



# LA BANASTA

*Cosechando experiencias de vida*

 **Cáritas**  
Diocesana de  
Segovia

*La revista de la Sala del Mayor*

Número 1  
Enero de 2021



*En 2021*

*comparte vida, comparte corazón*

¡Bienvenidos a *LA BANASTA!*

El programa de mayores comienza una nueva aventura. En este primer número os proponemos lo siguiente:

## ÍNDICE

Cáritas Segovia y los MÁS mayores..	3
El saludo de... Mariano Illana .....	4
Vamos a conocernos mejor .....	5
Hoy toca... ¡cocinar! .....	15
Nos gusta la cultura .....	19
Hablan los voluntarios .....	27
Otras cosillas .....	31

---

*Edita: Cáritas Diocesana de Segovia – Programa de Mayores*

*Textos: Cáritas Diocesana de Segovia; Conferencia Episcopal Española; Adivinancero antológico español, ed. Del Prado (1994).*

*Fotografías e imágenes: Cáritas Diocesana de Segovia (portada: fotografías de archivo); pixabay.com; freepik.com; verpueblos.com; imprimemandalas.com.*

# CÁRITAS SEGOVIA Y LOS MÁS MAYORES

Desde el año 1998 Cáritas Diocesana de Segovia acompaña a las personas mayores que, viviendo en sus domicilios, quieren seguir siendo partícipes de la sociedad en la que viven. Sociedad por la que han trabajado, luchado y defendido en una época dura, donde la palabra 'ocio' no existía para la mayor parte de la población, siendo los conceptos 'trabajo' y 'responsabilidad' los más usados en esos años.

Va a hacer casi un año de 'esta nueva normalidad' obligada por la pandemia provocada por el *Covid-19*, un virus cuya diana ha sido el colectivo de las Personas Mayores. Esta situación nos hace cambiar por completo nuestro Programa de acompañamiento adaptándonos y, a petición vuestra, seguir dando pasos para 'seguir viviendo' respetando siempre la normativa sanitaria establecida.

Esta revista es uno de esos pasos que queréis dar. Nace de vuestro ánimo a pesar de todo, de vuestras ganas intentando olvidar la tristeza, de vuestra experiencia queriendo compartirla y enseñar a los más jóvenes, desde vuestro respeto por aquéllos que siguen en sus casas por miedo y con los que queréis seguir compartiendo. Esta revista quiere ser el punto de unión entre los mayores de las diferentes parroquias de Segovia que os encontráis en distintas situaciones, pero que tenéis un punto de unión: seguís siendo parte activa de Cáritas.

Muchas personas están implicadas en este Programa. El voluntariado del Programa de Mayores que siempre está cerca, cuidándoos y que son parte fundamental de esta aventura que compartimos junto a vosotros y vosotras. Las parroquias que nos ofrecen sus espacios, su calor. A los párrocos por su interés por el trabajo que realizamos. A las familias que colaboran con nosotros en todo lo que pueden y con el mimo con el que os tratan. A todos ellos y ellas mil gracias por seguir haciendo que la sociedad sea justa y agradecida con este colectivo, el de LOS MÁS MAYORES.

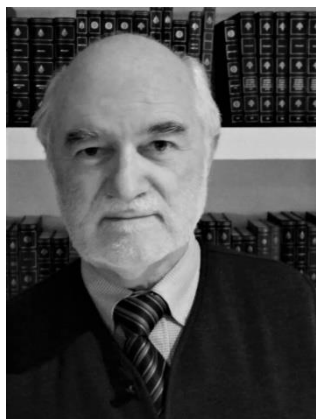
***Begoña Tardón***



# EL SALUDO DE...

## Mariano Illana

### Director de Cáritas Diocesana de Segovia



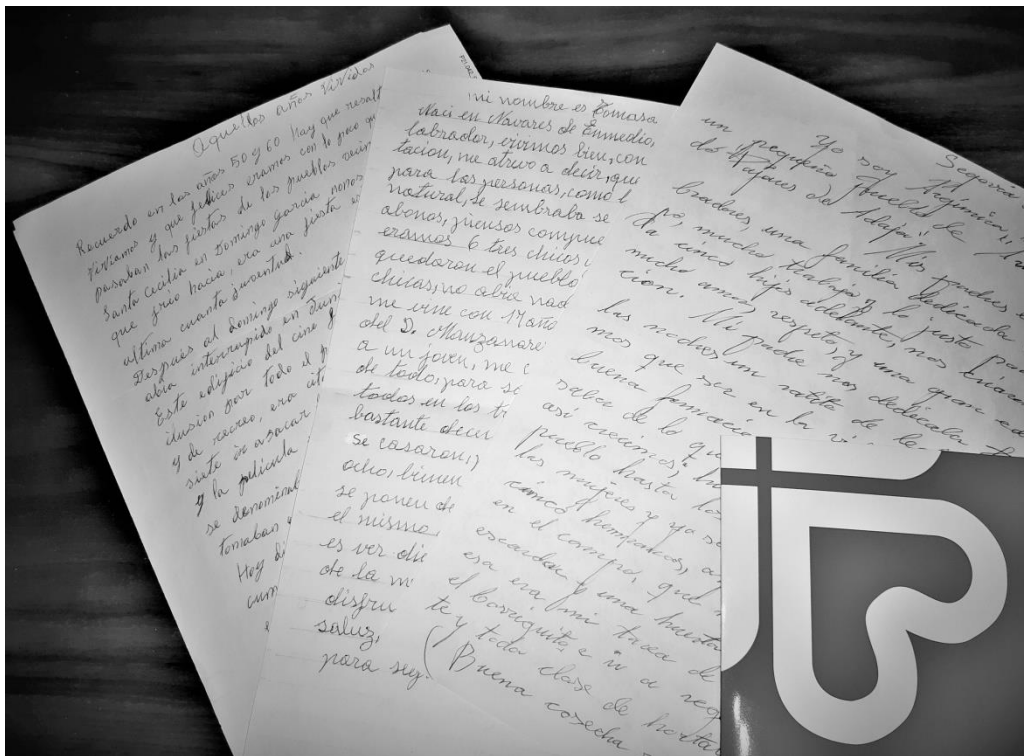
Quiero que mis primeras palabras en este año recién estrenado que nos aporta la esperanza de un horizonte más claro gracias a la vacuna contra el *Covid-19*, sean de recuerdo a todos aquellos que en el pasado año se nos han ido; muchos de ellos en condiciones de soledad, sin posibilidad de una mano familiar que cogiera la suya, sin un adiós.

