

+maduros

Centro de Mayores La Princesa
Año II – Número 02

**Emigración de los españoles a Europa
en busca de un futuro** pag 10

¿Quiénes somos? por Pablo Santos

**La gimnasia en nuestros centros y
excursiones** pag 4

Cines que cierran en nuestra
ciudad pag 5

Entrevistamos a Elena Martín
colaboradora de Bailes y Gimdance



pag 7

**Curiosidades de la Historia de
Móstoles** pag 8

**Objetivos y actividades Asociación
de Viudas Nueva Vida** pag 9

POR FIN LLEGÓ...

Presentación del primer número de +Maduros



Se contó con la presencia de la Concejala de
Familia y Bienestar Social Gema Zamorano ♦ Al
acto acudieron una treintena de personas pag 2

SUBSUELOS DE MADRID (misterios que
nunca imaginaste...) pag 9

**Descubrimos el mural realizado
por Antonio López, colaborador
de pintura, en el patio del Centro
de Mayores El Soto** pag 12



POR FIN LLEGÓ

Efectivamente Amigos. Por fin llegó el día y el momento que viera la luz lo que ha costado bastante trabajo. Esto es el periódico +Maduros. Confieso sinceramente que ya había perdido la ilusión, por las muchas esperas que ha conllevado el lanzamiento, imagino que la crisis ha pasado factura porque por desgracia todo se mueve al son que marca “don dinero”, aunque es de imaginar que la ilusión y perseverancia de los que tomaron la decisión de poner en la calle este periódico, ha sido tarea nada fácil, por eso desde aquí:

¡¡MUCHAS GRACIAS!!



Siempre es agradable, bonito y alegre ver un sistema de comunicación que se pone al alcance de los ciudadanos. Pienso que la lectura e información es ocio y motivo de comunicación entre las gentes. Por lo tanto, el Centro de Mayores La Princesa a través de sus socios y trabajadores más la ayuda prestada por el Ayuntamiento de Móstoles, deben todos ellos sentirse orgullosos de contar con un sistema periódico que en adelante dé a conocer las vicisitudes, programas, actividades etc. de los centros municipales de mayores de Móstoles que tan

fenomenalmente funcionan. Nuestro periódico +Maduros en adelante tratará de superarse en todos los aspectos de su contenido, por lo que pedimos la colaboración de todos nuestros amigos, ayuda que tendrá mucho valor para los que ponemos la “mano de obra”. En este lanzamiento han intervenido como “currantes” bastantes personas, pero sería digno mencionar el equipo de Animación Sociocultural del Centro La Princesa que en piña con las personas socias a los que les gusta darle al lápiz, han hecho posible todo esto. También el interés mostrado por nuestra Concejalía ya que sin su ayuda no hubiese sido posible este evento periodístico, que esperamos, cuando hayáis ojeado y leído los contenidos, os sea ameno y entretenido y en los próximos meses volver con otro número que haga agradable el rato que le dediquéis, y si como ejemplo es el de vuestra asistencia a la presentación el éxito está asegurado.



Nosotros, los del “lápiz”, pondremos todo el gusto, ilusión y ganas para que esto se lleve a cabo, como antes he mencionado contamos con la ayuda suficiente para este menester. Desde aquí saludos y muchas gracias.

DIEGO GUIRAO

¿QUIENES SOMOS?

Conocer la historia de NUESTROS MAYORES es vital para la sociedad ya que somos herederos y protagonistas de esta “Historia” con sus luces y sus sombras, sus grandezas y sus miserias. De nuestra propia *historia* debemos sacar muchas enseñanzas que nos llevarán a no repetir errores del pasado y a seguir colaborando en un proyecto mejor, más justo y más humano de esta nuestra sociedad.

Voy a fijarme en un aspecto que no es desconocido para ninguno de nosotros: LA COMUNICACIÓN.

Sin comunicación no hay trabajo en equipo ni relaciones humanas; no hay autoestima, familia, autocontrol, ni desarrollo personal. De aquí la importancia de relacionarnos con los individuos o grupos que nos rodean. Dicho de otra forma, NOSOTROS hemos de ser un manantial para esta sociedad, somos los encargados de establecer la conexión de diversos temas y aspectos psicológicos de nuestra cultura.

La experiencia de nuestros *mayores* ha sido, es y será una riqueza básica e importante en la herencia que dejaremos a los que nos preceden y que no debemos menospreciar ni ignorar.

Todos conocemos a algunas personas de nuestro alrededor que son capaces de llamar la atención y llevarnos mentalmente a otro tiempo y lugar cuando nos cuentan historias reales o inventadas.

Tanto quienes rechazan como quienes defienden a NUESTROS MAYORES viven con frecuencia de medias verdades. Solamente podemos reaccionar ante esta situación estudiando y conociendo la realidad de esta vivencia y, valorando su sabiduría, alcanzaremos los objetivos que nos marcamos como personas con “cierta edad”.

Es necesario y prioritario que esta sociedad conozca y valore *Nuestra Historia*. No se debe tener duda al decir que somos MAYORES.



PABLO SANTOS

*Estoy perdiendo el tren y tengo miedo.
Lo he sentido silbar y he sentido que me quiere avisar.
Si aún lo puedo tomar, lo tomaré sin freno.
Si es tiempo de llegar, si no va lleno.
Que no quiero un pasaje si no es mío,
Pero anhelo poder llenar los huecos
Que ese tren pueda llevar vacíos.*

ALMA



ACTIVIDADES Y VIDA EN EL CENTRO...

