



**AYUNTAMIENTO
DE MÓSTOLES**

+ Maduros

+maduros

*Centro de Mayores La Princesa
Año VII – Número 12*

Móstoles en 1967 por Francisco Jiménez

“Tenía su encanto, el encanto de la tranquilidad de sus gentes, el encanto de un pueblo cercano, aunque lejano”.

Días de Navidad

*por M^a Carmen
Menéndez*

Viajes y excursiones

- Museo del tren de Aranda de Duero
- Paseando por la Latina
- Búnker del Parque El Capricho

Calles de Madrid

*por Ángela Rodríguez
(Yiyi)*

UN NUEVO DEPORTE:

FergGOLF

*Destinados a personas que, por su edad,
no pueden ni deben hacer ejercicios muy
bruscos de correr y andar*



EL DIAGNOSTICO Y EL PROCESO por Manuela Formoso

“Una fuerza inusitada despierta dentro de ti. Una fuerza que te dice que no te puedes rendir, que ha llegado el momento de luchar con todas tus armas, con todas tus fuerzas.”



CONFINAMIENTO

La vida podrá ponerle rejas a mi puerta.

Reducir el mundo a mi balcón.

Podrá atenazar de tristeza mi corazón.

Pero no podrá encerrar mi fantasía;

Y volarán siempre libres mi amor y mi ilusión.

Ángela Rodríguez - Yiyi

EQUIPO DE REDACCIÓN

ÁNGELA RODRÍGUEZ
DIEGO GUIRAO
FRANCISCO PABLO JIMÉNEZ
JOSE MORA
JOSE LUIS REGUERA
JUANA VEGA
MANUEL QUESADA
MANUELA FORMOSO
M^a CARMEN CÁRDENAS
M^a CARMEN MENÉNDEZ

Con la colaboración de Alejandro Vicente

Depósito legal: M-30114-2015

COMIENZO TEMPORADA DEL TALLER DE PRENSA

Bueno pues a pesar de tanto desastre como hemos padecido (y seguimos padeciendo), nos podemos volver a reunir e intentar sacar nuestro boletín, periódico, revista, en fin, como cada uno lo quiera llamar.

Han sido unos meses muy duros, para algunas familias dramáticos. Las noticias al comienzo de la pandemia eran horribles, con esos muertos diarios; estaba todo desbordado, y lo peor, bajo mi punto de vista, era la inseguridad que palpabas en los que en teoría nos tendrían que tranquilizar; seguramente porque ellos tampoco tenían idea de qué iba esto.

En el comienzo de la temporada no quiero dejar de acordarme de nuestros amigos de la isla de La Palma, aunque no creo que les sirva de mucho, pero si quiero desde estas páginas mandarle toda la energía que pueda porque lo están pasando muy mal.

Manuel Quesada

PENSAMIENTOS...

EL PODER DE ESCUCHAR

El significado de este verbo es muy grande, tiene mucho poder.

Nos hace aprender, reír, llorar, sentir ternura y a veces, por qué no decirlo, también odiar.

En la escuela, aprendemos con él. Con la música sentimos, reímos, nos recuerda momentos, felices o tristes.

Lloramos al escuchar una mala noticia, nuestra o de los demás. Nos produce ternura al oír relatar al abuelo contar sus historias.

Con el ruido del mar nos sentimos relajados y libres.

Odiamos la mentira y la hipocresía, que a veces tenemos que escuchar. Todo esto y mucho más nos hace pensar el poder que tiene escuchar.

Mª Carmen Cárdenas

En un barrio de las afueras de Madrid, estaban un grupo de niños jugando la víspera, del día de los Reyes Magos, y con mucha ilusión se contaban lo que les habían pedido a sus Majestades, que pusieran en sus zapatos.

Luis, un tren eléctrico, Lucas, unos cuadernos y lápices de colores, Pablo un balón, un poco más separado estaba Tomás, y los chicos le preguntaron, ¿Tomás y a ti qué te van a traer? Y Tomás, lloriqueando les dijo: “A mi nada porque no tengo zapatos”. Todos se quedaron pensativos, cuando Pablo llegó a su casa contó a sus padres lo ocurrido, estos hablaron con la madre de Tomás, y cuando estaban cenando Tomás y su madre, ella le dijo: “Me han escrito los Reyes, que te van a traer unos zapatos, juguetes y dulces, pero ahora tienes que dormir, porque si no lo haces pasarán de largo”.

Cuando se levantó, Tomás fue corriendo a la ventana y allí había unos flamantes zapatos, juguetes y dulces como le había dicho su madre. Salió a la calle y sus amigos muy extrañados le preguntaron: ¿No decías que no te iban a traer nada? Y él orgulloso enseñaba los zapatos diciendo: “A mi madre le han escrito los Reyes Magos”.

Mª Carmen Menéndez

DÍAS DE NAVIDAD

Ya están adornando los ayuntamientos y los comercios, las calles de las ciudades con las típicas luces que cuelgan de lo alto de las farolas y que nos anuncian que ya está cerca la Navidad, son días de mucho bullicio y compras para hacer los regalos a todos nuestros seres queridos.



Para las amas de casa es un verdadero lío, siempre es la misma pregunta... "¿Qué pongo para la cena?" Y nos hacemos una reflexión: "no voy a poner lo de todos los años... Pero al final es casi igual que todos los años."

Aperitivos, besugo, cordero asado... Que no falte de nada. Que nadie se quede con ganas de comer. Qué atraso, luego estamos comiendo tres días de lo que quedó.

Y no hablemos de regalos al pie del árbol, lleno de cajas, paquetes envueltos con vistosos papeles de colores.



Recuerdo cuando yo era niña que escribía una carta a los Reyes Magos y siempre pedía una muñeca, MARIQUITA PÉREZ. El presupuesto de los Reyes que iban por mi casa no daba para mucho, eso, o, que habían pasado por las otras casas y se les habían acabado esas muñecas.

El caso es que me trajeron una muñeca grande, preciosa, con un vestidito pintado de color rosa y tenía coloretes y una sonrisa muy bonita, la cuestión es que un día merendando, se me ensució, me disgusté mucho pero enseguida me vino a la cabeza la solución. La lavaré y así volverá a estar limpia. Cogí un barreño con agua y la metí para lavarla, se le quitó la mancha del cacao que le había caído, pero también el color rosa de su vestido y los coloretes; y se empezó a arrugar... Y me quedé sin muñeca... Yo no sabía que era de cartón.

M^a Carmen Menéndez

LA QUE NOS HA CAÍDO

Como se dice en el argot de la calle “éramos pocos y parió la burra”. No teníamos bastante con el Covid, que a continuación, nos viene el galimatías que supone el tema de la “tarifa eléctrica”.