Es a ellos, a los más mayores, a los que más han sufrido las consecuencias de esta pandemia a los que ahora quiero recordar y unirme con familiares y amigos en este recuerdo.

La vida sin embargo gracias a Dios sigue y Cáritas Diocesana de Segovia, fiel a la misión que tiene encomendada, inicia hoy dentro del programa de mayores, que empezó a desarrollarse en 1998, un nuevo proyecto, proyecto dedicado a todas esas personas a las que tanto debemos y que en la sociedad utilitarista en la que estamos parecen no contar. Sin embargo en Cáritas creemos que ellos son fundamentales para la sociedad y la vida de todos, precisamente porque tienen mucha vida detrás y por tanto mucho que enseñar y seguir aportando.

Es desde esta posición desde la que presentamos esta revista, en la que queremos que los protagonistas sean precisamente ellos, nuestros mayores, los que nos muestran a través de sus experiencias de vida el valor de la vida. Con mis mejores deseos para ella y para todos en este nuevo año.

# VAMOS A CONOCERNOS MEJOR



## UNA HISTORIA QUE IMPORTA MUCHO

Éramos una familia humilde de Extremadura. Mi padre era jornalero y éramos 4 chicas y un chico. La más pequeña se murió cuando tenía 3 años y nosotras siendo bien pequeñas ayudábamos a mi madre que hacía pan para vender. Con mi hermana más pequeña que yo, íbamos a vender el pan puerta con puerta con un cesto que abultaba más que nosotras. No teníamos más que la casa y un olivar, así que el pan y el aceite no nos faltaban.

Mi hermana la mayor cosía y se casó cuando tenía veinte años. Yo tenía 17 y decidí irme a Madrid a servir. Una vecina me dijo que me había buscado una casa, que me fuera, que ella me estaría esperando. Yo no había salido nunca del pueblo, no conocía ni el tren. Cuando llegué a Atocha no estaba mi vecina esperándome. Gracias a una señora del pueblo que venía en tren y me llevó a su casa y ella me buscó una casa para cuidar niños, había 6 niños.

Lo pasé un poco mal hasta que me hice a Madrid. Cuando llevaba tres meses se vino mi hermana y luego conocí a mi marido. Estuvimos de novios 8 años. Salí de esa casa para casarme. Me casé en la iglesia de la glorieta de Iglesia. Me casé con un segoviano músico militar. Tuve dos hijos y estuvimos cincuenta y cuatro años casados y ahora hace seis años que murió.

Tenemos que dar gracias a Dios que no hemos vivido mal. Hemos dado una carrera a los hijos y, bueno, también hemos pasado apuros como todo el mundo. No sé si esto le importará a alguien pero bueno, esta es mi historia...

***Antonia, 85 años***

## ME LLAMO CARMEN

Me llamo Carmen. Nací en Torrecaballeros en el caserío de “La Torre” en el año 1931.

Yo recuerdo que a los seis años empecé el colegio. Todos los días tuve que andar dos kilómetros diarios, lloviendo, nevando y haciendo sol, así hasta los catorce años que dejé el colegio.

Pasé a trabajar a los quince años en Madrid, de asistenta doméstica.

Estuve quince años en la misma casa. Volví a Segovia a casarme, cuando dejé mi trabajo para dedicarme al cuidado de mis hijos y marido. A los 54 años me quedé viuda, tuve que volver a trabajar.

Me jubilé a los 66 años. Sólo me dedico a mi casa y a las actividades de Cáritas y Centro de Mayores.

Es mi vida en cuatro palabras. ¡Que os guste!

*Carmen, 88 años*

---

## ADIVINANZA

¿De qué pesa menos un cántaro lleno?



*De agujeros*

# ALDEA REAL, MI PUEBLO

Aldea Real, con 360 habitantes (anteriormente, hasta 700), es comarca de Tierras de Segovia. Hasta el siglo XIX, se la conoció como Aldea del Rey y como tal figura en la denominación histórica.



La Iglesia Parroquial está dedicada a San Juan Bautista y es de origen gótico temprano. Está toda restaurada. Aldea Real tiene una ermita dedicada a San Blas.

