LA CEPA

Boletín Informativo de la Asociación Hontanar

Número 24
Diciembre de 2021





La diversidad nos enriquece

Estimada familia de Hontanar:

Como siempre, llegadas estas Navidades de 2021, debemos de alegrarnos por el nacimiento del niño Dios que nos hace ser de nuevo pequeños, para crecer con fuerza y esperanza en el próximo año, que esperemos sea más tranquilo y sin tanta incertidumbre por todo lo que estamos viviendo a nuestro alrededor.

Llevamos un largo tiempo en la sociedad actual comprobando que se quiere dar mucha visibilidad al aspecto del género, con todas las modalidades que surgen y que buscan su espacio social y mediático.

No vamos a entrar aquí en por qué Jesús fue niño o si pudo (o debió) ser niña o tener una u otra orientación sexual. Para nosotros es el hijo de Dios que representa a toda la humanidad, sea como sea. De ahí la alegría y el cariño con que se montan los belenes navideños, con sus figuras emblemáticas y, en el centro del misterio, Jesús que nace.

Si nos dirigimos a los evangelios, comprobamos cómo Jesús de Nazaret, en sus años de evangelización y predicación, hablaba con todos y todas y trataba por igual a la mujer o a cualquier persona que se le acercaba. Miraba a la persona de frente sin importarle otras cuestiones menores.



En nuestra asociación humana y cristiana de Hontanar, siempre hemos mirado a las personas por encima de otras cuestiones, y aunque en nuestro piso de adicciones actualmente solo realizan la rehabilitación hombres, se les forma también en la igualdad de género y el respeto a la mujer llamándolo "otras masculinidades". Estas son cuestiones básicas para una reinserción global en la sociedad, con la bandera del respeto a los demás.

En estos 28 años de historia de Hontanar, han pasado por nuestras manos de acogida tanto voluntarios como residentes de todo tipo y con una gran diversidad que nos enriquecía. Hemos tenido voluntarios de otras creencias conviviendo sin problemas con la mayoría de carácter católico, dando una gran pluralidad al piso; al igual que han podido realizar el programa de vida personas homosexuales como voluntarios con igual tratamiento de todos hacia todos.

Este es un gran patrimonio en Hontanar: respetar a cada uno sea como sea y buscar lo mejor del otro dentro de su corazón. Por eso, os invito desde estas líneas a brindar por todo esto y por la Navidad que nos junta a las personas alrededor de comidas, fiestas y, sobre todo, de un niño que representa a todos y que es nuestra ilusión por llenarnos la vida.

¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO 2022!

Mariano Fresnillo Poza
Responsable de Comunicación de Hontanar

Navidad, fiesta de luz y esperanza

En una reunión con chicos jóvenes en torno a la fiesta de la Navidad me sorprendí sobre lo que pensaban en torno a ella. Un gran número de los jóvenes opinaba que para ellos Navidad eran luces de adorno, vacaciones, comilonas, regalos, jolgorio…

Estas opiniones me hicieron reflexionar: si pensamos solo en esto, nos quedamos a mitad de camino. Por supuesto que Navidad es mucho más, especialmente para nosotros los creyentes cristianos. Podríamos añadir, porque juega un papel muy importante, el encuentro de las familias, de los amigos, la alegría o el descanso.

Incluso todo esto no es lo central de esta fiesta tan enraizada en nuestra sociedad.

Navidad es el recuerdo del gran acontecimiento del Dios hecho hombre que asume plenamente la realidad humana y por medio de ella nos da vida y salvación. Esto significa que el Señor Jesús ─como hombre─ sentiría frío o calor, cansancio o alegría como cualquiera de nosotros.

Por tanto, decir Navidad es decir "nacimiento", vida. Como lo que significa Hontanar, manantial, fuente de vida. Esto quiere ser hoy nuestra Asociación de Hontanar, fuente de vida, de esperanza, de plenitud humana.

Navidad, en nuestro ámbito de Hontanar, implica ser promotores de esperanza, de alegría, de servicio, de entrega, de ayuda y reconocimiento del otro, de su dignidad, de apoyo en situaciones de debilidad, de ponernos en la situación del otro.

Ser voluntario o colaborador de Hontanar significa apostar por la vida, por la plenitud humana, por una relación social y familiar satisfactoria, ser constructores de un mundo mejor.

El nacimiento del Señor nos trae alegría y fiesta, nos habla de sencillez y de amor, de cercanía y humanidad, de familiaridad y servicio.

El ruido, las luces y regalos pueden a veces despistarnos y ocultar el misterio de cercanía y amor. Navidad nos habla de vida y cercanía con los sencillos y personas de buena voluntad.

Para todos, FELIZ NAVIDAD.