LA GIMNASIA EN NUESTROS CENTROS

Dentro de las muchas actividades que tenemos en los centros de mayores, está la actividad de gimnasia. No es que nos preparemos para ninguna olimpiada, pero sí nos sirve para intentar mantenernos lo más ágiles posible, porque sobre todo los ejercicios de flexionar rodillas, codos, muñecas, etc. vienen de maravilla para no quedarnos más rígidos cada día. En el centro de mayores La Princesa la gimnasia la imparte normalmente Lorena (por cierto enhorabuena por tu maternidad) que la verdad además de ser una monitora extraordinaria tiene más paciencia que el santo Job. Tampoco puedo olvidarme de Juan que es la persona que le ha sustituido, una persona que sabiendo que cuando volviera Lorena tendría que dejar el puesto se ha estado empleando con toda profesionalidad, haciéndonos los ejercicios muy amenos. Que tengas mucha suerte en el futuro Juan.

M. QUESADA



VISITAS Y EXCURSIONES

A migos de +Maduros. Hoy quiero hacer hincapié y dar su justo valor a una actividad que se viene desarrollando en el Centro de Mayores La Princesa (otros centros también lo hacen). Consiste en programar periódicamente visitas a Museos. La actividad cumple el objetivo por el que se programan, que es el de distraer, conocer, aprender y por qué no el relacionarse entre todos, cosa que creo se consigue. Recientemente hemos asistido a varios, entre ellos el de América y el Naval, y ha sido este último sin quitar mérito a ninguno (todos tienen su encanto y misterio), el que más me ha impactado en cuanto a “orden explicativo”, perfecto y claro y una muy clara ubicación de todos los motivos del Museo, barcos, cuadros, armas, e infinidad de motivos y leyendas que hacen amena la visita y agrandan el interés del visitante, de tal manera que el tiempo pasa sin



sentir en ningún momento el final. Mención especial para el servicio de explicación (guía) y demás personal del Museo, atento en todo momento en cuanto a preguntas sobre la vida naval. No sería justo si no mencionara el trabajo bien hecho de coordinación e información, así como la convocatoria de los monitores de los centros, no es nada fácil coordinar en los distintos medios de transporte a 20 o 30 personas tanto en la ida como en la vuelta.

Desde aquí animo al resto de “Maduros” a seguir asistiendo a estas visitas que les garantizo no se aburrirán y seguro que repetirán esta experiencia. Muchas gracias a quien hacen posible esta vivencia desde el Centro de Mayores La Princesa y animarles a seguir en la labor que realizan y que los “Maduros” agradecemos.

DIEGO GUIRAO

¿HASTA CUÁNDO?

Yo he criado con mucho sacrificio (me imagino que como muchos españoles) a mis tres hijos.

He salido de casa el lunes por la mañana, y he vuelto el viernes por la noche, toda la semana fuera de casa, y haciendo kilómetros y exponiéndome en la carretera, para poder traer un sueldo a casa.

De mala manera hemos salido adelante, con mucho sacrificio, sobre todo por parte de mi mujer, que ella se ha llevado la peor parte, ha llevado la casa, con todo lo que eso conlleva, ha sido la que se ha encargado de la educación de los hijos. Entonces trabajaba para cinco, ahora que ya no estoy en activo laboralmente, me encuentro con el problema que tenemos un porcentaje muy elevado de jubilados. Y es que ahora que los ingresos son mucho más reducidos, te encuentras que tienes que mantener no solo a tus tres hijos, sino que como se han quedado en paro, ahora somos diez para vivir del pequeño sueldo del jubilado.

Digo yo que tendrán que buscar la forma de solucionar el problema que tenemos un porcentaje muy elevado de los votantes de este PAÍS.

J. MORA

CINES QUE CIERRAN

Recuerdo con nostalgia los cines de barrio de sesión continua y programa doble. Qué bien lo pasábamos viendo aquellas películas americanas, donde todo era lujo y elegancia. Gran contraste con la realidad de España en aquellos tiempos. Y es que era en la postguerra, donde el aceite, el azúcar, el pan, etc. estaba racionado y los estraperlistas se aprovechaban de esta situación.

Tener ducha era un privilegio que no estaba al alcance de todos y no digamos ascensor, así que no había tanto obeso, porque nos subíamos tres o cuatro pisos varias veces al día y los niños jugábamos en la calle correteando y pasándolo bien, porque no éramos conscientes de lo que nuestros padres luchaban por sobrevivir. Así y todo podíamos ir al cine una vez en semana y a veces más.

Tener películas en la tele, en DVD, por Internet, etc. retrae a mucha gente a asistir a las salas de proyección. Pero, ¿y el precio? ¿no han pensado que es demasiado elevado? Ahora que los “más maduros” parece ser que somos los más consumistas, resulta que nos gusta reunirnos con nuestras amistades y podríamos ir al cine más a menudo, si los precios fuesen moderados. No digo a 1€, como fueron los martes en nuestra Comunidad, pero por ejemplo pagando 3€ puede que se llenaran las salas y no tuvieran que cerrar.

En Móstoles no queda ni una sala de cine. La última fuimos a los cines del 2 de Mayo unas diez amigas y el total entre todos no sé si llegaría a 15 personas.

Cuando a la semana siguiente quisimos volver, ya habían cerrado, no sé si por reformas, que falta hacía, o por quiebra.

¿Por qué no se lo replantean los empresarios? Es un consejo.

M^a CARMEN BARBAT



LOS BANCOS

Como es muy sabido los bancos son empresas administradoras que exponen su dinero para obtener muchos beneficios, a costa de los clientes y depositantes, no hacen nada más que vender con lucro de unos y nosotros el dinero de los demás.

Aquí donde vivimos, en España, todos los gobiernos no han hecho otra cosa que beneficiarlos, en todos los productos que venden, ya que tienen unos márgenes muy elevados no tienen control, datos administradores se forran a cuenta de beneficios. Los demás como estamos viendo, todos los directivos se ponen sin control su sueldo, que en definitiva los que pagan los accionistas de las empresas que deberían tener poder, pero no es así.

Estamos viendo, un día sí y otro también, como se está fastidiando a las familias con los desahucios que nos tratan como si no fuéramos personas, me parece que a ellos los da igual no quien más que el dinero.