Las fiestas más importantes: en junio, la fiesta del Corpus que la llamamos la fiesta pequeña; después, el último sábado de agosto es la fiesta grande dedicada a la Virgen del Rosario que está representada por las autoridades y también la representan DAMAS Y REINAS nombradas por el pueblo. Es muy bonito. Éstas van ataviadas con trajes típicos segovianos (mantillas, peinetas...).

Desde 1920 había corridas de toros en la plaza del pueblo que se formaba con los carros de los agricultores. Ahora no tenemos toros porque se ha quedado muy pequeño el pueblo pero tenemos otras cosas como el TORO DE AGUA, comparsas, peñas y mucha animación.

En todas las casas se mataba el cerdo, o sea, la MATANZA y por costumbre a todos los niños nos hacían una pequeña vuelta de chorizo que se guardaba para merendar el día de San Blas, el 3 de febrero, en la pradera de la ermita, ¡qué alegría teníamos ese día!





Aldea Real fue muy importante por el año 1945 porque hubo una fábrica de achicorias. Estas achicorias las sembraban los labradores. Después, con carros, las llevaban a la fábrica; pero no sólo de Aldea Real, también de otros pueblos. Esto se trabajaba en el invierno; era muy duro ese trabajo. Los que trabajaban en la fábrica al amanecer, con fríos y nieve, tenían que cruzar el pueblo porque la fábrica estaba en la carretera pero fuera del pueblo. Había mucha alegría pues bajaban canturreando.

Aldea Real fue importantísima pues fue uno de los primeros pueblos que por el año 1998 tuvimos INFORMÁTICA y muy seguido INTERNET. Empezamos un grupo de señoras jóvenes; teníamos 6 ordenadores, uno para cada persona. Este grupo fue aumentando y también fue aumentando el número de ordenadores. Esto lo hizo uno del pueblo que trabajaba en el Ayuntamiento de Segovia.

Aldea Real, por el año 1995, también fue muy importante pues tuvo una fábrica de cerámica donde se llegaron a hacer muchas cosas como juegos de café y otras muchas. Todo esto fue un fracaso por cosas que ahora no vamos a comentar.

Y, como en todos los pueblos, tenemos gimnasia, manualidades, memoria, cultura...

***Pepita, 85 años***

---

Mira qué frases sobre la sabiduría. ¿Sabes quiénes las pronunciaron?:

**1.- La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia.**

**2.- La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo.**

---

2.- Galileo (siglo XVII)

1.- Sócrates (siglo V a.C.)

## AQUELLOS AÑOS VIVIDOS

Recuerdo los años 50 y 60 en Migueláñez. Hay que resaltar cómo vivíamos y qué felices éramos con lo poco que teníamos. Pasaban las fiestas de los pueblos vecinos y sólo quedaba Santa Cecilia en Domingo García. No nos la perdíamos ¡y qué frío hacía! Era una fiesta estupenda al ser la última, ¡cuánta juventud!

Después, al domingo siguiente, empezaba el cine que se había interrumpido en junio por el trabajo del campo. Este edificio del cine fue levantado con mucha ilusión por todo el pueblo, un auténtico acto social y de recreo. Era cita obligada de cada festivo a las siete ir a sacar la entrada que costaba 1,50 pesetas y la película se proyectaba con dos cortes. El último se llamaba descanso y los hombres iban al bar y se tomaban algo.

Hoy el edificio sigue como bar del pueblo y cumple una labor social para cualquier evento o celebración y el pueblo está orgulloso de que se hizo con el esfuerzo de nuestros antepasados.

*Priscila, 82 años*

---

## ADIVINANZA

**¡Silencio, motor, se rueda! ¡Corten, vamos, otra vez!**

**A veces alguna escena, no sale ni a la de diez.**



---

*El cine*

# UNA MESA LLENA DE COMENSALES

Mi nombre es Tomasa. Nací en Navares de Enmedio. Mi padre era labrador. Vivimos bien, con lo suficiente; la alimentación, me atrevo a decir que mejor que hoy, tanto para las personas como los animales. Todo era natural: se sembraba, se cosechaba y no existían abonos, piensos compuestos ni todo eso.

Éramos seis: tres chicos y tres chicas. Los chicos se quedaron en el pueblo, con porvenir. Para las chicas, no había nada; entonces, a servir. Yo me vine con 17 años. Estuve de criada en casa del doctor Manzanares. Después de años, conocí a un joven, me casé y tuve siete hijos. Hice de todo para sacarles adelante. No me pesa: todos en los trabajos han conseguido puestos bastante decentes.

Se casaron, por lo que hoy somos treinta y ocho. Vienen de vez en cuando, en Navidad. Se ponen de acuerdo para venir todos, aunque no el mismo día. No se imaginan qué gozada es ver 18 ó 20 comensales alrededor de la mesa, con tanta armonía que se disfruta muchísimo. Sólo quiero seguir teniendo salud – este año no tengo idea cómo será– para seguir viéndolo.

*Tomasa, 89 años*

---

## ADIVINANZA

**Pino sobre pino, sobre pino lino,  
sobre lino flores, y también amores.**

---

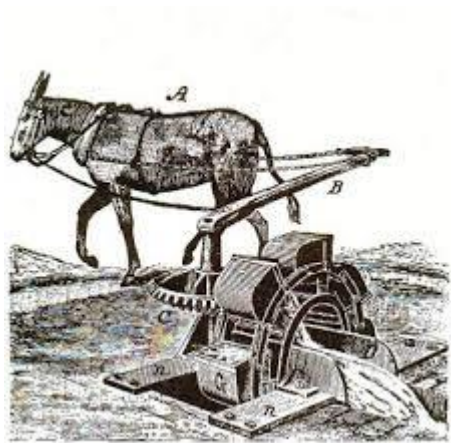
*Mesa, mantel, panes y comensales*

# LA ABUELA MÁS FELIZ DEL MUNDO

Yo soy Argimira. Nací en un pequeño pueblo de Ávila llamado Pajares de Adaja.

