR MEJOR PARA TODOS Y CUANTO PEOR PARA TODOS MEJOR PARA MI EL SUYO BENEFICIO POLÍTICO”  
(Mariano Rajoy 13 junio de 2017. Mejor imposible)

“HEMOS TRABAJADO MUCHO PARA SAQUEAR NUESTRO PAÍS”  
(Lo dijo María Dolores de Cospedal en un mitin en Guadalajara, el 22 de abril de 2015. otro lapsus gracioso..., sino fuera porque también es verdad)



“LAS 130.000 PERSONAS NO ES QUE ESTÉN EN PARO, ES QUE SE HAN APUNTADO AL PARO”

(J. L. R. Zapatero en 2008. Inteligencia por encima de lo normal)

“GANO 5.100 € AL MES Y LAS PASO BASTANTE CANUTAS”  
(Guillermo Collante, diputado del PP en Galicia, año 2012. Pobre hombre, dan ganas de hacer una recolecta)

“YO CREO QUE CONVIENE QUE HAYA TENSION, VOY A COMENZAR ESTA MISMA SEMANA A PRACTICARLO”  
(J. L. R. Zapatero, en 2008. Lo soltó en una entrevista de TV y a fe que lo consiguió)

“RELAXING CUP OF CAFÉ CON LECHE IN PLAZA MAYOR”  
(Ana Botella, ex-alcaldesa de Madrid. Dijo estas palabras el 7 de septiembre de 2013. Domina el “Hispaninglis” como nadie)

“LO SIENTO MUCHO, ME HE EQUIVOCADO Y NO VOLVERÁ A OCURRIR”

(Juan Carlos I de España y emérito actual, frase célebre pronunciada el 18 abril de 2018. Los elefantes pueden estar tranquilos, él también lo está)

COMO UNA OLA

Como una ola, tu amor llegó a mi vida... ¡Ay, si Rocío Jurado levantara la cabeza! Pues como 1 ola, no. ¡Como 5! Ya tenemos aquí la quinta ola y se veía venir. No se ha llegado a tiempo con las vacunas, así que no se podían abrir las discotecas y el turismo de esa manera. Si es que es de cajón que no se puede soltar a la juventud a un entorno en el que se toma alcohol sin controlarse y se creen invencibles.

Y quieres ir a ligar, porque estás harto de descargar la novia por el ordenador y vas a ir con la mascarilla puesta, ¿verdad? No hay cosa menos atractiva que una mascarilla.



Señor Sánchez, esto se venía venir. Y ahora que nos cuente Simón que en Cataluña se tiene una situación dramática por los contagios. Espero que la gente contagiada aguante bien y no haya que lamentar más víctimas. Porque aunque muchos, siendo ya mayorcitos, se han comportado de manera irresponsable, el mal no se le desea a nadie. Y todos hemos sido irresponsables alguna vez.

JAVIER, 81 AÑOS, EL POBLE SEC, (BARCELONA)

¿SE PUEDE HABLAR?

Quiero comentar que últimamente tengo la sensación de no poder decir nada sin que a nadie le sienta mal. Según lo que diga, soy facha o soy comunista. Si no, soy racista u homófobo. Me estoy volviendo loco. ¿Me pasa a mí sólo?

Estoy totalmente en contra de que constantemente se me pidan explicaciones según cómo me expreso. Es que no se puede hablar. Empiezo a estar hasta la coronilla, la verdad.

Toda la vida me he expresado a mi manera y nunca he tenido problemas. Primero, porque no se tenían en cuenta muchas cosas que hoy sí. Y no le faltábamos el respeto a nadie. Segundo, porque me parece a mí que la gente está como irritable. Está todo el mundo a la que salta. Ves a la gente hasta discutirse por auténticas tonterías de tráfico o lo que sea. O como cuando hay que esperar para entrar en una tienda. Como te acerques a echar un vistazo a cualquier cosa enseguida hay alguien llamándote la atención de malas maneras. Como si le hubieras pisado el pie sin querer.

No me gusta nada que me digan cómo tengo que hablar, siempre que sea correcto y educado. Como he dicho, no le faltó el respeto a nadie.



