



+maduros

*Centro de Mayores La Princesa
Año IV – Número 06*

HOY HABLAMOS CON...

*ISABEL ABANDO, COORDINADORA DEL ÁREA
DE MAYORES DE LA CONCEJALÍA DE
BIENESTAR SOCIAL, SANIDAD E IGUALDAD*

La celiacía – una
enfermedad no tan
novedosa por Pablo Santos

Nubes peligrosas
por Miguel Ángel
González

En manos de quién
por Diego Guirao

**La Batalla de las Navas
de Tolosa** por M^a Carmen
Barbat

**ACTIVIDADES Y VIDA
EN LOS CENTROS**

**VIAJES Y
EXCURSIONES**

*¿Quién era Pedro Serrano, el
misterioso mensajero que llevó el
bando de los Alcaldes del 2 de
Mayo de 1808 hasta Badajoz?*



*ENTREVISTA A ROBERTO HURTADO, PROFESOR COLABORADOR DE
BAILES EN LÍNEA*

¡Si puedes andar, puedes bailar!

Las fiestas religiosas más conocidas en nuestra sociedad son Navidad y Semana Santa, ¿en verdad las tomamos como fiestas religiosas? La Navidad igual que la Semana Santa tiene su origen en la religión, conmemorando el nacimiento y muerte de Jesús, pero en realidad, ¿nosotros en qué empleamos estos días? Una parte de la población ese tiempo lo dedica a vacaciones sin tener en cuenta para nada los actos religiosos, y hay otra parte que sigue la celebración de los misterios de la Festividad.

Cada persona puede disfrutar estas fiestas a su manera, llenando la Navidad de regalos e incorporando nuevos personajes como Papa Noel, aunque ya traían presentes los Reyes Magos.

Y nuestra esperada Semana Santa la queremos disfrutar a tope en playas, estaciones de esquí y otras clases de turismo haciendo unas mini vacaciones adelantadas a la época veraniega, que es más atractivo y se compagina en ocasiones con nuestras famosas procesiones.

CHEDES

EQUIPO DE REDACCIÓN

DIEGO GUIRAO

JOSE LÓPEZ

JOSE MORA

JOSE LUIS REGUERA

JUANA VEGA

MAITE ALONSO

MANUEL QUESADA

M^a ANTONIA MARTIN

M^a CARMEN BARBAT

MERCEDES MACHO

MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ

PABLO SANTOS

*Con la colaboración de Alejandro
Vicente*

Depósito legal: M-30114-2015

Y se quería escapar...

Estaba el preso en su celda dándole vueltas a la cabeza para ver que podría hacer para escaparse de la prisión, había cumplido 50 años y tenía una condena de 40, con lo cual estaba convencido que si no se escapaba, no saldría vivo de aquella cárcel. De pronto escuchó el sonido de unas campanas y al preguntar a qué se debía tal sonido, le dijeron que había muerto algún recluso y que lo irían a enterrar. Preguntó si había cementerio en la cárcel y le dijeron que no, que lo enterrarían en el cementerio del pueblo cercano. Entonces tuvo una idea. Se fue a hablar con el preso encargado de los entierros y ofreciéndole una cantidad de dinero, quedaron de acuerdo que la próxima vez que muriera alguien en la cárcel, cuando escuchara las campanas esperara a la noche, fuera al cuarto donde estaría el muerto y se metiera en el ataúd, que posteriormente iría el enterrador a sacarlo. Pasó bastante tiempo y no sonaban las campanas con lo cual nadie había muerto, hasta que un buen día volvieron a sonar, esperó hasta la noche como había quedado con el enterrador y con mucho sigilo se dirigió al cuarto y se introdujo en el ataúd, cuando pasaron unas horas notó que lo levantaban y se ponían en movimiento, luego escuchó como la tierra caía sobre el ataúd, y pensó, ya estoy libre, dentro de un rato vendría este hombre y me desenterraría pero pasaban las horas y nadie acudía a sacarlo, como pudo sacó una pequeña linterna que tenía en el bolsillo y pudo comprobar horrorizado que el muerto que estaba con él, era el enterrador de la cárcel. **MANUEL QUESADA**

NUBES PELIGROSAS

Acababa de salir de casa cuando de repente sentí un ruido ensordecedor, desconocido a la vez que poderoso, hojas, papeles, restos sólidos desconocidos de muy distintos tamaños volaban a mi alrededor y formaban unas nubes polvorientas que invadían el ambiente y ascendían a balcones y terrazas.

Al momento comprendí todo, una máquina colgada en la espalda de un operario era la generadora del revuelo y pude comprobar cómo el acontecimiento se repetía con frecuencia machacona, insistente, pertinaz.

Es cierto que los sólidos pesados se agrupaban más o menos, acercándose al recorrido de otra máquina barredora, manipulada por otro operario, que mediante un cepillo circular aspiraba lo que podía.