Mis padres eran labradores, una familia dedicada al campo, mucho trabajo y lo justo para sacar a cinco hijos adelante. Nos criaron con mucho amor, respeto y una gran educación. Mi padre nos dedicaba todas las noches un ratito de lectura. Teníamos que ser en la vida, tener una buena formación para trabajar y saber de lo que la vida nos deparara, así crecimos.

Íbamos a la escuela del pueblo hasta los catorce años. A esa edad, las mujeres –y yo siendo la mayor de cinco hermanos– ayudábamos en la casa o en el campo, que me ha tocado segar, escardar y una huerta con una noria que esa era mi tarea de todos los días, coger el borriquito e ir a regar, cuidar los tomates y toda clase de hortalizas. ¡Buena cosecha sacaba!



Los estudios, los básicos. Mis hermanos, decía mi padre, deben hacer una carrera para formar una familia. Mi hermana y yo, cultura general, clases de corte y confección y “aguantar el chaparrón”.

Así pasó mi juventud, muy feliz en el pueblo por tener unos padres extraordinarios. Yo pensaba que cuando llegara la hora de casarme, no quería hacerlo con los mozos del pueblo, no veía futuro si tuviera hijos y así me lo trajo el destino.

Conocí a un chico de Ávila que trabajaba en un banco, así que me decidí a entablar una relación, a ver si era buena persona. Al parecer, así fue: nos casamos, llevamos cincuenta y cuatro años y seguimos siendo felices. Tenemos cuatro hijas, todas con su buena carrera, bien colocadas y me siento la madre más feliz del mundo cuando veo a mi familia. Tengo cinco nietos, todos casi colocados siendo chicos trabajadores, educados y GUAPÍSIMOS. ¿Qué podía decir la abuela?

Estoy feliz viniendo a estas clases de las Salas del Mayor de Cáritas. Me dais paz y amor, seguid así. ¡Saludos!

*Argimira, 84 años*

---

## MANDALAS...



*Imprimandalas*



*Imprimandalas*

## ...DE NAVIDAD



HOY TOCA...  
¡COCINAR!



## ROSQUILLAS FRITAS

Hola, me llamo Adelina. Lo que les voy a contar es una receta de cocina: se trata de unas rosquillas fritas.

Primero se baten 3 huevos. Luego se añaden 14 cucharadas de azúcar y 14 de aceite, la ralladura de un limón, una copa de anís, un sobre de levadura *Royal* y seguida la harina que necesite hasta que la masa quede para poderlas hacer.

Sin más, un saludo.

***Adelina, 84 años***

## TARTA DE ZANAHORIA

4 huevos

150 g. de almendras molidas

1 copita de coñac

Azúcar

250 g. de zanahorias

2 cucharadas de maicena

Ralladura de limón

Se cuecen las zanahorias y se pasan por la batidora. Se baten mucho las yemas incorporando el azúcar hasta ponerlas cremosas y se añade el coñac, las almendras y las zanahorias. Se incorporan las claras a punto de nieve y la ralladura de limón. Por último, la cucharada de maicena.

Y se pone al horno en un molde enmantecado durante 45 minutos.

***Lidia, 88 años***



# TORRIJAS A MI MANERA

Voy a contaros algo de mi vida. En realidad, es muy normalita. Lo que me gusta es la gastronomía. No sé si fue porque a los 14 años me enseñaron a hacer torrijas y no me salían mal, a todos les gustaban. Yo me animé y probé con más cosas. Por eso os voy a dar una receta, precisamente de torrijas.

## INGREDIENTES

Pan especial para torrijas.

Aceite y huevos para rebozar.

### PARA LA LECHE

Leche 1 litro  
Azúcar 100 gramos  
Canela 1 rama  
Naranja 1 cáscara  
Limón 1 cáscara

### PARA EL ALMÍBAR

Un poco de agua  
Azúcar 100 gramos  
Anís 3 cucharadas  
Coñac 3 cucharadas  
Miel 1 cucharadita de café

Cocer ambas cosas por separado hasta que reduzcan un poco.

## MODO DE HACERLO

Se corta una barra de pan para torrijas en rebanadas y se empapan en leche. Se pone una sartén con aceite y cuando está caliente, pasamos el pan por el huevo y lo rebozamos. Sacamos de freír y lo ponemos en una fuente.

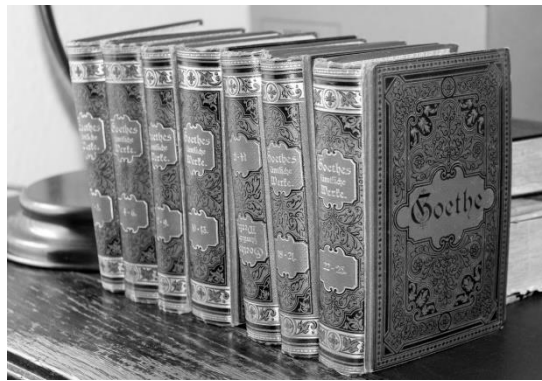
Por otro lado, mezclamos la leche y el almíbar estando las dos cosas frías y lo echamos en las torrijas que dejamos en la fuente para que empapen.