ISABEL, 74 AÑOS, EL FORT PIENC (BARCELONA)

## ¿EL GIRO FEMINISTA DEL GOBIERNO ES CASUALIDAD?

El cambio de ministros en el mismo gobierno ha sido una de las noticias más chocantes de los últimos días. Nadie lo ha visto venir y de repente, la mitad de los ministros ha cambiado. Esto lo deben hacer a propósito para que la gente no nos acordemos de sus nombres. Parece que Pedro Sánchez ha cambiado algunas personas para evitar que se quemen ante su fracaso. Para evitar dimisiones o mociones de censura. Quizá también se haya quitado a algún disidente del medio. Eso no lo sabemos, porque eso sólo lo saben ellos.

El tema es que esto ha dado lugar a un número ampliamente mayoritario de mujeres en los ministerios. Esto compra muchos votos, porque la sensibilidad de la sociedad va por este camino actualmente. La foto del gobierno a partir de ahora, es una fotografía ciertamente moderna que apuesta por nuevas caras y apuesta por poner a las mujeres al mando.

Ya sabemos que la mujer de hoy en día es muy diferente, pero algunas de las que hay tienen unos años y se han criado en el mismo entorno que yo. La mujer es muy pragmática.

Como los hombres se ocupan de las grandes cuestiones, a veces no arreglan nada. Como las mujeres se ocupan en los pequeños detalles, van más a solucionar los problemas de verdad.

Por poner un ejemplo, el hombre va a abordar el problema de la alimentación, desde lo amplio. Te suelta el discurso vago y poco concreto que no dice nada. La mujer dice: "Bueno, vale, pero ¿qué comemos mañana?" Se pone en marcha y de a poquito va sacando las soluciones, porque así se ha tenido que buscar las castañas del fuego en muchas ocasiones en la vida. Si las circunstancias nos dejan ¡auguran buenos tiempos con las mujeres al poder!



LAURA, 71 AÑOS, EIXAMPLE ESQUERRA (BARCELONA)

## ACEPTAR Y CONFIAR EN LA VIDA Y EN UNO MISMO

El primer principio de una vida “saludable” es la **ACEPTACIÓN**. La vida, y lo que nos trae, hay que aceptarla. No aceptarla es sufrir. Es fácil aceptar lo que consideramos “bueno” pero no lo que consideramos “malo. Pero la etiqueta de bueno/malo es una construcción interna nuestra y los acontecimientos de la vida, lo que nos encontramos en ella, son, en cierta medida, externos. El sufrimiento aparece siempre que hay una lucha entre la concepción interna de las cosas y la realidad externa que nos muestra la vida. Todo sufrimiento, que no es lo mismo que el dolor, sino un gran malestar psicológico, acaba cuando acaba la lucha. Ahora bien, existe una diferencia entre la idea de rendición o aceptación y la resignación. Resignarse es un no actuar, mientras que rendirse es aceptar una situación y actuar para cambiarla a partir de ahí. De hecho solo podemos ser efectivos ante una situación cuando la aceptamos, y esa es la única base para el cambio.

Mientras el trabajador despedido pierda la energía en odiar a quienes lo despidieron, solo logrará que el ego se regocije en el sufrimiento. Hasta que no acepte la situación real de la vida, es decir que no tiene empleo, no estará centrado para buscar otro. ¿Cuándo podemos decir que hemos aceptado las circunstancias? Cuando dejamos de preguntarnos por qué eso nos pasa a nosotros, **cuando dejamos de justificarnos, cuando dejamos de juzgar.**

Y ahora entra en escena otro componente fundamental: la **CONFIANZA**. Va unida ésta a un concepto que generalmente se entiende mal: la FE. La fe se confunde a menudo con creencias de una u otra religión, pero la fe es algo mucho más profunda que eso. Confiar no es creer. Creer supone una base mental y la confianza supera a la mente. Confiar es forma más elevada de aceptar. Supone no solo aceptar las circunstancias externas, sino que dentro de la perfección de nuestra vida, también entra esa faceta que no nos gusta y que está ahí.



