



móstoles
el acento en las personas

+Maduros

+maduros

*Centro de Mayores La Princesa
Año II – Número 03*

**Charlas y coloquios en
los Centros de Mayores
del municipio**

Alimentación y nutrición
por Pablo Santos

Entrevista a José Hidalgo,
colaborador de
Informática

**Visitamos la exposición del
Taller de Acuarela de La
Princesa en la Biblioteca**



ASISTIMOS A LA CLAUSURA DE LA XXV QUINCENA CULTURAL EN EL VILLA DE MÓSTOLES



Se ofreció una muestra a los asistentes de algunas de las actividades que se realizan durante el curso en todos los centros como Sevillanas, Teatro, Bollywood, además actuaron el Coro de Juan XXIII y el Grupo de Canto “Aires de Coímbra” entre otras.

LOS CICLOS DE LA VIDA TRADUCIDOS EN FOTOS *por José Mora*

Entrevistamos a Ian Gibson, escritor de diversas obras y vecino del barrio de Lavapiés

- “Lavapiés es el Montmártre de Madrid”

ACTIVIDADES Y VIDA EN EL CENTRO

Charlas – coloquios

En días pasados, han venido celebrándose, en el Centro de Mayores La Princesa, unas charlas – coloquio sobre temas como “*Hablemos de sexualidad*” y “*Seguridad*”.

Ambos temas han supuesto una agradable aceptación entre todos los *Maduros* que han asistido a las charlas y buena razón es la gran cantidad de preguntas y visualización de distintos puntos de vista en ambos temas antes mencionados.

En el primer tema, la complicidad entre los asistentes (tres jornadas) y los monitores fue ejemplar, sencilla y clara poniendo temas y preguntas de verdadero interés, tanto a nivel de conocimientos práctico - culturales como divulgativos, mostrando los participantes y según iban avanzando las charlas el interés por el aclarado de algunos temas que se han considerado tabú a lo largo de generaciones tanto actuales como pasadas, llegando a la conclusión de muy buena la nota asignada al diagnóstico final del coloquio “*Hablemos de sexualidad*”. Estas charlas fueron dirigidas por profesionales de la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles.

El segundo tema fue el de “*Seguridad*” dirigidos a personas mayores para tratar de evitar posibles fraudes, robos y acciones



violentas, tanto en lugares cerrados como en la vía pública, pero haciendo hincapié en engaños y robos a los que se ven sometidos los más *Maduros* en el hogar, falsas revisiones y facturas falsas, así como pagos injustificados, el Policía Nacional sometió a los asistentes a preguntas y maneras de reaccionar ante casos extremos, así como a exponer experiencias vividas por algunos de los asistentes. El pase de un video fue acertadísimo por la claridad de lo que en él se exponía, comentando los asistentes la buena realización y sencillez del tema para su comprensión.

Desde este artículo alentar a los Centros de Mayores para prodigar estas charlas que suponen mucho bien para los mayores.

DIEGO “EL TEA”

LOS LIBROS TODOS SON GRANDES

Me gusta coger un libro cuando acabo la jornada, en la cama con la almohada es mayor tu fantasía y los sueños son grandiosos, te puedes sentir un oso que lucha con un guerrero u otro animal menos fiero, todo lo puedes lograr cuando empiezas a soñar después de alguna lectura.

Si tú tienes una pena grande o chica coge un libro ya verás que gran alivio te produce su lectura sientes como tu amargura se transforma en optimismo. Es igual, grandes o niños todos debemos hacerlo, cuando terminas sus hojas sientes que estas sonriendo y lo fácil es que olvides el porqué lo estás leyendo.

ALMA

ILUSIÓN CON COLORES EN ACUARELA

En el mes de abril, tuvo lugar en la Biblioteca Municipal Central, la exposición del Taller de Acuarela de Terapia Ocupacional que vienen impartiendo Carmen Benito y Ana Santos desde el año 2011 en el Centro de Princesa.

Este año, quisimos que su exposición, tuviera repercusión en nuestro periódico y fuimos de los primeros en asistir a su inauguración, que nos dejó sorprendidos por la actitud de los participantes, que demostraban no sólo la calidad en sus distintas técnicas, que nos explicaron con todo detalle, sino por toda la ilusión que reflejaban sus rostros de ver sus obras terminadas y expuestas, viendo su imaginación realizada como un apunte al vuelo, con gracia y soltura.



Los colores a la acuarela, como expresa el vocablo, se mezclan siempre con agua y no tienen que emplearse pastosos, tal como salen del tubo, y es aquí donde descubrimos

la suavidad que algunos dejaron volar o el perfeccionamiento que otros intentaron, pero de eso se trata de utilizar con delicadeza y gracia la impresión, que flote en la atmósfera nuestra obra.

Gracias, Francisco, Simón, Carmen, Rafael,

Antonio y Constantina por vuestra alegría y no dejéis de volar con imaginación, ilusión, agua y colores.

CARMEN Y CHEDES

ACTIVIDAD DE INGLÉS (IN ENGLISH)

Lo vamos a escribir en español, in Spanish, ¿no os parece?

La verdad es que podemos practicar muy poco la lengua inglesa, aunque ahora parece que la sociedad se da cuenta que es importante tener buen nivel en este idioma, aunque lo más importante es el idioma ESPAÑOL.