**Maribel, 76 años**



*Fotografía de archivo*

# NOS GUSTA LA CULTURA

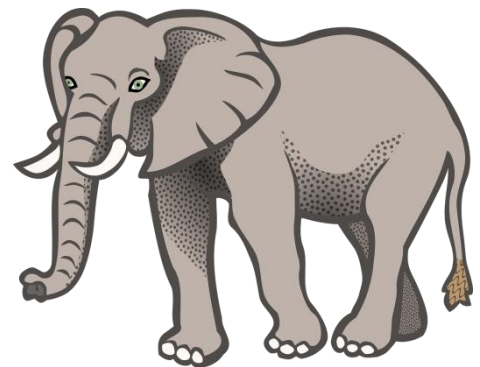


## LA ELEFANTINA VALIENTE

Este cuento, que da mucho que pensar, es uno de los preferidos de **Juana (72 años)** y nos ha dicho que lo quiere compartir en *LA BANASTA*. Aquí lo tenéis:

Érase una vez que, en el país de los elefantes, había una tribu en la que las elefantas tenían una piel lisa como una manzana, tenían los ojos grandes y brillantes y la piel de color rosa pastel. Tal belleza se debía a que las elefantitas sólo comían cardos y ortigas desde que nacían. No lo hacían por placer, en realidad. Los cardos, y peor todavía las ortigas, no saben nada bien. Pero, eso sí, hacen que la piel se vuelva lisa y rosa y que los ojos sean grandes y brillantes. Los cardos y las ortigas crecían en un pequeño jardín cercado en el que las elefantas se encontraban para jugar entre ellas y comer plantas.

—Niñas —decían los padres—, terminad todos los cardos y también las ortigas porque si no, nunca os volveréis bellas como vuestras madres, nunca tendréis los ojos grandes y brillantes como ellas y ningún elefante querrá casarse con vosotras cuando seáis mayores.



Desde su jardín cercado, las elefantinas veían cómo sus hermanos y primos, todos de un bonito color gris, jugaban en la sabana, comían hierba verde, se duchaban en el río y dormían la siesta debajo de los árboles.

Margarita, una elefantina más, a pesar de los cardos y ortigas, no se volvía de color rosa. Esto entristecía a su madre y enfurecía a su padre elefante. «A ver, Margarita –le decían–, ¿por qué sigues teniendo ese color gris que sienta tan mal a una elefanta? ¿Actúas de mala fe? ¿Eres una rebelde? Cuidado, Margarita: si sigues así, nunca te convertirá en una bella elefanta».

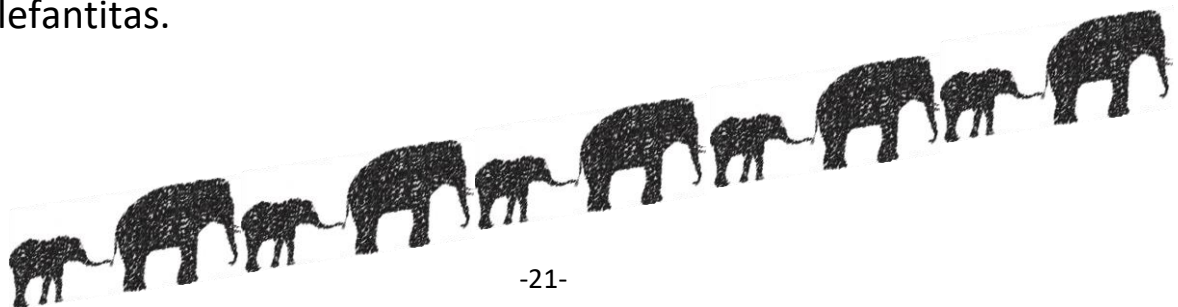
Margarita, cada día más gris, se comía algunos cardos y ortigas para complacerles...

Y el tiempo pasó y Margarita no se volvía rosa. Sus padres, poco a poco, abandonaron toda esperanza de verla convertirse en una bella elefanta de piel lisa y con grandes ojos brillantes, como tenía que ser, y un día decidieron dejarla en paz.

Y en un precioso día, Margarita, muy contenta, salió del cercado y se fue a jugar a la hierba, entre los árboles que daban deliciosos frutos. Desde el cercado la miraban las demás elefantitas. El primer día, asustadas; el segundo, con desaprobación; el tercero, con perplejidad y el cuarto con envidia. Al quinto día, las más valientes empezaron a salir del cercado una por una.

Después de haber jugado entre la hierba, haber probado deliciosos frutos y haber dormido a la sombra de los grandes árboles, ni una sola de las elefantitas quiso volver a comer cardos y ortigas o volver a entrar en el cercado nunca jamás.

Desde aquel entonces, si se contempla a los pequeños de la tribu, se hace difícil distinguir cuáles son elefantitos y cuáles elefantitas.



## ANUNCIO POR PALABRAS (poema)

A **Tomasa (89 años)** le gusta leer poesía. Hoy nos propone este poema de David Hernández Sevillano, un poeta de Segovia. Pero ya tiene preparados otros del mismo autor para los siguientes números de *LA BANASTA*.

Soy aquélla que dejó de creer en cuentos de hadas  
con finales azules y príncipes dudosos.  
La que busca, mañana tras mañana,  
los mercados fríos para sentirse viva.