Fray Blas Gómez TOR



El “invisible” envejecimiento de los consumidores de drogas

Más de la mitad de las personas atendidas por la Asociación Española de Centros de Día de Adicciones (ASECEDI) en el último año tiene más de 42 años y acude a tratamiento por un problema relacionado con el abuso en el consumo de alcohol o cocaína. Así lo refleja el estudio epidemiológico 2020 que acaba de presentar esta plataforma que ha atendido a 1239 personas en plena pandemia.

Uno de los datos más significativos que se desprende es que el porcentaje de pacientes “mayores” se ha incrementado un 3% respecto al año pasado y supone el 55% del total de casos en tratamiento. Y, lejos de mostrarse como una situación puntual, esta tendencia se está consolidando en los últimos años. El “envejecimiento” de la población con problemas de adicciones se repite en las ocho autonomías en las que trabajan las entidades agrupadas en esta plataforma.

“Quizás ha llegado la hora de empatizar con los que no llegan, trabajando también con los objetivos menos exigentes que les proporcionen una vida plena, que en muchas ocasiones puede ser la compresión, cubrir necesidades básicas o no juzgar”, explica el presidente de ASECEDI, Francisco López y Segarra.

El estudio pone en evidencia que un 27% de las personas en tratamiento ha superado los 50 años. Para afrontar esta realidad “menos visible”, desde ASECEDI se plantea la necesidad de crear recursos de continuidad adaptados a las necesidades de las personas mayores con adicciones.



La inserción integral de las personas atendidas ha supuesto también un gran reto y trabajo de profesionales y pacientes. “Creemos que es el momento de comenzar la desescalada de exigencia y que optimicemos el bienestar de estas personas sin miedo a cronificar la atención”, añade López y Segarra.

En muchos casos se ha detectado también una patología dual o trial, que en bastantes ocasiones no está diagnosticada clínicamente. “Hay perfiles que directamente no encajan en nuestro sistema y debemos encontrar cualquier opción que nos permita optimizar su tratamiento, siempre hemos defendido que la intervención es plural y cada persona tiene su itinerario personalizado”, remarca el presidente de ASECEDI.

El alcohol (49%) y la cocaína (23%) marcan un perfil de pacientes de ASECEDI, en el que un 20% son mujeres.

Estigma social

Un informe publicado por Naciones Unidas el pasado mes de marzo también pone el foco en la “epidemia invisible” que supone el abuso de drogas entre los mayores.



La Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE) señala que "la gente vive más tiempo y un desafío asociado es una creciente vulnerabilidad al consumo de drogas". España, Alemania, Francia y Reino Unido constatan un mayor aumento en los últimos años de cannabis entre mayores de 65 años que en cualquier otro grupo de edad, según el informe de la JIFE. "La mayoría de los programas de tratamiento están centrados en los jóvenes y este nuevo fenómeno debe ser más estudiado porque apenas hay datos", subraya.

Este aumento del consumo de drogas se debe, en su opinión, a diversos factores; uno de ellos es el envejecimiento de consumidores de la generación de posguerra ─nacidos entre 1946 y 1964─, y aquellos de largo recorrido que han seguido accediendo a drogas superados los 65 años. "Están quienes acuden por primera vez a estas sustancias para paliar dolores crónicos relacionados con el envejecimiento o para hacer frente a otros problemas como la depresión y la ansiedad", matiza. Analgésicos, tranquilizantes, benzodiazepinas y sedantes suelen ser de uso también frecuente. El informe de la ONU alerta que "los mayores que consumen drogas sufren, además de un gran estigma social, más casos de muerte prematura, depresión, suicidio y de desarrollo temprano de enfermedades degenerativas".

ASECEDI se constituyó en 2003 como una asociación que agrupa a distintas entidades sociales que gestionan 16 centros de día especializados en adicciones en toda España. En la actualidad está presente en Andalucía, Castilla y León, Cataluña, Extremadura, Madrid, Comunidad Valenciana, Asturias y Murcia.

Además del tratamiento, también desarrolla programas dirigidos a familias (805 personas), inserción laboral (1.238) y conductas violentas (83).

Redacción de LA CEPA



«Los chicos lo comparten todo conmigo y por ello voy a estarles agradecida siempre»

En esta ocasión entrevistamos a Erica González, una joven voluntaria del piso de Hontanar en la actualidad. A pesar de tener tan solo 22 años, Erica es estudiante del último curso de Psicología en la Universidad Autónoma de Madrid y tiene claro que quiere dedicarse a la psicología clínica y ejercer como terapeuta, aunque reconoce que en Hontanar su misión es acompañar.

¿Cómo conociste la Asociación?

Conocí Hontanar a través de la página web Hacesfalta donde vi que ofertaban vacantes de voluntariado. En cuanto lo vi me inscribí y en seguida se pusieron en contacto conmigo los responsables; en este caso fue Jose, al cual echamos mucho de menos en el piso tras su marcha.