Yo creo que tienen una gran responsabilidad de lo que está ocurriendo en España, los gobernantes los han tenido que dar dinero, todo eso sale de nuestros impuestos y ellos no favorecen nada a las personas, que deben de pagar, ni siquiera los informan de nada hasta que no llegan, y dejan de ingresar lo que tienen contratado, después se encuentran con tantos problemas ocasionados, que nadie quieren tener, pero se lo hacen para complicarnos más nuestra vidas, por supuesto ellos no necesitan esas molestias ni muchísimo menos, nada más que teniendo buena voluntad por las partes se puede llegar a acuerdos para hacer las cosas un poquito más fáciles y más satisfactorias para poder llegar todos, a arreglos que no fuesen perjudicadas por parte de nadie de los interesados.

JOSE LUIS REGUERA



VIVIR EN MÓSTOLES...

Qué suerte tengo de tener 65 años y vivir en Móstoles, explico el porqué... Afortunadamente al tener 65 años cumplidos (ayer) puedo disponer de mi tiempo, al no tener que ir a trabajar. También tengo tiempo de asistir al centro de mayores de Princesa; tengo la suerte de pertenecer al grupo de prensa de + *Maduros*, con una buena monitora y unos compañeros estupendos con los cuales intento estar a su altura en cuanto a escritura se refiere, aunque como personas, también admiro. Me gustaría decir en este escrito todas las cosas que creo tener en este pueblo de adopción que me hacen sentir bien. Hace unos cuarenta años que vine a vivir aquí, nunca pensé que con la pena que vine al cambiarme de piso en este pueblo de Móstoles sería tan feliz, no por tener una vida fácil y regalada, ¡todo lo contrario! Vine a los 27 años, a los 38 me separé de mi único hasta entonces amor de mi vida y padre de mis tres

hijos, pero encontré aquí a mis mejores amigas que en la piscina del parque Estoril II y en sus instalaciones compartí mis más felices y jóvenes años. Como vi que se vivía bien aquí me traje también a mis padres que compraron un piso en el portal contiguo al mío, es el piso en el cual vivo en estas fechas. Bueno sigo mi relato, de mi recién estrenada jubilación ahora con la suerte de tener estas actividades de escribir en este recién nacido periódico y acompañada de uno de mis compañeros, pretendemos escribir una entrevista a una persona excepcional llamada Elena y que da clases de baile en el centro y otros de Móstoles. Esta persona que ha luchado valientemente contra la enfermedad y contra todo lo que hacía suponer que no saldría victoriosa de esta terrible lucha, ganó... y ahora, es querida y admirada por todas las personas que la conocemos su historia empieza así.....

JUVEYA

HOY HABLAMOS CON... ELENA MARTÍN (Profesora de baile)

La historia de Elena es una historia de superación, hace unos años concretamente entre el 2000 y 2006 se divorció y al mismo tiempo tuvo que abandonar una academia de baile que regentaba con más de 400 alumnos. Por aquel tiempo, sufrió un cáncer de laringe por lo cual perdió una cuerda vocal. Le tuvieron que practicar una traqueotomía y una reconstrucción de laringe, a pesar de todo, ella nunca se vino abajo.



aproximadamente.

Pregunta: Elena, ¿Desde cuándo bailas?

Respuesta: Desde siempre.

P. Decimos de forma profesional.

R. Desde el año 94 o 95

P. ¿Dónde empezaste a bailar profesionalmente?

R. En los Centros de Mayores de la Junta Municipal de Retiro donde impartía clases de expresión corporal y técnicas de relajación.

P. ¿Cuándo empezaste a dar clases en los Centros Municipales de Mayores de Móstoles?

R. Aproximadamente desde el 2011 doy clases concretamente en los centros del Soto y Princesa, y en la Asociación de Vecinos del Soto.

P. Elena, ¿qué influencia crees que tuvo en tu enfermedad el tabaco?

R. Indudablemente tuvo que tener su influencia, pero también creo que influiría que tenía que hablar entre 9 y 10 horas diarias.

P. ¿Qué consejo darías a las personas que como tú, utilizan la voz como herramienta de trabajo?

R. Sobre todo aprender a no forzar las cuerdas vocales y asistir a clases de foniatría para aprender a utilizar bien el diafragma, y por supuesto no fumar.

P. ¿Cuánto tiempo estuviste sin poder ejercer tu profesión? Nos imaginamos que sería muy duro...

R. Fue durísimo aprender a comer, hablar, beber (cosa que no he conseguido). Costó muchísimo trabajo.

P. ¿Cómo te apañas para ingerir líquidos?

R. Tengo que utilizar unos sobres de espesantes que siempre llevo conmigo y mezclarlo con cualquier líquido.

P. ¿Qué haces cuando sudas y pierdes líquidos?

R. Tengo mucha dificultad porque algunas veces cuando termino de hacer ejercicio siento una especie de mareo que normalmente se pasa en 20 o 30 minutos.



Nos despedimos de Elena con la sensación de haber estado con una luchadora y una superviviente nata, viéndola y hablando con ella cualquiera dice que no hace algo porque está cansada o no tiene tiempo.

¡Elena muchísimas gracias por ser como eres!

Nota: Si quieres comunicarte directamente con Elena a través de su correo o su teléfono son los siguientes:

leonlira99@gmail.com

676348894

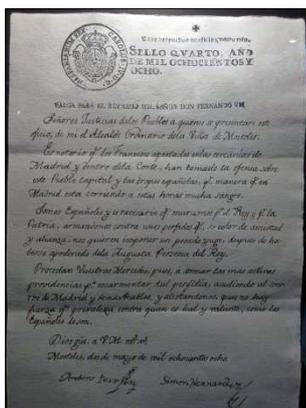
JUVEYA Y MANUEL QUESADA

HISTORIA DE MÓSTOLES

La fundación de Móstoles como asentamiento estable podría datar de la dominación romana o incluso ser anterior. Durante la época romana imperial pudo haber un núcleo urbano en el actual centro de la localidad donde se han documentado una necrópolis, un horno de cerámica y otros restos. La carta arqueológica del municipio incluye restos encontrados en las vegas de los arroyos del Soto y de la Reguera.

