

## ¡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

### PERO ¿QUÉ DICE LA IGLESIA?

Querid@s compañer@s, Los partidos políticos, los médicos, las enfermeras, las universidades, las escuelas... todos comentan algo e incluso aportan muy diversas formas de enfrentarse a la situación angustiosa por las que pasa nuestro país, Unos con razones, otros sin argumentos, otros con posibles soluciones pero sea cual sea su post, dicen algo.

A mi me preocupa mucho el silencio de la Iglesia. Siempre opinan de todo, siempre según ellos son la verdad y la vida, pero parece que ahora no tienen nada que decir. Es decir: ¿puede la iglesia ofrecer espacios a tanta gente que no tiene dónde cobijarse? Al menos yo esperaba que ofrecieran a los migrantes, a los que viven en la calle un espacio dónde poder albergarse. Sabemos que espacios disponibles no les faltan y por qué no ayudar con su solidaridad a los que pasan hambre, son miles de ellos. La solidaridad cristiana que tanto predicán, tampoco aparece salvo algún/a religios@ que por su cuenta se compromete con su barrio y sus vecinos.

Yo les sugeriría que se pregunten: ¿Jesucristo actuaría como Vdes. lo están haciendo?. Seguramente su respuesta, como tantas veces hizo, sería: “bajar a la tierra y consolar a los afligidos”. Compañeros quizás esta editorial no guste a todos pero sigo creyendo en Dios.

J.Miguel Portal, 85 años - Director de la revista



¡Dichosas hojas!  
¡A ver si caen de una vez por todas!

RELATOS: ROSARIO Parte II

No quería dar a lástima a nadie. Mis hijos nunca me habían reprochado nada y no entendía porque ese médico había metido el dedo en la llaga... En el fondo no lo negaré, tenía parte de razón. Nos volvemos egoístas cuando vamos cumpliendo años y a veces causamos malestar a los que tenemos cerca, que son precisamente los hijos o el marido. (Bueno, yo de marido ya no tenía, me dejó hace años y ni quiero saber si está vivo o muerto...). Lo cierto es que cuando mi cabeza estaba lúcida, pensaba y acudían cosas que me recordaban a mi juventud, yo siempre había sido una joven independiente, rebelde y poco familiar. No sé de qué me quejaba ahora si alguna vez los hijos no me visitaban o simplemente no me llamaban por teléfono, yo de joven había actuado igual. Esa memoria maldita que a veces fallaba y se me iba de vacaciones, o ese dolor en las articulaciones que no me dejaba nunca, parecía haberse enamorado de mí. Marina, la muy "puñetera" callaba, pero en su silencio lo decía todo, me acompañó hasta la puerta de mi casa sin mediar ni una palabra, al despedirse, me dio unos golpecitos suaves en los hombros: "Intenta descansar Rosario, estás bien, los análisis han salido todos perfectos, no tienes nada grave, no llores a tus hijos esta noche, no les causes problemas, no tienen porque preocuparse de nada, recuerda las palabras del doctor.

!!Pero si no me ha recetado nada!! -Grité como una loca.- Sí, te ha dado unos cuantos consejos y esa es su receta, la medicina que debes tomarte cada día. Aprende a vivir sin causar molestias a terceros...Y no te calientes tanto la cabeza, ya verás cómo te sentirás mejor.- Dicho esto, Marina se marchó, no sin antes darme un par de besos en cada mejilla que en aquél momento, lo confieso, me supieron a veneno. !!Esa, estaba compinchada con el médico!! ¡Vaya si lo estaba! Ya me lo decía mi madre, hija, no confíes en nadie y menos a esos que te dan palmaditas en la espalda o un par de besos en la mejilla, algo buscan de ti, o algo intentan ocultar. Palabra de madre. Palabra sagrada. Y que nadie, ni siquiera ese doctor, me lleve la contraria, porque así es. ¡Si lo sabré yo!



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

OLVIDOS

En el brillo de tus ojos, escondí mi mirada. En tus labios entreabiertos, escondí mis besos. En la piel de tu cuerpo, escondí mis deseos y luego, en tu cuerpo dejé mi cuerpo.

Pero ahora, cuando vengo a verte otra vez, no estás, te has ido, te has llevado mis miradas, te has llevado mis besos, te has llevado mi piel, te has llevado mis sentimientos.

¿Dime dónde estás? ¿por qué te has ido? Dime, dime ¿por qué no dices nada? Me has dejado sin miradas, me has dejado sin besos. Me has dejado sin caricias, me has dejado sin recuerdos. Me has dejado sin tu cuerpo.

Dolors, 72 años, Eixample Esquerra (BCN)



BRINDO POR LA VIDA

Por los sueños, por las risas,  
Por los secretos, por las pifias.  
Por las carreras, las fechorías.  
Por todo lo que no te merecías.

Porque sin quererlo quisiste evitarlo,  
Por los nervios de solamente pensarlo.  
Por no hacer ni puñetero caso,  
Y por volver a intentarlo.

Por ceder tus entrañas,  
Por torcer tu brazo,  
Por estar a buenas de antemano.  
Por ser hijo, por ser padre, por ser hermano.

Por la amistad, Por los tragos,  
por las líneas, por los viajes,  
Por decir siempre: ¡ponte traje!  
Por el que nunca se olvida,  
Por levantar la copa a lo suicida,  
Por la vida.

Carlos, 76 años, Sants (BCN)



## NO ESTÁS SOLO

La soledad es un sentimiento de vacío físico y emocional. Puedes estar en una habitación llena de gente y sentirte solo. Podemos estar acostumbrados a no expresar cómo te sientes. preguntamos: "¿qué tal?" y parece que si no respondes bien, le amargas al otro. Hay que poder normalizar que a veces no nos sentimos bien.