¿Qué te impulsó a ser voluntaria en una organización como esta?



Recuerdo que pensé en ofrecerme como voluntaria a finales del mes de mayo porque quería mantenerme ocupada durante el verano y pensé que una buena forma era haciendo un voluntariado, donde además podría servir de ayuda al ser estudiante de psicología. En cuanto busqué información acerca de las labores que se llevan a cabo en Hontanar, me interesé al instante, ya que me pareció que se realizaba una actividad muy bonita.

¿Habías participado alguna vez en algún otro voluntariado relacionado con adicciones? ¿Y de otro tipo?

Este es mi primer voluntariado relacionado con adicciones, pero sí que fui voluntaria en la Cruz Roja durante un par de meses en el servicio de teleasistencia que prestan. Además, cuando era estudiante de bachillerato recuerdo haber ejercido también como voluntaria en el colegio Ciudad de los Muchachos, aquí mismo en Vallecas, ofreciendo apoyo escolar y ayudando a los niños con los deberes de la escuela.

¿Por qué elegiste Hontanar?

De los varios voluntariados a los que presenté una solicitud, Hontanar es la asociación que mejor se adapta a lo que yo podía aportar como voluntaria. Al vivir en el mismo barrio me es cercano y me hace estar más disponible para cuando me necesitan; y la verdad es que es una labor que me resulta muy amena, ya que los chicos son un encanto.

¿Qué crees que puedes aportar a la Asociación?

Como voluntaria lo que espero aportar en Hontanar es el simple hecho de hacerles a los chicos las tardes más entretenidas y facilitarles en la medida de lo posible su proceso terapéutico. Aunque yo sea estudiante de psicología, mi labor aquí no es la de ejercer terapia, sino la de acompañamiento. Aun así, creo que mis estudios me han ayudado mucho en el sentido de entender mejor a los chicos y empatizar con ellos, pero nunca llegando a juzgarles, y creo y espero que ellos lo agradezcan y les sirva de ayuda.

¿Qué es lo que más te ha llamado la atención de Hontanar?

La cercanía, el buen ambiente y el compañerismo por parte de los chicos entre ellos.

¿Qué te llevas tú del voluntariado de Hontanar?

Como voluntaria pensé que aportaría yo a ellos más que ellos a mí, pero resulta que no ha sido así. La cantidad de cosas que me han enseñado los chicos que han pasado por el piso desde que soy voluntaria es innumerable. Me han enseñado a cocinar, a jugar al ajedrez e incluso me han ayudado a ser más abierta de mente en ciertos sentidos. Han compartido todo lo que tienen conmigo y por ello voy a estar agradecida siempre.

Inés Carrón

Conocemos a la Fundación Lares

Recorriendo entidades y asociaciones de todo tipo para conocer mejor el trabajo social de grupos en España, nos acercamos en esta ocasión a visitar la Fundación Lares dedicada, sobre todo, al mundo de los mayores y de las personas con discapacidad.

¿Cómo podríamos definir a la Fundación Lares y cuál es su trabajo?

El Grupo Social Lares acaba de cumplir veinticinco años. En la actualidad, esta organización sin ánimo de lucro atiende a más de 54.000 personas cada día gracias a nuestros 1.050 centros asociados, repartidos entre las diecisiete Comunidades Autónomas. Nuestros profesionales y equipos de voluntariado ayudan, atienden y consuelan a nuestros residentes y a sus familias y amigos. Porque, para el Grupo Social Lares, el cuidado no puede entenderse sino como un todo colectivo donde la persona pueda desarrollarse en plenitud, también en la última etapa de su vida.



¿Nos podríais hacer una breve historia de la Fundación?

Su nacimiento, como los grandes proyectos, fue modesto. Su germen se encuentra en la coordinación de pequeños centros residenciales de inspiración católica, ubicados en localidades rurales. Para que se entienda mejor: estos primeros centros surgieron alrededor de los sacerdotes de pueblo, que cuidaban a los más ancianos del lugar, con ayuda de alguna orden religiosa de monjas o familiares de los propios ancianos. Poco a poco, su peso e influencia fue creciendo hasta llegar a lo que somos en la actualidad.

¿Algunos de los sectores a los que se dedica vuestra actuación es prioritario, ya sea por el número de personas o por cualquier otro motivo?

Nuestro trabajo se centra en los mayores y en las personas con discapacidad. Y, dentro de esos colectivos, damos prioridad a aquellos que no tienen nada, que se encuentran desamparados, solos, sumidos, en muchas ocasiones, en depresión. Como organización sin ánimo de lucro, llevamos por bandera uno de los lemas que mejor nos definen: "sin dejar a nadie atrás". Cada día nos esforzamos para ofrecer un hogar a aquel que no lo tiene.

Sobre el ámbito de la discapacidad, ¿se dedican esfuerzos a todas ellas?