A las personas mayores también nos toca ponernos las pilas en este aspecto y al frente de ello esta “Nuestra Cristina” por eso, queremos que el taller de inglés tenga máxima actividad y podamos practicar el idioma con todas las personas que tengamos esta inquietud y nativos con los que podamos contactar.

Las plazas son muy limitadas y hay muchas personas que no podemos disfrutar de dicha actividad por lo cual nos sentimos fuera, se pueden hacer en paralelo otras como cursos en verano que Cristina ha tenido una buenísima idea ¡que se repitan!

Podríamos intentar puntualmente, una charla coloquio a distintos niveles, en la cual disfrutáramos y practicáramos.

Pedimos por favor, tener una actividad viva y divertida pues ya sabemos que jugando se aprende mejor y como nos gusta mucho viajar, también podríamos poner en práctica al final del curso todo lo aprendido con un viaje.

CHEDES

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Muchos estudios auguran que la depresión nerviosa va a ser la epidemia del futuro y todos sabemos que ya hoy en día son desgraciadamente muy comunes el estrés, la angustia y la ansiedad, el insomnio, el miedo, los trastornos alimenticios...

El nutricionista Felipe Hernández advierte que el auge de estos trastornos ha coincidido con el deterioro de la calidad de nuestra alimentación. Así, por ejemplo, un déficit de ácido fólico provoca insomnio; si es de calcio o cinc, alteraciones graves en el sistema nervioso.

Comer bien nos da salud y también bienestar emocional.

Una dieta rica en calcio conserva la salud de los huesos (osteoporosis). Causas para prevenir la osteoporosis nos da un estilo de vida. Si realizamos ejercicio físico o no, si comemos de una manera equilibrada o no, o bien si fumamos y consumimos bebidas alcohólicas y en qué cantidad.

Son muchos los especialistas en nutrición los que con sus estudios nos muestran como la alimentación moderna ejerce efectos nefastos sobre nuestra salud, junto con otros factores genéticos y medioambientales.

Alcohol, café, té y tabaco son grandes enemigos de nuestra salud, pues empeoran la actividad de los jugos gástricos.

Hay que repartir nuestra dieta, es decir, hacerla equilibrada. A nuestra edad es recomendable consumir un porcentaje más elevado de alimentos vegetales.

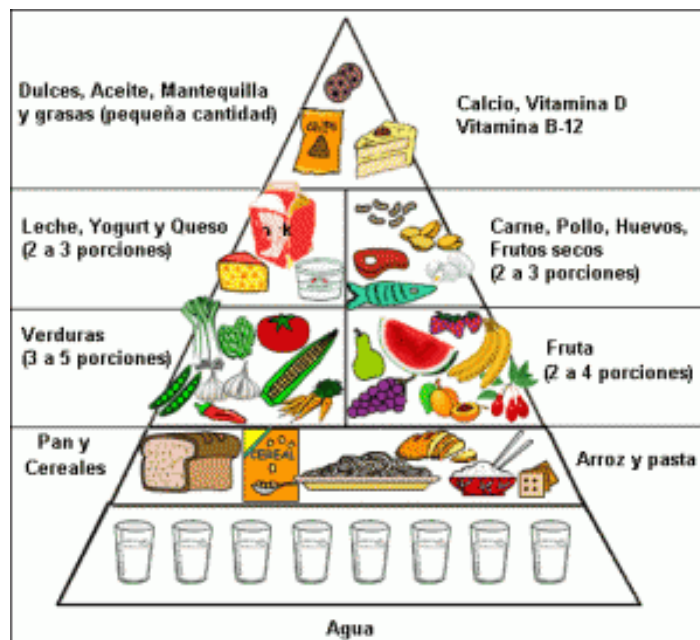
Otro consejo sería el de cenar como mínimo tres horas antes de acostarse. (Nunca cenas copiosas y procurando evitar el exceso de hidratos de carbono).

La dieta mediterránea es la más eficiente para nuestra salud y principalmente reduce el riesgo cardiovascular.

Cuando queramos hacer una dieta de adelgazamiento, nunca nos fiemos de la publicidad ni de lo que nos digan por el boca a boca, debemos dirigirnos a un médico especialista. Él será siempre el que nos dé la mejor solución para llevar un control alimenticio y el que mejor remedie nuestro problema.

No nos arriesguemos a las horribles consecuencias, tanto para nuestro organismo como para nuestro estado de ánimo, que nos traen el seguir ciertas imitaciones de famosos, sobre todo, porque cada persona es distinta y no nos vale “*el mismo traje*” para todos.

PABLO SANTOS



En la imagen arriba podemos ver la pirámide nutricional

SENDERISMO POR PIEDRAHÍTA

Piedrahíta es un pueblo de la provincia de Ávila. Es una ciudad que vive de la ganadería y los comercios, la gente es encantadora, muy amable y campechana.

Para los que les guste andar, hay unas rutas circulares desde la ciudad de unos 8,5 km de baja dificultad.

Partimos de la curva de Pelete en la carretera de Barco de Ávila siguiendo un camino agrario a través de prados. Dejamos el pinar a la izquierda, continuamos el cachando hasta la Cruz, ofreciéndonos una preciosa vista de todo el valle. La bajada la haremos por la otra cara que nos lleva hasta la Almohalla y de allí por un camino entre robles de nuevo a Piedrahíta.