Ahora nos llega el colmo de los colmos con el bombazo noticioso, tipo bulo, (noticia falsa o mangoneo informativo). Me refiero al dardo envenenado que algunos medios han lanzado haciendo creer en un posible apagón eléctrico que tiene a toda la ciudadanía con los nervios en tensión, y sin saber cuál es el mejor camino a tomar; si el de prevenir, si el de esperar, o el de meternos debajo de la

cama y pensar que sea lo que Dios quiera. Y todo este embrollo derivado de los bulos sin fundamento que los medios nos tratan de vender para sobre todo largar lo que a ellos les interesa, que es la noticia, la imagen y el postureo informativo; y como antes apunto, sin fundamento. Por ejemplo, nos ha llegado la noticia, nos han dicho esto y lo otro, acabamos de recibir de fuentes de gran credibilidad y todo en estos términos, mientras la ciudadanía dejando vacías las estanterías y los lineales de los supermercados, haciendo acopio de alimentos de todo tipo que luego irán para el baúl de los recuerdos o al trastero que tengamos más a mano.

Que débiles somos ante el cotorreo de los que viven precisamente de esto, y cuando se ven pillados recurren al tópico de donde dije digo, digo Diego o a la inversa, pero en el fondo el daño es bastante considerable y los prejuicios a veces irreparables. Tenemos al día el sentido de creer en lo ilógico y por el contrario fallamos en dar credibilidad al sentido de lo lógico y de lo responsable.

No hace mucho tiempo circuló por los medios un gran cataclismo a nivel mundial, aquello duró 15 días. Luego nada, “si te he visto, no me acuerdo”. Esto es lo ilógico, hace casi dos años nos encontramos con una pandemia que ha sembrado de muertes y desgracias nuestro país, los informes eran pocos, malos, e imprecisos al principio, luego tuvimos que lamentar alrededor de 80000 fallecidos, esto es lo lógico y la falta de credibilidad.



Así y todo, ahora andamos metidos en el macutazo del apagón, el poco sentido común y el sentido de lo ilógico será ave de paso como ha sido casi siempre.

Así lo pienso y así lo escribo
Diego Guirao

EL SINDROME DE LA CABAÑA

El llamado Síndrome de la Cabaña se refiere “a la angustiosa irritabilidad o inquietud claustrofóbica que se experimenta cuando una persona o un grupo queda atrapado en un lugar aislado o en un lugar cerrado, durante un período prolongado de tiempo, sintiéndose como en una «prisión»”, (definición de Wikipedia) .

Si nos remontamos en el tiempo, no mucho, puede ser aplicable a lo que se ha sentido durante los periodos de confinamiento, o semiconfinamiento, que recientemente hemos padecido.

Por lo pronto, se da en aquellas personas que se dejan vencer por la angustia de no saber lo que pueda pasar. De no tener a ciencia cierta un plan de futuro. A dejarse llevar por lo que dicen los medios, la prensa, internet, los vecinos.

Ciertamente, la sensación impuesta de cárcel, de encierro, de no poder salir, de la incertidumbre de no saber lo que nos vamos a encontrar en la calle, nos hace encerrarnos en nosotros mismos. Esta sensación de aislamiento, se da en todos aquellos que viven solos, a la angustia de no tener una conversación, a menos que sea por teléfono, a estar encerrados. Se pierde lo que el hombre

busca siempre, el sentido gregario de la comunicación con los demás.

Para algunas personas significa quedarse sin rutinas, al no tener un horizonte de lecturas o de entretenimiento.

Al terminar los confinamientos, se ve en las nuevas gentes, en la forma de andar, de comunicarse, de relacionarse.

La sensación de inseguridad, se transforma en una

agresividad que está latente en nuestra forma de ser. Diariamente la combatimos con esas pequeñas discusiones de bar, de cambio de opiniones con los amigos, con los compañeros, con nuestro entorno. Pero nuestra naturaleza se ve libre de la opresión a la que la hemos sometido durante un periodo largo de tiempo, entonces, estalla como el Volcán de la Palma. Los temblores que se han tenido durante el confinamiento, esas pequeñas crisis de ansiedad que no hemos sabido contener o detectar, se convierten en una erupción que nos hace ser más agresivos. No vamos pegando a la gente por la calle, algunos sí, pero en nuestra forma de hablar se detecta esa explosión.



Francisco Pablo Jiménez

SALUD

LAS NUEVAS COMPAÑÍAS DE SALUD

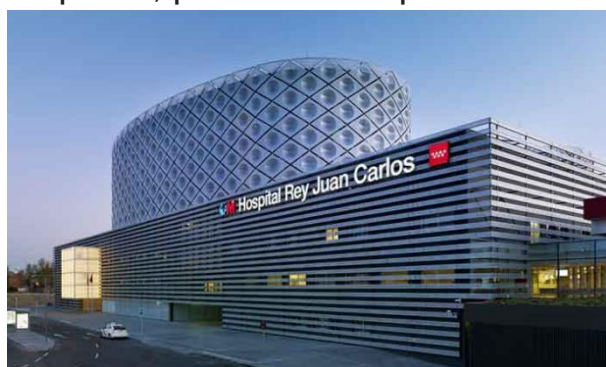
Es asombroso la cantidad de anuncios que están poniendo en televisión últimamente ofreciendo que nos hagamos un seguro de salud, posiblemente los mismos que nos ofrecen esos seguros (o sus amigos) sean los mismos que se están encargando de acabar con la sanidad pública despidiendo a cantidad de profesionales de la misma.

La intención de esta gente es que terminemos como en Estados Unidos, que, el que tiene dinero pueda tener sanidad, y el que no tenga medios económicos, se muera en la calle, como hemos visto algunas veces por televisión.



Nosotros hasta hace no mucho teníamos una sanidad que era un ejemplo para muchos países, recordemos que hasta el propio Obama quiso copiarlo para su país, aunque él chocó con las poderosas compañías aseguradoras que se lo impidieron; pues algo parecido es lo que está ocurriendo en nuestro país.

Desde hace ya unos años y con el dinero de todos, se construyeron cantidad de hospitales y luego les dieron la gestión de los mismos a las empresas de los amiguetes con contratos de verdadera risa como uno de la comunidad Valenciana que por lo visto mientras hubiera beneficios, los mismos eran de la empresa, pero si había perdidas las asumía la comunidad Valenciana.



Resultado, que cuando dejaron la gestión del mismo había una deuda de (creo recordar) 350 millones de euros, por eso en vez de caer en la trampa de la seguridad privada lo que tenemos que hacer es defender la pública.