Bajo esta palabra se engloban muchos tipos de discapacidad con múltiples rostros. La Administración, desde la aprobación de la Ley de Dependencia, ha dado pequeños pasos, sobre todo, a la hora de clasificar qué debe entenderse por dependencia y qué no. El sector privado atiende a una parte de estas personas previo pago. Por eso, el Grupo Social Lares viene a ocupar un espacio ubicado donde la Administración no llega y donde las empresas privadas no quieren estar. Los recursos son insuficientes y prueba de ello es la propia existencia de Lares.

¿El mundo de la exclusión tiene tanto por hacer?

Mucho. Y en varios aspectos. No es solo una cuestión de marginación económica. Nuestra sociedad ha ido evolucionando con una trágica premisa: ocultar lo que más nos humaniza. Cuando existe un dolor físico, vamos a un hospital, un edificio inhóspito, desconocido, donde los enfermos son "almacenados". Cuando muere una per-

sona, su cadáver se difumina entre las decenas de lápidas que existen en cualquier cementerio o las cenizas se esparcen de forma que el viento pueda, muy pronto, disolverlas en el ambiente. Y así con todo lo que pueda suponer un freno a nuestro permanente estado de alegría y optimismo vital que se nos obliga a tener como único fin justificar una "vida bien aprovechada". Por tanto, es importante, para luchar contra la exclusión y sus múltiples formas, la pedagogía. Educar a las generaciones actuales y a las venideras en otros valores, como son la compasión, la solidaridad y la empatía.

Al dedicar sus esfuerzos a tantos ámbitos de actuación, ¿no han pensado en seleccionar más el servicio a uno en concreto y así especializar más sus fuerzas?

Precisamente, nuestra razón de ser radica en la ayuda a la persona. Sin mirar nada más. Ni raza, ni sexo, ni credo, ni recursos económicos… Solo tender una mano a aquel que más lo necesita. Por eso, entendemos la ayuda de una forma global. Nuestros centros aspiran a ser los verdaderos hogares de todos y cada uno de los residentes. Y que lo sientan como tal ellos mismos, pero también sus familias y amigos cuando vienen a visitarlos; los propios trabajadores que cuentan con una segunda familia en cada uno de sus turnos; e, incluso, la dirección de los propios centros, que se dejan la piel, a diario, para mejorar la calidad de vida de todos ellos.

Con la percha de la gestión solidaria y con objetivos tan distintos entre congregaciones religiosas, fundaciones y ONG, ¿se llevan bien los intercambios y apoyo mutuo?

Todos los miembros del Grupo Social Lares compartimos un mismo objetivo: cuidar de los mayores y personas con discapacidad. No importa qué tipo de centro seas ni la forma fiscal que tengas o dónde estés ubicado; si formas parte de Lares es porque compartes y trabajas por alcanzar ese fin. Acabamos de cumplir nuestro 25 Aniversario y hemos llegado al cuarto de siglo de vida gracias, precisamente, a la unidad en torno a este objetivo. Un fin que, además, sabemos que falta por conquistar, y es en este camino donde somos más necesarios que nunca.

¿Podríamos definir el siglo XXI como una época de cambio en la visión y atención de los excluidos?

Por supuesto. Ha habido una evolución que, en el sector de los cuidados, lo ha transformado casi completamente. Hemos dado el salto desde un sistema donde el cuidado quedaba relegado a las familias, a otro donde la Administración y sus procedimientos reinan. En la actualidad, sin embargo, estamos asistiendo a un nuevo cambio. Esta vez, hacia un modelo basado en la persona. Que la sitúe en el centro de la acción. Que tenga en cuenta sus gustos, sus necesidades, sus deseos… Además, el reto de la ayuda domiciliaria sigue vigente. Cada vez son más los mayores que no quieren abandonar su casa y vivir también la etapa final de sus vidas en ella.

¿Qué mensaje final darían a todos los que van a leer estas líneas?

A los que nos lean y sean mayores, quiero mostrarles mi cariño y admiración. Desearía decirles que, por suerte, hay entidades como Lares, que defiende cada día sus derechos y su dignidad. Que ser mayor es una etapa maravillosa en la vida de una persona y que tratamos de convertir cada uno de nuestros centros en verdaderos hogares. Para aquellos otros que sean más jóvenes y ni se planteen qué será de ellos el día de mañana, les pido su ayuda y, sobre todo, sensibilidad. Sí, que sean capaces de empatizar con los anhelos de las generaciones pasadas; que nos ayuden a seguir luchando, puesto que las reivindicaciones de hoy serán la garantía para sus derechos del futuro.

Redacción de LA CEPA

Celebramos la Navidad con cautela y con esperanza

El sábado 18 de diciembre pasado nos reuníamos de nuevo la familia de Hontanar (trabajadores, voluntarios, frailes y residentes), para celebrar una vez más la Navidad y así poder compartir también un momento fraterno entre todos.