Por lo tanto hay que permanecer atento a las señales de la vida. Todo lo que llega a nuestra vida es justo lo que necesitamos experimentar en ese preciso momento. Si queremos sobrellevarlo bien, no hay que oponer resistencia sino simplemente fluir, aceptar, a pesar de que lo que nos llega no nos agrade... Quizás no lo comprendamos en un principio, pero más adelante comprenderemos porqué tenía que ser así. Nada sucede por casualidad, todo forma parte de un propósito...

Y la misma vida nos traerá todas las experiencias y personas que van a hacer posible que tengamos la ayuda y el conocimiento necesario para poder manifestar nuestros dones y talentos y podamos realizarnos plenamente como persona.



## LOS NIETOS SON LA HOSTIA

Hoy me han dicho que el día 26 de este mes es el día de los abuelos. Primera noticia, pero bueno. Pues yo soy abuelo. Tengo 8 nietos. 4 hijos que tengo, tienen 2 cada 1 y además, la pareja. Chico y chica. Eva, Ferran, Judith, Marina, Mireia, Oscar, Pau, Jan. En orden alfabético.

Lo primero de todo, son nietos. Ahí no hay quien a mí, me los retire. Pero luego, claro. No son todos iguales. Los hay que te explican de todo y los hay que menos. Pero todos me dan mucha satisfacción. Los hay que estudian, que se preparan una barbaridad. Los hay que tienen mucha confianza conmigo, me preguntan. Los hay que están con su madre y con su padre a tope. Les veo estar a algunos ya estableciéndose. Cada fin de semana estoy con ellos, en casa de unos o en casa de otros. En general, cuando voy están mucho por mí, pendientes de que llegue para preguntarme cómo estoy.

Me da mucho orgullo haber sacado a 4 hijos adelante. Que estén los 4 bien posicionados y como Dios manda. Y ver como cada 1 ha hecho su propia familia. Y ahora están por mí muchísimo. Ellos se manejan para tenerme y se lo reparten un poco cada uno.

Eso de los nietos es la hostia. Cuando hablo con ellos, es muy grande. Le pregunto dónde han estado, que han hecho. Les digo lo cojonudos que son cuando puedo. Alguien se lo tiene que decir. Cuando están todos juntos, siento mucho. Da gozo. Me gustaría hablar más con ellos. Pero a mí me gusta mucho estar en casa y a ellos les gusta mucho salir de ella, así que no hablo todo lo que me gustaría con ellos.

En la vida, sobre todo les digo, que hagan una vida sana, y si se equivocan, que se equivoquen que no pasa nada. que yo he tenido que rectificar. Que cuiden a sus padres, que no tienen nada más que unos. Pero estaría todo el día hablándoles si tuviera que dar un consejo y cada uno el suyo.



PEDRO, 89 AÑOS, EL FORT PIENC (BCN)

## EL ESPÍRITU OLÍMPICO ESTÁ CON NOSOTROS

Me encantan los veranos en que hay acontecimientos deportivos extraordinarios. Las siestas viendo el ciclismo son tradición pero es emocionante ver esos deportistas que se preparan para torneos que tienen un aura especial porque no se producen cada año.

Hemos tenido una Eurocopa de fútbol muy emocionante, con grandes equipos como Francia, Países Bajos o Alemania que no han prosperado mucho aunque siempre se les contempla como favoritos. Con otros que cada vez más demuestran que las cosas ya no son como eran antes. Croacia, por ejemplo, ya hace años que da mucha batalla en las competiciones y sus jugadores tienen un gran espíritu competitivo, pero otros como Suiza o Dinamarca han hecho también un gran papel. Hemos tenido una selección española que ha ido de menos a más y que mereció jugar la final. Teniendo en cuenta que es un equipo nuevo y que el ciclo del tiki-taka ya se había terminado en el último mundial, se puede estar muy satisfecho.

Espero con ilusión, aún más si cabe, los juegos olímpicos. En esta competición, una de las más cosas más bonitas que nos dejó la antigua Grecia, los atletas se preparan de verdad. La Eurocopa o los mundiales de fútbol están repletos de jugadores que normalmente ya se ganan bien o exageradamente bien la vida, pero las Olimpiadas están repletas de atletas que tienen como modo de vida el esfuerzo infinito. Entrenar varias horas al día gracias a una beca, que combinan con un trabajo a media jornada muchos de ellos y tener la fortaleza mental para no dejarlo es admirable. Ellos, los corredores y corredoras, las personas que hacen levantamiento de peso, tirolina, salto, etc., también van asistiendo a competiciones de manera regular, pero sacrifican una cantidad ingente de tiempo por su sueño.