Manuel Quesada

---- Reflexiones ----

ETAPAS, MOMENTOS...

Las distintas etapas de nuestra vida están llenas de momentos, unos felices y otros no tanto. Cuando son felices disfrutamos de muchas cosas, viajes, familia, amigos, etc.

Con todo esto nos sentimos bien. Pero la felicidad es efímera, dura poco, en algunos momentos, ¡es tan intensa!

Durante este periodo, es decir la madurez todo es distinto con respecto a otros. Quizás la experiencia nos hace ver los momentos desde otra perspectiva y quizás por eso no damos tanta importancia a cosas a las que antes dábamos mucha más.

En la fase de adolescencia y juventud tenemos inquietudes, ambiciones, etc. En cambio, ahora prima en nuestro pensamiento el poder tener tranquilidad, sosiego y sobre todo gozar de buena salud.

Los momentos no siempre son gratificantes, hay muchos dolores y

tristes, los cuales tenemos que superar con fuerza, entereza y pensar: nunca hay nada eterno, ni lo bueno ni lo malo.

Quiere decir que tanto lo uno como lo otro acaba siempre. Todo en la vida está basado en momentos. Por lo tanto, vivámosla

con lo que nos ofrezca momentos felices y los que no lo son tanto, porque eso es VIVIR.

EL AMOR... Y EL MAR

**El amor es como un gran océano,
inmenso, profundo,**

**cambiante, misterioso y relajante que
siempre está ahí,**

**lo tendremos más lejos o cercano,
siempre en movimiento.**

**El amor no entiende de sexo, color o
idioma, está en una**

**roca, en el cauce de un río, en las flores,
en el viento,**

**en las olas y en el reflejo de la luna sobre
el mar.**

**Mira a tu alrededor con amor y escucha
con bondad,**

**y estés donde estés, y pase lo que pase
encontrarás felicidad.**

Ángela Rodríguez -Yiyi

Mª Carmen Cárdenas

¿SABÍAS QUE...?

¿Tienes pensado acudir a alguna de las verbenas que ofrece Madrid durante las fiestas de la Paloma o San Cayetano? Si es así, busca pareja y empieza a ensayar el baile castizo por excelencia, el CHOTIS. El chotis es una música y baile con origen en Bohemia. Su nombre deriva del término alemán SHOTISCH (significa escocés), una danza social centroeuropea que se puso de moda en casi toda Europa durante el siglo XIX e incluso llegó a extenderse a América. El chotis llega a Madrid en 1850. Se dice que se bailó por primera vez en el Palacio Real la

noche del 3 de noviembre, bajo el nombre de POLCA ALEMANA. A partir de ese momento, alcanzó gran popularidad en la sociedad madrileña y llegó a ser el baile más castizo del pueblo, hasta convertirse en un símbolo del Madrid festivo. Se baila en pareja cara a cara, al son de un organillo. Durante el baile la mujer gira

alrededor del hombre, que a su vez va girando sobre su propio eje, de ahí que se haya hecho popular el dicho de no es necesario más que una baldosa para bailarlo. Es típico de las verbenas madrileñas, con las mujeres ataviadas con un mantón de Manila y un pañuelo cubriendo media cabeza, mientras que los hombres miran siempre al frente vestidos con chaleco, pantalón de rallas y una papusa o gorrilla de visera, atuendo típico de los chulapos castizos.

El chotis y su organillo fueron introducidos en Madrid por un inmigrante siciliano que durante una visita a Viena aprendió el secreto del

organillo y fue el primero en traerlo a Madrid. Los chulapos y las chulapas madrileños no pueden faltar en las verbenas como las de las Vistillas o las de Lavapiés.

Madrid, Madrid, Madrid.

José Mora



*Madrid, Madrid, Madrid, pedazo de la
España en que nací, por algo te hizo Dios
la cuna del requiebro y del chotis.*

AGUSTIN LARA



-- VIAJES Y EXCURSIONES --

MUSEO DEL TREN ARANDA DE DUERO *por Jose Luis Reguera*

El Museo del Tren de la villa arandina constituye una exhibición permanente de material ferroviario, tanto en el interior del edificio de la propia estación como en el recinto exterior.

La estación de Aranda de Duero-Chelva, donde se sitúa el museo, fue considerada desde su origen, como la más importante de la línea de ferrocarril de Valladolid-Ariza.



El edificio es una robusta construcción de piedra. Este caserón de piedra de diseño francés fue inaugurado en 1895. Esta línea ferroviaria discurre su trayecto junto al río Duero a lo largo de 254 km. Durante 90 años fue la gran vía de comunicación de la Ribera de Duero, y abarca varias comarcas de Valladolid, Burgos, Soria y Zaragoza. Actualmente, es la sede del museo de la asociación Arandina de Amigos del Tren.

Dos oficios de lo más característicos y cualificados, fueron el de maquinista y el de fogonero de máquinas de vapor. Ambos trabajaban siempre en equipo formando lo que en argot ferroviario se conocía como parejas.

El perfecto conocimiento del trayecto era imprescindible, pues los maquinistas debían prever con suficiente antelación tanto las pendientes en las que iban a utilizar mayor potencia, para lo que precisaban alimentar más la caldera, como los descensos de los puertos, que constituían una gran preocupación, al no poseer los trenes de sistema de frenos.



En el museo hay muchas herramientas que necesitaban para su trabajo. Cuando pasas te encuentras con varias cosas y te preguntas que cómo esta gente podía hacer tantas cosas a la vez. Hay un tren de posición que está tan bien preparado que te dan ganas de tocarle cuando está en marcha.

-- VIAJES Y EXCURSIONES --

PASEANDO POR MADRID

Hoy en nuestro recorrido por Madrid nos quedamos en el barrio de la Latina. Es una zona donde se puede disfrutar de cosas muy dispares, si queremos un recorrido cultural tenemos una amplia gama de cosas para visitar, por un lado tenemos la Basílica de San Francisco, la casa museo de San Isidro, el viaducto, el Rastro, el teatro y el mercado del mismo nombre. También es un barrio donde da gusto ir de cañas o ir a comer, solamente en la Cava Baja tenemos una amplitud de opciones, desde el restaurante Alatríste, los famosos huevos de Lucio, y muchas más tabernas, yo particularmente recomendaría ir a casa Esteban, está justo en frente de Lucio, es un restaurante pequeño, pero donde entre otras cosas, puedes comer los mejores Callos que posiblemente hayas probado nunca. En fin, es un barrio que siempre recomendaría visitar.