Lo que se entiende por soledad, además, cambia con la edad. La perspectiva de la vejez da lugar a valorar mucho más el apoyo de una buena amistad o de un familiar cercano. Y a valorar el que te entiendan. Qué comprendan tus circunstancias, lo que expresas.

Sentirla, desde luego, es muy triste. Cuando te haces mayor o muy mayor, hay una cosa que te fastidia bastante en este aspecto y es que la gente de tu alrededor, de toda la vida, se vaya quedando por el camino. Eso te hace sentir solo. Que ya solo vas quedando tú y que las personas con las que te has criado ya no están. Y más ahora, que se te va un familiar cercano y a lo mejor no puedes ir a verlo antes, ni ir al entierro por la dichosa pandemia.

Estar con gente que te importa y con la que te sientes bien es muy importante. Estamos hechos para escuchar y ser escuchados por los demás. Para apreciar lo bonito de los demás y sentirnos acompañados.

Vicenta, 85 años, El Fort Pienc (BCN)

## ¿DE QUÉ SIRVE LA NOSTALGIA?

Cuando se hacen actividades con mayores se utiliza en exceso el recurso del pasado. De las canciones de nuestra época, de lo que se vivía hace un montón de años, de los anuncios antiguos o de la moda y el estilo de cuando éramos jóvenes. Eso está muy bien pero pone de manifiesto que no se cuenta con que las personas quieren vivir su presente con toda la intensidad que se pueda y quieren (aunque algunos no lo digan) tener proyecto de vida futura incluso a los 80 y pico.

Sí ya, hay pasados que son muy bonitos. A todos nos gusta recordarlas. Y mira que algunas han vivido cosas como no tener agua corriente en casa (entre otras peores). Pero cuidado porque la nostalgia llevada al extremo nos lleva a ese tan poco realista pensamiento de que todo tiempo pasado fue mejor. Cada época de la vida tiene sus cosas. A lo hecho, pecho, que nos quiten lo bailao' y a la vejez viruelas. Que las tablas que se tienen con 80 no se tienen con 25 y se ven las cosas a leguas. Disponer de esa sabiduría

cuando se tiene toda la vida por delante sería casi equiparable a que supieras qué número de la lotería va a salir mañana. Pero mejor. Mucho más hábil para evitarte disgustos, mucho más eficiente en la toma de decisiones importantes, mucho más amplio y relativo a la hora de razonar. Casi nada.



Tengo un gran amigo que, citando a Rudyard Kipling, siempre me recuerda que hay que tener *el tesón del clavo enmohecido que, ya viejo y ruin, sigue siendo clavo*. La persona mayor es, simplemente eso: mayor. Ni ha cambiado en lo más esencial, ni se comporta como un niño, ni nada parecido. Simplemente está en otro momento más y tienen el espíritu de que el día de mañana puede continuar trayendo cosas positivas.

Carlos del Río - Editor de la revista

## LA VUELTA AL COLE

La desgracia que ha traído el virus es tremenda. No me digas tú a mí que se puede vivir con esto. Todo el mundo luchando para deshacerse de esto y terminarlo. Y la guasa de recortar en ciencia e investigación cuando resulta que son los que después nos tienen que sacar las castañas del fuego. En España hay mucho talento con la ciencia. Hay gente inteligente, hombre.

Esto al final nos ha dado una bofetada que aún no sabemos de dónde ha venido. Estábamos pensando que éramos infranqueables, que estábamos estupendos, magníficos, que el mundo crecía y han venido unos bichillos que nos han abierto los ojos y nos han echado todo a tierra.

Pensábamos que teníamos un país estable y ahora a ver qué pasa con la situación económica. El señor que tiene un sueldo de una empresa terminará cobrando su paro o lo que sea, pero el señor que tiene una tiendecita y que además da trabajo, se tendrá que quedar sin nada y encima debiendo vete a saber cuánto.

Pero lo que pasa sobre todo es la incapacidad de los políticos para hacer su trabajo. Y que en la televisión y los periódicos no hacen, encima, más que meternos el miedo en el cuerpo a la hora del desayuno, de la comida y de la cena. ¿Y ahora qué?

Petri, 87 años, El Fort Pienc (BCN)

## ES CUESTIÓN DE FE

Casi todo lo inexplicable, lo enigmático que ocurre en este mundo tiene su explicación científica que con referencia a religión, desmonta muchos de los acontecimientos explicados en los libros, el creer es una cuestión de fe. Uno de los enigmas de la historia, se basa en las plagas que Dios a través de Moisés mandó a Egipto y sobre ellas nos centramos hoy. Científicamente las plagas pudieron existir. En el año 2017 d C; se descubrieron evidencias de que el volcán Nea Kameni en la isla griega de Santorini produjo una fuerte erupción volcánica entre los años 1613 y 1600 a C:

I.- Las aguas del Nilo se convirtieron en sangre: El volcán de la Isla Santorini, habría provocado terremotos que causaron escapes de dióxido de hierro cerca del Nilo que, al tomar contacto con el agua, tomaría el color rojizo.

II.- La plaga de las ranas: Debido a la coloración del río de la plaga anterior, al contrario que los peces que murieron todos, las ranas pudieron salir, aunque también murieron al poco tiempo deshidratadas.

III.- IV y V.- Los piojos, Las moscas, La peste sobre el ganado: La carencia de agua limpia favorece epidemias bacterianas, la muerte de los peces y las ranas, trajo gran cantidad de insectos, piojos, moscas..., al no tener agua potable, el ganado empezó a enfermar y morir.

VI.- Las úlceras: Recientes descubrimientos han demostrado que los ríos contaminados pueden producir manchas blancas, úlceras y otras infecciones en la piel. es lo que, científicamente, ocurrió en Egipto.