Luego hay otra ruta circular (Navascurial, Pico Moros o Pico Nevera Piedrahíta) de dificultad media – alta donde podremos admirar la Sierra de la Paramera, la Sierra de Béjar, el macizo de Gredos y la Sierra de Piedrahíta.

Comenzamos en Navascurial y a unos 250 m del pueblo en dirección a las Marías cogemos un camino a la izquierda por el que vamos andando.



Nos abandonan para encontrar una portera, una vez cruzada caminaremos pegados a una alambrada que nos conduce hasta el impresionante vértice geodésico de Pico Moros con una altitud aproximadamente de 2056 m.

No se te olvide llevar la cantimplora para poder rellenarla de agua y llevar un buen equipamiento. JOSE LUIS REGUERA

EL TIEMPO PASADO NO SIEMPRE FUE MEJOR

Tendemos cada vez que hablamos del pasado a ensalzar prácticamente todo lo que hemos ido dejando atrás, la alimentación era más sana, la vida más tranquila, no había tanta corrupción, etc.

Yo pienso que lo que no queremos es reconocer como ha sido nuestra vida salvo las excepciones que siempre ha habido y siempre habrá, empezando por la alimentación. Siempre que gusto aquellas verduras, aquellas matanzas y aquellos pollos de corral ¡Qué ricos!

Pero amigo, por desgracia no todo el mundo tenía un huerto o un cerdo para poder hacer la matanza. ¿Y quién se comía un pollo? Siempre hablando de la mayoría (porque seguro que había gente que tenía muchos), los demás teníamos que esperar a Nochebuena, o a una celebración especial para poder degustar aquello que entonces nos parecía un manjar. Y en el tema de la corrupción, podíamos hablar de diferentes casos pero no creo que sea bueno recordar los que hubo porque con los que tenemos ahora ya tenemos bastante.

Pienso que nos tenemos que acostumbrar a vivir nuestro tiempo presente, aunque no debemos olvidar de dónde venimos ni lo que hemos hecho, entre otras cosas para poder corregir errores.

M. QUESADA

TRANSPORTE AL "MÁS ALLÁ"

En la ciudad de Mostoles no disponemos de transporte público al cementerio nuevo nada más que los sábados y festivos por la mañana.



Aunque parezca mentira y no se cuente a nadie, los días de diario **no hay autobuses a ninguna hora.**

Los afectados, quiero decir los familiares y amigos de los fallecidos, ya que los difuntos son afectados indirectos, no pueden recibir visitas, ni acompañarlos cuando se produce un

fallecimiento, sino dispones de vehículo particular.

Los que se arriesgan a caminar tienen unos cuantos kilómetros y se van jugando la vida, pues ni siquiera la carretera dispone de arcén.

No se tiene en cuenta para nada lo importante que es para muchas personas de la localidad poder desplazarse al cementerio en un día señalado, a diario, aunque sea en una hora puntual.

Un transporte público al cementerio no es capricho y paseo para distraerse, es necesario para muchos que están en situaciones críticas

y podrían desplazarse, a diario aunque sólo se contara con horas puntuales como suceden los fines de semana.

Las necesidades de transporte de la población hay que atenderlas, pues al cementerio de una población de más de 200.000 habitantes es necesario y no es capricho de nadie que las personas fallezcan y haya que acompañarles. Incluso algunas veces se podría considerar una labor humanitaria. Pero lo mejor será pensar qué santo podría ayudar y encomendarse a su devoción pidiéndole el milagro. ANA Y CHEDES

LA SOLEDAD COMPARTIDA

Qué sola se siente una persona cuando vive con su marido y se siente sola. La falta de amor, de caricias, besos, es un castigo para la ilusión de vivir.

Una se dice: ¡no tiene importancia! la vida es así, la ilusión también se termina.

¿Pero el amor también? Yo creo que no tiene por qué ser así. El amor, las caricias, el respeto, la amistad, y sobre todo la ternura pueden suplir al sexo.

Queriendo a la pareja con la que vives, no es necesario hacerse daño, pero sale de dentro la persona amargada de carácter agrio que se hace o se fabrica, por la falta de amor.

¿Qué haces? ¿Te separas? ¿A los 65 años? ¡No! te resignas a vivir así lo que te queda de vida, te refugias en tus nietos si los tienes y tus hijos, si es que puedes. Hay días que no tienes ganas. Te pones a escribir y te pones a recordar tiempos mejores, te consuelas con tus buenos momentos y mañana será otro día.

Luego dicen que si una pone los cuernos al marido. Algunos se los merece muchísimo. Si pudiera te juro que yo se los pondría. ¿Hay algún señor que quiera tener un rato agradable con una señora de 65 años? Creo que no, pero quién sabe, la esperanza nunca se pierde, siempre puede existir un hombre con ganas de amor aunque sea solo esporádicamente... JUVEYA

ENTREVISTA A IAN GIBSON (*Un Madrileño de Irlanda*)

Ian Gibson es Irlandés y en los años cincuenta fue picado en lo más hondo de su ser por LORCA. Desde entonces, no solo es devoto de la vida y de la obra del poeta de Fuente Vaqueros, sino que se siente tan español como Federico. Y como muchos de los numerosos vecinos que lo saludan cuando sale a pasear por las calles del barrio de Lavapiés, su barrio preferido, y del cual está plenamente enamorado. Aquí vive desde hace nueve años.