Manuel Quesada

VISITA AL BUNKER DEL CAPRICHIO

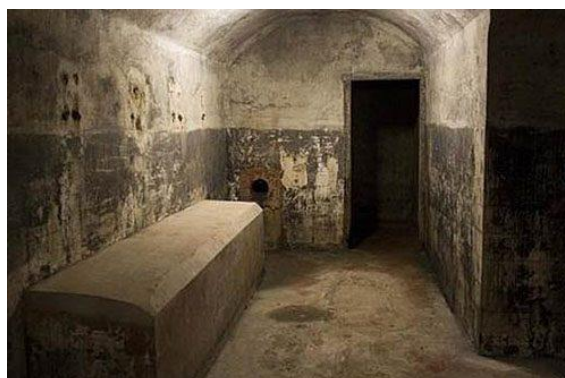
Se puede visitar sábados y domingos a las 10 y 11,30 de la mañana.

“EL BUNKER DEL CAPRICHIO” del General Miaja, con visitas guiadas gratuitas, organizadas por el ayuntamiento de Madrid. Los madrileños, podemos conocer el bunker de la posición Jaca, nombre en clave del cuartel general del ejército Republicano del centro de Madrid, construido en 1937.

Es una de las fortificaciones, subterráneas más importantes construidas en España. Durante la guerra civil española, que sirvió de puesto de mando republicano durante la defensa de Madrid. Situado a 15 metros de profundidad, es único en Europa, por su buen estado de conservación.

Las visitas guiadas gratuitas, es una forma de acercar, una parte importante de la Historia de España, a madrileños y visitantes. Esperemos que algún día nos enseñen también el de Franco.

José Mora



✧ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✧

UN NUEVO DEPORTE: FergGOLF por Juana Vega

En la época de pandemia, a un veterano de béisbol de 74 años, Fernando Meroño, se le ocurrió inventar unos juegos muy entretenidos que enganchan a quien los juega. Están destinados a personas que, por su edad, no pueden ni deben hacer ejercicios muy bruscos de correr y andar, por eso está teniendo mucho éxito en personas de más edad y en niños que empiezan a desarrollar la capacidad de competir y de pensar en un juego y de relacionarse. Además, puede ser al aire libre o no, eso es opcional por tener variedad de bolas, tamaños y pesos. Se practica tanto en el exterior como en el interior.

Este hombre, Fernando, o señor (porque es un señor), tiene una gran capacidad de imaginar y ha diseñado una variedad de artilugios llamados hoyos, puentes, etc, que, con diferentes palos de golf, de croquet, se puede practicar. Consiste en unos golpes destinados al final a colar la bola, pero antes con unas reglas sencillas y divertidas, similar a la petanca, se pueden retirar y empujar dichas bolas y gana el que antes la mete en su meta. En el Fergball se puede hacer el salto de la rana, que cuando sale es muy vistoso. También, al hacer campeonatos, comidas y pasar un buen rato con compañeros y amigos se pasan las semanas en un pis pas y, los males que puede tener uno, se olvidan en estos ratos estupendos que nos proporcionan.

Ahora en estos primeros momentos que estoy jugando, lo veo muy aconsejable

para todo tipo de personas que le apetezca practicar un juego divertido y poco complicado que te enseña a pasar la vida con personas



que, como tú, ven la vida con ilusión y aconsejo probar a todos para ver si es cierta la ilusión que yo pongo en este escrito. Ahora se está practicando aquí en Móstoles en el club deportivo Estoril II, con la presencia de su creador Fernando Meroño, que, como he dicho al principio de mi escrito, es su inventor y su mayor practicante de estos tres juegos llamados en su conjunto Fergball, y según el palo y la bola con la que se juega, se llaman de diferente manera. Si queréis más información podéis poneros en contacto con Juani (soy yo) en el teléfono 654593589. Espero que me llaméis y hablemos. ¡ANIMAOS!

Comento que ya se practica en muchos lugares de España, sobre todo en Madrid, y en poco tiempo veremos cómo en colegios, residencias de mayores, en clubes de golf... Sus nombres son Fergolf, Fergol y Fergball. Al ser Fernando Meroño, el padre de Raquel Meroño, tiene la facilidad de poder introducir este juego en muchos lugares que a ella se la conoce y quiere.

ARTE Y CULTURA

IMPORTANCIA DE LA LECTURA Y LA MÚSICA

La Lectura: Leer es indispensable para adquirir conocimiento, para cultivar el intelecto. Pero también puede ser una fuente inagotable de disfrute. Gracias a que Gutenberg inventó la imprenta, el acceso a la cultura pudo universalizarse, de manera que ya no existiera razón para el analfabetismo. Los libros pasaron a ser la herramienta más importante para formarse. Y más recientemente, con el avance de las nuevas tecnologías informáticas, a través del libro electrónico, Internet, etc, ya no hay pretexto ni excusa para no leer, ya que los nuevos soportes hacen todo más accesible.

Aunque el ejercicio de la lectura va mucho más allá. A través de ella podemos viajar hasta el infinito, sin movernos siquiera, pero también podemos meternos en los lugares más profundos del alma humana. Podemos beneficiarnos aprendiendo de los descubrimientos de otros, enterarnos de lo que ocurre en el mundo, contrastar las diversas corrientes de pensamiento, para luego formarnos nuestra personal opinión. Leer es la mejor forma de adquirir cultura y conocimientos, lo que hace al hombre más libre. Saber leer no consiste sólo en ser capaz de juntar las letras que forman las palabras, sino entender lo que se lee y asimilarlo. Es la mejor manera de aprender y disfrutar a la vez. Así como lo que comemos nos nutre el cuerpo, el ejercicio de la lectura es el nutriente del espíritu, el alimento del alma, lo que nos hace más humanos y nos distingue del resto de la Creación. El Hombre se hizo por la palabra hablada, y más tarde se perfeccionó por la palabra escrita. Leyendo, incrementarás tu vocabulario, casi sin darte cuenta. Fluirán mejor tus ideas. Serás capaz de hilvanar un discurso y tendrás más

recursos para expresar con claridad lo que quieres transmitir. Aprenderás a pensar, a ser coherente. Adquirirás seguridad y ganarás confianza en ti mismo. Una vez que la lectura te “engancha”, ya no te deja jamás. Otra cosa es la mayor o menor disponibilidad de tiempo que dedicarle, pero siempre vas a encontrar un hueco. Se convierte en una necesidad vital, como el comer o el dormir. Uno acaba siendo “adicto”, pero ¡bendita adicción! Quizá sea la única que sólo pueda aportar beneficios, sin ningún perjuicio. Por si todo esto fuera poco, me viene a la mente una frase del gran sabio Cicerón: “Los libros son los únicos amigos que nunca traicionan”.