Los primeros mostoleños conocidos pudieron ser Fortunata y Flavianus que vivieron en la segunda mitad del siglo II después de Cristo, la lápida encargada por la primera en honor de su marido apareció en 2002 en la zona del arroyo del Soto. El arqueólogo y profesor de historia Jesús Rodríguez Morales considera que además de un poblamiento desde época romana, Móstoles debió ser encrucijada de importantes vías terrestres.

El 2 de Mayo de 1808 se redactó el llamado bando de los alcaldes de Móstoles que se considera popularmente una declaración de guerra contra los franceses. En realidad éste fue redactado por el aristócrata Juan Pérez Villamil, (los alcaldes Andrés Torrejón y Simón Hernández solo lo firmaron), y estaba destinado a avisar a los pueblos de la carretera de Extremadura y de su entorno para que acudiesen a socorrer al pueblo de Madrid y llamaba al levantamiento general contra los franceses.



MANUEL QUESADA



TRANSPORTE URBANO

Quiero contar mi opinión sobre el transporte urbano de Móstoles, y es que tardamos menos en llegar al centro de Madrid que desde algunos barrios de Madrid.

La comunicación entre los barrios de Móstoles es lamentable, porque la L1 pasa cada 20 minutos, lo que se tarda en llegar a Príncipe Pío, y no es eso lo peor; cuando regresas a Móstoles en tren o metro, la L1 está al otro lado de la avenida de Portugal en vez de estar en la parada de la calle Echegaray donde estuvo en un tiempo.

La L4 sí para en esa calle, es la que viene del Hospital Rey Juan Carlos. Los que vivimos por la zona de avd. de la ONU y Villafontana II, tenemos que coger la L1, allí como se sabe iba a llegar el metro, pero se suspendió porque resultaba poco viable, no sé si por economía o lo que sea, el caso es que estos vecinos nos sentimos discriminados y molestos.

Aparte de estas consideraciones, en la parada no hay ni una sombra ni donde guarecerse de la lluvia en invierno, por lo que estamos expuestos a una insolación o una pulmonía.

Yo hice aproximadamente hace un año una reclamación (el impreso hay que pedirselo al conductor y lo tienes que rellenar durante el trayecto, por lo que tienes que escribir haciendo malabarismos). Otro fallo de este autobús es que no te dejan subir con maleta, a no ser una pequeña de las que puedes meter en el avión sin facturar, de modo que tienes que coger un taxi o ir andando.

Ruego a esta compañía de autobuses que tengan en cuenta esta situación.

M^a CARMEN BARBAT

SUBSUELOS DE MADRID

¿Sabéis que Madrid tiene cientos de kilómetros de túneles que no son de Metro ni de alcantarillado?

Todas estas galerías guardan grandes secretos, y aún hay muchas de ellas que están en activo.

Por ejemplo, los sótanos del Ministerio de Hacienda alojaron dependencias del gobierno durante los últimos días de la II República. Hoy son visitables con cita previa.

La antigua galería de tiro de un viejo cuartel enclavada bajo el edificio del actual Senado sirvió de BUNQUER a Franco en 1946. Hasta 145 kilómetros de viajes de agua, galerías soterradas, y declinantes construidas por los Musulmanes a partir del siglo X saciaron la sed de los madrileños, hasta el siglo XIX en que fueron sellados. Sus respiraderos, llamados capirotos, aun pueden verse en los parques de la Fuente del Berro y Dehesa de la Villa.



Hay más de trescientos kilómetros de túneles que unen por vía de escape a conventos, palacios, embajadas, cuarteles que ocuparon el centro de Madrid desde el siglo XV como es el caso del túnel que cruza desde los sótanos de la casa de los Vargas en la plaza de la Paja hasta la Capilla del Obispo y de allí se adentra en los tenebrosos meandros que conducen a parajes desconocidos.

El mismo túnel sirvió en la década de los setenta a unos ladrones para penetrar en la cripta del templo gótico y expoliar varios enterramientos bajomedievales, sacando cruces, espadas, cotas de malla, armaduras y otros arreos de los caballeros.

En terrenos, del actual Palacio Real, estuvo el

antiguo Alcázar de los Austrias, que terminó incendiado en las navidades de 1734. De los sótanos de este edificio había un pasadizo con galerías iluminadas que se conectan con el convento de la Encarnación.

A mediados del siglo XVII el nuncio papal, BARVERINI, ordenó a los pintores de la Corte que decoraran las paredes de estos pasadizos con pinturas firmadas. Este pasadizo servía para que el Rey fuera al convento a oír misa en invierno.

Hay una leyenda, que refiere que parte de estas galerías permanecían continuamente inundadas, y servían para que el Monarca, montado en una góndola, se desplazara para flirtear con una novicia del convento de San Plácido.

A través de todos esos túneles, se escabullía de sus perseguidores el famoso Bandolero Luis Candelas, exalumno del instituto San Isidro, de la calle de Toledo. En el claustro Barroco de este centro, se puede ver la entrada al Pasadizo, donde a principios del siglo XIX fueron asesinados y sepultados varios frailes acusados de envenenar las aguas de unas fuentes cercanas.

A siete plantas, bajo el suelo del Banco de España, una oscura galería en desuso, aloja una línea de ferrocarril conectada con la cámara acorazada subterránea.

Bajo el hemiciclo del Congreso de los Diputados, hay una trama arquitectónica subterránea de más de cien columnas de ladrillo y piedra, de hasta cinco metros de altura, que perteneció al antiguo y soterrado templo del Espíritu Santo.

Pocas personas, saben que Madrid fue construido sobre siete colinas. Desde hace un milenio y hasta nuestros días, permanecen perforados, por kilómetros de oscuros y tenebrosos túneles, y casi todos tuvieron una función práctica: refugios, prisiones, arsenales, archivos, cavas de vino, despensas, o fresqueras para alimentos y reservas de grandes secretos de algo muy valioso.