Escribió *El Asesinato de Lorca* y luego rebuscó en torno a ese universo que se creó alrededor de la pasión vital del poeta. No es de extrañar, que un día este biógrafo que llegó a Madrid, al principio de la democracia, con una mano delante y otra detrás, escriba la biografía de Lavapiés.

Pregunta- Y aquí como esta, en esta ciudad de ruido y de cáscaras.

RESPUESTA- Bueno, este barrio es muy cálido. Aquí estoy como en casa, Madrid es mi vida, es donde mejor me encuentro, sobre todo en Lavapiés

P- ¿Y eso?

R- Porque yo soy capitalino, de ciudades pequeñas, no vivo bien en lugares gigantescos, como Londres o París. Y aquí puedes vivir en un barrio y tener de todo.

P- Pero Lavapiés, es Madrid.

R- Pero es un pueblo, es el Montmártre de Madrid. Está en un monte, y está en el centro, como Montmártre. Y aquí además viven muchos artistas, además de la sala Valle Inclán, están proliferando teatros de gente muy joven, gente muy creativa. Aquí sales a la calle, y andando en siete minutos, estas en el centro de Madrid, propiamente dicho, llegas a Atocha, o al barrio de las letras. Lavapiés es la capital del mundo.

P- ¡Qué exagerado!

R- Lo es, pero la alcaldesa, no nos hace caso.

P- ¿Por las basuras?

R- El problema no viene por la recogida de basuras, sino porque el madrileño es poco cuidadoso, y no le importa el espacio público. Dejan caer los papeles y las colillas al suelo.

P- ¿Y eso pasa también en Lavapiés, donde

hay también tanto inmigrante?

R- Eso se contagia, en la escalera de mi casa, a veces veo manchas de aceite, colillas o papeles en el suelo, y yo me siento como un tonto, recogiendo toda la basura, que van dejando en el ascensor o en los descansillos. Soy el guiri que recoge. Hace falta ciudadanía, algo que los padres deben de enseñar a sus hijos, pero si los padres son descuidados, ¿qué van a enseñar a los hijos?

P- Parece mentira, pero la basura está en el horno de la democracia.

R- Lo está, el descuido es antidemocrático. La democracia, hay que aprenderla, como se aprende a lavarse los dientes. Fernández de los Ríos decía, que había que ir a la ética por la estética, esa era la base de la educación Republicana.

J.MORA

LOS CICLOS DE LA VIDA TRADUCIDOS EN FOTOS

Yo a mi mujer la conocí cuando ella tenía 13 años y yo 14, hasta los 20 no nos hicimos novios, pero nos veíamos y teníamos trato a diario, me acuerdo que tenía cara de mico, pero era muy guapa.

Hasta los 17 o 18, no empecé a tirarla los tejos, pero ella se hacía la dura y me daba calabazas, aunque yo sabía que le hacía tilín, por eso yo seguía insistiendo, pero como se suele decir, el que la sigue la consigue.

Cinco años después, la llevaba al altar. Toda esta vida está plasmada en fotografías, tantas, que resulta lo suficiente como para hacer un museo. Aquellas fotos en color sepia de una chiquilla con coletas, y según iba pasando el tiempo, cambiaba de imagen, ya era una mujercita preciosa. A partir de entonces, empecé a verla menos, pero yo la veía de otra manera, porque empezó a trabajar y se prodigaba menos. Su familia eran clientes de la tienda donde yo trabajaba desde los 14 años, por eso nos veíamos a diario. Después de casados, empezamos a hacer fotografías, con una cámara KODAK que compramos en Ginebra en el viaje de luna de miel. ¡Hay que ver los cientos de miles de

fotos que he tirado con esa cámara! Y cómo hemos visto pasar los años a través de las fotografías, primero en sepia y luego en color. En las fotos de la boda estaba mi mujer preciosa, con su vestido de novia, tan bonito y tan elegante, pero 6 años antes, cuando empezamos a salir, me acuerdo lo bonita que era y lo elegante que iba con aquellas faldas y vestidos tan vaporosos, y aquellos zapatos con tacón de aguja que me tenían tontito perdido.

Volvemos a las fotos, porque al año de casados, vino el primer retoño, y luego otro y otro, así es que cualquier ocasión era ideal para tirar una foto, y es que cualquiera de los muchos álbumes que tenemos, cuando lo coges y lo abres, automáticamente te vienen todos los recuerdos de ese rincón de tu vida. Resulta que a través de las fotos, vas viendo los cambios de la vida, de aquella chiquilla de 13 años, a la abuelita de 73 que aunque con alguna arruguita más, a mí me tiene más enamorado que nunca y cada vez más.

**ESTAS PUEDEN SER TUS VIVENCIAS
O LAS MIAS**

J. MORA

Visita a Navalcarnero *por Jose Luis Reguera*

Hace unos días estuvimos visitando Navalcarnero. Comenzamos visitando el Museo del Vino, a mí me gustó mucho aunque no entiendo de vinos. Las guías que lo explicaron fueron bastante agradables oír las, porque se las comprendían bien, con mucha amabilidad.