La Música: No se puede entender la vida sin la música, ese don tan precioso que Dios nos ha regalado. La música representa algo así como un bálsamo para el alma. Está demostrado científicamente que posee un enorme poder terapéutico en muchas enfermedades psicosomáticas, y es una magnífica colaboradora a la hora de buscar el relax y el bienestar en el ser humano. Puede potenciar tus alegrías, pero también ser un consuelo en tus tristezas. La Música tiene la virtud de transformar el entorno, emocionarte, inspirarte, transportarte a mundos desconocidos. Yo no puedo imaginar la existencia sin la música. Además, y a diferencia de la lectura, en la que tienes que colaborar activamente, la música ni siquiera requiere un esfuerzo por tu parte. Sólo tienes que dejar que fluya. Es algo que perciben tus sentidos. Es un regalo a la sensibilidad, que nos hace más humanos, y de alguna manera nos acerca a la divinidad, a lo sublime.

Manuela Formoso

EL ABC DE LA VIDA

Hoy voy a hacer un escrito empezando con el abecedario español:

Amistad: hacía mucho tiempo que tenía ganas de escribir sobre este bien. A mi juicio, la Amistad es un valor superior al Amor.

Bondad: lo bueno, cuando es breve, dos veces bueno. Bueno, Bonito y Barato.

Cariño: ¿qué se puede escribir de este sentimiento? Cariño se tiene a las personas, a los animales, a las cosas. La falta de este sentimiento hace a la persona infeliz.

Dedicación: es lo que un hijo necesita, desde los primeros años de vida y un padre da hasta los últimos. Sin dedicación no seríamos madres, hijos y esposos.

España: Escribir algo sobre la piel de toro denominada España, resulta difícil, sobre todo si consideramos un montón de culturas variadas y diferentes, tanto en gastronomía, lenguas y costumbres.

Fortaleza: es la que necesitamos día a día en muchos momentos de nuestra vida, en seguir hacia adelante para conseguir nuestras metas.

Generosidad: Hoy se ha visto en pandemia, muchas personas que han dado su tiempo y su vida por salvar a otras y cuidarlas.

Hombre: Considero al hombre, el que sabe estar en su sitio frente a todos. El que no se vende por halagos, dinero o chantaje.

Invencibles: No es fácil ser invencible, se necesita fé, esperanza y caridad, pero lo imprescindible es la esperanza.

Justicia: De verdad que no se ve que sea justa la vida y la llamada Justicia menos.

Kilómetros: Es una unidad de medida realmente joven, un poco corto si lo comparamos con las antiguas leguas, largas, castellanas. Hacer kilómetros estuvo de moda. Actualmente con la

gasolina más cara no se lleva.

Legado: Es lo que dejaremos a nuestros descendientes, ¿lo estamos haciendo bien? El legado será el que ellos se merecen. Esto es lo que ahora estamos pensando y es lo que nosotros no veremos,

pero hay que luchar porque sea mejor o igual que el que recibimos. ¿Hacemos lo necesario?

Llegar: veremos antes de desaparecer que todo lo vivido y aprendido sirve para llegar a descansar en nuestra madurez y vejez, no sé si lo conseguiremos, pero hay que intentarlo. Con esta "ll" llegas al final de mi escrito, pues no sé si es un buen final, pero sé que ha llegado.

Juana Vega





MÓSTOLES 1967

No era como ahora, apenas un pequeño pueblo de la comunidad de Madrid, (4000 habitantes más o menos), un cine (bastante ruinoso), una iglesia con cigüeñas, un restaurante (El Alcalde de Móstoles), un cuartel, El Cuartel. Y, claro, la Blasa. La Blasa era, es, el vínculo con Madrid. Autobuses blancos, bastante sucios, pero que cumplían su trabajo. Lo que ahora son Urbanizaciones, piscinas, bares, en aquellos tiempos no existían. Apenas había tráfico. Pero se vivía bien a la sombra del cuartel.



Los campos lo invadían todo y la capital, aunque cercana, lejana. Cuando viajabas desde Madrid, porque era un viaje sin destino, la hoy autovía de Extremadura, era una carreterilla nacional que transcurría a lo largo de campos interminables, a una velocidad de paseo. Paseo, era lo que se hacía hasta llegar a Villaviciosa, podías encontrarte la fauna de la zona, ahora desplazada al Parque del Soto y la vía verde del Camino a Guadalupe. Aún quedan conejos, liebres, perdices, que salen a tomar el sol y a ver pasar a los innumerables ciclistas y caminantes.

Móstoles tenía su encanto, el encanto de la tranquilidad de sus gentes, el encanto de un pueblo cercano, aunque lejano. El encanto de sus calles antiguas, cuna del inicio de la Guerra de la Independencia.

Móstoles, con sus gentes que salían a cuidar de sus campos, de labrarlos, de contribuir a alimentar a la gran ciudad. Ese pasear por sus calles sin prisa, sin rumbo fijo, visitar sus tabernas de toda la vida, saludar al vecino que te conoce de siempre.....

Móstoles a día de hoy. Prisas, tráfico y aparcamientos imposibles, gente, gente, gente. Donde había campo, ahora hay cemento. Donde había fauna, ahora los gorriones luchan por su espacio frente a las cotorras invasoras. Donde había tranquilidad, hay sirenas de policía y ambulancias. Ha crecido, ha aumentado su espacio a costa de una calidad de vida. Ya no está la Blasa, ahora es un consorcio de autobuses que ahora son verdes, y la mayoría de los conductores solo utilizan una mano para conducir. Tampoco está el Cuartel Huertas, ahora un parque, un aparcamiento subterráneo y los juzgados. El cine no existe y el restaurante del Alcalde de Móstoles, ha dejado paso a hamburgueserías, bares de todo tipo, gentes, multitudes que se cruzan en tu camino y no saben quién eres. Si das un *“buenos días”* te miran como un bicho raro.

Tenemos polideportivos, piscinas, centros de mayores, supermercados, hospitales. Pero hemos perdido calidad de vida. Mucho deporte y muchas terrazas, de los bancos ni hablamos.

Francisco Pablo Jiménez

CALLES DE MADRID

JACOMETREZO

Entre las plazas del Callao y Santo Domingo. Debe su nombre a la casa que tuvo el escultor y lapidario milanés Jácome Trezzo - Jacobo Trezo (1519 – 1588), autor del altar mayor y del tabernáculo del Monasterio de El Escorial. Desde mediados del siglo pasado se denomina Jacometrezo.