Estos valores de superación, esfuerzo, esta disciplina y trabajar para conseguir metas a largo plazo, son virtudes magníficas. Si las administraciones apostaran más por ello y se pusiera más recursos económicos, tendríamos algo más que el reconocimiento y las medallas. Tendríamos jóvenes sanos en cuerpo y mente. Jóvenes con valores y fortaleza para sobrellevar los problemas de la vida, contagiados por el espíritu olímpico.



ROGELIO, 81 AÑOS, ENCANTS (BARCELONA)

## AMOR DE AYER Y DE HOY

Hablamos sobre el amor, por medio de la comparación entre las maneras como se conocían y relacionaban las personas que ahora son mayores, y cómo se tiende a hacer actualmente. Iniciamos recordando el contexto en el que crecieron los participantes, una época atravesada por la guerra, las carencias materiales y una libertad restrictiva para las mujeres. Entre las historias que narramos, se puede evidenciar una tendencia a tener un único novio quien sería el esposo y con quien te jurabas amor para siempre. También tendíamos a operar el sistema en el que el hombre trabajaba y la mujer cuidaba de los hijos y se dedicaba a las tareas del hogar.

Así pues, planteamos nuestras perspectivas sobre la manera en la que funciona el amor en las nuevas generaciones. En principio identificamos que las mujeres tienden a ser más emocionales y buscan construir relaciones de pareja estables y algunos hombres solo pretenden satisfacer sus deseos sexuales; es decir, que las mujeres tienen un estilo de apego más profundo que los hombres. Ya entendemos que no tiene por qué ser así y que cada vez más mujeres se manejan menos por compromisos.



Este tema generó un debate que giró entorno al cambio de rol que han tenido las mujeres, se han integrado al mundo laboral para así poder contribuir con el sostenimiento del hogar, y sobre todo pueden cumplir su sueño de estudiar y desarrollarse en el terreno profesional. También coincidimos todos y sobre todo, todas, en que las mujeres tienen más libertades que antes.

Sin embargo, aún persiste el problema de los estereotipos frente a la sexualidad femenina, es decir, en juzgar y ofender a las mujeres que deciden experimentar otras maneras de relacionarse. Además se identificó que los celos siguen siendo un mecanismo de control imperante en la sociedad y se propuso que la confianza y el diálogo entre las parejas es una estrategia efectiva para prevenir que se experimenten los celos.

Si tuviéramos que resumir lo hablado en la tertulia de hoy podríamos decir que llegamos a la conclusión de que el amor no tiene edad y que debemos respetar las diversas de manifestar el amor.

## EL PUNTO MÁS ESTRATÉGICO

Hace un par de semanas que la ONU nos señaló indicando que España es la puerta de entrada de la droga en Europa. Por suerte, no nos pintaron como los más drogadictos, aunque les faltó poco. Se cuidaron diciendo que una cosa no tiene que ver con la otra y que, en algunas sustancias estamos por debajo de la media. Con el vino que tenemos aquí, ¡cómo vamos a hacer según qué tonterías! Por favor, que nadie entienda que estoy animando a nadie a emborracharse.

El comentario sobre esto lo hago porque el decir que España es la puerta de entrada a Europa de algo, es una obviedad. Salta a la vista. España ha sido históricamente la puerta de entrada de todo igual que lo ha sido la actual Turquía, porque es lo primero que te encuentras si vienes de la mayor parte del Magreb o del Océano Atlántico.

España ha sido siempre un punto de grandísima importancia estratégica. Que se lo digan a fenicios, griegos, cartagineses, romanos, visigodos o árabes.

Que se lo digan a Reino Unido que no sueltan el Peñón de Gibraltar ni por todo el oro del mundo, o a los estadounidenses, que se han abierto a cualquier trato con nosotros con tal de tener bases militares en nuestro territorio.