En el sitio de la bodega, por mí parte las explicaciones, bastantes buenas, pero las barricas no había visto nunca hechas de cemento, sólo de madera, acero inoxidable y de barro. Fue una grata sorpresa, el dueño de la bodega era un gran entendido en vinos. Pasamos una mañana muy favorable con su compañía. Desde aquí propongo, que cuando tenga algún día si pueden acercarse a ver las bodegas y el pueblo en general.



MAS DE 65 AÑOS

Los que tenemos más de 65 años y además, hemos tenido la suerte o la desgracia de vivir en una ciudad grande como Madrid o Barcelona, en la postguerra hemos pasado muchas calamidades, pues faltaba de todo, sobre todo comida. Pero claro, estas faltas, siempre han sido para los mismos, porque el que tenía dinero, siempre podía comprar algo, aunque fuera de estraperlo.



Los que vivían, en las zonas rurales, siempre han tenido alguna facilidad, O bien tenían algo de huerto, o criaban alguna gallina o algún conejo con que matar el hambre.

Unos años después, nos pusieron las cartillas de racionamiento, y claro está así te racionaban el hambre, porque las raciones, eran tan ramplonas que no nos llegaba, había quien compraba cartillas y luego esas raciones las vendían de estraperlo para luego comprar otras cosas.

Los que no teníamos recursos, nos teníamos que conformar con el dichoso y maloliente puré de san Antonio, con el que se hacían unas gachas, simplemente con un poco de agua, sin aceite ni nada más, y lo peor del caso, es que no se encontraba fácilmente.

Ahora, no estamos en la postguerra, pero las calamidades las tenemos encima, no porque falte comida, ahora lo que falta es dinero y trabajo.

J.MORA

JOSE HIDALGO (Colaborador de informática) *Por Jose Luis Reguera*

Pregunta: ¿Cuánto tiempo llevas como voluntario?

Respuesta: En el Ayuntamiento tres años y en la Comunidad seis, me hice voluntario de informática para dar los cursos que existen en los centros de mayores, colaborando durante todo el tiempo restante hasta el día de hoy.



P. ¿Cómo empezaste a practicar la informática?

R. Pues estando en el centro de mayores de la Comunidad, leí en el tablón de anuncios que se abría el curso de informática, me apunté a todos los cursos que existían y en ese momento me hice voluntario.

P. ¿Cómo somos los mayores? ¿Muy disciplinados?

R. Como todo en la vida, pero por norma general son aplicados, con mucho interés por aprender.

P. ¿Los mayores son personas agradecidas?

R. En su mayoría sí, porque comprenden el sacrificio de los voluntarios.

P. ¿Tienes algo que te haya ocurrido que puedas decir divertido?

R. Cuando los alumnos avanzan correctamente y dan las gracias para mí es muy agradable, estando de paseo se paran a darme un rato de conversación, para mí es una gran alegría, me da mucha satisfacción.

P. ¿Tienes ilusión de continuar con el voluntariado?

R. Sí mientras tengan salud estaré en el aula de informática.

Te agradezco tu colaboración, la buena atención y tu buen “rollo”, gracias por la entrevista.

UNA VEZ MÁS

Por estas fechas se han venido celebrando en el Centro de Mayores La Princesa diversas actividades que han venido a dejar patente el buen funcionamiento de este centro, y la buena colaboración con otros que también prestan un gran servicio a los centros de mayores.

En primer lugar estaba programado y así fue, un desplazamiento para visitar las instalaciones del periódico *El País*; a esta visita fue un gran número de “Maduros” que cogieron plaza para poder ver “in situ” las rotativas, emplazamiento de grandes bobinas de papel y otros elementos que forman la tirada de este gran periódico. Todo fue muy bien acompañado por el servicio que el País puso en materia de explicación e información (guía) lo que fue muy agradecido por los visitantes. Pero sin llegar a ser negativo, hubo un vacío entre los visitantes al no poder ver en funcionamiento las grandes rotativas que hacen posible este periódico, ni la zona de archivo que almacena tanto los ejemplares de *El País* como *As* periódico deportivo de gran tirada desde sus inicios allá por los años 60.



Por otro lado se ha celebrado la clausura y entrega de los premios correspondientes a la Quincena Cultural y que tuvo sus momentos cumbres en el Centro Cultural de Móstoles y el Centro de La Princesa. Se pudo contar con la presencia de la Sra. Concejala Gema Zamorano, que junto con otras personas relacionadas con la coordinación de los centros hicieron entrega de los premios de Pintura, Fotografía, Billar y relatos de Cuento y Novela. Gran animación y asistencia, y todo amenizado por grupos de sevillanas y castañuelas, muy aplaudidos por los asistentes.



Desde estas páginas se anima a todos los que han colaborado a seguir en esta dirección para que sirva de uso y disfrute de los “maduros” que formamos todo este colectivo, y que tanto los viajes, visitas y todo tipo de actividades sigan siendo, amenos y agradables ¡muchas gracias a todos!

DIEGO EL TEA

CUCHILLAS ASESINAS

Si no quieren que la gente salte las vallas, ¿por qué no ponen los medios para que no puedan saltar?