Fuimos 19 los asistentes, teniendo que suspender un piscolabis posterior, que siempre se agradece, por las cautelas lógicas al comprobar el rápido incremento de este dichoso virus que una vez más nos impide una normalidad en nuestras vidas y en su discurrir.

Mariano apoyó el canto de unos cuantos villancicos con su guitarra durante la celebración y después de meditar sobre un texto de la misericordia leído por todos, unas palabras del Padre Roberto nos iluminaron para la reflexión posterior.

Reunidos en círculo ante el belén colocado en la iglesia, nos dispusimos a realizar una bonita dinámica eligiendo a una de esas figuritas del belén que nos dijera o representara algo en nuestra vida.

Fue vertiendo cada uno su elección y, por ejemplo, se destacó al ángel anunciador como el precursor para que luego todo se desarrollara. O las montañas, como gran presencia en el cuadro, como los voluntarios en Hontanar, o la mula y el buey como vigilantes pasivos que acompañaron al niño, José y María, al igual que se acompaña a los chicos que entran en nuestro piso a desarrollar su proceso de recuperación. Los pastores también fueron señalados como actores secundarios de la escena, pero que





tienen igualmente mucha importancia con su debilidad.

Algo muy importante a reseñar fue la participación sorprendente de los seis residentes que actualmente viven en el piso, pues hablar en público y en este escenario para ellos nuevo no debió ser nada sencillo. Dos de ellos resaltaron la figura del herrero que forja sus piezas en la fragua, pues se veían representados en esa tarea de forjar sus nuevas vidas desde el instante en que decidieron entrar en Hontanar y realizar su terapia.

El resto de los residentes resaltó también la luz, la hoguera, el fuego como elementos que se contraponen a la oscuridad de la que vienen y a la luz necesaria para seguir adelante que esperan conseguir con su esfuerzo.

Encuentro sencillo y emotivo a la vez que muy participativo, nos hizo de nuevo sentirnos en comunión con Dios, con los hermanos y con esta tarea de Hontanar de rescatar vidas de la negrura, afianzar valores necesarios para cada persona y creer en la esperanza. Ya habrá otros instantes en el 22 para juntarnos de nuevo todos y que así continúe creciendo nuestra asociación, tanto por dentro como por fuera, con más gente acercándose.

FELIZ NAVIDAD

Mariano Fresnillo

UNAD presenta el retrato y las tendencias de las adicciones

UNAD, la Red de Atención a las Adicciones, ha elaborado su informe anual sobre drogodependencias en el que ofrece un perfil de las personas con problemas de adicciones, así como de las tendencias de consumo.

La investigación se ha realizado con la colaboración del Colegio Profesional de la Ciencia Política, la Sociología y las Relaciones Internacionales de la Comunidad de Madrid sobre una muestra de 29.362 personas que recibieron atención en 102 entidades durante 2020.

El perfil de la población con problemas de adicciones es el de una persona que tiene entre 34 y 49 años, con estudios secundarios, se encuentra en desempleo y presenta problemas de policonsumo. En el caso de las mujeres, que suponen una de cada cinco atenciones realizadas, las sustancias más consumidas son el alcohol y la cocaína. Entre los hombres destaca la cocaína en primer lugar, seguida del alcohol. El 52% de los hombres y el 42% de las mujeres se inició en el consumo cuando aún eran menores de edad.

Las personas que solicitaron ayuda por primera vez el año pasado representan el 40% del total de atenciones. En este caso, la cocaína y el alcohol son las sustancias más consumidas, seguidas del cannabis, la heroína y el tabaco. Dentro de las nuevas atenciones cabe destacar que el 37% de las mujeres y el 54% de los hombres iniciaron su relación con las drogas 11 años antes de pedir ayuda a UNAD.

Sobre adicciones sin sustancia

En cuanto a las adicciones sin sustancia, dos de cada tres casos se corresponden con personas que demandaron apoyo por primera vez a la red. Mientras que uno de cada seis hombres atendidos es menor de edad, entre las mujeres esta proporción sube a una de cada cuatro.

Este último estudio de UNAD también ofrece un retrato de las personas con adicciones comportamentales: tienen entre 26 y 41 años, cuentan con estudios primarios y secundarios y en su mayoría trabajan. Entre las mujeres, los problemas de adicción están relacionados con el bingo y las tragaperras. Cuando se trata de adicciones online, destacan el bingo y el póker. En el caso de los hombres, las adicciones más frecuentes son a las tragaperras y las apuestas deportivas; en el plano digital hay mayor problema con las apuestas deportivas en línea y los videojuegos.