VII.- La lluvia de granizo y fuego: Cuando una nube de erupción volcánica alcanza la estratosfera, se mezcla con la humedad y forma una piedra similar al granizo, al precipitarse a gran velocidad sobre el suelo, puede provocar chispas.



VIII.- La plaga de langostas: Las bajas temperaturas provocadas por el granizo, provoca que una gran cantidad de insectos busquen zonas más cálidas, eso debió ocurrir en Egipto, las langostas provenientes de otras regiones, se concentraron en un lugar más cálido.

IX.- Las tinieblas: La nube del volcán dada su extensión kilométrica, bien pudo nublar el cielo y provocar la oscuridad total en una amplia región.

X.- El Ángel exterminador: Recientemente se ha descubierto en Egipto una gran cantidad de esqueletos humanos algunos de ellos juntos, lo que da una idea de la rapidez que se dieron en enterrarlos para evitar epidemias. Debieron fallecer casi al mismo tiempo, los hay a miles. Los egipcios tenían especial predilección por sus primogénitos a los que cuidaban con esmero. Eran los primeros en comer, incluso si escaseaba la comida. Al igual que sucedió con las anteriores plagas, también se contaminó el trigo, la base principal alimentaria de Egipto. En la espiga del trigo se puede producir una invasión bacteriana llamada espiga negra gran negativo, *Xanthomonas*, los primogénitos al comer el pan contaminado por las bacterias, empezaron a enfermar y morir envenenados y aunque no fueron los únicos, si en una gran mayoría por lo explicado anteriormente.

Sobre todo esto se hizo una película que la mayoría habremos visto Moisés, una gran superproducción aunque científicamente incorrecta en fechas, acontecimientos y hasta nombres. En el momento de las epidemias no se sabe con certeza quién reinaba, ni siquiera se sabe el tiempo que duraron éstas, pudieron ocurrir en años las unas de las otras, aunque si fueran unas consecuencias de otras.

3er ANIVERSARIO DEL UNO DE OCTUBRE EN CATALUÑA

La verdad es que da la sensación que da igual si Cataluña se independiza o no. No creo que mis circunstancias cambien demasiado. Mi madre gallega y mi padre andaluz, así que imagínate a mí lo que me interesa una Cataluña independiente. La gente que haga lo que quiera que son ellos los que van a tomar la decisión. Para mí el mundo debe de ser de todos y se acabó. Aquí no hay nadie mejor que nadie, que somos personas todos iguales. En Cataluña se habla el catalán, hay unas costumbres y estoy de acuerdo en que se tienen que cuidar.

Cataluña que sea lo que quiera, que yo siempre la voy a querer. Me ha dado todo. Mi vida está aquí, en Cataluña y bien contento que estoy. También me gustará, claro está, que me dejen decir a mí lo que quiera. Si me hablan en catalán, hablo en catalán, si en castellano, en castellano. Si en francés, en francés. No tengo problema ninguno mientras a mí me respeten también. No he llegado a estas alturas para que me digan qué tengo que hacer.



Pero el tema de la policía es muy diferente. Ellos quieren hacer su trabajo, ya lo sabemos, pero con lo que se vivió aquí hay para castigarlos de cara a la pared. No hacía falta alarmar tanto y armar tanto lío. Se pasaron de rosca. De una gotita de agua se hizo una inundación con el tema y hubo una cantidad de heridos exagerada. La policía ya en seguida que los ves da miedo y lo normal es que no quieras tener nada que ver así que solo falta que vengan a repartir mamporros. No se puede venir a pegar a la gente de esa manera, hombre, la violencia es lo último a lo que se tiene que acudir. Hay que hablar las cosas. Cuando uno viene de manera intimidante, al final se va a generar conflicto y la cosa termina como el Rosario de la Aurora.

Maria Rosa, 85 años, Gràcia (BCN)

PROHIBIDO MORIRSE SI NO ES DEL COVID-19

Fernando con problemas cardíacos llegó al hospital. Le hicieron un PCR y como dio negativo no lo pudieron atender, le recomendaron que fuera a hablar con unas cuantas personas que seguramente podrían ayudarle.

Primero fue a ver al Sr. Sánchez que no pudo atenderle pues estaba reunido con un enjambre de abejas que para él era de suma importancia. Luego fue a ver a un señor que le dijeron estaba casado pero tampoco lo pudo atender, justificándose que estaba muy ocupado redactando insultos contra la oposición. Ya bastante enfadado, Fernando se fue a ver a una señora que se encontraba arrimada a no sé que sitio y al encontrarse investigando a donde arrimarse, tampoco lo pudo atender. Desesperado fue a Santurce y de Santurce a Bilbao paseando por toda la orilla con los pantalones arremangados -pues no se los quería mojar- Al llegar a su destino encontró al Sr. que daba Voces muy ocupado repasando el cara al sol. ¡Qué planchazo!

En resumen, Fernando llegó a la conclusión que lo mejor que se podía hacer en este país, era morir sin molestar a las dignísimas autoridades ya que todas estaban muy ocupadas en no ocuparse de nada. Moraleja : ¡Si te pones enfermo y te quieres curar tómate un whisky y ponte a rezar!



Miguel, 85 años, Eixample Esquerra (BCN)



Yo siempre me he llevado bien con todo el mundo. Si veo que con alguien tengo problema, me voy a otro sitio que la vida ya es suficientemente complicada. Y lo mejor siempre ha sido llevarme bien con las mujeres. A mi esposa, siempre la he respetado pero antes de estar con ella tuve varios amoríos y después de quedarme viudo, también me ha gustado rehacer mi vida cuando el corazón me lo ha permitido. Yo tuve la mala suerte de quedarme sin mujer bastante temprano.