Que nos lo digan a nosotros, que somos mezcla de todo aquello y



poseemos una riqueza excepcional en cuanto a herencia biológica y cultural.

Es un poco irritante la manera que tienen algunos de escribir noticias sin darse cuenta de que la idea que generan en el lector es la equivocada.

Me parece que más de un portavoz, sea de la ONU o cualquier otro organismo, debería pensar en lo que dice antes de soltarlo a la ligera, porque son informaciones que dañan al prestigio.

## SUEÑOS

Anoche soñé que volvía a ser mocita. Al ser joven de nuevo, hacía muchas tonterías. Iba a ir con un chico...Un chico al que quería con locura y no le había dicho nada por miedo a que me despreciara. Pero iba a decirle algo, porque prefería la vergüenza, al dolor de corazón. Soñé que todo era vitalidad y alegría de nuevo, pero cuando me iba a encontrar con el chico, él llevaba mascarilla.

Yo le decía: "Pero hombre, ¿para qué vas a llevar mascarilla si tú y yo tenemos que ser contacto estrecho?". Él me contestaba: "Es que viene un amigo que quiere besarme". Yo le insistía: "Quítate la máscara, aquí y ahora"; como si pasara por alto lo que me acababa de decir. De repente, aparecía un hombre blanco, con un gorro lila, que me producía cierto miedo y el recuerdo de este sueño se desvanece ahí.

Quitando la anécdota del hombre del final, que lo estropea todo, es curioso como se puede mezclar en el subconsciente lo personal, con la actualidad social. Es curioso que todo lo que vives y piensas durante el día, se convierte en una forma totalmente surrealista durante la noche. ¿Será que no entiendo lo que pasa hoy en día? ¿Será que el mundo cambia demasiado deprisa para algunos de nosotros?

DOLORS, 73 AÑOS, EIXAMPLE ESQUERRA (BCN)

## MI BARRIO ESTÁ GUARRO

Querid@s amig@s, escribo a la revista para denunciar que el barrio del Fort Pienc está tremendamente sucio. Cuando empezó el COVID, se entendía que era un momento complicado. Las calles no tenían gente y se veía más la suciedad. Pero empieza a pasar de castaño oscuro. Por las calles diputación o consejo de ciento, no pasan la manguera ni de milagro.

Están llenas de hojas de platanero todo el año. Ya no pasa solo en otoño. Y estas hojas resbalan cuando las pisas. Cuando ves pasar a las cuadrillas de limpieza, en general, van como almas en pena. Ya se entiende que es duro trabajar en la calle todo el día, pero mientras se está en el trabajo hay que cumplir. No se puede ir arrastrando la escoba.

Es una pena. Necesitamos que el Ayuntamiento se moje con este tema y ponga medios al cumplimiento de la limpieza. No vale sólo limpiar el Paseo de Gracia y la Plaza Cataluña para que el turista lo vea bonito. El resto de vecinos también tenemos ese derecho a tener una ciudad en condiciones.

Hay que tomar cartas en el asunto desde las asociaciones del barrio y hacerles entender que esta no es manera de tener nuestras calles. Pipís, cacas de los perros, pintadas, etc.

MARCOS, 66 AÑOS, EL FORT PIENC (BCN)

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

## Aquellos Maravillosos Años

experiencias, aciertos y 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)

### RECUERDO DE MI ABUELO

*"Yo tengo un reloj de bolsillo que fue de mi abuelo. De principios del s.XX. Hace no muchos años lo llevé a revisar por última vez. Son aparatos que no te puede mirar cualquiera, como sabréis, así que hay que gastarse el dinero. No una fortuna, pero no esperéis pagar 20 euros, como cuando le cambias la pila al reloj de pulsera.*

*De momento, como lógicamente no lo uso, lo tengo guardadito de recuerdo en una caja. Mi abuelo, me decía que hay que trabajar como un reloj. Es decir, puntual y sin descanso."*



JUAN, 75 AÑOS, BARRIO DE SANT PERE (BCN)

## ¿SE PUEDE ENVEJECER SATISFACTORIAMENTE?

¡Pues claro que sí! El envejecimiento general que conocemos hoy en día es probablemente el mayor triunfo de las últimas décadas. Obviamente existe un declive biológico con los años, pero puede ser compensado y tener mucha calidad de vida durante mucho tiempo.