Además de las intervenciones con personas que solicitaron ayuda a la red, UNAD también atendió a 6.698 familiares de personas con problemas de adicciones. En su mayoría eran mayores de 41 años, con estudios secundarios, proceden de barrios de clase media-baja y viven con su pareja en una vivienda propia. Dos de cada tres atenciones se realizaron a mujeres, principalmente madres.

Acceso al informe ejecutivo del Perfil UNAD 2020:
www.unad.org/investigacion/perfil-de-las-adicciones/

Redacción de LA CEPA



Encuentro con nuestra querida y de las más antiguas voluntarias, Rosario Panojo

El pasado 23 de octubre, sábado, una pequeña delegación de Hontanar, compuesta por los Franciscanos de la Orden de la TOR Fray Blas y Fray Antonio y tres voluntarios, Juan Manuel, Pilar y la Hermana Claudia, nos hicimos presentes en la Residencia de Mayores Medinaceli en la que se encuentra viviendo nuestra querida voluntaria, de las más veteranas de Hontanar, Rosario Panojo, con el objetivo de visitarla y compartir un tiempo agradable con ella.

Llegamos a la residencia a recogerla para salir a pasar la mañana y comer juntos. Fue una satisfacción enorme ver con qué alegría y amor lo vivió y nos recibió, de modo que disfrutamos mucho este tiempo con ella. Y nosotros pudimos darnos cuenta una vez más de cómo con tan poco se puede hacer a una persona tan feliz, y en definitiva nosotros nos sentimos muy felices porque hemos contribuido a aportarle energía positiva, amor y ánimos para seguir su día a día.

Nuestra Rosario nos transmitió que vivió muy emocionada que fuéramos a visitarla y que le organizáramos la salida con esa comida que para ella fue muy especial,



de postín como nos dijo. Nos contó que guarda muy buenos recuerdos de Hontanar, ya que Rosario estuvo viniendo a acompañar a los chicos al Piso hasta los 92 años, momento en el que tuvo que dejarlo por problemas de salud. La presencia de esta gran mujer con su testimonio nos aportó a Hontanar grandes recuerdos, aprendizajes y experiencias que nos ayudan a seguir creciendo como familia.

NECROLÓGICA



Desde Hontanar queremos recordar a Mari Cruz Pérez Núñez, que ya se encuentra junto al Padre en el Reino, por todo lo que ayudó y apoyó a la asociación desde su gran colaboración en la farmacia que regentaba, situada al lado de San Francisco. Durante años facilitó la medicación de los residentes, haciendo esfuerzos indudables para que llegara a tiempo y nunca faltara. Por todo ello, mandamos desde aquí a toda su familia un gran abrazo, con la gran esperanza de la resurrección.

«Harían falta más Hontanares»

La historia de J., uno de los residentes que viven actualmente en el piso de Hontanar, es un ejemplo de superación personal y de ganas de avanzar en la vida. Tiene 45 años y es de Carabanchel. En esta entrevista nos cuenta su experiencia en el piso, adonde llegó en el peor momento del confinamiento por la pandemia.

¿Cómo conociste Hontanar?

Por medio de la Fundación Hay Salida, donde estaba haciendo mi tratamiento. Vivía en casa de mi padre, y aunque ya había empezado la terapia todavía no estaba del todo desintoxicado. Necesitaba una separación total del barrio y de mi ambiente. Pedí ayuda y cuando me dieron la opción de venir al piso de Hontanar acepté inmediatamente.

¿Cómo te encontraste el piso? ¿Cuáles fueron las primeras sensaciones?

Me recibió un compañero y Juanma me hizo la entrevista. Me sentí muy cómodo desde el principio, a pesar de estar con el síndrome de abstinencia. Los primeros días no estaba en condiciones físicas y mentales de hacer nada y me quedaba en la habitación. Pero poco a poco los compañeros me fueron visitando a la habitación, y me animaron a salir al comedor a estar con ellos. Al cabo de dos días empecé a ayudar con las tareas de la casa. Me vino muy bien estar en el piso, y si no hubiera estado aquí no lo habría podido conseguir.

Llegaste en plena pandemia. ¿Cómo recuerdas esa época?

En esa época estaban solamente los compañeros con Juanma. No lo recuerdo como una época dura aparte de mi proceso de desintoxicación. Me habitué a la rutina y a la organización de los compañeros en el día a día.

¿Cómo es la convivencia en el piso?

He tenido mucha suerte porque aquí se me hace todo muy fácil. Es como una familia. Cuando llego de trabajar siempre me preguntan cómo me ha ido el día. Yo, por mi parte, intento ayudar con mi experiencia a los residentes nuevos. Me gusta aprovechar los ratos después de cenar para tener conversación con los compañeros, contarnos nuestras experiencias y aconsejarnos entre nosotros.

¿Y con los voluntarios y los coordinadores?

La ayuda de Juanma y Claudia para mi es esencial. Claudia me gestiona todo, es como una madre para nosotros porque nos ayuda en todo.