Las señoras te dan siempre una visión sensible de la vida. Son listas y espabiladas y si te las ganas, tienes un tesoro. Las mujeres de mi edad lo han hecho todo. Han sido madres, trabajadoras, esposas y también abuelas. Una buena mujer es el timón de una casa. Me encanta relacionarme con ellas aunque sea desde la amistad. Tienen unas tablas que es demasiado.

Siempre que tengo oportunidad hablo con mis compañeras del casal. Con mucha educación, eso seguro. Que le digo algo a alguna y me tira un par de coces, pues nos reímos un rato. Pues lo que me diga, muy bien dicho está si me da calabazas. El arte de hablar con las señoras es precioso y además, si algún día puedo estar con alguna mujer con la que pasar el resto de mis días, pues ¿por qué no? Nunca es tarde si la dicha es buena. Quiero por lo general a todo el mundo y me gusta mucho estar con las personas. No es plato de buen gusto estar solo.

### QUE VIVAN LAS MUJERES

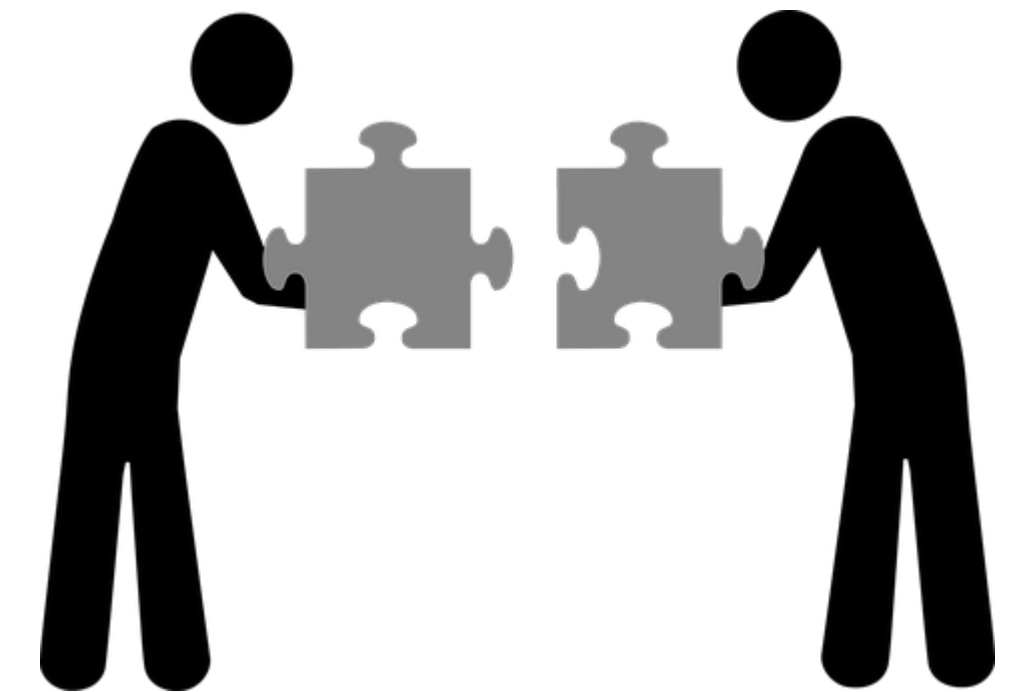
Rogelio, 81 años, Encants (BCN)

Con el paso de los años aprendes a valorar un buen libro. Incluso hasta el sabor del café que te tomas por la mañana recién despertado antes de ir a trabajar. Empezarás a comprender que las amistades vienen y van y que algunas personas aparecen para enseñarte algo, pero luego, si se tiene que ir de tu vida, se van. Entenderás que las relaciones tienen que cuidarse y que es preferible la calidad a la cantidad.

Valorarás una buena comida con los tuyos, incluso el paseo de después, mojándote los pies por la orilla del mar sin pensar en nada más. Y aprenderás que el dinero no da la felicidad y cobrará sentido aquel dicho que te decían cuando eras pequeño: “No es más feliz quien más tiene, sino quien menos necesita”. También entenderás que la vida, compartida es más y si tienes la suerte de compartirla con la gente que quieres, serás el más afortunado del mundo. A medida que vayas creciendo, le darás más valor al calor que se desprende de un abrazo sincero y te arrepentirás de todos aquellos que pudiste dar en su momento pero no diste.

Finalmente, llegarás a comprender que la vida no siempre es tan bonita como la pintan y que de los errores cometidos siempre nos llevaremos un aprendizaje que nos hará crecer como personas. Pero antes de que me marche, debes entender que la edad es solo un número y lo que es realmente importante es cómo te sientes tú de vivo por dentro. Todo esto lo he ido aprendiendo a base de trabajar durante muchos años con “expertos de la vida”, así que te voy a dar un consejo: Si aún estás a tiempo, ¡haz más de eso te que hace estar vivo!

### ¿QUÉ TE HACE ESTAR VIVO?



Gloria Coello, Pedagoga, Sants (BCN)

## COMERCIO DE PROXIMIDAD

En el barrio es donde compras sobre todo cosas de necesidad. La leche, la comida, lo del día a día. En las tiendas del barrio ya nos conocemos, es un entorno familiar. Lo que más valoro es gente amable. Que te atiendan con cariño y que no te engañen. Que si te dicen que la chaqueta le va a durar tiempo porque es de buena calidad, que sea cierto.

Donde mejor se compra es en el barrio. Prefiero ir a donde hay gente que pueda tratar, que nos conozcamos y haya una relación. Lógicamente, si los conozco, me fío más. Si tengo que ir a la Farmacia, por ejemplo, tengo que tener confianza en que me van a aconsejar cosas que me convienen y que no serán muy caras. Incluso si tengo que pagar un poquito más pero que fueran cosas de calidad. Comprar barato, es comprar 2 veces. Lógicamente todo depende del bolsillo de cada uno.