J.MORA



LA INMIGRACION DE LOS ESPAÑOLES A EUROPA

Los españoles en los años 60 hasta nuestros días han tenido que emigrar, siempre por la falta de trabajo en nuestro país. Aquí no podemos estar tanta gente, tenemos que buscar las habichuelas para poder vivir un poquito mejor.

Cuando se fue mucha gente de las grandes ciudades de España y algunos pueblos, toda la juventud de las ciudades más pequeñas empezaron a emigrar a las capitales mayores de España a los trabajos que dejaban los que se iban a Europa. Los trabajos eran muy poco agradables, como se venía de los pueblos, siempre te daban los que los de las capitales no querían.

A pesar que en la actualidad la juventud está muy preparada, tienen que hacer lo mismo que sus mayores, emigrar, para poder sacar a su familia de este atolladero en el que nos han metido sin comerlo ni beberlo, porque en nuestro país no se encuentra la forma de poder subsistir y a la fuerza se tienen que ir a intentar mejorar.

Estas son mis vivencias cuando emigré del lugar donde nací

Me vine a Madrid a trabajar de camarero, estando un largo tiempo. Me tuve que ir, porque de tanto fregar los cacharros en el invierno, se me pusieron las manos malas. Regresé a casa de mi madre, todo esto, siendo un chaval de 15 a 17 años.

Después, intenté trabajar en otro sitio, aquí fue cuando me quedé hasta nuestros días. Teníamos que vivir de patrona, en casa de una familia, en eso yo fui afortunado, casi siempre estuve en la misma, las señoras me trataron muy bien, todo lo que necesitaba lo tenía a mi disposición, aunque yo no les daba quebraderos. JOSE LUIS REGUERA

Asociación de Viudas NUEVA VIDA

La Asociación de Viudas *Nueva Vida* VINUVI, es una ONG. Sus siglas significan: VI (viudas) NU (nueva) VI (vida). Forma parte de las asociaciones del Área de Igualdad de la Concejalía de Familia y Bienestar Social del Ayuntamiento de Móstoles.

Dada de alta en el registro de asociaciones desde el año 1999 la Asociación de Viudas *Nueva Vida* forma parte de la Confederación Nacional de Viudas y de la Federación de Viudas de la Comunidad de Madrid. Es la única asociación de mujeres de Móstoles que dispone de estatutos civiles y eclesiásticos.

Tiene su despacho en el edificio de la Concejalía de Participación Ciudadana y reuniones semanales en la parroquia de Ntra. Sra. de la Consolación.

Sus objetivos son:

- Formación de la viuda en todos los campos.
- Trabajar y luchar por los intereses de toda viuda y huérfano de España.
- Que no haya ninguna viuda ni ningún huérfano sin pensión de viudedad.

El lema de la Asociación es "Ayuda a la viuda por la propia viuda" y lo que pretenden todas sus socias es compartir para salir de la tristeza y de la soledad que encuentren en esta situación de viudedad: esperanza, ilusión y amistad. Todo ello, a través de asesoramiento, charlas informativas y actividades de ocio.

Pero sobre todo la comprensión de la situación de la viuda.

CHEDES

VIVENCIAS DE UNA GUERRA ENTRE HERMANOS

Cuando era niña he oído contar a mis mayores, sobre todo a mi madre y a mi tía Mamen, cómo vivieron el drama de *la Guerra Civil Española*.

Mi madre, huérfana de padre, vivió la contienda en el pueblo de Sax (Alicante) de donde era natural mi abuela Úrsula. Con emoción y orgullo nos contaba a mi hermana y a mí que gracias a su trabajo en una fábrica de azúcar de Alcoy (Alicante) comía un poco mejor su familia, debido al trueque de alimentos que hacían. Cambiaban el azúcar que ella sacaba de la fábrica por patatas, tomates, huevos u otros alimentos que poseían vecinos deseosos de tener azúcar.

También nos contaba el miedo y la angustia que sentían cuando había registro en la casa. Ellas habían escondido en el sótano cuadros, imágenes, algún objeto valioso y rezaban para que no los encontrasen. Mi madre pertenecía a una familia religiosa y cuenta que cuando intentaba entrar en la Iglesia, en la puerta había un miliciano vecino y amigo de la familia que la dejaba entrar, pero le decía: ¡Ay Anita, por favor, sal pronto que me la lías! Mi madre dijo siempre, que era un buen hombre y que fue una pena que la guerra separase amigos, hermanos, incluso padres e hijos.

Pero lo que más me impresionó fue el testimonio

de la hermana menor de mi madre. Mamen recuerda que con 13 años acudía con la cartilla de racionamiento que correspondía a su familia y se ponía a la cola para recoger los alimentos. Como se aburría, pues las colas eran largas, se llevaba una novelita y leía hasta que le llegaba el turno. Cuenta que un día se sorprendió, pues resulta que estaba la primera en la fila, no veía a nadie y eso que mucha gente estaba antes que ella. Lo que pasó es que había sonado la sirena anunciando bombardeos y la gente de la cola corrió a refugiarse bajo tierra, ella, absorta como estaba en su historia novelada, ni se enteró. Eso le sirvió para ser la primera en llevar el alimento a casa, pero le causó un susto morrocotudo, pues pudo haber muerto en la adolescencia. Dice que pasó mucha hambre, miedo y momentos tristes en esa época, que la guerra le pilló en la etapa más crítica de su vida, que no se alimentó bien y como consecuencia acarreó anemia toda su vida.

Estas experiencias de mi madre y mi tía me acompañan siempre y me hacen desear con fuerza que nuestro país (ni ningún otro) vuelva a vivir una guerra civil ni internacional.