Lo que no es posible es que sigan manteniendo esas vallas con esas cuchillas asesinas. ¿De qué pasta estamos hechos? ¿Y qué corazón tenemos para soportar las desgracias que producen estas vallas? Ya sabemos que estas personas, al saltar las vallas, están infringiendo las leyes, pero cuando han hecho tantos kilómetros, han sufrido lo que nadie sabe, se han gastado lo que no tienen... Está claro que van a intentar escalar lo que se les ponga por delante. So pena que se lo pongan tan difícil que sea imposible saltar.

PONGANSELO IMPOSIBLE PARA QUE NO PUEDAN INTENTARLO Y ASÍ EVITARLES TANTAS DESGRACIAS.

J.MORA

EL AMOR EN LOS MADUROS

Hay quien piensa que cuando se llega a una cierta edad por el mero hecho de ser mayor, hay que renunciar al amor, y me refiero al amor físico, no al cariño que puedes sentir por el compañero o compañera con el que has compartido prácticamente toda la vida. Mucha gente piensa que porque tengas una edad avanzada tienes que renunciar a la sexualidad, y eso es falso. Indudablemente no vas a pretender tener la fuerza de cuando tenías treinta o cuarenta años, será otro tipo de sexualidad, más tranquila, más sosegada, en fin... Cada uno tendrá que apañárselas como pueda, no vamos a darle a estas alturas de la vida lecciones a nadie de cómo lo tiene que hacer, pero si tienes la necesidad de buscar esa última ilusión que te haga sentir otra vez lo que llamamos mariposas en el estómago, no dejes de hacerlo, no te pase como una película que vi hace muchos años que se llamaba *Del rosa al amarillo*; era sobre dos parejas, una de jovencitos que no recuerdo como terminaba, supongo que bien y otra de unos MADURITOS que estaban en una residencia y deciden escaparse para poder vivir el amor que en la residencia no les dejaban, cuando llegó el momento de escaparse, él se quedó esperando con la maleta preparada porque a ella le pudo más la prudencia que la aventura que se les presentaba. Todavía recuerdo la cara de tristeza de él cuando se encontraron al día siguiente en el desayuno. Por eso pienso que no debes dejar pasar si se presenta ese último tren que seguramente no volverá a tu estación.

M. QUESADA

EL MOVIL

Recuerdo cuando salieron los primeros móviles, los clásicos ladrillos. Al que se le veía con uno en la mano, le llamábamos, yo el primero, pijo.

Al año, poco más o menos, ya los pijos éramos un porcentaje bastante elevado, yo entre ellos, porque para algunos trabajos, ya se hacía imprescindible, sobre todo si te pasabas todo el día al volante.

Ahora al cabo de todos estos años, ya no se concibe la vida sin un móvil, hasta el punto, que se ha convertido en una máquina de muerte. Cuántas personas son atropelladas por cruzar las calles sin mirar por ir distraídos con el móvil. O van conduciendo y hablando con el móvil y provocan accidentes. Esta situación cada vez se va agravando más y no sé qué solución puede tener esto.

MUCHO TENEMOS QUE CAMBIAR.

J. MORA

CARRETERAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Nos están hablando mucho que vayamos despacio circulando, sobre todo, en las carreteras que pertenecen a la Comunidad donde existen muchos accidentes. Lo cual llevan razón, pero no se dan cuenta que en muchos sitios tienen que gastarse el dinero para mejorar todas las carreteras, porque el pavimento no está en buen estado. Tienen que poner un poquito más de atención, sobre todo en el pavimento, porque en ocasiones hay muchos hoyos, las autoridades lo deberían tener en cuenta, sobre todo las comunidades y diputaciones.

Deberían hacer mucha limpieza, sobre todo en las cunetas en la primavera, cuando existe alguna tormenta se sale el agua por falta de limpieza y corren por todo el asfalto, lo cual se deteriora mucho, el alquitrán se abre con mucha facilidad por el peso de los coches y se va haciendo varias aberturas.

JOSE LUIS REGUERA

VIAJE A JAPON

Qué pena que cuando una viaja, ya no tiene la energía ni la memoria suficiente. De todas maneras se disfruta, menos, pero nos enteramos. Yo voy a contaros mi último viaje, como veis en el título, ha sido a Japón.

Aparte de las horas de avión, que son muchas, el cansancio etc., cuando llegamos a Tokio solo vimos la iluminación de la noche que es increíble, aunque según nuestra guía, Kasuco, ahora se cuida el gasto de luz. Cenamos comida japonesa, yo era la primera vez que la comía y con los palillos no se me daba nada mal, el caso es que cené bien. Por el centro paseamos, y me chocó mucho ver a tantos japoneses con mascarilla tapándose la cara para no contaminarse o contaminar.

Al día siguiente visitamos el monte Fujian de 3.776 metros de altura. Por el camino también disfrutamos de caminos repletos de cerezos en flor preciosos y variados colores, desde el blanco al fucsia intenso, que afortunadamente quitan el gris de los edificios que se ven en cuanto te sales del centro de las ciudades. Grandes contrastes es lo que yo aprecié en sus ciudades. Tampoco me gustó la estética de cables del tendido eléctrico, por montones, que parecían telarañas. Por lo visto no se pueden soterrar por los terremotos que sufren frecuentemente. Los preciosos jardines, los templos o santuarios, de oro y plata dedicados a Buda plagados de visitas

sobre todo el turismo es japonés. Así que a ellos no les parece tan extraño descalzarse para entrar a todos sus tatamis, hasta en las tiendas te tienes que quitar los zapatos. Las barrigas en esos casos son muy incómodas, ya sea por que los japoneses no la tienen, no comen bocatas, para no tener michelines.