Luego siempre hay promociones en sitios en los que bajan mucho los precios. Si hay una rebaja, es lógico que se quiera aprovechar y vas a mirar precios. A echar un vistazo. Porque así ves qué te ofrecen y en qué te engañan. El dinero hay que mirárselo y siempre vas a mirarlo, pero en principio confiaría en lo que me recomiendan en las tiendas donde compro siempre.

Las tiendas que funcionan bien se nota que tienen transporte cerca, o colegios o empresas de gente que trabaje cerca. Y si se puede pasear por la zona mejor. Que no haya tanto coche.

A mí me gusta mucho enterarme de todo lo que pasa en el barrio. Me gusta saber si se abre una tienda nueva o si se traspa otra, o si montan una feria de comerciantes... Donde hay jaleo hay alegría. Una cosa bonita es que los escaparates por la noche queden encendidos. Se ve más movimiento.

También, según lo que vayas a comprar, necesitas que haya muchas cosas. En un Corte Inglés, por ejemplo, hay bastante surtido y puedes escoger. Ahí compraría una americana para mi marido o zapatos, que hay más cantidad y puedes elegir.



Ana, 78 años, El Fort Pienc (BCN)

## ¿PERO CÓMO SETA OCURRIDO?

Cada año en España mueren una media de 3 personas por intoxicarse con setas venenosas y algunos otros, se salvan de milagro con un trasplante de hígado o de riñones. No es ninguna broma, vaya. Las toxinas de algunas setas, tal y como os digo, te fastidian órganos muy importantes de por vida.

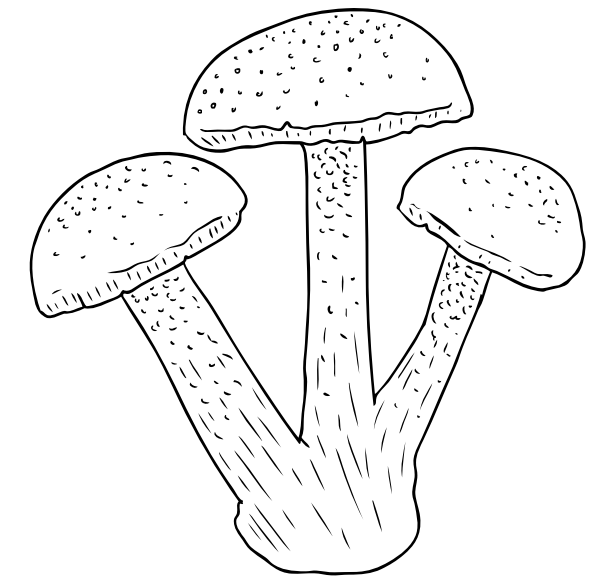
Aunque, por suerte, son pocos los iluminados, parece mentira que todavía pasen estas cosas. En Cataluña, ya se ha hecho obligatorio el uso de licencia para recolectar setas: "el carnet de boletaire"; que promueve el disfrute responsable de esta actividad.

¿Qué nos lleva al campo o al monte el fin de semana? ¿Por qué los urbanitas, que son tan urbanitas, están deseando sentirse cual fauna salvaje en el bosque? ¿A quién se le ocurre coger setas, sin saber de setas?

De donde soy yo, hay unos montes buenísimos para ir a coger niscalos. Íbamos y nos poníamos moraos de ellos. La gente que sabe coger las setas, las coge bien, no las arrancan de cualquier manera o van pisando todo como si fuera el caballo de Atila. Que sale vestido como tiene que ser, no con zapatillas deportivas, con algún impermeable,

que en la montaña nunca se sabe, etc. Cuantísima gente hay que sale al campo y, porque sale al campo, sabe distinguir lo que son unas setas buenas de las que no.

Y luego ya el disparate máximo es coger setas como hacen algunas personas porque drogan. Sólo falta eso, como no es peligroso ya de por sí, jugamos a ser químicos e ingerimos cosas que nos pueden dejar mal de la chaveta.



José, 81 años, el Fort Pienc (BCN)

## EL AHORRO DE LA HORMIGUITA

No se ahorra como antes ni mucho menos porque no hay ingresos. Yo me pude hacer mi rinconcillo en el banco y nunca tiro mucho de la manta porque si no, se me acaba.

Yo creo que tampoco se ahorra por como es la sociedad. Antes era costumbre echar pareja, casarse, ahorrar... Ahora la gente joven no hace lo mismo. Están estudiando, viajan. Y hay gente que no se casa. Y de hecho puede ser mejor juntarse que no casarse. Si te va mal pues... Si te casas a lo mejor tienes que mantener al marido porque no tiene faena

Ahorrar hoy en día es bastante difícil porque se gasta muchísimo. El dinero desaparece. Seguramente hay gente que ahorra, porque cobra mucho. En la vivienda se le va el sueldo a la gente. Mis nietos tienen 30 años y están con mis hijos en casa porque no pueden marcharse. También se quiere tener de todo. 40 chaquetas, un teléfono móvil nuevo cada 2 por 3, el coche, se quiere salir a la terraza a tomar la cerveza, se quiere ir a cenar, se quiere ir en verano de vacaciones.

No todo el mundo tiene claras sus prioridades y el mundo nos empuja constantemente a gastar. Es que no puede ser. Según que tren de vida llevas es imposible que guardes nada. Tú sales a la calle a hacer cualquier cosa y sin darte cuenta te puedes gastar un dineral.

Hay que ahorrar un poco pero también vivir el día es bonito de disfrutar. Hay gente que ahorra por avaricia y eso tampoco es. Esa persona que se guarda un durico para comprar más cosas o para tener seguridad, no siempre es feliz. Y no se puede decir que sea una persona generosa.