ANA LÓPEZ



LOS ABUELOS EN LA SOCIEDAD

Una mayoría de abuelos estamos encantados con poder ir a un parque con nuestros nietos, porque no creo que haya algo más bonito que sus risas. Esta satisfacción cambia cuando lo tienes que hacer por obligación todos los días, debido a que los padres por las condiciones tan precarias de trabajo (si es que lo tienen) no lo pueden hacer, porque últimamente estamos asistiendo a una destrucción sangrante de derechos laborales. Ya no se respetan contratos ni convenios, así podemos ver cómo personas que tenían una jornada que podían compatibilizar con su pareja, de buenas a primeras se la cambian con el follón de horarios que eso les supone, eso sin hablar de las cuestiones económicas, que de un día para otro, una persona que estaba ganando 1000 € le dicen: o ganas 600 o a la calle, por eso los abuelos además de llevar a los nietos al parque o al colegio, en muchos casos se tienen que hacer cargo de la economía de la casa.

MANUEL QUESADA

LA COMODIDAD EN LOS MADURITOS

Amigo “Madurito” ¿te has preguntado alguna vez qué te ha pasado para que hayas cambiado tanto? Tú que antes no hace mucho eras lanzado, alegre y por qué no decirlo, hasta cachondo. Ahora te ves “parao”, más quieto y tranquilo.

Párate un momento y medita, y si no, yo te lo diré: Te has acostumbrado a que tus decisiones sean pocas y cortas, porque piensas eso de: “que lo hagan ellos”, y antes era todo lo contrario, tú hacías y deshacías para bien o para mal, aunque normalmente para bien.

Párate y medita, si en la organización de viajes, eventos familiares, cuidados a otros, etc., tienen en cuenta con suficiente fuerza tu voto, porque si no fuera así, eso es lo que hace que te hayas acomodado y tu energía descienda poco a poco.

Si los casos que aquí expongo son los tuyos amigo *Madurito*, déjate oír, expón tus ideas y dialoga con los demás, pero mantente fuerte y enérgico y a la misma vez que te oyen, tu también toma interés por los demás. Pelea y lucha amablemente, verás cómo sacas pecho y vuelves a ser el que eras, y en todo momento, demuestra a los demás que la experiencia es importantísima en cualquier tipo de decisiones.

Desde aquí y a través de mi lápiz me pongo a tu disposición para que esa personalidad, fuerte y sana y con gran dosis de ánimo puedas recuperar.

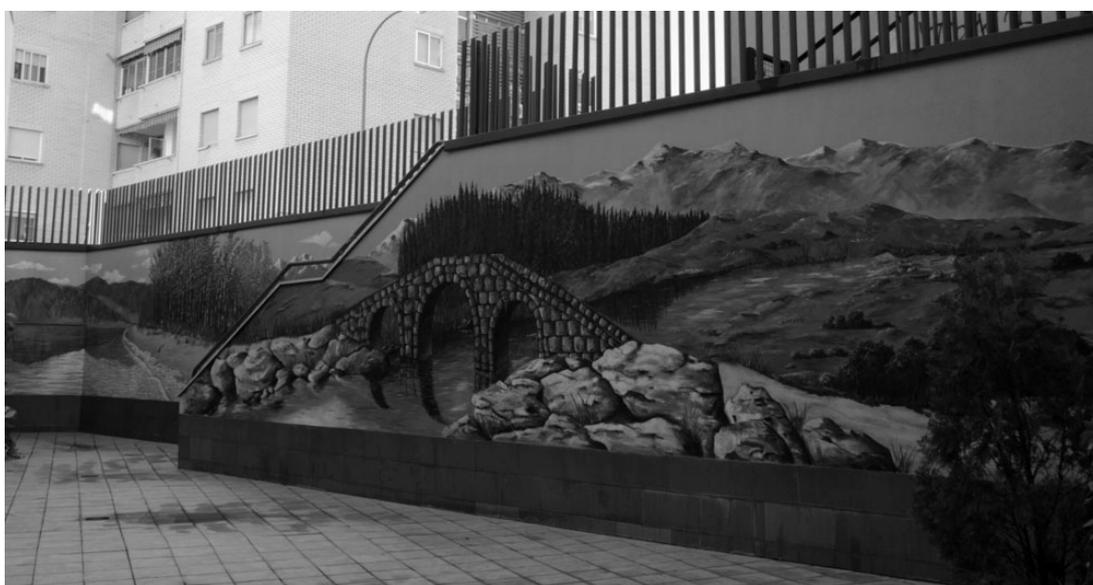
También a mí me ayudará en experiencia y conocimientos para poder ponerlos al servicio de otros *Maduritos*.

DIEGO GUIRAO

ANTONIO LÓPEZ (SU MURAL)

El otro día en el centro de mayores de El Soto conocí a Antonio López, pintor del mural (con la colaboración de J. Olivera y V. Ramos) que está en la terraza de la cafetería (que por cierto, no funciona hace tiempo). Este pintor se llama como el otro famoso pintor, pero éste, es vecino de Móstoles desde hace cuarenta años. Me contó que él ha sido pintor industrial durante toda su etapa laboral, pero siempre con los pinceles haciendo sus dibujos y pinturas desde jovencito. Ya ha expuesto en varios centros de nuestro municipio, y últimamente, en el Centro de Mayores Juan XXIII. Nacido en Madrid un 29 de febrero, en estos tres últimos años está dedicado a su gran afición de pintar, al tener más tiempo desde su jubilación. (*Fotografía: Juan Hernando*)

JUVEYA Y M.QUESADA



EL GRAN ENEMIGO

El espejo, ¡qué gran enemigo!, tan realista por la mañana e incluso por la tarde. También cuando te intentas arreglar, apartar de unos añitos, ¿qué trabajo cuesta? Cuando eres joven, te maquillas para gustar, luego, cuando ha pasado el tiempo, para no disgustar. Cuando se ve una en el espejo, piensa por dentro... ¿qué hago yo con esta jeta? ¿Dónde empiezo a ponerme este maquillaje que sea efectivo y me tape un poco este color degradé de mi piel? (degradé quiere decir descolorida). Luego, me pongo un poco de sombra, pero con mesura, para no parecer una pepona. Veo por desgracia que señoras, que en su cuarto de baño, donde se restauran (porque ya no nos maquillamos, señoras, nos restauramos), cuando se intentan arreglar, se desarreglan, al no ver bien, se colocan colores increíbles en los párpados, lapiceros para perfilar los ojos y los labios, muy fuertes, que con mal pulso, las arrugas se intensifican (resultado horroroso).