¿Cómo valoras tu experiencia en el piso? ¿Qué te ha aportado?

Me ha aportado mucho, me ha ayudado a hacerme más persona. Tengo unas metas y unos valores que antes no tenía, y me veo como una persona. Me he volcado en una rutina diaria que nunca había tenido antes. Ahora ya estoy amoldado a las normas del piso, a la rutina y a mi trabajo. Y a levantarme temprano, que es algo que nunca había hecho.

¿Dónde trabajas? ¿Cómo te organizas con el trabajo y la terapia?

Llevo seis meses trabajando en los servicios de mantenimiento de una empresa. Cuando salgo del trabajo voy directamente a terapia. Esos días llego al piso a las 10 de la noche. Este mes se me acaba el contrato y espero que me lo renueven, porque quiero tener estabilidad. Eso me ayudaría a afrontar la salida del piso, que es algo que ya me estoy planteando. Mi camino continúa, no me quiero quedar estancado. Tendré que salir siempre con una ayuda y un seguimiento desde la Fundación y también desde Hontanar.

¿Cómo te planteas el futuro cuando salgas del piso?

Me va a costar salir, porque aquí estoy muy cómodo y me he habituado totalmente. Aunque por otro lado también tengo ganas de avanzar. Tengo pensado compartir piso con otro residente con el que compartí habitación en Hontanar. Él vive ahora en su propio piso en el que sigue su terapia, y ha aceptado mi propuesta. Así podría seguir mi tratamiento con la Fundación sin perder

tampoco el contacto con Hontanar, porque puedo venir los fines de semana a comer. Quizá más adelante me gustaría hacer un voluntariado, para no perder la relación con Hontanar.

¿Cómo valoras en general tu experiencia en Hontanar?

Valoro mucho toda la ayuda que estoy recibiendo, tanto por parte de los terapeutas como de los responsables y los voluntarios de Hontanar. Harían falta más Hontanares en la vida y en Madrid, porque la ayuda que recibimos es esencial. No creo que hubiera podido conseguir lo que he conseguido si no hubiera estado en Hontanar.

Juan Fajardo

¡Atención donaciones!

Tras la fusión de Caixabank y Bankia la cuenta corriente que Hontanar tenía en Bankia ya no está operativa. Para tus donaciones puedes utilizar cualquiera de estas cuentas de Caixabank a nombre de la Asociación Hontanar:

ES79 2100 2426 6713 0014 0172

ES71 2100 2137 7802 0018 4218

Las donaciones nos permiten llevar a cabo nuestra tarea de acompañar a los desfavorecidos. Colabora con nosotros haciendo una aportación con la cantidad que desees, que irá destinada a cubrir nuestra necesidad de recursos. Además, la colaboración mediante donaciones tiene incentivos fiscales.



Carta de la Fundación Hay Salida

Queridos amigos:

Un año más, y ya son once, seguimos trabajando para cumplir con nuestro objetivo de proporcionar un tratamiento digno y adecuado a aquellas personas más desfavorecidas.

En esta ocasión queremos compartir con vosotros la gran satisfacción que nos produce disponer en nuestra Fundación de un nuevo recurso, largamente perseguido: ¡por fin disponemos de un piso supervisado para mujeres! Y en los escasos dos meses transcurridos desde su puesta en marcha, tenemos cubiertas sus cinco plazas.

Como siempre que os pedimos ayuda, cuando solicitamos voluntarias para la supervisión del piso, vuestra respuesta fue inmediata y generosa. Gracias por ello; prestáis a la Fundación una labor extraordinaria e impagable.

Queremos comentaros también que este año siguen sin darse las condiciones sanitarias óptimas que nos permitan llevar a cabo nuestra Cena Benéfica, que tanto echamos de menos. Por ello nuevamente os invitamos a participar en nuestro proyecto a través de donaciones a la Mesa Cero de una Cena "virtual", como ya hicimos el año pasado, lo que supone una inyección económica importante, y que en esta ocasión irá destinada en gran parte a sufragar los múltiples gastos que el piso de mujeres está generando en su puesta a punto (pequeñas reformas, pintura, termo eléctrico, colchones...).

La forma de ayudarnos es mediante transferencia bancaria a la cuenta de la Fundación Hay Salida ES57 0049 6109 602516341897 o un BIZUM al 02701 añadiendo en concepto "Mesa Cero Cena Virtual" y vuestro nombre. En las dos últimas ediciones, la aportación fue de 80 euros por cubierto.

Os manifestamos nuestro agradecimiento más sincero por vuestra colaboración y esperamos poder abrazaros pronto.