Desde luego hay intenciones que son nobles en el ahorro. Yo quiero tener un salvavidas por si a caso y que si el día de mañana muero, tenga una propina que dejarles a mis hijas. Que les quede alguna cosa que sea mía. Ahora ya como lo administren en un futuro va a ser cosa suya. Yo les he enseñado a tener los pies en el suelo.



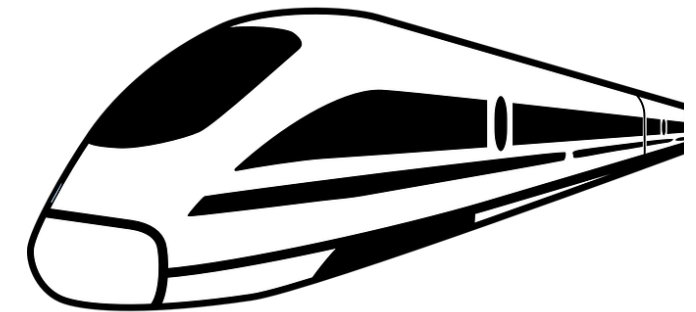
Esperanza, 79 años, El Fort Pienc (BCN)

## ¿NOS TOMAN EL PELO?

Algo pasa siempre con los presupuestos de las obras públicas que me enfada bastante. Y digo en las públicas porque en las privadas no pasa porque se cuidan muy mucho de que eso no pase. Se convocan unas propuestas para que hagan no sé qué carretera o no sé qué cosa y esa carretera que se pensaba que costaría 10, termina costando 20.

No sé yo si es que hay que pagar comisiones al tío que pone el cemento, al tío que da el permiso y a no sé quién más y al final resulta que han desaparecido vete a saber cuántos millones. Al final mira qué pasaba con el AVE a la Meca que hubo un sobrecoste muy elevado -claro que el proyecto era enorme- y luego resulta que parece que había comisiones al Rey Emérito.

Siempre pasan cosas en las obras. Es sabido. Mis hijos iban a hacer una cocina y te hacen un presupuesto. Empiezas a tirar cosas y resulta que las paredes estaban casi sin cimentación. Claro, eso hace que la obra se termine más tarde y todos esos días de más de trabajo y de materiales pues es un dinero de más. Y luego es que hay albañiles que también hay que conocerlos, por que no dan una a derechas.



Estas personas que hacen reformas llevan toda la vida en el oficio y aún así les salen imprevistos, pero lo que hay que poner de más, si no han sabido ser previsores, muchas veces lo tienen que pagar ellos de su bolsillo.

Los ingenieros que hacen los proyectos de obras públicas deberían de tener más cuidado a la hora de predecir el coste. No sé qué pasa que siempre sale más. Tenemos aquí la plaza de las Glorias que ya no se sabe cuánto dinero tenía que costar. Lo que hicieron en Zaragoza para la expo, costó 4 veces más de lo que tenía que costar y encima ahora está muerto. No lo usa nadie.

Pedro, 89 años, El Fort Pienc (BCN)



### CENTROS SOCIO SANITARIOS ¿DE RECUPERACIÓN?

Los centros sociosanitarios son centros concertados con la sanidad pública, pero de gestión privada. Mi madre ingresó en el Hospital Sant Pau a causa de un ictus multiterritorial y, tras 14 días, fue derivada al centro sociosanitario para ayudarla en su recuperación. Empezó allí nuestro calvario. En los 16 días que estuvo en este centro, su salud fue empeorando día a día por la falta de cuidados. Enseguida nos dimos cuenta que el centro no disponía del personal necesario. La comunicación con cualquier profesional fue complicadísima. En honor a la verdad, diré que el médico fue amable las pocas veces que conseguí hablar con él, pero inmediatamente percibí que tenía poco o nulo conocimiento del estado de mi madre. Su diagnóstico siempre fue el mismo: “ Se mantiene estable y afebril”. Siempre con prisas, siempre desbordado. Después de insistir día tras día y solicitar que nos permitieran visitarla, transcurridos 14 días aceptaron una visita de una hora y solo a un familiar (esto ocurrió entre mayo-junio de este año). Yo, una de sus hijas fui. Me impresionó mucho su apariencia, estaba mucho más delgada y desmejorada, presentaba los labios agrietados, la lengua blanquecina, los ojos cerrados, no respondía a ningún estímulo. Solicité que le tomaran la presión arterial y estaba a 5 y 7, bajísima.

Cuando exigí explicaciones del estado mi madre me justificaron diciendo que mi madre era dependiente para la actividades de la vida diaria y que no podían dedicarse a darle de comer o beber con el tiempo necesario, lo que provocó obviamente la deshidratación y la anemia, además de la pérdida de capacidad para responder a estímulos. Terrible, ¡inhumano! Al día siguiente tuvo fiebre. De vuelta al hospital de Sant Pau le diagnosticaron infección del tracto urinario e hipernatremia, es decir deshidratación por la falta de ingesta de agua. Además estaba anémica y con unos niveles de sodio cercanos al desenlace fatal. Algún trabajador del todo humano y empático nos reconoció la problemática. Están desbordados habitualmente, pero en tiempos de Covid 19 mucho más. Disponen únicamente de una logopeda una mañana a la semana. De los 2 fisios para todo el centro (153 camas) uno estaba de baja esos días. Muy pocas enfermeras. Lógicamente la sacamos de ese centro, pero en esa época en ningún centro aceptaban ingresos siguiendo el protocolo para evitar contagios de coronavirus. Finalmente pudimos ingresarla de urgencias en el hospital de su mutua médica privada.. El grupo que gestiona ese centro ya ha recibido múltiples denuncias y quejas por la mala praxis y por la desatención de los enfermos. Hay que replantear el modelo sanitario de estos centros y mientras tanto luchar para que no se mueran más personas por la falta de atenciones.