JARDIN DE SAN FEDERICO

Entre las calles de Fuente del Berro y Doctor Esquerdo, esta corta calle está dedicada al obispo y confesor de Utrecht, cuya festividad es el 18 de julio, es celebrada cada año por el llamado club de los Federicos, a la que solo pueden asistir los así llamados. Esta fiesta que data de después de la guerra civil, consiste en una misa en la iglesia del Carmen – donde el club mandó colocar una imagen del santo en una de las capillas - y posteriormente una comida en un restaurante de la vecina calle de San Alberto.



Ángela Rodríguez - YIYI

¡VAMOS A SONREIR!

CONSULTORIO SENTIMENTAL

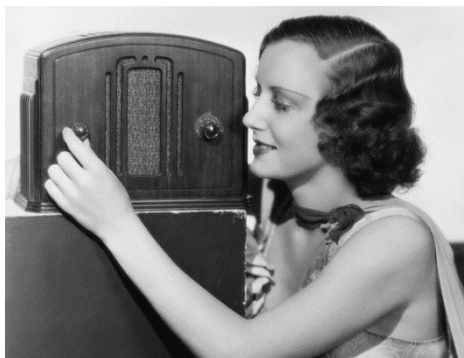
Hoy seguro que nos parece raro, pero lo que voy a narrar a continuación, quizás en tono humorístico, no era nada extraño que sucediera hace algún tiempo.

Pongámonos en situación: todos sentados escuchando la radio, pues en breve va a dar comienzo el consultorio sentimental.

La locutora de entonces comenzaba diciendo: Mis queridas amigas: (sí, amigas, porque este espacio estaba pensado para las mujeres de antes), hoy vamos a leer la carta que nos ha dirigido nuestra fiel oyente, denominándose con el pseudónimo de Escarlata.

Hola, soy Escarlata y quiero dirigirme a usted para que, con sus sabios consejos, me saque de esta duda que tengo, la cual no me deja vivir y me mantiene muy apesadumbrada.

Tengo novio desde hace 6 años, estamos preparando para contraer matrimonio a final de este año, pero en mi camino se ha cruzado un muchacho apuesto, educado, lleno de virtudes. Es un compañero de trabajo y por lo tanto lo veo a diario, cosa que me hace tener pensamientos poco adecuados y por ello estoy en un sinvivir. Ayúdeme, aconséjeme por favor. ¿Qué hago? Las dudas me están atormentando.



RESPUESTA: Mi querida amiga Escarlata, es normal que te salten las dudas. Estás en vísperas de tu boda y todo eso te produce inquietud. Pero nada hija mía, déjate de tonterías y aléjate y olvida a ese compañero tuyo que te está produciendo malas tentaciones. Tú sigue con tus preparativos para la boda y piensa en ser buena esposa, sumisa, obediente;

Dar gusto a tu marido en todo lo que desee, tener hijos lo antes posible para con ello culminar vuestra unión. No hagas caso de tus malos pensamientos, los cuales solo te pueden acarrear problemas. Recibe un abrazo amiga mía, piensa que todo va a ir bien si sigues mis consejos y olvidas a ese chico. Sé valiente. Hasta otra consulta querida oyente.

¡Madre mía! ¡Qué consejos! Claro, los que se daban antes, ahora no se daría esa situación. La tal Escarlata, lo comentaría con su grupo de amigas diciendo: Ha venido un chico nuevo a la oficina, está... ¡¡buaaah!! ¡Como un tren el tío! Con deciros que me estoy planteando hasta lo de casarme, pues creo que está ocurriendo algo. Ayer fuimos a tomar unas cañas y luego... ya sabéis... Las amigas dirían: Pues tía, piénsatelo, si está bueno y te gusta, todavía estas a tiempo. Dale boleto a Enrique y aquí paz y después Gloria.

Mª Carmen Cárdenas

ACTUALIDAD

El infierno sí existe

“Podemos desafiar las leyes humanas, pero no podemos resistir a las naturales”.

(Julio Verne)

El horror. La impotencia. La incredulidad. La desolación. La constatación de nuestra vulnerabilidad ante las fuerzas de la Naturaleza, que, no por ser más o menos previsibles, pueden ser evitables.

Ella manda, y nos muestra, de la manera más cruel, espantosa e inmisericorde, que somos poco menos que nada. Que nuestra pretendida conciencia de poder no es más que un absoluto autoengaño, para no asumir que somos muy poquita cosa, en realidad.

Sabemos que al Archipiélago Canario se lo considera un paraíso, y por eso se le conoce con el sobrenombre de “Las Islas Afortunadas”. Pero no hay que olvidar que ese paraíso surgió de un infierno, de un infierno volcánico que subyace ahí abajo y que, de vez en cuando, se empeña en recordarlo.

Y nos quedamos atónitos y sobrecogidos ante esas fuerzas telúricas y magmáticas tan poderosas, que nos dejan anonadados, y ante las que nuestra capacidad de reacción puede hacer nada o muy poco. Menos mal que, a diferencia de lo que ocurrió en Pompeya hace casi dos mil años, ahora, la tecnología puede preverlo (que no pararlo) con un cierto tiempo de

antelación, y, gracias a eso, se pueden salvar vidas humanas, pero no evitar la destrucción que la furia de las erupciones provocan, ni tampoco prever la evolución ni la duración de las mismas.

El hombre ha podido llegar a la Luna, y quizás en un futuro próximo a Marte y tal vez a otros planetas. La carrera espacial sigue imparable... Sin embargo, somos incapaces de dominar este pequeño globo azul en que vivimos. Una auténtica paradoja, que nos remite al Génesis y al Paraíso, en el que Adán y Eva cedieron a la tentación, queriendo ser más poderosos que Dios, lo que les valió ser expulsados. Lo de ellos, fue un auténtico pecado de soberbia, que todos nosotros, en mayor o menor grado, hemos heredado, y que nos hace ver un cierto paralelismo con lo que está ocurriendo.

Es tremendo que tengamos que darnos cuenta de nuestra insignificancia ante un espectáculo tan sobrecogedor. Ojalá la Administración y la solidaridad general puedan paliar cuanto antes tanta pérdida y dolor. Aunque, por mucha ayuda que llegue, siempre habrá cosas y recuerdos irrecuperables. Las señales de una vida que quedarán sepultadas para siempre bajo ese muro de lava abrasador.

¡Mucho ánimo a los habitantes de la Isla Bonita de La Palma! En estos difíciles momentos, todos los españoles de bien nos sentimos un poco palmeros.