Como ciudadano y desde un punto de vista práctico, pensé, mira qué forma más ingeniosa de recoger los residuos más grandes y pesados, no me parecía malo el método. ¿Pero qué pasa con los otros, con los más pequeños y menos pesados?

Como afectado por la invasión de las nubes generadas en el ambiente, ya no me gustaba



tanto, ¿Cuánto tiempo permanecerían en el ambiente estas partículas hasta caer de nuevo a su punto

de partida, quiénes las aspirarían haciendo que llegaran a sus pulmones?

Como conocedor de los riesgos que presentan para la población las partículas en suspensión en el ambiente y en especial “aquellas que se depositan de manera involuntaria y sin conocimiento de los efectos que pueden provocar” ya comenzó a parecerme terrible el método utilizado.

Y ahora pienso:

¿Habrán analizado qué tipo de contaminantes existen en el suelo que



indiscutiblemente

formarán parte de las

nubes y que sin lugar a dudas serán peligrosos debido a su tamaño, sin olvidar restos de combustión sólidos de gasóleos y otros en el suelo?

¿Habrán analizado y regulado la potencia del soplado para que éste sea capaz de desplazar los sólidos pesados y no elevar los ligeros por encima de la altura media de nariz y la boca de los transeúntes?

A los operarios los vemos con mascarilla, pero nosotros no los llevamos.

¡ASPIREN, por Dios! ¡Dejen de SOPLAR!

Este método, puede ser eficaz y seguro para la limpieza de parques y jardines, pero hacerlo extensivo al resto es un grave error, especialmente soplando carreteras y vías de circulación que han sido bombardeadas constantemente con los escapes de los motores de vehículos, ligeros, semipesados e incluso pesados.

BARRAN, para agrupar como siempre en vez de soplar y ASPIREN luego, evitaremos las nubes e incluso a la larga seguro que notaremos una disminución en el número de alérgicos a algunas sustancias.

Estas nubes peligrosas no son de tormenta... ya que si al menos trajeran agua arrastrarían determinados componentes que no llegarían a flotar y contaminar el ambiente.

Hacer lo más fácil, casi nunca es lo mejor.

GONPERMI

HOY HABLAMOS CON...

ISABEL ABANDO (COORDINADORA DEL ÁREA DE MAYORES DE MÓSTOLES)

Isabel Abando Varela nace en Madrid en 1951. Estudia Medicina en la Facultad de la Universidad Complutense. Actualmente es la Coordinadora del Área de Mayores del Ayuntamiento de Móstoles.

¿Desde qué año ocupa el cargo de Coordinadora de los Centros de Mayores?

En el año 2007 me hago cargo de la responsabilidad de coordinar el funcionamiento de los Centros de Mayores, y fue una tarea que inicié con dinamismo, tesón y planes de futuro.

¿Cree que hay suficientes centros de mayores en Móstoles?

Indudablemente no son suficientes para el censo de Mayores de la ciudad, pero si está previsto ampliar su número, aunque su desarrollo no es fácil al tener que intervenir diferentes Organismos tanto municipales como de la Comunidad, teniendo en cuenta además la situación económica por la que atravesamos.

En este momento tenemos uno de los futuros espacios para mayores en fase muy avanzada

¿De qué organismo dependen los Centros de Mayores y como se financian?

Del Área de Mayores que forma parte de la Concejalía de Bienestar Social, Sanidad e Igualdad. La financiación se realiza a través de los presupuestos del Ayuntamiento para el Área de Mayores.

¿Están suficientemente dotados para sus actividades los centros, tanto en lo material como en lo profesional?



Los centros tienen personal tanto Administrativo como Técnico, dependiendo de sus características y contamos con material suficiente, no cabe duda de que todo es poco y se tratará de mejorar. También el espacio del que se dispone, a veces se queda corto.

¿Qué porcentaje de mayores participan en las actividades?

El porcentaje es muy alto, y la prueba es que se cubren ampliamente todas las actividades ofertadas, y si quedan plazas en actividades de un centro se llama a personas que pudieran estar en lista de espera en alguno de los otros centros.

TRAYECTORIA PROFESIONAL

- Directora en la antigua Casa de Socorro de Móstoles.
- Coordinadora de Servicios Sanitarios del Ayuntamiento de Móstoles
- Forma parte del Consejo Sectorial de Sanidad
- Coordinadora del Área de Mayores del Ayuntamiento de Móstoles

HOY HABLAMOS CON...

¿Qué importancia tienen los colaboradores en las actividades, y hasta qué punto son necesarios?

Es indudable que los colaboradores son muy importantes, sin ellos y ellas sería imposible llevar a cabo muchas de las actividades, el voluntariado es masivo, y a veces hay que llevar a cabo el seleccionar, entre edades y capacidad, siendo muy grande el espíritu de enseñar y colaborar de dicho voluntariado.

El equipo de la entrevista quiere agradecer a Isabel Abando la colaboración que nos ha prestado, su amabilidad en el trato, el buen gusto en las respuestas, así como su compromiso a publicar cuatro números del periódico al año.