Esther, Logopeda, EL Fort Pienc (BCN)

### GRACIAS A CENTRO DE DIA VINCLES

Mi familia y yo tuvimos la suerte de conocer el centro de día para personas mayores Vincles siguiendo el consejo de un compañero de trabajo de mi hija al que le comentamos que queríamos inscribir a mi mujer en un recurso de estimulación de estas características.

Mi mujer era muy sociable y comunicativa, la idea de ir a «un cole» le encantó y desde el primer momento se sintió feliz tanto con sus nuevos amigos como con el maravilloso equipo de profesionales. Cada día cuando la recogíamos nos explicaba con gran alegría y entre risas alguna anécdota divertida del día: las manualidades que había elaborado, sus sesiones de gimnasia, lo que había comido...poco a poco su memoria y su capacidad de elaborar y estructurar el lenguaje fue empeorando, pero la alegría de ir «al cole» cada día no disminuyó, seguía asistiendo encantada y a su manera nos seguía explicando, siempre con una gran sonrisa de felicidad, qué había hecho esa jornada.

Ella falleció hace 3 meses, hasta el último momento fue feliz con todos vosotros. Equipo de Vincles, sólo tenemos palabras de agradecimiento por la profesionalidad, rigurosidad y calidad del trabajo que desarrolláis, por el cariño, la simpatía, la empatía, el amor que transmitís y por el apoyo y soporte que nos ofrecéis a las familias. Os llevaremos siempre en el corazón. Gracias.



Luis, 90 años, El Fort Pienc (BCN)

## HAZ LAS COSAS BIEN

Según que cosas, si son complicadas o si realmente vas a romper algo o te vas a hacer daño, es mejor que te las haga alguien que sepa.

Yo me encargaré siempre de mis cosas, de mantener mi casa limpia, por ejemplo, pero no se me ocurre pintar. Acabaría hecho un pingo. Y quedaría mal. Parece que todo el mundo sabe de todo pero no es así. Y quien dice pintar, dice otra cosa.

Hay veces que si tienes que pagarlo tú, no puedes. Todos pasamos baches en la vida. En la vida, yo me he hecho todo lo que he podido. He pintao, me he arreglao lo que hiciera falta, persianas, muebles... y trabajando y todo. Me pasaba el fin de semana con una tontada de esas por no pagarlo. Y ¿para qué? A lo mejor te pones a arreglar un enchufe y te metes un calambrazo que no veas.

No merece la pena. Haces una cosa y la tienes que hacer 3 veces porque no te queda bien. Hay que hacer también para que los operarios industriales se ganen la vida, que también tienen derecho. Ellos hacen bien el trabajo (y el que no lo haga, que devuelva el dinero) y si no queda bien vuelven a arreglarlo. Además te aconsejan sobre cómo te va a quedar mejor, porque saben. Tú no ves más allá y haces las cosas sin pensar y en cambio alguien que tiene experiencia siempre te puede aconsejar.

El mejor dinero invertido últimamente lo he gastado en arreglarme el baño. Si me pongo yo a hacer el albañil hago una desgracia. En cambio me han puesto un plato de ducha que es una virguería.

Alberto, 70 años, El Fort Pienc (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)



*"Para cosa antigua este equipo de música que es de los primeros que se vendían. Tiene al menos 50 años y lo compró mi padre en Sabadell. Por ese tocadiscos ha pasado de todo. Desde Julio Iglesias hasta los Beegees y si no fuera por la aguja, todavía funcionaría. ¡La radio se mantiene en relativa buena forma!"*

Carmen, 75 años, Terrassa (BCN)



*"Cuando yo era apenas una adolescente, mi madre me regaló estos 2 objetos a los que les tengo un aprecio grandísimo. Un bolso y un espejo de mano que para mí son un tesoro incalculable. Hay veces que guardamos cosas antiguas porque sí pero, además, en este caso el espejo siempre lo he utilizado"*



CONSEJOS PARA MAYORES

Volvemos a traer a la compañera Marta Saiz, psicogerontóloga, para difundir un bonito texto sobre el concepto de reserva cognitiva y la importancia que tiene en procesos neurodegenerativos. No dejéis de visitar el resto de entradas de su blog, al que podéis acceder pinchando abajo, en "CALIDEUM".

QUIEN TUVO, RETUVO

*Popular refrán que, al menos yo, he oído en muchas ocasiones para referirse a alguien que conserva alguna habilidad, característica y/o atractivo pese al paso de los años. Y es que el otro día, pensando en la historia de vida de una persona que vino a verme al despacho, pensé: "Está claro que lo que un@ ha sido, no se pierde con los años". Y llegué a esta reflexión porque a través de lo que me iba diciendo podía imaginarla de joven, tal cual, diciendo las mismas palabras, los mismos gestos y las mismas reflexiones que ahora. Además, terminó la conversación diciéndome: "Es qué nena, ¡quién tuvo, retuvo!"*

*Pero bien, no os he venido a hablar de belleza y es que, detrás del refrán que encabeza este post se esconde también la reserva cognitiva. ¿Qué es la reserva cognitiva? La definición de este término científico lo podéis encontrar fácilmente en cualquier buscador y por ello, me gustaría definiros con mis propias palabras que es para mí la reserva cognitiva.*

*La reserva cognitiva es todo aquel conocimiento, aprendizaje y experiencia que la persona ha ido obteniendo a través de los años. El hecho de haber podido acceder a unos estudios más que básicos, a una profesión con mucha técnica o simplemente, haber hecho uso de los números y las letras de forma muy recurrente, llenan el depósito de la cognición y lo reservan para cuando sea necesario. Al fin, cada persona ha tenido sus experiencias y las ha vivido de manera muy diferente por mucho que haya vivido en la misma ciudad, haya tenido el mismo entorno que el de al lado... y por eso, no todas las personas podemos responder de igual manera a un deterioro de funciones cognitivas... y a una enfermedad neurodegenerativa. No hay una evolución exactamente igual en una persona que en otra.*



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.