Si me permitís un consejo, señoras, intentad que no se note el maquillaje (fluido mejor) nunca colores oscuros, siempre uno o dos tonos más claros que la piel. Las sombras para los párpados, colores mates tenues, el lapicero nunca negro, marrón o azul, según el vestido. Y la máscara de pestañas, siempre máscara de pestañas, el color según el gusto de cada una, pero sin pasarse, ese es el truco, no pasarse natural, no hay que poner muchos colores, pensar que los párpados tienen arruguitas que al abrirse, multiplican el color. El maquillaje de los labios, nunca utilizar rojos fuertes, tonos medios, tampoco nos pongamos tonos pálidos, solo en el verano, si estáis morenitas y en todo tiempo, los tonos tierra, rosados, con acabados marrones claritos.

Por último el colorete nunca rosa fuerte, siempre también tirando a marrón y dado con mucho cuidadito, soplando la brocha antes de aplicarlo en el rostro. Acostumbraros a miraros al espejo después de que deis por terminado vuestra restauración, y con un papel, retirar el exceso. Muchas veces salimos a la calle y, parece como si lleváramos una máscara de color artificial, en vez de una cara con armonía y agradable. Da pena ver a muchas señoras, que no se percatan de lo ridículas y mayores que se ponen, y es por no mirarse a un espejo, de aumento, si fuera necesario. ¡Cuanto más natural mejor! Otra observación, el maquillaje base, polvos, se aplica de la nariz hacia el exterior de la cara procurando siempre no dejar diferencia de color con el cuello. Veréis cómo poco a poco, aprendemos a hacerlo rápido y bien y ya si no gustamos, por lo menos no disgustamos.

Si tenéis alguna pregunta, me la podéis mandar a mi teléfono, que yo gustosamente responderé, el teléfono se lo pedís a Cristina del centro de mayores de Princesa, además ya anunciaremos con tiempo alguna charla demostración, de automaquillaje en el centro de mayores la Princesa.

También tengo amigas esteticistas, que están en activo y hacen precios especiales en tratamientos para ponernos más guapas y jóvenes. Cuidemos nuestros cuerpos, nuestros rostros y nuestras mentes....

JUVEYA



LA VIDA A LOS 60

La vida, hay que tomarla como viene, como dice una canción (incluida la música) disfrutar de cada momento, incluso cuando no es demasiado agradable, tenemos que destacar algo bueno y olvidar el lado negativo. Un deportista, en una entrevista realizada en los juegos paraolímpicos dijo, que él era feliz por tener una pierna y no pensaba que le faltaba otra, y es cierto que en la vida, solo deseamos ser mejor, más altos, más guapos, tener mejor coche etc. No valoramos lo que tenemos ni disfrutamos de ello.

Tenemos que plantearnos saber apreciar cada día de la vida y no lamentarnos, sino tener ilusión.

Cuando programamos un viaje disfrutamos pensando cada momento y, al llegar este, lo tenemos que vivir a tope. Hay veces que disfrutamos más planeando el viaje, que luego realizándolo, y no puede ni debe ser así.

Es muy importante vivir el momento, si estamos leyendo este artículo, no pensar lo que vamos a realizar a la hora siguiente, puede ser agradable o desagradable, pero en este momento, vamos a pensar que estamos a gusto, sentados, descansando sin frío, sin calor, con la suerte de tener ojos para ver y que sabemos leer, que hemos conseguido un ejemplar de un periódico, editado por personas mayores que ponen toda su ilusión en contactar con nosotros, valorar todo lo positivo.

Si al día siguiente tenemos que andar por un parque, disfrutar del paseo y no estar pensando lo descansado que se estaba sentando el día anterior leyendo el periódico.

Las personas positivas viven más felices y más tiempo, pero sobre todo, más felices.

Hay muchos proverbios chinos o anónimos que leemos, o sabemos muchos refranes que hemos de tener presentes. Pensar que las cosas suceden igual, las recibamos bien o mal, nos pasan igual, pero la forma de recibirlas, sí podemos hacer que sea diferente. Por lo tanto, si tenemos que andar, será estupendo y si tenemos que estar sentados, también tiene que ser igual de estupendo.

Podemos valorar la libertad, relativa o no, para cambiar, en lo que podamos las distintas situaciones y tenemos que concienciarnos del aquí y ahora. Por lo tanto, hay que aceptar cada situación, ver **EN POSITIVO**, **TENER ILUSIÓN** y bailar chotis o tango, al son que más nos guste y **SER FELICES**, porque la espera del placer, es en sí mismo **PLACER**.

CHEDES



UN ESCRITO PEQUEÑO PARA UNA GRAN MUJER

Mi pseudónimo es ALMA, y ahora la tengo rota. Por eso no he escrito, no fue por otra cosa. Pero la tengo a ELLA para seguir mi lucha. Esto es más que una amiga, de estas no existen muchas. Y quiero agradecerle, y que lo sepáis todos desde este +Maduros, esa FUERZA que tiene para hacerte dichosa. Aun sin tener las ganas para continuar, por ella *quiero* y *debo*, porque siempre es lo más. Es desinteresada, optimista y alegre. Es fuerte como nadie. Con ella no se puede. Yo la describiría un poco Celestina, ¿o más bien es Cupido?, sí, es palabra más fina. Pero siempre en la meta de hacer FELIZ A TODOS. Hace todo por nada, y bien que lo consigue. También porque es constante, porque ella NO SE RINDE. Y es que todo su entorno estamos ORGULLOSOS de tener esta amiga, porque es algo grandioso. Pero yo más que nadie, porque es mi amiga hermana. Se lo merece todo y yo adoro a mi **JUANA**.