Con el tiempo, colgué mis tacones de aguja,  
las ganas de llorar. No pretendo encontrar  
el volumen de luz que les falta a mis noches.  
Hace muchos besos, me perdí en la trastienda,  
en la inútil trastienda de las causas perdidas.

Prometo no pedirte que me quieras,  
no sabría qué hacer con tus verdades,  
solamente que cierres al salir  
si un día te molesta el ruido de mis párpados.

Esta tarde te escribo, pedazo de papel,  
amante en blanco,  
por si alguien quizás mientras recorre este poema  
siente que necesita una caricia,  
un abrazo.



## ¡QUE SE VAYA EL 2020!

La Navidad de este año  
yo la quiero celebrar  
con todo el humor del mundo:  
¡Me siento fenomenal!

Después de tantos días sola,  
sin tener con quién hablar,  
he rezado, he llorado,  
tuve tiempo de pensar...

Y he descubierto en los jóvenes  
una gran humanidad  
preguntando con cariño:  
¿en qué podían ayudar?

Al niño de Belén  
le pido de corazón  
dé salud y paz al mundo.



Cuídanos con mucho amor,  
tráenos pronto la vacuna:  
será nuestra salvación.

No olvidaré este mal virus,  
me ha causado gran dolor;  
se llevó a una buena amiga,  
no pude decirle ¡ADIÓS!

Que se vaya el 2020,  
ha sido malo y traidor.  
Espero que 2021  
sea bastante mejor  
y le traiga a todo el mundo  
alegría, salud, trabajo y amor.

¡Navidad! ¡Navidad!  
¡Que el cielo y la tierra  
Se inunden de PAZ!



**María, 81 años**

## ¡ME SIENTO COMO UN CAÑÓN!

*Lidia, de 88 años, quiere compartir con todos los que forman las Salas del Mayor esta poesía tan guasona de Gerardo Alegría.*

Ha llegado la vejez  
con idea de destruirme  
pero yo me he puesto firme  
y con ella lucharé.

El pasado que se fue  
sacó ida sin regreso  
y, no conforme con eso,  
se llevó mi juventud  
dejándome sin salud,  
feo, viejo y sobrepeso.

Pero yo creo que estoy sano,  
no soy persona achacosa:  
tengo venas varicosas  
y un tobillo que se inflama.



A veces cojo la cama  
porque me duele un riñón,  
me palpita el corazón,  
tengo dolor en los huesos...

Y, a pesar de todo eso,  
me siento como un cañón.

Todos tenemos problemas  
aunque piensen lo contrario,  
los juanetes y los callos  
me ponen en un dilema.

Cuando tengo alguna pena,  
siento una gran opresión  
que me empieza en el pulmón  
y me llega hasta los sesos.

Y, a pesar de todo eso,  
me siento como un cañón.



Yo pienso que estoy entera  
y lo voy a demostrar,  
aunque luego al caminar  
me moleste la cadera.

Para caminar afuera  
ya necesito un bastón  
evitando un resbalón  
o en la calle algún tropiezo.

Y, a pesar de todo eso,  
me siento como un cañón.

Tengo en el brazo bursitis,  
dolor en una costilla  
y me falla una rodilla  
porque padezco de artritis.

En una pierna flebitis  
y en el cuerpo comezón,  
y se me escoge un tendón  
que el cuello me deja tieso.

Y, a pesar de todo eso,  
me siento como un cañón.

Si cuenta no quiero darme  
de que mi rostro está viejo,  
al pasar por un espejo  
no se me ocurre mirarme.

Mas, aunque quiera engañarme  
mi cara es un acordeón,  
el cuerpo una salación,  
pero lucho por vivir.

Y les quiero repetir:

**¡¡¡Me siento como un cañón!!!**







# HABLAN LOS VOLUNTARIOS



## CARMEN: AYUDAR CON MUCHO AMOR

Cordiales saludos a todos. Yo, Carmen, llevo 28 años haciendo voluntariado en Cáritas. Y me siento muy agradecida y satisfecha por esta gran labor que estoy llevando a cabo con mucho amor.



Hace 12 años se abrió un centro de la Sala del Mayor de Santo Tomás, donde Mari Cruz se incorporó como voluntaria de Cáritas. Tanto ella como yo, juntas, hemos realizado labores de Cáritas como trabajos manuales, memoria, risoterapia, llevando muy contentas estas actividades.

Una vez, Cáritas llevó a visitar a todos los mayores a “nuestros pueblos”. Ellos disfrutaron mucho por llevarlos allí, donde ellos vivían, y recordando sus tiempos.

También nos sentimos bien recibidos por todas estas personas maravillosas, agradables y muy simpáticas y sencillas, brindándonos muy calurosas su amistad y cooperación como una gran familia.

En vista de los acontecimientos del *Covid 19*, nos sentimos muy apenadas por no estar a su lado con ellos en momentos difíciles con esta pandemia.