Bueno se me olvidaba contaros que me ha encantado las tazas del wáter con sus tapaderas calentitas, sus botoncitos para regular los chorritos que se dirigen con una precisión asombrosa a justo el sitio de limpiar el pis o la caca, maravillosos, lo mas chuli de Japón.

Otra cosa, la falta de papeleras en las ciudades, el metro, etc... Me dijeron que por miedo a los atentados las suprimieron hace unos pocos años, pero todo está limpio, no se ve ni un papel, ni una colilla. En resumen, un viaje que si podéis hacerlo alguna vez, merece la pena tener este recuerdo. Mientras no se nos borren todos, porque ya no estemos en este bonito mundo.

JUVEYA

Hasta las trancas

Escúchame *Madurito* si en estas fechas te has puesto de todo hasta el cuarto ahora, durante un tiempo toma solo caldito.

Y no solo eso, a partir de ahora juega a la petanca, billar o al fútbolín y si se acerca la “parienta” melosa dile “tararí que te ví”.

Hazme caso y no seas “mameluco” pues a los *Maduritos*, la gente ya no da ni un duro.

Como verás, controla y regula pues los excesos hasta las trancas no es ninguna burla. DIEGO EL TEA

OCIO *otra forma de ver la vida*

El ocio es lo contrapuesto al trabajo. Así, se entiende como tiempo libre aquel en el que el ser humano, liberado de las obligaciones, puede desarrollar otros intereses y actividades que le son gratificantes.

Creemos que la persona humana tiene valor de por sí, y no meramente como un obrero contratado por la naturaleza para producir. El hombre necesita modificar la naturaleza que encuentra a su alrededor para hacerla menos hostil.

Nuestro tiempo libre cuando lo interpretamos como trabajo, lo vemos como

un modo de vida que no solo sirve para “ganar el pan”, sino también para “ganar la vida”. No solo vivir, en el sentido de supervivencia física, sino vivir humanamente. Esto tiene que ver con la dimensión lúdica y creativa del ser humano: es un ser que juega, se divierte y se relaciona, construye un mundo y sueña con el futuro.

Los nuevos ideales de vida tienen mucho que ver con el mundo del trabajo y la familia como ámbitos en los que se realiza la libertad, se lucha contra el sufrimiento y se busca cierto bienestar. Hoy, las nuevas tecnologías, los avances científicos, la conservación de la naturaleza o la sociedad del bienestar plantean problemas nuevos sobre los que tenemos algo que decir.

PABLO SANTOS

¡QUÉ EDUCACIÓN!

En el lugar donde hace años estuvo ubicado el SportClub, se ha construido un recinto con locales comerciales todo alrededor y en el centro, hay un espacio para jugar al fútbol y baloncesto, y otro para jugar al pádel. Además ahí se encuentran el Polideportivo y Centro Municipal de Mayores Las Lomas. En fin un pequeño espacio más que aprovechado.

Hace unos días yo pasaba por ahí cargada con unas bolsas de la compra y en el minicampo de fútbol jugaban unos chavales. Chutaron y el balón pasó por mi lado y a diferencia de otras veces que intento pararlo con el pie, esta vez no hice nada ya que iba cargada con las bolsas de la compra.

Un chavalín de unos 12 o 13 años me dijo con sorna: ¡Gracias señora! A lo que yo le respondí en tono suave: “Esto es muy pequeño y no podéis chutar tan fuerte como si fuera un campo de fútbol”. Entonces me contestó: Entonces ¿qué es esto? ¿Una casa de putas?

Yo solo le dije: ¡qué educadito! Y seguí mi camino. A lo que voy, era un niño del que podría ser su abuela, me dio mucha pena. Pensé: ¿Sabrán sus padres qué educación le están dando?

Creo que estamos olvidando que los niños hay que inculcarles el respeto al prójimo y las buenas maneras, de otro modo vamos por mal camino.

M^a CARMEN BARBAT



AMA DE CASA JUBILADA

Hoy en el partido de Ground Golf, hablando con una de las compañeras que jugaban contra mí, he recordado lo fácil que resulta vivir si no te complicas la vida por tonterías. Solo hay que tener sentido de la realidad y dar importancia a las cosas que en realidad la tienen.

Se escuchan a veces conversaciones absurdas, como, por ejemplo, una señora que hablaba en el autobús con otra y decía: “la mujer que viene a mi casa a limpiar no me deja bien los carriles de las ventanas” y yo pienso: ¿de verdad eso es un problema? ¿Por qué no se para a pensar que tiene dinero para pagar a una persona que le hace las cosas de casa y ella así puede dedicar su tiempo a cosas más interesantes que limpiar los carriles de sus ventanas? Si no está impecable la limpieza, no pasa nada, lo importante es hacer algo que disfrutes y realizar actividades que te aporten algo más que limpiar o recoger tu casa. Que ya lo hemos hecho durante muchos años... Las personas debemos disfrutar cuando podemos y no solo decir: tenía que haber hecho, tenía que haberme apuntado, tenía que haber ido. Hay que desterrar el tenía, el tiempo se nos gasta y hay que vivirlo.