En el barrio del Fort Pienc se cuenta con un valor añadido importante y es el de la diversidad. Este barrio concentra un número importante de población de origen chino y poco a poco se han establecido para quedarse. Nos ponen los cafés y los bocadillos en muchos bares y restaurantes pero también nos aportan desde esa solución económica para los objetos del día a día en sus bazares hasta productos de parafarmacia de primera calidad. Incluso materiales de construcción.

Hay que entender que no pueden ser solo la comunidad china. Es una comunidad que promueve actividad económica -y por tanto, vida- en el barrio. Son nuestros vecinos, sus hijos van con los nuestros a los colegios del barrio y si te hace falta sal, puedes picar a su puerta.

En este sentido, la Asociación de Comerciantes de l'Eix Fort Pienc viene impulsando el Proyecto XEIX. Una iniciativa premiada con el galardón europeo Diversity Advantage Challenge, como apuesta por el reconocimiento de "la diversidad como un activo más", según palabras de Begoña Ruiz de Infante, técnica del ayuntamiento que gestiona este proyecto. XEIX actúa satisfactoriamente como mediador para vincular entidades empresariales chinas de diversa índole con las que son locales. Ha conseguido, por ejemplo, una cuota significativa de asociados chinos que contribuyen a dinamizar el comercio de proximidad en el barrio. Pero también ha conseguido que entre vecinos, se reconozcan y se saluden por la calle. Estamos deseando disfrutar otra vez del espectáculo del Año Nuevo Chino en Arc de Triomf.



¡Pulsando en la imagen, podéis encontrar toda la información sobre la Asociación de Comerciantes de l'Eix Fort Pienc



Hola queridos amigos y amigas,

Como sabéis muchos, el grueso de esta revista "se cocina" en el interior de un centro de día de mayores, el Centre de Dia Vincles. Este mes vamos a exponer algunos de los temas de los últimos debates que hemos realizado bajo el nombre de "LAS TERTULIAS VINCLES" y dirigidas por nuestro Dpto. de Estudios Sociológicos. Evidentemente que l@s participantes a las Tertulias son usuari@s del Centro y por tanto, compañer@s. Desde una óptica técnica el valor muestral no puede ser interpretado como un estudio de validez estadística pero sí que nos dibuja las inquietudes de nuestr@s usuari@s en relación a las muy diversas situaciones y comportamientos en la sociedad de hoy.

Nuestros entrevistados tienen una cultura de recuerdos y vivencias que hace que comparen en todo momento el hoy con el ayer. Estas tertulias las hemos realizado obviando los cuestionarios estructurados que siempre son inductivos. Veamos a continuación y de manera sucinta los diferentes temas que través de unas conversaciones muy variadas hemos tratado en dichas Tertulias. Algunos de ellos, que nos han parecido muy interesantes, han sido además desarrollados con más profundidad en alguno de los artículos anteriores.

Tema 1. ¿Qué significado tiene la Patria para tí?

- La idea de la patria es entendida dónde se nace, dónde como, donde vivo...
- Nosotros somos una generación castigada, por un golpe de estado, una guerra civil y una imposición religiosa que nos grabó a fuego la idea de patria.

## ENCUENTROS CON MIGUELITO BUENA VISTA

### LAS TERTULIAS DE VINCLES



Tema 2. ¿Cómo valoráis a nuestros políticos?

Gran descontento con los políticos, los votamos para que resuelvan nuestros problemas y no para que nos creen otros. Se les culpa de la mala gestión sobre el Covid 19. Sólo les interesa el poder y el dinero.

Tema 3. ¿Dónde compras actualmente?

- La compra de alimentación en general se produce en los comercios del barrio y en el mercado municipal.
- Sin embargo, los productos muy especiales o gourmet se buscan en tiendas muy especializadas ya sea en el el barrio o fuera del barrio.
- Tal vez porque en el barrio, el comercio no ha tenido en cuenta los hábitos de compra de los consumidores de hoy.
- La ropa, zapatos y otros productos o regalos se compran más en grandes superficies.

Tema 4. ¿Qué representa para ti, la Virgen de la Mercè?

- Se venera su fiesta, más por ser patrona de Barcelona que por connotaciones religiosas.

Tema 5. ¿Qué es para ti la felicidad?

- Estar bien relacionado con los hijos y los nietos, con los amigos y con los familiares.
- En realidad no todo el mundo es feliz. Creen que el egoísmo es causante de mucha infelicidad. La felicidad es no sentirte prisionero de tu entorno. La felicidad es ver felices a las personas que quieres y te rodean.

Tema 6 ¿Cómo crees que educan a tus nietos? (sus padres y la escuela)

- La generación actual educa mal a sus hijos y, tampoco están bien conectados con la escuela.
- Ahora, los niños o la juventud actual con esta libertad en la escuela y en la familia se mal educan: falta respeto a los mayores, egoísmo, etc.
- Pero hay que tener en cuenta que nuestra generación sufrió un tipo de educación represivo en un régimen fascista.

Tema 7. ¿ Efectos sociales del paro?

- A las familias con muy pocos recursos el paro les afecta por la falta de dinero, las relaciones familiares, la incomprensión de los hijos...
- En la situación actual muchos trabajadores y pequeños empresarios se han quedado arruinados, sin prestación ni ningún tipo de auxilio social.
- Lo que está pasando con el aumento del paro puede conducir a hechos muy graves.

Para resumir, podríamos decir que España es una incógnita que todavía no sabe, no quiere o no puede resolver estas situaciones. ¿Dónde están los políticos?.