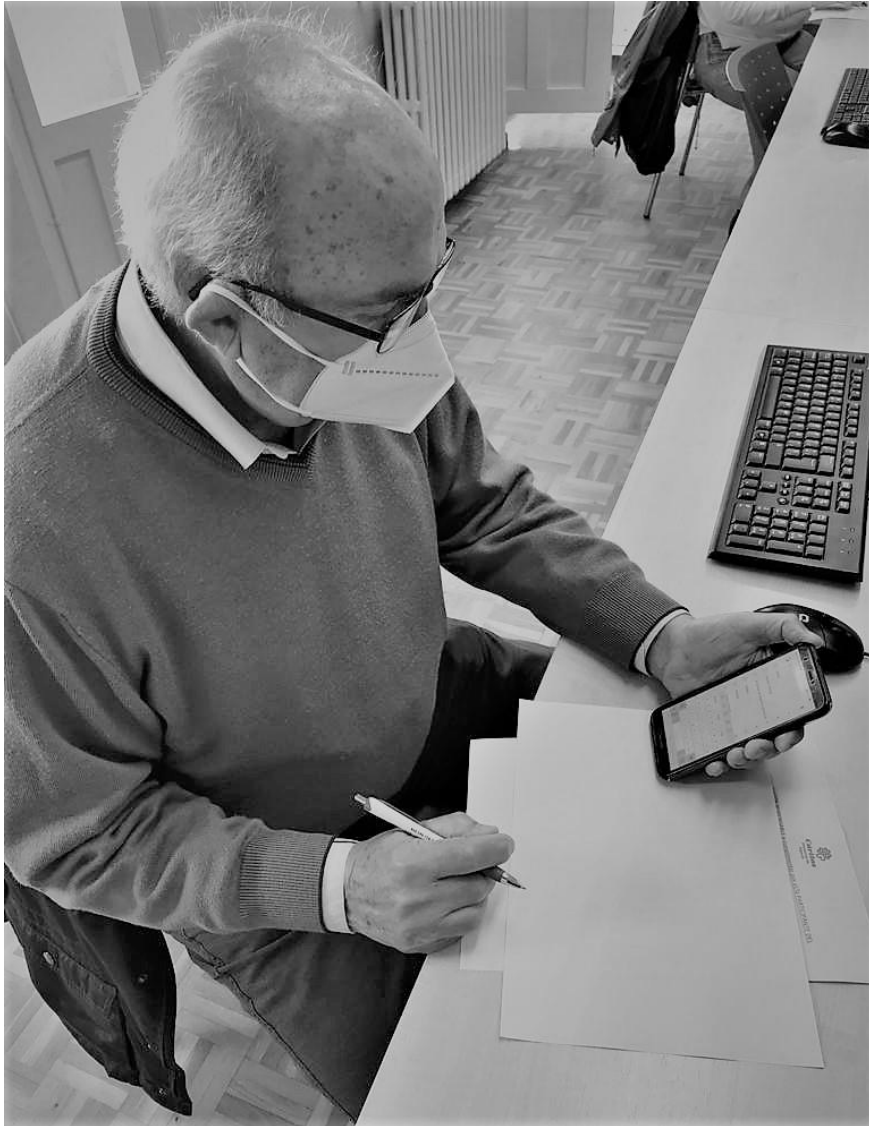
Le doy gracias a Dios que ya se ha vuelto a abrir la Sala del Mayor. Otra vez estamos de nuevo con ellos y muy felices. También agradecemos la presencia de un nuevo voluntario, David, que hace un mes se incorporó a la Sala.

Mis compañeros y yo estamos muy agradecidos a la formación de voluntariado en Cáritas que hemos recibido generosamente por Begoña y todos los compañeros.

Se despide con mucho aprecio, dando gracias a todos,  
Carmen.




*Fotografías de archivo*






# ¡TOCA CUIDARSE!

¿Qué tal si empezamos 2021 comiendo bien? Aquí van unos pocos consejos de nutrición para los mayores:

 Las proteínas son necesarias. Toma legumbres, frutos secos, huevos, carne magra, pescado. Y también, si te apetece, moluscos (como los mejillones) y cefalópodos (como el pulpo).

 Las grasas, que sean saludables: aceite de oliva virgen o virgen extra. Y no te olvides de las conservas de pescado, también en aceite de oliva.

 Las frutas y verduras, enteras.

 El pan y la pasta, mejor integrales.

 Cuida el consumo de sal. Toma sólo lo justo.

 Bebe agua: es el único líquido que necesita tu cuerpo.

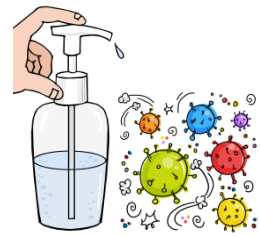
 No bebas alcohol.

*¡¡¡Buen provecho!!!*








# INFO COVID




**Recuerda las principales medidas de seguridad ante el covid-19:**

 **No te olvides de la MASCARILLA. Con las mascarillas higiénicas y quirúrgicas protegemos a los demás. Las FPII nos protegen a nosotros y, además, protegemos a los que nos rodean.**

 **Lávate las manos con frecuencia. Agua caliente y jabón durante 40 segundos, al menos.**

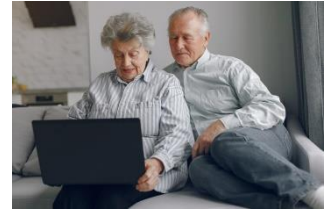
 **Cuando estés fuera de casa, antes y después de tocar algún objeto, usa el hidrogel. Lleva un frasquito siempre contigo.**

 **Mantén la distancia de seguridad, al menos 1,5 metros.**

 **Si estás en un recinto cerrado, procura que esté bien ventilado.**



# EL RINCÓN DE INTERNET...



¿Eres de los que se meten en internet todos los días?

¿Y por qué no lo pruebas?

Hoy te recomendamos una página muy sencilla para los mayores, con un montón de información sobre salud, ocio, reportajes...