FUNDACIÓN HAY SALIDA

FUNDACIÓN HAY SALIDA
TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES

www.fundacionhaysalida.com
C/ Enrique Larreta 7, entreplanta A. 28036 Madrid | (+34) +91 250 48 75
info@fundacionhaysalida.com

Cuentecillo navideño

Las codornices no es que sean la especie más inteligente de entre los animales, pero tampoco son tontas del todo. El Séptimo Día de la creación descansaron según lo establecido por el Señor, pero, al amanecer del día siguiente, volaron en bandada hasta la presencia del Santo, bendito sea, y su portavoz dijo en nombre de todas: "Señor del Universo, hemos estado muy atentas a las palabras que has dirigido a las criaturas que creaste al final del Sexto Día y nos han llenado de preocupación. Pase que les hayas ordenado crecer, multiplicarse y dominar la tierra, aunque, con toda franqueza, Señor, podrías habernos consultado antes. No es que exijamos un referéndum vinculante, pero el verbo dar es peligroso y creemos que no has medido las consecuencias de decirles: "toda hierba verde os la doy por alimento". Esas criaturas del Sexto Día son voraces y descontentadizas: has empezado por darles la hierba (nos parece bien porque hay mucha, y además, como afirman los veganos, no les subirá el colesterol), pero no se conformarán con eso y te verás obligado a hacerles cada vez más concesiones, sentando así precedentes a futuros chantajes de los nacionalismos".

Intervino la comadreja que, a pesar de su reciente creación, había aprendido muy deprisa a meter hocico y bigotes donde nadie le llamaba: "Lo que os pasa a las codornices es que os habéis venido arriba por ser criaturas del Quinto Día y, sobre todo, porque os estáis barruntando que, en cuanto espabilen los humanos, decidirán que la hierba verde para los burros y a vosotras os abatirán a pedrada limpia, os retorcerán el pescuezo, os abrirán en canal con su cuchillito de sílex y os comerán sobre bandeja de piedra pizarra, rellenas de una deconstrucción aromatizada de alubia macha, acompañadas de maná liofilizado a la esencia de ortiga salvaje. Pero más allá del oportunismo político de las codornices, Señor del Universo, tengo que darles la razón en su demanda: sométase a debate el tema de donaciones y transferencias a las criaturas del Sexto Día".

Opinaron otros animales y el sentir unánime era este: restricción inmediata de las concesiones. NO es NO y no hay más que hablar.

El Eterno cerró el turno de intervenciones, prometió reflexionar sobre ello y encargó a una comisión que estudiase bajo qué condiciones debería Él mismo convertirse en sujeto del verbo dar y a qué pactos previos debía atenerse en el tema de dádivas, regalos, mercedes o gracias a las últimas criaturas del Sexto Día.

Pasó una tarde, pasó una mañana. Pasaron muchas tardes y muchas mañanas y no se llegó ni a resultados ni a acuerdos. Para entonces el Altísimo estaba ya harto, pero, antes de archivar la causa, la elevó al Supremo (Grupo Mixto, ya saben, el Padre, el Hijo y la Santa Ruah). Su decisión fue inapelable: no ceder a presiones sobre recortes y pasar a su sola competencia tanto el techo de gasto como el verbo dar.

Comenzó la avalancha de dones: mar Rojo abierto, agua manando de la roca, nube acompañando al pueblo por el desierto, orientaciones para el camino que ellos llamaron Ley, maná y banquete de codornices (pobrecillas, qué lúcida estuvo la comadreja), entrega de la tierra que mana leche y miel… Todo preparaba el Don definitivo, cuando el Creador y Fuente de todo Don compartiera la condición quebradiza y vulnerable de sus criaturas del Sexto Día.

Llegó la Noche de la Luz y rumores de ángeles pasaron el aviso: "Os ha nacido un Niño, un Hijo se os ha dado… ¡Está ya con vosotros el que va a inaugurar el Gran Evento de la Nueva Creación! Como menor acompañado está en un alojamiento de emergencia mientras se procede a su identificación. Él dirá un día para aclararla: "Yo soy el pan que os da a comer mi Padre. Esta es mi vida que se da por vosotros…".

Pero esa es ya otra historia.

Dolores Aleixandre

Pasatiempos - Sudoku

1		4		2		5		3
	8		3		1			
2	9	3			5			1
		2		6				5
			4		8			
9				5		7		
5			6			8	3	2
			5		2		4	
4		8		3		9		6

ASOCIACIÓN HONTANAR
Plaza de Corpus Barga 4, 1º
28053 Madrid
asociacionhontanar@hotmail.com
www.asociacionhontanar.org
asociacionhontanar

EQUIPO DE LA CEPA
Edición: Mariano Fresnillo
Redacción: Inés Carrón, Juan Fajardo
Revisión: Juan Carlos Jiménez
Maquetación: Juan Fajardo

La Asociación Hontanar recibe el apoyo de:

Bankia en·acción la huella social de Bankia

Comunidad de Madrid

Proyecto subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF