

*Centro de Mayores La Princesa
Año III – Número 04*

Soy Segoviana... por Toñi Barba
*...Nací en la Villa de
Fuentidueña, un bonito pueblo de
estilo Medieval, pequeño pero muy
acogedor...*

¿Sabías que?... **Curiosidades de
la Calle Alcalá de Madrid y la
Calle Órganos de Móstoles**



**Viajes por la Geografía
Española y excursiones de
interés (Asturias, La Rioja, El
Camino de Santiago...)**

Taller de Chotis: Te contamos
como funciona esta
actividad del
Centro de Mayores
El Soto



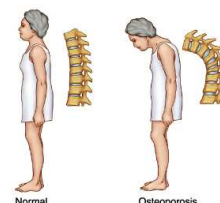
Hoy hablamos con... Marta Abad
(Profesora de Taichí de los Centros
De Mayores de Móstoles)

*“Quien practica Tai Chí con
regularidad, adquiere la
agilidad de un niño, la fuerza
de un leñador y la sabiduría
de un anciano”*



LA OSTEOPOROSIS ¿Qué es? por Pablo Santos

Recomendaciones generales de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria



A MIS HIJOS...

Dicen que todos los padres tenemos un preferido, y quizás tengan razón pues cada vez que les miro pienso que todos lo son, y es esta mi conclusión, yo tengo mi preferido. ¿Es? ¡Pues es! ya sé quién es, es el último que miro.

ALMA

EQUIPO DE REDACCIÓN

DIEGO GUIRAO

JOSE LÓPEZ

JOSE MORA

JOSE LUIS REGUERA

JUANA VEGA

MAITE ALONSO

MANUEL QUESADA

M^a ANTONIA BARBA

M^a CARMEN BARBAT

MERCEDES MACHO

PABLO SANTOS

*Con la colaboración de Alejandro
Vicente*

VIVIR EN DEMOCRACIA por José López

Decía Groucho Marx que *"La política es el arte de buscar problemas, encontrarlos, hacer un diagnóstico falso y aplicar después los remedios equivocados"*.

Y Noel Clarasó que *"Un hombre de estado es el que se pasa la mitad de su vida haciendo leyes, y la otra mitad ayudando a sus amigos a no cumplirlas"*.

Cualquiera puede estar de acuerdo con estas dos frases, pero también estará de acuerdo en que la democracia es la mejor manera conocida hasta la fecha de organizarse como país. Podremos estar o no de acuerdo con determinadas actitudes o planteamientos. Nos puede gustar más lo público que lo privado, o al contrario. Seremos más conservadores o radicales. De izquierdas o de derechas, incluso de centro. Demócratas cristianos o ateos. En fin, podemos situarnos en la opción que más se adapte a nuestro pensamiento, pero esto solo podemos hacerlo en democracia y libertad.

Desde nuestra perspectiva, además, sabemos y podemos comparar lo que es vivir en democracia o en una dictadura, todos los de nuestra edad lo hemos vivido. Es por esto y por muchas otras cosas que no puedo entender la abstención. No debemos abstenernos de votar por miedo o por desgana. Tenemos, gracias a la democracia, diversas opciones de voto. Decir que no sabes que votar, es falso.

Eso sí, para votar con conocimiento hay que tener una visión abierta de la realidad y escuchar las distintas propuestas y contrastarlas. Los políticos saben de nuestras limitaciones a la hora de ver TV o leer prensa y practican, la mayoría, las enseñanzas de Goebbels. Los ejemplos en nuestro país están claros y no viene al caso detallarlos aquí.

Decía Goebbels: *"Una mentira repetida adecuadamente mil veces, se convierte en una verdad."*

En definitiva está en nuestras manos votar y elegir lo que queremos. El actual abanico de partidos es tal que no puede nadie decir que ninguno de ellos le representa.

SOY SEGOVIANA...

Soy segoviana. Nací en la Villa de Fuentidueña, un bonito pueblo de estilo Medieval, pequeño pero muy acogedor.

Mi pueblo está situado al Nordeste de la provincia de Segovia y a unos 65 km de la capital. Tiene unos 150 habitantes durante el año pero en los meses de Julio y Agosto, muchos más, porque pasa por el mismo pueblo el Río Duratón que lleva bastante agua y atrae mucho turismo, sobre todos los fines de semana y festivos.

El pueblo está enclavado en la ladera de una montaña y en la parte superior de la misma, hay unas cuantas filas de bodegas (que son como cuevas) y conservan el vino muy bien.

En los siglos XI y XII fue muy importante. Estaba rodeado de murallas y tenía Castillo allí vivió durante un tiempo Alfonso VIII. Actualmente se conserva parte de la muralla y las ruinas del Hospital de la Magdalena (unido a la muralla) más 3 puertas de entrada a la misma.



Tiene una magnífica Iglesia románica que es la Parroquia de S. Miguel Arcángel

(patrón de la Villa) que según los expertos en Arte es el románico más puro de la provincia de Segovia, cuyo ábside es muy interesante y está perfectamente conservado.

Sobre el río Duratón hay un puente de piedra, Medieval, (hoy cementerio) de 6 ojos con forma de "lomo de asno". Había otra iglesia románica, la de S. Martín con un

ábside románico muy bien conservado, pero en el año 1.958 se lo vendieron a los americanos y actualmente se encuentra reconstruido en el Museo de los Claustros de Nueva York.

En la Villa había un Palacio de los Condes de Montijo y hace unos años lo han reconstruido y es una Posada Real preciosa. La portada de su Capilla (hoy comedor de la Posada) es del gótico tardío.

También vivió allí D. Álvaro de Luna y su esposa está enterrada en la Iglesia de S. Miguel.

En el Arrabal hay otra Iglesia románica pero menos importante que la de S. Miguel y está dedicada a Sta. María la Mayor del Arrabal con una capilla aneja dedicada a la Purísima Concepción (patrona de Fuentidueña).

Alrededor de la Iglesia de S. Martín existe una necrópolis de tumbas excavadas en la roca que se fecha entre los siglos X al XII.

También es muy bonita la zona del monte donde está el embalse de "Las Vencías" y el Mirador de San Blas. Por el embalse se puede ir en piraguas y es un gran atractivo para los jóvenes.

En el pueblo hay 3 Casas Rurales y casi siempre están todas ocupadas. También tiene una espléndida Vega; muchos frutales y una piscifactoría de la que salen diariamente varios camiones de truchas a diferentes lugares.

El pueblo está declarado Conjunto Histórico de interés Cultural y todas las casas nuevas que se hagan, tienen que cumplir unas normas que no rompan con el entorno de la zona amurallada. Casi todas son de piedra.

Creo que bien merece la pena una visita. ¡Os gustaría mucho!.....

TOÑI BARBA

HACER LO QUE TE GUSTE

Al levantarte por la mañana debes tener previsto lo que puedes hacer durante el día. Si tienes que ir al mercado, pasear, correr, montar en bicicleta, hacer manualidades, o varias cosas similares...

Después de llegar a casa desayuna si no lo has hecho antes, te preparas para hacer las cosas del hogar, después descansas un rato leyendo o escribiendo, lee en el ordenador los correos electrónicos.

Luego te pones el delantal, te metes en la faena de la cocina para preparar los manjares de todos los días que es el buen comer, y dándole mucho mimo, se debe respetar a la persona que lo manipule, agradeciéndola el resto del día, después pudiendo tomar otras decisiones que te sean agradables, o buscar otra cosa de que guste hacer.

JOSE LUIS REGUERA

Cuando asoma en tu mente una amistad antigua entre las sombras nuevas. Piensas y te das cuenta de que en el alma llevas. Todo el tiempo pasado incubando en su nido, y entonces te das cuenta de lo que se ha perdido

El alma se te sale, el tiempo te recuerda un instante cualquiera y brota un nuevo día preñado de recuerdos. Y crees que estas soñando y que no se vivieron

Te echo tanto de menos .que no se si alegrarme al te, o dolerme de lo mucho que me duele.

ALMA

EL ORIGEN DE SAN VALENTÍN

Muchos pensamos que San Valentín se celebra desde hace poco y que surgió por el interés de los grandes almacenes, pero su origen se remonta a la época del Imperio Romano.

San Valentín era un sacerdote que hacia el s. III ejercía en Roma. Gobernaba el Emperador Claudio II, quien decidió prohibir la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque en su opinión, los solteros sin familia eran mejores soldados, al tener menos ataduras. El sacerdote consideró que el decreto era injusto y desafió al Emperador. Celebraba en secreto matrimonios para jóvenes enamorados, de ahí procede que San Valentín sea el "Patrón de los Enamorados"

El Emperador se enteró y dio orden de encarcelar a San Valentín. El encargado de encarcelarle quiso ridiculizarle y ponerle a prueba. Le retó a que devolviese la vista a su hija Julia, que nació ciega. Valentín aceptó y en nombre de Dios le devolvió la vista. No obstante, Valentín siguió preso y el débil Emperador Claudio ordenó que lo martirizaran y ejecutaran el 14 de febrero del año 270. La joven Julia, agradecida al Santo, plantó un almendro de flores rosadas junto a su tumba. De ahí que el almendro sea símbolo de amor y amistad duraderos.

MARI CARMEN BARBAT

HOY HABLAMOS CON....

MARTA (PROFESORA DE TAI CHI)

El Tai Chí es un arte marcial que consta de unos movimientos lentos, suaves, coordinados con respiración abdominal, y seguidos con la mirada. Con su práctica se libera la tensión diaria, disminuyendo el estrés y logrando un aumento de la longevidad.



Los efectos beneficiosos y saludables del Tai Chí, se deben a las características propias de sus movimientos suaves, lentos y armónicos, que producen un masaje interno en articulaciones y tendones, así como al alto grado de concentración que su práctica requiere.

Especialmente creado con dos fines: salud y longevidad.

Pregunta: Hola Marta, ¿qué opinas de estas clases que impartes en los centros de mayores?

Respuesta: Opino que son beneficiosas tanto físicamente como a nivel emocional.

P- ¿Crees que son suficientes las clases que se imparten en estos centros de mayores?

R- Lo ideal sería dos veces en semana, para coger bien los movimientos, los pasos y tener más soltura para practicarlo. Se trata de aprender bien y memorizarlos para poder hacerlos solos.

P- ¿Esta filosofía del Tai Chí es para todas las edades?

R- A partir de los 12 o 13 años se aconseja su práctica, hasta los 100 o más

P- ¿Cuántos años llevas dando clase de Tai Chí?
¿Y practicándolo?

R- Sobre 7 u 8 años dando clases y practicándolo más de 12.

P- ¿Evoluciona este estilo con el paso de los años?

R- Hay varios enfoques, la nuestra lo enfoca más a la salud, olvidando un poco lo que es la marcialidad, pero siempre teniendo en cuenta sus orígenes, que son de artes marciales. El estilo que practicamos lo trajo a España un maestro llamado XIA hace más de 25 años.

P- Si alguien quiere practicar más, ¿tiene alguna posibilidad de dar clases contigo?

R- Sí, yo le diría personalmente donde podría, y si tiene interés por algún tema relacionado con esta disciplina, yo, gustosamente, en cualquiera de los centros de El Soto, Princesa, Juan XXIII o Coimbra, podré aconsejarle.

P- Bueno, ¿quieres añadir algo más para que se animen a practicarlo?

R- Sí, terminaré con una leyenda que hay sobre el Tai Chí, dice: “Quien practica Tai Chí con regularidad, adquiere la agilidad de un niño, la fuerza de un leñador y la sabiduría de un anciano”.

P- Muchas gracias por tu tiempo y nos seguiremos viendo muchos años, seguro... sobre todo si practicamos regularmente Tai Chí.

JUVEYA



SALUD

LA OSTEOPOROSIS ¿Qué es?

Osteoporosis significa “huesos porosos” y es una condición en la cual los huesos se vuelven más delgados, más frágiles y quebradizos.

Aunque los huesos no pueden encogerse, sí pueden volverse más porosos y menos densos, y en consecuencia, más propensos a las fracturas.

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de ser afectados por la osteoporosis, puesto que tienen aproximadamente un 30% menos de masa ósea. Pasados los 35 años, el cuerpo crea menos hueso nuevo y se vuelve menos eficiente en absorber el calcio.



La osteoporosis avanzada causa un gran número de fracturas en las personas mayores. A los 75 años, casi la mitad de las mujeres habrán experimentado al menos una fractura ósea que puede atribuirse a la osteoporosis.

Causas

Una dieta baja en calcio, falta de ejercicio, una tiroides hiperactiva, intenso consumo de alcohol, fumar, una condición heredada... Hay muchas medidas preventivas para evitar la osteoporosis. Cito a continuación algún tratamiento complementario:

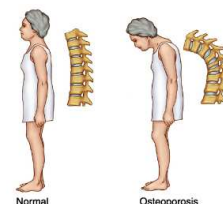
Quiropraxia: Se efectuará suavemente de forma variada, según la severidad de la condición.

Tai chi: Sus suaves y rítmicos movimientos ayudarán a promover la buena postura, la flexibilidad y el equilibrio para ayudar a evitar caídas y posibles fracturas.

Yoga: Se hace hincapié en el movimiento y la flexibilidad para ayudar con la postura y el equilibrio. Los especialistas en yoga se concentrarán en ejercicios respiratorios.

Naturopatía: Los naturópatas aconsejan hacer ejercicio (natación). Recomiendan una dieta rica en proteínas y alimentos completos. Además de complementos de calcio

y vitamina D.
Otros: aromaterapia, quiropraxia, kinesiología, homeopatía, acupresión, shiatsu,...



Recomendaciones generales de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria:

- Mantener el peso deseable
- Moderar el consumo de carne roja, especialmente de vacuno, porcino y ovino.
- Moderar el consumo de grasas saturadas.
- Aumentar el consumo de hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta...).
- Mantener el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y pescado.
- Consumir productos lácteos parcialmente desnatados.
- Moderar el consumo de alcohol y sal.
- Promocionar el ejercicio físico.

PABLO SANTOS

RECOMENDAMOS...

VIA DO SALNES

Una vez más, me he encontrado por estos días de canícula poderosa (verano) con el bar de enfrente, o el de “abajo” o donde tomamos la tapa, el vinito o la cerveza en nuestros días de estar “playero”.



La casualidad me ha hecho hacer una comparación con otro artículo escrito anteriormente y que tiene mucha similitud con lo escrito anterior a este otro lo denominaba “El Corneta” y en el que da título a este artículo “Vía do Salnés” nombre auténtico gallego y que da pie a una rica zona de extraordinarios vinos “Albariños”.

Este bar entrañable en la zona está regentado por Manuel Suerio junto a su pareja y compañera María Pereira, que es la que carga con el peso del local, al tener que sufrir las ausencias de Manuel que como Marino Mercante, anda embarcado largas temporadas. María joven y bella mujer, madre de una criatura, se deshace para mantener el Bar - Restaurante y le dedica muchas horas de trabajo, para ofrecer a sus clientes y amigos lo mejor de su “barra-bar” y gastronomía.

A pesar de los esfuerzos, la tremenda “crisis” en el sector hostelero, pasa factura, y María y a ratos cuando se lo permite su profesión de Marino su también joven pareja Manuel, se las ven y desean para subsistir con las puertas abiertas de su negocio pese a la extraordinaria variedad de sus tapas y calidad, como buen

gusto en el servicio auténtico gallego que hacen aun mas grande el interés, la ilusión, pero todo esto no es bastante cuando el dogal aprieta el cuello, y la pareja se pregunta en algunas ocasiones, si tanto esfuerzo merece la pena.

Como cliente que he sido y seré he comprobado el buen gusto en el montaje del Local, decoración, mobiliario y amplia terraza para que sus clientes y amigos se sientan cómodos, cuando decidan visitar el “Vía do Salnés”. Los pescados frescos, el marisco y los productos de la tierra están a la orden del día, por lo que el autor anima a otros conocido

s y amigos que visiten a Manuel y a María en su bar, por



lo que quedarán encantados en todos los conceptos, como trato personal, servicio y como no, precios muy asequibles.

Desde estas líneas el autor anima a esta joven pareja a la lucha para que los años dedicados al Bar - Restaurante “Vía do Salnés” (aproximadamente seis años) no queden en el olvido y veamos los lectores y amigos sus puertas en constante vaivén.

¡¡ÁNIMO CHICOS!!

DIEGO “EL TEA”

¿SABÍAS QUE...?

CALLES FAMOSAS Y SU ORIGEN *(Calle de Alcalá)*

Se encuentra entre la Puerta del Sol y las confluencias de las calles de Arturo Soria y Hermanos García Noblejas. Es una de las más largas de Madrid, junto con la de López de Hoyos y una de las más antiguas. El primer nombre que tuvo fue, calle de los Olivares, el tramo comprendido entre la puerta del Sol y la plaza de Cibeles, por unos olivos muy frondosos que hubo junto a la llamada Fuentecilla de los Caños de Alcalá.

Pero los árboles tuvieron que ser arrancados por orden de

Isabel la Católica, para evitar que se escondieran los ladrones que robaban a la gente. El siguiente tramo, comprendido entre Cibeles y la puerta de Alcalá, recibió el nombre de calle del Pósito, por el almacén de grano que estuvo donde posteriormente se levantó el Palacio de Linares. El resto hasta la M-30 se llamó carretera de Aragón, o camino de la venta. Por las llamadas Ventas del Espíritu Santo, que estaban situadas a la altura de la plaza de toros aproximadamente. Pero la calle siempre ha sido, conocida por el popular nombre de Alcalá, por conducir a la ciudad de Alcalá de Henares.

J.MORA



LOS ÓRGANOS DE MÓSTOLES *por Jose Luis López*

Cerca de la Plaza del Pradillo, se encuentra la calle *Los Órganos de Móstoles* (anteriormente denominada Cuesta del Aceite).

Según el Diccionario de la Lengua Castellana uno de los significados de Órgano: "Órgano es el aparato refrigerante de tubos de estaño que se rodea de hielo o nieve por fuera, y por dentro se coloca el líquido a refrigerar. Antiguamente se utilizaba en alojerías y tabernas". Los Órganos de Móstoles eran famosos en toda España, y si hacemos caso a Luis Zapata (s. XVI), en esta calle de *Los Órganos de Móstoles* se encontraba la taberna más famosa de la



localidad y que albergaba unos órganos enormes.

A la Plaza del Pradillo acudían viajeros de toda España que pasaban por nuestro pueblo para refrescarse y descansar, y ¿qué mejor refresco en verano que un buen vino embocado y fresco como el de Móstoles?

Al propio frescor de la bodega, en verano, que aliviaba a los viajeros y visitantes se unía el frescor del vino al salir por los tubos recubiertos de nieve. Nieve que se extraía del Pozo de la Nieve situado cerca de lo que hoy conocemos como el Arroyo del Soto. Hasta Pérez Galdós menciona los Órganos de Móstoles,... pero esa es otra historia.

ESTUVE ALLI

En el silencio de las vías, aún todavía se siguen oyendo las exclamaciones de auxilio, gritos de ayuda, y lloros inconsolables que pedían ayuda para que llegase el fin de aquel momento de angustia en que vivieron aquellos viajeros del tren de Madrid-Santiago y que en un lugar de su trayecto “Curva de la Grandeira” encontraron un stop en su destino antes de lo esperado.

Estuve allí y en el silencio de las vías me pregunto cómo es posible que esto sucediera de la manera que fue, tan insólito, tan inesperado, tan sorprendente, y a la postre tan desgraciado. Para muchos que hemos tenido esta tragedia tan cerca su impacto nos machaca y martillea hasta hacernos oír el ¿por qué? ¿Qué pecado hemos cometido? ¿Dónde nos hemos equivocado? ¿Acaso tendremos que llegar a alguna conclusión para intentar evitar que vuelva a suceder? Y si así sucediera los que pagaron con su vida aquel error, es fácil que nos mandaran el mensaje de ¿muchas gracias?

Estuve allí y en el silencio de las vías estas nos hablan, nos transmiten a los que fuimos ferroviarios y tuvimos contacto con ellos



durante algún tiempo y día a día, y a través de sus mensajes nos comunican que en su mundo los errores son irreparables y que por lo tanto el respeto, la coordinación y el saber hacer tiene que ser constante y bien ejecutado no cabiendo medias tintas ni un después, en mi mente y hasta en mi físico pude comprobar cuanta verdad hay en estos mensajes, pues en varias ocasiones me vi envuelto en como dicen las vías propios errores que me pudieron costar caro.

Estuve allí, y en el silencio de las vías hice gran cantidad de amigos a los que mis palabras y ánimos no sirven de consuelo, pero impresionado por la entereza demostrada, la gran colaboración y la entrega de todos en aquellos momentos tan duros. Desde estas líneas el autor se une a los miles de españoles que piensan que siempre se puede hacer algo más para haber podido evitar esta catástrofe por lo que desde aquí solo cabe pedir ¡Perdón! A aquellos que en sus vidas padecieron este triste final, por lo que se dice en el argot callejero: ¡¡Ya nos veremos y hablaremos allá donde nos encontremos!!

DIEGO “EL TEA”

*Después de mucho reflexionar
He llegado a la conclusión de que
Los más profundos sentimientos
Donde mejor están es guardados,
Salvo que haya alguien que sepa
Adivinarlos, en cuyo caso es
innecesario
Sacarlos a la luz.
ALMA*



VIAJES Y EXCURSIONES -----

LA RIOJA *por Manuel Quesada*

Hace un tiempo volví en compañía de mi esposa y otro matrimonio amigo a la Rioja.

Es una región que me gusta mucho, y me voy a atrever a aconsejaros algunos sitios para visitar. En primer lugar *Ezcaray*, pueblo bonito donde los haya, con su estación de esquí. Sus bares con unos pinchos fabulosos, también vale la pena visitar su fábrica de paños Santa Bárbara, que data del siglo XVIII, o darse un paseo por la orilla del río *Oja*. Otra cosa que no se puede dejar de visitar es San Millán de la Cogolla donde están los Monasterios de *Yuso* y *Suso* en donde dicen que nació el idioma



castellano, también recomiendo visitas a Navarrete, ya cerca de la Rioja Alavesa. Es un pueblo muy importante en el Camino de Santiago. Tampoco se puede dejar de visitar la Iglesia de la Asunción, aunque no seas creyente (como es mi caso) tiene uno de los retablos más espectaculares que yo haya visto nunca. También esta Haro donde se encuentran importantes bodegas, como *Muga*, *Cume*, etc. En fin, para no extenderme más, os recomiendo la visita a Santo Domingo de la Calzada, Nájera, etc. Y si sois de chatear y de pinchos, no podéis dejar de ir a la calle Laurel y aledañas en la capital, Logroño. Eso sí, luego el coche lo dejáis aparcado hasta que se os pasen los efectos del vino.

EL OTOÑO

El otoño es una de las estaciones más bonitas del año.

Da gusto salir al campo y pasear por lugares que están bastante poblados de árboles y ver la variedad de colores que tienen sus hojas.

Hace aproximadamente 10 días fui con un grupo de amigos al Paular y además de visitar el Monasterio que es muy interesante y el Retablo del Altar Mayor, una maravilla, paseamos por el "Arboreto de Giner de



los Ríos" que está junto al "Puente del Perdón". ¡Qué bonito estaba!... Como hay tanta variedad de árboles clasificados, tenían hojas de todos los colores y en conjunto era precioso todo el entorno.

Luego seguimos paseando hacia la zona de "Las Presillas" que son como 3 embalses donde se puede bañar la gente y el agua está clarísima.

Recomiendo esta excursión otoñal a todo el mundo. Además no está lejos de Móstoles.

TOÑI BARBA

VIAJES Y EXCURSIONES -----

VIAJE A HUESCA

Hemos estado pasando un fin de semana por Huesca viendo su árboles, sus montañas, con esa altura que mirabas y parecía que nunca se acababa, tantas sierras con sus túneles que atravesaban toda la montaña.

Nos llevaron a ver todo el casco viejo: monumentos, la catedral y otros más. En su maravilloso Ayuntamiento nos enseñaron los Cabezudos, donde representados Pedro I, Alfonso I, dos caballicos, (La Fregantina y la Chesas) eran dos señoras, con una altura de más de dos metros, su vestimenta era de aquella época, un vestido sobre otro así hasta un peso aproximado de veinte kilos.

Por esta ciudad pasa el Camino de Santiago, tienen en sus calles unas conchas en el suelo, para que no se pierdan o sepan que van bien los peregrinos.

Fuimos a Cerler dónde van los esquiadores que está a una altura de 1500 metros. Después nos trasladaron a otro lugar, Benasque, con una altitud de más de 1300 metros, nos enseñaron cenefas del Siglo XI, unas viviendas con muchos símbolos. Se llamaban Cerbal de los Cazadores.

El último día, visitamos Pamplona (Navarra) vimos Iglesias y Catedrales, lo mejor fue la Plaza dónde está su Ayuntamiento, también en la calle la Estafeta la famosa dónde corren los toros en San Fermín.

JOSE LUIS REGUERA

CAMINO DE SANTIAGO

¿Y quién no ha pensado alguna vez en hacer el Camino de Santiago?

Son muchas las personas que todos los años realizan este camino de peregrinaje a Santiago de Compostela. Unas por su religiosidad y otras por encontrar ese yo interno que les falta.



Muchos de nosotros nos hemos propuesto una y otra vez hacer el Camino, y siempre lo hemos dejado para más adelante o mejor ocasión. Ahora, ya jubilados, es un buen momento para plantearnos su realización.

A nuestra edad y sin estar muy preparado debemos escoger el Camino mínimo. Es decir, para obtener la Compostelana se necesita hacer, al menos, 100 Km. a pie.

Se puede hacer el camino en una semana, por lo que se adapta su realización a aquellos que no tienen demasiado tiempo o dinero para duraciones más largas y no están especialmente preparados físicamente para mayores recorridos.

Ánimo, si somos valientes, de una u otra manera en una semana habremos cumplido nuestro deseo.

JOSE LUIS LÓPEZ

✧ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✧

ASTURIAS

Este año hemos viajado a Asturias en una excursión programada por el Centro de Mayores del Soto, esta vez nos acompañaban Juanchi y Marta, que tienen un carácter envidiable, son un encanto, soportan nuestras tonterías con mucha paciencia y educación, haciendo agradable nuestros recorridos.

Hicimos la ruta de las Xanas, ruta cómoda y corta, preciosa. Gijón fue nuestro destino, el hotel normalito, y ahora viene mi opinión de las cenas, para mí y mis amigos bien, pero para el resto de la excursión no les parecía lo mismo, todo eran pegas. Cuando somos mayores nos hacemos muy exigentes y

protestones.
Gijón es muy bonito como ciudad: pequeña, coquetona.



Otra excursión fue a las cuevas de Tito Bustillo, con pinturas rupestres, muy interesantes y con buenos guías. También hicimos la ruta del Oso de 15 Km, para mí muy larga, aunque cómoda de hacer.

Aconsejo a todas las personas +*Maduras* ¡que se apunten a todo! Que la vida se nos escapa, ya no vale la próxima vez, es ahora o nunca.

JUVEYA

MI AGRADECIMIENTO *por Alejandro Vicente*

El día 8 de Enero de 2015 hizo 12 años que empecé las clases. Primero conocí a María Sánchez como Técnico Sociocultural del Centro de Mayores de Juan XXIII, y después a Nuria, que fue la que me hizo una pequeña entrevista para poder empezar las clases, sin olvidarme de Laura.

He conocido muchos profesores, todos muy buenos. Pedro, Jaime, María, Paco, Santiago, Antonio, Andrés, Jose M^a, Manolo, Don José, Isidro, Pepe, Tere, Antonio, Miguel Ángel... A todos estos y si alguno se me ha olvidado que me perdone, tengo mucho que agradecerles por lo que a mi vida se refiere, porque con todos ellos he aprendido y recordado cosas de mi vida pasada.

No me cansaré de repetir que estos señores, sin cobrar nada tengan la paciencia que tienen con estos cabezotas y entre ellos estoy yo.

Son para mí los Ángeles de la Guarda, están pendientes si uno falta un día a la clase ya están pendientes preguntando si le pasa algo a fulano.

Con estas letras les deseo que sigan como hasta ahora trabajando con el mismo interés de siempre.

Muchas gracias a todos los que hoy están, como a los que ya no están, de corazón.

ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS

TALLER DE CHOTIS

¡¡Ole Madrid!!! Tenemos la suerte de contar en el Centro de Mayores El Soto con un Taller de Chotis. El aire que se respira en esta actividad es castizo totalmente, aprendiendo a moverse en un ladrillo el hombre, ayudado por la mujer que gira a su alrededor, y al mismo tiempo luce su mantón de Manila con movimientos de garbo y salero. Esto no es todo, previamente se acompaña con un lenguaje totalmente castizo de las prendas: la parpusa, la beata, la limpia, la jeta, el peluco, la mui, la trena y más y más.



Los monitores voluntarios, alma de las clases: Mari y Jaime, crean un ambiente festivo con los "piropos" que preparan para todas las parejas y que los masculinos dicen a las féminas con más o menos gracia, pero siendo fabuloso todo, ayudados con los abanicos que complementan la realización de algunas actuaciones, incluso con la banda de la Casa Real en la Plaza de Oriente delante del Palacio.



Todo es divertido y el ambiente casi profesional pues también se realiza actuaciones en algunos centros de la Comunidad y colaboraciones en las celebraciones del Municipio.

Menda os dice abur....

Y con permiso de Mostoles... ¡¡¡Viva Madrid que es mi pueblo!!!

CHEDES

CLUB DEPORTIVO DE BILLAR LA PRINCESA

En el centro de mayores de la Princesa, entre las muchas actividades de las que podemos disfrutar, una de ellas es el billar, al cual acudimos a menudo a disfrutarlo. Unos jugamos mejor o peor (yo me encuentro entre los segundos) pero sobre todo hay muy buen rollo y nos respetamos todos, y hacemos gala de buenas maneras y comprensión.



Hemos formado un club deportivo de billar, y nos sirve para hacer de vez en cuando algún campeonato, o también nos juntamos el último jueves de cada mes para desayunar todos juntos y pasamos una jornada muy agradable.

En fin que siempre hay alguna actividad, y el que quiera se puede apuntar. J.MORA

AYER Y HOY

COMO CAMBIAN LOS TIEMPOS

Todavía recuerdo cuando se jubiló mi abuelo. Era casi el final de la vida. Ya no se pensaba en emprender alguna actividad, únicamente practicar las aficiones o conocimientos que cada uno tuvo durante su vida laboral, siempre, claro está, que su salud se lo permitiera y hasta en eso hemos avanzado, porque la perspectiva de vida actualmente está muy por encima de la de entonces.

Después, cuando se jubiló mi padre en los años 70, había centros para mayores en las Cajas de Ahorros en Madrid. Cuando llegó la democracia empezaron a surgir los “Centros de Mayores” donde podían asistir jóvenes y mayores.

Pasados unos años se han ido creando “Centros para Mayores” y hoy en día somos miles de usuarios. Se puede comprobar viendo las colas que se forman el día de las inscripciones.

LEYES DE IDA Y VUELTA

Hay leyes que los gobiernos, cuando las consideran más o menos complicadas, o que les pueda costar votos, lanzan globos sonda, y cotejan como respira el electorado, y sobre lo que sacan en limpio, Esa ley la sacan o por el contrario la esconden en el fondo del cajón.

Tenemos unos cuantos ejemplos, desde que empezamos con la tan esperada y añorada democracia. ¿Cuántas veces se ha aprobado la ley de Educación después de exponerla de una manera u otra?

Esto demuestra el cambio de mentalidad y de condiciones físicas de este colectivo y por supuesto el buen hacer de los Ayuntamientos y los colaboradores que imparten las clases y actividades, que son muy variadas y al alcance de cualquier ciudadano, sea cual sea su formación y conocimientos.

A algunos les gustan los bailes, a otros las manualidades, pintura, idiomas, etc. Toda una gama que está al alcance de cualquiera y que además “es gratis”.

Así que, jubilados o sin jubilar aún, ¡animaos y participad en alguna actividad, que seguro os va a ayudar!

A llenar vuestra vida si os sentís solos, aburridos o queréis hacer nuevos amigos, que seguro lo vais a conseguir.

MARI CARMEN BARBAT

Lo mismo ha ocurrido con la de Sanidad o también con la del Divorcio, o con los matrimonios entre personas del mismo sexo y bastantes más. Pero la más reciente, que ha saltado estos días, aunque el globo sonda se lanzó hace un año es la tan discutida y denostada ley del Aborto, que gracias a que tenemos cerca unas elecciones municipales, y a continuación las generales, para tratar de no perder votos, no han tenido más remedio que guardarlas en el fondo del cajón. Veremos a ver por cuánto tiempo.

J.MORA.



PARA EL OTRO... ¡LO MEJOR!

Era un matrimonio pobre, ella hilaba a la puerta de su choza pensando en su marido. Todo el que pasaba se quedaba prendado de la belleza de su cabello negro, largo cómo hebras brillantes salidas de su rueca, él iba cada día al mercado con algunas frutas, a las sombras de un árbol, se sentaba a esperar, sujetando entre los dientes su pipa vacía, no llegaba a comprar un pellizco de tabaco.

Se acercaba el día del aniversario de la boda, y ella no cesaba de preguntarse qué podría regalar a su marido y además, ¿Con qué dinero?

Una idea cruzó su mente sintió un escalofrío al pensarlo, pero al decidirse todo su cuerpo se estremeció de gozo; su pelo para comprarle tabaco.

Ya imaginaba a su hombre en la Plaza sentado ante sus frutas, dando largas bocanadas a su pipa, aromas de incienso y de jazmín daría al dueño del puestecito lo solemnidad de un verdadero comerciante.

Sólo obtuvo por su pelo unas cuantas monedas, pero eligió el más fino estuche de tabaco. El perfume de las hojas arrugadas compensaba largamente el sacrificio de su pelo.

Al llegar la tarde, regresó el marido, venía cantando por el camino, traía en su mano un pequeño envoltorio. Eran unos peines para su mujer, que acababa de comprar tras vender su vieja pipa. Abrazados rieron hasta el amanecer.

JESÚS GUERRA



EN EL HOSPITAL *Por Alejandro Vicente (bisabuelo con 91 años)*

En el hospital que bien se está,
Hay muchos enfermos
Cada uno con su enfermedad,
Con las ganas y esperando
Que llegue el Doctor que el alta
Le pueda dar.

En el Hospital hay mucha gente
Con muchas ganas de escapar,
Porque las enfermedades
Por buenas que parezcan
Siempre será una enfermedad.

Ahora tengamos paciencia
Con la nueva sanidad
Que la muerte por lo buena
Que sea nadie nos va de ella a salvar.

A los pobres Pensionistas
Con tanto cortar y recortar
Pronto nos llegará el final
Y entonces todo nos dará igual.

La vieja Sanidad
Era buena para todos
Por lo menos no teníamos que pagar.

Si quieres que tu escrito aparezca en esta sección escríbenos a:

masmadurosmostoles@gmail.com