Manuela Formoso

ACTUALIDAD

Desastres y Catástrofes

En los últimos diez años, este nuestro país se ha visto sacudido por una serie de desastres que obliga a pensar aquello que decía “nos habrá mirado un tuerto”, haciendo mención a la cadena de infortunios que venimos soportando, unos de mayor alcance que otros, pero todos con la tragedia dibujada en el rostro de todos los ciudadanos



En el conocimiento de muchos esta la terrible pandemia de gripe que sufrió nuestro país y que tantos muertos y enfermos originó a principios del siglo XX (1918), se calcula que los fallecidos fueron aproximadamente unos 300000. Pero volviendo a la época actual comentaremos la célebre catástrofe que supuso sobre todo en la provincia de Madrid la tan llevada y traída “Filomena” y que tanto daño causó en vías, parques y medios de transporte y que llegó a inmovilizar durante algunos días toda la comunidad, siendo los daños materiales muy cuantiosos. Por suerte no hubo que lamentar desgracias personales.

A continuación, y sin tiempo a recuperar la moral, nos sacude esta otra desgracia que pende sobre nuestras cabezas y que tanto dolor y daño ha causado y aún causa. En concreto nos referimos al “Covid 19”.

Y para seguir con los desastres que nos llegan, ahora tenemos la tremenda desgracia que azota el

Archipiélago Canario (Isla de La Palma), que una vez más y por desgracia no se sabe hasta cuándo durará, pero sí que en su camino de destrucción siembra el caos y la desesperación sobre los habitantes de la isla. Afortunadamente y hasta ahora, no ha habido que lamentar desgracias personales.

Todos los españoles nos preguntamos: ¿Hasta cuándo tanto dolor? ¿Por qué el destino se faja con España de esta manera? ¿Tan malos somos? ¿Tan mal lo hacemos? Estamos pagando por actitudes anormales.

En fin, así lo pienso y así lo escribo.

Diego Guirao

Medio ambiente

COMO SE PUEDE MEJORAR LA NATURALEZA

El ser humano es el menos cuidadoso con la naturaleza siempre, porque los animales son mucho más cuidadosos. Las personas estropean todo lo que se encuentran por delante, y ensucian todo lo posible.



Cuando vas paseando por los caminos todo lo tiramos al suelo y allí se queda esperando que pase otro y lo quite. Si nos referimos a los ríos, son los sitios que más encontramos llenos de escombros, esperando

que se lo lleve otro, pero no es así. Por eso se ensucian los cauces, con toda la maleza que ha recogido durante su trayectoria.

Los ríos hay que limpiarlos cada cierto tiempo y quitarles toda la maleza y todos los trastos que tienen en su cauce y no edificar tantas chabolas. Cuando los ríos vienen enfadados o desbordados, luego nos acordamos de lo que hemos hecho. Nos lamentamos de lo que ha pasado.

La naturaleza es un ser vivo con mucha fuerza, ya estamos viendo lo que ha pasado en la Palma con el volcán, que ha dejado tantas familias sin vivienda y trabajo. Ahora es cuando nos damos cuenta de lo que significa estar viviendo en un lado que pertenece a la naturaleza y debemos aprender de esto.

Tenemos que ser muy solidarios con los palmeros, pero no solo ahora, porque esto va a durar muchos años, hay que ayudarlos hasta que mejoren la situación. A ver si nuestras autoridades ayudan lo máximo posible hasta que puedan trabajar y tener una vida lo más digna y amable.

Jose Luis Reguera

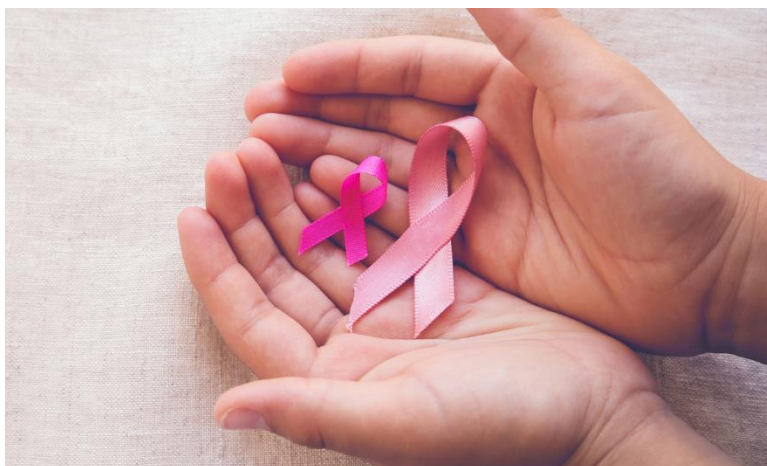
Experiencias

EL DIAGNÓSTICO Y EL PROCESO

A ver cómo cuento esto: Hay gente que habla de cáncer sin el más mínimo conocimiento, e incluso, a veces, con cierta frivolidad. Sinceramente, pienso que sólo podrían comentar sobre este tema los especialistas en la materia, o quiénes, directa o indirectamente, hayan pasado por ello.

Para empezar, cuando te diagnostican algo así, sufres un shock emocional. Te quedas anonadada. Porque, aunque lo presentías (la intuición en estos casos suele funcionar muy bien), no te lo puedes creer, no consigues asimilar que algo así te esté ocurriendo a ti, y el siguiente paso es la negación. Debes estar soñando. Eso no puede ser cierto... se están equivocando... Y, automáticamente, surge una pregunta: ¿y por qué a mí? A lo que tú misma te respondes con otra pregunta: ¿Y por qué no? Ocurre cada día a miles de personas en el mundo. Tampoco debes culparte. Tú no has hecho nada para merecerlo.

Todo sucede muy vertiginosamente. Después del primer impacto, cuando despiertas un poco del shock inicial, vienen otras sensaciones. Un sentimiento de indefensión, de desvalimiento infinito, de una profunda necesidad de ayuda, de ánimo, de comprensión, de apoyo, de que ocurra un milagro...



Luego, aparece el miedo, un miedo cerval a una amenaza real que tienes frente a ti y de la que no sabes cómo escapar. Más que el miedo a la muerte (que también), es el miedo al sufrimiento físico, porque el psíquico ya se ha instalado en ti. Y se ha instalado con vocación de quedarse. Tú ya sabes que algún día todos tenemos que morir, pero piensas: Es demasiado pronto... aún me quedan muchas cosas por hacer, etc, etc... Quiero, necesito, más tiempo. Necesito una prórroga.