ALMA



NUESTROS “LORCAS”

UNA SONRISA

Una sonrisa cuesta poco, pero vale mucho, quien la da es feliz y quien la recibe, la agradece, dura sólo un instante y su recuerdo a veces perdura por toda una vida.

No hay nadie tan rico que no la necesite,
ni nadie tan pobre que no la pueda dar. Produce felicidad en el hogar, prosperidad en los negocios y es contraseña entre los amigos.

Es descanso para el cansado, luz para el desilusionado y alegría para el triste.

Nadie necesita tanto de una sonrisa.

Como quien se olvidó de sonreír no se puede comprar ni pedir prestada, tomarla, o robarte, es un regalo sonrío siempre,

porque la sonrisa es el mejor regalo que podemos ofrecer y el mejor que podemos recibir.

Si al cruzarnos en el camino me olvido de darte una sonrisa, disculpa:

¿Tendrás la bondad de darme una de las tuyas? Porque una sonrisa es la mejor cédula de identidad
Para caminar por la vida en todos los días del año, en los que nos deseamos amor, no falte una sonrisa
Una sonrisa por favor. Gracias.

JESÚS GUERRA

EL REGALO

Muchas gracias Señor, muchas gracias.

Todos los regalos han sido buenos
Pero como este ninguno,
Me has dado 90 primaveras
Que no se las das a cualquiera.

Con esta larga vida
Que Dios me ha dado
Contento y orgulloso
Estoy de poder contarlo.

No he sido ningún hijo prodigio,
Mis padres me enseñaron,
Las buenas reglas y costumbres
Que todos debemos usar,
Fueron el respeto y la amistad.

El que quiera ser respetado
Por uno mismo tiene que empezar,
Respetando siempre te respetarán.

Una vez más
Muchas gracias Señor muchas gracias
Por regalarme lo que yo creo
Que no me lo merezco
¡Pero muchas gracias Señor!

ALEJANDRO VICENTE
(Bisabuelo con 90 años)

UN BONITO HOGAR

En esta bonita ciudad donde se hallan varios
centros destinados a hogares con algunas
actividades para la tercera edad.

Donde pasan las horas con las partidas de cartas y
otros juegos de azar similares, con ese amor
propio de poder ganar de la tercera edad.

Donde existe un local con gran capacidad, donde
lo emplean para los conciertos, con otras
actividades similares, y entre semana el baile dar.

Donde un despacho a la entrada esta, con el
conserje celador a la vista esta, de una bonita
silueta, lo mismo que los demás, con ese cariño a
la tercera edad los dan.

Como conserje celador dentro del centro
controlar, a la vista estar esta bonita imagen que
no lo pueden negar, para la tercera edad disfrutar.

Con su bar al lado de este centro esta, entre
partida y partida la boca secar, y van a repostar,
lo mismo que los demás que visitan el hogar.

Antes de las comidas que el centro La Princesa
da, para la tercera edad, el vermut, el vino, la
cerveza, consumir, con estas simpáticas cocineras
la comida servir.

Este centro con sus conserjes celadores al frente
del hogar controlar, con esta imagen especial de
mujer que dentro del día esta.

ANASTASIO RIVERA

¿SABÍAS QUE...?

TIPOS DE ACEITE DE OLIVA

- Aceite de Oliva Virgen Extra: Es el de mejor calidad. Su acidez es baja.
- Aceite de Oliva Virgen: Obtenido solo por medios mecánicos.
- Aceite de Oliva: Obtenido de la mezcla de aceite virgen de mediana calidad con aceite refinado.
- Aceite de Oliva Refinado: Refinado de aceite de oliva virgen de menor calidad.
- Aceite de Orujo: Producido a partir de la masa de aceitunas tras el prensado, extraído con disolventes de baja calidad.

PABLO SANTOS

PASATIEMPOS

Busca 10 animales:

A	B	D	C	L	H	I	J	K	R	L	S	T	U	V
P	T	C	O	C	O	D	R	I	L	O	P	P	H	S
L	H	A	J	H	O	P	T	S	E	J	L	S	T	A
B	C	B	L	A	S	N	P	R	O	L	S	A	J	B
A	B	A	V	X	Z	P	E	A	N	M	I	G	C	P
K	J	L	I	H	C	G	F	J	E	D	C	B	A	P
L	H	L	E	O	P	A	R	D	O	T	O	P	Q	L
A	B	O	V	J	T	L	M	H	P	V	S	T	Y	M
S	P	T	O	L	H	T	I	E	J	K	L	H	T	N
O	S	A	B	C	D	E	F	G	L	I	N	C	E	A
S	T	P	C	H	I	N	C	H	I	L	L	A	M	R
L	O	I	H	C	T	P	R	O	L	T	O	L	J	I
P	R	L	G	T	S	R	Q	P	O	Ñ	N	M	K	H
S	X	Z	I	R	A	N	O	P	E	R	R	O	G	F
A	B	C	T	L	E	O	U	V	S	T	O	R	S	T
T	S	J	P	X	Z	U	L	S	T	A	B	C	D	E

EQUIPO DE REDACCIÓN

MAITE ALONSO

Mª CARMEN BARBAT

DIEGO GUIRAO

ANA Mª LOPEZ

MERCEDES MACHO

JOSE MORA

MANUEL QUESADA

JOSE LUIS REGUERA

PABLO SANTOS

JUANA VEGA

GALLO QUE NO CANTA ALGO TIENE EN LA _____
 NUNCA LLUEVE AL GUSTO DE _____
 EL QUE MAL EMPIEZA MAL _____
 EL QUE NACE CON BARRIGA _____

J.MORA