De hecho, el envejecimiento satisfactorio se produce a través de un buen balance de compensación entre pérdidas y ganancias. La persona mayor, selecciona aquellas actividades que le resultan más importantes o prioritarias, optimiza los recursos de que dispone para ser más eficiente en su aspecto funcional y desarrolla estrategias con las que compensa los déficits que se van presentando. No hay que olvidar que más mayor significa más sabio.

Existen 2 grandes factores detrás del envejecimiento satisfactorio:

1. **La capacidad funcional:** Si la persona mayor puede llevar a cabo una vida autónoma, auto cuidarse, hacer sus compras, manejar la limpieza del hogar, llevar sus finanzas, coger un transporte por sí misma y desenvolverse sin problemas en la comunidad, entre otras cosas, hablamos de buena capacidad funcional.
2. **La implicación con la vida:** Esta implica un componente motivacional muy claro. El deseo de estar feliz, en buena forma, tener buen aspecto, estar vinculado a proyectos de vida, a la familia, a dejar un legado...

Ya sabéis, ¡Todo el mundo a envejecer con éxito!

## 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 - los comerciantes siguen activos generando proyectos que promueven el comercio de proximidad con los vecinos.

Este verano, los que quedéis por el Fort Pienc o queráis venir a disfrutar del Passeig de Sant Joan, l'Auditori, la Biblioteca Arús, l'Arc de Triomf, la Monumental, etc., podéis participar del sorteo de hasta 200 Euros para comprar en tiendas del barrio.

Cuando vayáis a comprar a alguna tienda asociada (¡En la página web de l'Eix Fort Pienc se ve súper fácil cuáles son!) podéis pedir vuestro "Passaport Fort Pienc" i os indicarán con un sello que habéis comprado allí. ¡Sólo es necesario 4 sellos para poder entrar en el sorteo! Tenéis todo el verano por delante.



Pulsando en la imagen, podéis encontrar toda la información sobre la promoción.



## ENCUENTROS CON MIGUELITO BUENA VISTA



Este mes de julio ha sido interesante iniciar alguno de las tertulias que llevamos a cabo con otros compañeros mayores, utilizando la poesía como elemento evocador de opiniones sobre cuestiones que están pasando hoy en día.

Voy a exponer la sesión que me ha resultado más interesante y que, con la ayuda de mi amigo Pedro, logramos dinamizar al grupo y que se abriera a darnos cada uno, su punto de vista. Un poema al que le tengo especial cariño, de los que yo mismo he escrito, se llama "*Las Tres Renuncias*". En esta poesía se refleja lo que realmente es la vida, a todo lo que tenemos que renunciar, cómo de manera permanente vamos saltando del invierno, a la primavera, y del verano al otoño y como vamos viviendo habitualmente estas estaciones de manera rutinaria dando por supuesto que las cosas son como son y que apenas aprendemos de nuestras vivencias como si nuestro destino estuviera ya marcado de antemano.

Elijo esta sesión porque, aunque no hable del gobierno de Sánchez o la pandemia, temas de actualidad tan de moda, sí aborda el momento vital de muchas personas mayores. Así, además de interesante, es hermoso. Al principio fue difícil poder ordenar el debate pero poco a poco los participantes hicieron un pequeño inventario de todas las cosas que habían deseado hacer y como la vida les había marcado un camino del que era muy difícil salir por lo que tuvieron que hacer grandes renuncias.



Tal vez las renuncias les permitieron alcanzar unos objetivos que ni siquiera habían intuido. Lo que en algún momento les pareció un gran sacrificio, ahora se ha convertido en orgullo al haber podido superar las huellas que dejaron sus renuncias.

Al final de este interesante debate, comprobamos que los participantes haciendo el inventario de sus vidas reconocieron como aprendieron a renunciar. Tal vez, aunque fuera una desilusión, fue bueno también aceptar que supieron vivir muchos momentos difíciles acoplando su vida a su propia realidad y de alguna manera, fueron capaces de ir construyendo el futuro que les iba deparando el destino.