Mientras el equipo médico estudia tu caso y decide los pasos a seguir, tú vives en un mundo paralelo, como ausente, como si el asunto no fuera contigo, aunque al mismo tiempo no te lo puedes quitar de la cabeza. Es una sensación muy rara, que nadie que no lo haya pasado puede comprender. Luego, una fuerza inusitada despierta dentro de ti. Una fuerza que te dice que no te puedes rendir, que ha llegado el momento de luchar con todas tus armas, con todas tus fuerzas. Siempre has sido, en el fondo, una persona fuerte y luchadora, y ha llegado el momento supremo en que debes demostrarlo. Y dócilmente (no queda otra) te sometes a todo el proceso que han diseñado para ti. Hay ocasiones en que sigues este proceso como un robot, obedeces, te sometes a todo sin una protesta, sin una objeción. Tanto es el miedo, que no osas cuestionar siquiera nada de lo que para ti han decidido los expertos en la materia, que, además, lo hacen con total frialdad. Para ellos, es su trabajo de cada día. No pueden permitirse implicarse emocionalmente. Pero para ti es el fin del mundo. Eso es lo que sientes. Se me viene a la memoria un pensamiento, que no sé si llegué a verbalizar, pero que

recuerdo perfectamente, y éste es: “Hasta aquí hemos llegado”. En ese momento, te dan ganas de tirar la toalla.

Tu mente oscila entre ratos de euforia, en los que crees que lo vas a superar, con otros de absoluto abatimiento y claudicación, en los que te sientes completamente hundida en la miseria. A veces, pasan por tu mente unas ideas tremendas. Son como ráfagas, que sólo duran instantes, pero clarísimas... Y piensas en cuál sería la mejor manera de irte, de la forma que menos duela, pero la idea de acabar con todo rápidamente también te asusta... y reflexionas, meditas, en la forma de encontrar el valor para ello. Y te sientes cobarde y (por fortuna) absolutamente incapaz de llevarlo a cabo. Pero te ves como atrapada en un laberinto del que no sabes cómo salir. Afortunadamente, esas ideas duran poco. Quieres desecharlas, y lo consigues, aferrándote a la esperanza, a creer que tiene que haber una salida, a tratar de autoconvencerte de que todo se va a solucionar. Un sexto sentido te dice que, si otros han podido, ¿por qué tú no?

Y te sometes dócilmente a todo: cirugías, quimio, radio, continuos controles... En medio del tratamiento, te llevas algún susto (efectos secundarios inevitables). Un día, casi no lo cuentas. Menos mal que en ese momento un ángel de la guarda estaba contigo y te acercó al hospital, a toda velocidad. Justo a tiempo de salvarte la vida. Porque te estabas ahogando. Y de esa manera, ese ser al que tú antes habías dado la vida, contribuyó también a salvar la tuya. Ese día y esos momentos quedarán grabados en la memoria para siempre... Fue

un 21 de diciembre. Nunca olvidaré esa fecha, en la que volví a nacer.

Cuando, después de unos años, parece que te has curado, no te lo puedes creer. En tu cuerpo y en tu alma quedan cicatrices, pero piensas que lo peor ya pasó. Claro que, la espada de Damocles siempre está ahí, y no puedes nunca bajar la guardia, porque sabes que eso tan feo puede regresar. Eso mismo, o algo parecido. Pero, de suceder, volveríamos a plantar batalla. Ya somos expertos en la materia.

A pesar de los pesares, de todos los dramas y sufrimientos pasados, la vida es algo demasiado bonito como para desperdiciar ni un solo minuto de ella. Es un regalo que tenemos que cuidar, algo que ocurre sólo una vez, y debemos intentar que merezca la pena. Habría que saber rodearse de gente que te valore, que sepa quererte, que entienda que aún tienes mucho que dar y compartir. Estoy hablando de los afectos y los sentimientos, que, en definitiva, son lo más valioso que tenemos. Hemos venido a este mundo para eso, para dar y recibir Amor. Casi siempre, es la mejor medicina... Y se agradece tanto una muestra de afecto sincero... Cuando se ha sufrido, en todos los sentidos, la vida cobra un significado más trascendente.

Quiero mandar, de todo corazón, mi apoyo y mi ánimo a los que estén pasando por algo parecido. Mi lema es: “Lucha y vencerás. Merece la pena”.

Manuela Formoso



EL RINCÓN DEL LECTOR

LA SOLEDAD

La soledad tiene que ser lo último que una
Persona sola noche y día tiene que pensar
En muchas cosas buenas y no tan buenas.

¿Qué puede pensar esa persona sola?
Pensará en un buen recuerdo y no tan bueno,
Lo que él pudo hacer en su vida bien,
O lo que hizo en su vida mal.

Una persona sola, hombre o mujer
Tendrán los mismos pensamientos,
Si yo tuviera una buena compañía
De otra manera yo vivirla.

No me extraña que cuando oigo
Que una persona se ha vuelto loca;
Lo primero que se piensa es... como estaba sola...
Y de tanto pensar, pues le llegó el final.

Las personas cuando llegamos
A la vejez, aunque no queramos
Se vienen los pensamientos a la memoria
Queremos olvidarlos, pero no podemos.

Cuantas veces decimos que si yo hubiera
Hecho esto o lo otro, pero se me ha pasado
El pensamiento pensando en otra cosa
Y así se pasan los días y las noches y dices, como estoy solo.

Yo como tengo muchos años, he visto de todo, personas solas bien atendidas,
personas con buena compañía mal atendidas y mal miradas.

Alejandro Vicente (Bisabuelo de 97 años)



Retazos de arte



La pintura a lo largo de la historia

Si echamos la vista atrás, veremos que la pintura en la prehistoria, ya formaba parte de la vida cotidiana. Las pinturas rupestres fueron el inicio de algo que poco a poco fue tomando forma hasta llegar a ser algo muy importante. Para reyes, magnates, y poderosos, la pintura era una demostración de riqueza y poderío. Algunos artistas, pintaron en la corte, como el caso de Diego Velázquez, y así nacieron los distintos estilos como el Barroco, el Neoclásico, el Impresionismo, el Cubismo... Todos los estilos cabían en esa trama de estilos. Con el paso del tiempo, la pintura ha ido evolucionando yo creo que, para mal, esa es mi opinión personal, supongo que todo es arte, pero es que no puedo comparar *El Rapto de las Sabinas* con cualquier cuadro que no me produzca sensaciones, que no me estremezca al mirarlo como, *El Cristo* de Dalí o *La Santa Cena*. Pintores como Sorolla, Durero, Monet, formaron parte de este gran movimiento artístico y dejaron su legado para disfrute de todos. Cuando vayas a un museo o centro de arte, no tienes que mirar un cuadro, tienes que verlo. Cuando veas un cuadro, verás el alma del pintor, su estado de ánimo, sus pinceladas únicas, su deseo incorruptible de pintar. Y por supuesto su estilo. Muchos pintores que merecería la pena resaltar han quedado en el anonimato, pintores como Ferrer Dalmau, o como el gran Antonio Guzmán Capel.



"El rapto de las sabinas"

Antonio López
(Profesor colaborador del Taller de pintura al óleo del Centro de Mayores el Soto)