Esta es su dirección, toma nota:

[www.65ymas.com](http://www.65ymas.com)



## ... Y DE LAS REDES SOCIALES

A veces nos llegan por *whatsapp* mensajes un poco raros que dicen que están circulando por todo el mundo y nos piden que los enviemos a nuestros contactos.

Se llaman **CADENAS** y suelen ser mensajes falsos o malintencionados.

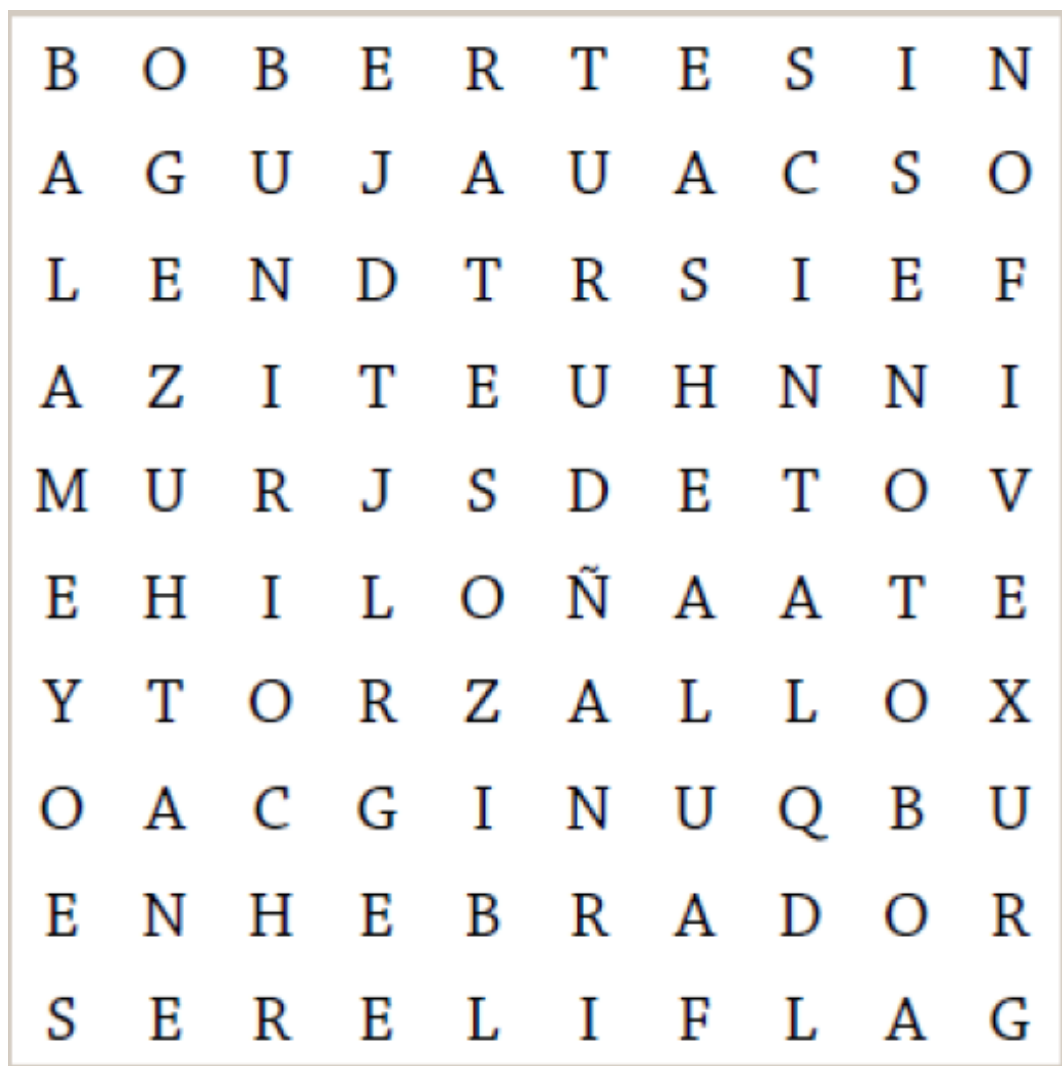
Lo mejor es no hacerles caso y borrarlos...



# UN COSTURERO MUY DESORDENADO

Encuentra los siguientes objetos en la sopa de letras:

**Aguja, Tijeras, Tiza, Cinta, Botones, Hilo,  
Torzal, Enhebrador, Alfileres, Dedal**



# ORACIÓN POR LOS MAYORES

Dios de bondad y misericordia,  
que con tu Hijo y el Santo Espíritu  
formáis un hogar de caridad infinita,  
desbordada en la obra de la creación,  
manifestada en la entrega de la cruz,  
e infundida en la santificación de los fieles.



Te damos gracias por el don de nuestros mayores,  
que nos han legado el preciado tesoro de la fe  
cuidándolo con solicitud inquebrantable  
como discípulos y testigos del Señor Jesús.  
Ellos son modelo y estímulo en nuestra vida,  
pozo de sabiduría y ciencia, de fortaleza y piedad.

Dígnate bendecir sus vidas con tu diestra,  
para que nuestra sociedad entera,  
y cada uno de nosotros,  
reconozcamos su dignidad,  
estimemos y aprovechemos su riqueza,  
cuidemos de sus vidas  
y seamos comprensivos  
con sus debilidades.

Por Jesucristo, nuestro Señor.  
Amén.