Las mujeres españolas dedicamos a las casas el tiempo que teníamos que dedicar a nosotras. En los años de mi niñez, tu meta era casarte y hacer feliz al marido, resignarse a lo que la suerte te diera, si el marido era bueno y no te pegaba valía, para eso te educaban, las cuatro reglas, y ya estas preparada para llevar un hogar. Lo que pasa que no fue así. Mi marido no me pegaba, solo me ponía los cuernos, como era normal en la época, si yo le quería le tenía que perdonar... pues no. No le perdoné. Me fui con mi madre a vivir, que me acogió con los brazos abiertos, y así sigo, en casa de mi madre, ya sin mis hijos y sin mi madre. Hoy precisamente que cumplo 65 añitos a lo mejor empiezo una nueva etapa, no sé si peor o mejor, pero nueva, eso seguro. Hoy es el primer día del resto de mi vida...

JUVEYA

UNA ROSA

Paseando por el campo
Una rosa me encontré
Le pregunté qué hacía
Me contestó, esperando a mí querer

Esa rosa bien perfumada
No tiene por qué estar sola,
El peligro que corre si no
Se pone a una buena sombra.

Cuántas veces la he mirado
Contemplándola como se merece,
Si a esa rosa le faltara
El cariño se marchitaba.

En las noches de verano
Cuando yo la miraba, pensé
Perdería su aroma
Que era lo que le faltaba.

Cuántas rosas se marchitan
Por ser castigadas por un hombre
Que cuando le dio su cariño
Ya de ella ni se acordaba.

Si una rosa bien cuidada
Nadie de ella se acuerda,
Solo cuando está muerta, todo
El mundo la pisa, ya no vale nada.

La rosa bien perfumada y bien cuidada
será siempre bien mirada.

ALEJANDRO VICENTE
(Bisabuelo con más de 90 años)



De jubilado a jubilado

El Rey Juan Carlos I se ha jubilado, yo me imagino que le tendrán ya organizado (que para eso tendrá sus asesores) su tiempo libre, yo por si acaso le voy a dar algunos consejos.

A partir de ahora le van a tratar de endiñar los nietos cada dos por tres, con el pretexto que si Felipe y Letizia tienen que ir a una inauguración, la toma de posesión de algún presidente, etc. Los otros nietos ya son mayorcitos y

se las apañan solos aunque creo que los de la Infanta Cristina no van mucho por casa últimamente.

Yo si me permite, le aconsejaría apuntarse a algún centro de mayores, yo si usted quiere hablo con las monitoras del centro de mayores La Princesa de Móstoles para ver si hay posibilidad de hacerle un hueco, aquí podría practicar diferentes cosas como ajedrez, sevillanas, memoria (que le vendría muy bien si tiene que dar algún discurso todavía).

Lo que no le aconsejo es la gimnasia, pues ya sabe usted lo que le pasa de vez en cuando con sus caderas. Lo que no tenemos en el centro es caza mayor, pero yo le prometo que si se viene con nosotros hablaríamos con quien hiciera falta para organizarle un safari en el Soto.

Bueno pues nada más esperando que disfrute de su jubilación, reciba un saludo de este jubilado.

M. QUESADA

EL CORNETA

Buena cocina + buena atención



Aprovechando unos días de vacaciones, el Autor se ha dado una vuelta por un lugar que no conocía (Huelva) y en concreto ha recalado en el municipio de Isla Cristina. Me ha llamado poderosamente la atención el tremendo desfondamiento en la ilusión que predomina en el sector de la hostelería (bares). A algunos les va “bien” otros “tirandillo”, pero a unos terceros ni lo uno ni lo otro. Puede ser este el caso del *Corneta*, titular de este artículo, hablando con su propietario le veía muy bajo de ilusión, con ganas sí, pero falto de pegada para aportar nuevas ideas que permitan la lucha con las competencias que a veces no son leales. Este bar de “tapas” de carácter familiar está regentado por José, Francisco, su hijo, y Encarna su esposa. Pues bien, desde estas páginas se puede decir que el servicio, la

atención y la buena gastronomía son de carácter excelente, y la calidad-precio muy asequible al visitante o turista.

Pero a pesar de los esfuerzos, ilusión y desembolso económico, así como las ganas y el empeño puestos en la nave, José el “Corneta”, comentaba al Autor que dicha nave no navegaba como estaba previsto, y que se fijaba una meta para hacerla llegar a feliz puerto y, de no ser así, él como trabajador “currante” nato no se cruzaría de brazos y si había que coger la pala y el azadón lo haría.

El Autor que ha sido cliente del “Corneta” durante unos días, se ha sentido a gusto, bien atendido y satisfecho por todo lo recibido. Desde aquí animamos a José el “Corneta” y a su familia a seguir luchando en este difícil momento tan complicado para todos, tanto los que están dentro de la “barra” como los que andan por fuera, y que el “Corneta” siga a los ojos de sus clientes y amigos.

DIEGO “EL TEA”