DIEGO “EL TEA” Y CHEDES

A continuación detallamos los requisitos para poder realizar el carné de socio de los centros municipales de mayores:

- **Estar empadronado en Móstoles.**
- **Personas mayores de 60 años.**
- **Prejubilados a partir de 55 años.**
- **Funcionarios en la reserva activa a partir de 55 años.**
- **Viudos y Solteros desempleados, mayores de 55 años.**
- **Pensionistas con invalidez absoluta a partir de los 55 años**
- **Pensionistas de invalidez total permanente, siempre que no estén trabajando a partir de los 55 años.**



Se solicita y tramita en el Centro Municipal de Mayores “LA PRINCESA”, desde 15 de septiembre de 2015 a 28 de junio de 2016

HORARIO: Martes y jueves de 10,00 a 12,00 (entrega previa de números)

¿Invertimos bien nuestro tiempo?

El tiempo es oro, nadie lo duda. Instante a instante, minuto a minuto, hora tras hora... Inexorablemente, las agujas del reloj van marcando su transcurso. Se nos gasta, por eso es tan precioso.

Y mientras avanza, lo consumimos con desigual frecuencia en mil y una actividades que, si calculáramos el intervalo que nos lleva cada una en el cómputo total de la vida, más de uno se sorprendería. En esas tareas breves e indispensables, se nos va al final una gran cantidad de tiempo:

¿Cuántas colas aguardamos, por ejemplo? A esperar turno en la fila del mercado o del autobús destinamos casi 2 años. En rellenar formularios, se sacrifican 305 soporíferas jornadas. Casi 10 años de media que estamos ocupados en trabajar, lo que supone aproximadamente una séptima parte de nuestra vida consagrada a la jornada laboral.

PABLO SANTOS

SALUD

LA CELIAQUÍA UNA ENFERMEDAD NO TAN NOVEDOSA



¿Qué es la enfermedad celíaca?

Es una enfermedad que produce inflamación en el intestino delgado y daño a su revestimiento. Las personas afectadas dañan el intestino si consumen gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada y avena. También puede encontrarse en productos como los suplementos vitamínicos y nutricionales, los bálsamos

labiales y ciertos medicamentos.

Esta enfermedad se puede manifestar en cualquier momento de la vida. La celiacía es hereditaria. Tanto los adultos como los niños pueden tener enfermedad celíaca.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca?

Los síntomas abarcan:

Dolor de estómago, gases, estreñimiento, diarrea, cambios en el estado de ánimo, cansancio, pérdida de peso, náuseas y vómitos.

Los síntomas pueden ser diferentes de una persona a otra. Esto dificulta el diagnóstico. El 1% de la población está afectada pero está infradiagnosticado.

La mayoría de personas con enfermedad celíaca tiene uno o más síntomas. No todas las personas con enfermedad celíaca presentan problemas digestivos.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?

Esta enfermedad puede ser difícil de diagnosticar porque algunos de sus síntomas son similares a los de otras enfermedades. Si su médico cree que usted tiene celiacía, se le hará una prueba de sangre. En ésta se buscan anticuerpos porque es una enfermedad inmune.

¿Cómo se trata la enfermedad celíaca?

La celiacía no se puede curar. El único tratamiento para la enfermedad celíaca es una dieta sin gluten de por vida. Si no se consume, el intestino sanará. Hay que ser rigurosos con la dieta.

Hágase chequeos periódicos para que el médico pueda diagnosticar y tratar los problemas de la enfermedad celíaca.



SALUD

Algunos alimentos que puede comer

Mandioca, maíz, legumbres, mijo, nueces, patatas, arroz, semillas, sorgo, tapioca, yuca,...

Alimentos procesados que puedan contener trigo, cebada o centeno

Cubitos de caldo, jarabe, caramelos, fiambres, salsas, pan, mezclas de arroz, sopa, verduras,...

(La mayoría de estos alimentos se pueden encontrar sin gluten)

Puntos para recordar

- Es una enfermedad del **sistema inmunitario** en la cual una persona **no puede consumir gluten** ni productos que contienen gluten.
- La enfermedad celíaca daña el intestino delgado.
- La celiacía se diagnostica con pruebas de sangre y una biopsia del intestino delgado.
- Evitar cualquier mínima **contaminación cruzada con gluten** al tratar alimentos para celíacos. (Ojo al utilizar cualquier utensilio de cocina o almacenamiento de alimentos)

TABLA GUÍA PARA REDUCIR EL COLESTEROL

Grupo de alimento	Recomendados	Limitar	Evitar
Lácteos	Descremados, quesos frescos, yogures desnatados, edulcorados.	Quesos semicurados	Enteros y azucarados.
Cárnicos	Pollo, pavo, ternera, buey... Pescados blancos y azul. Fiambres bajos en grasa.	Huevos (2-3 semana) Carnes semigrasas. Jamón serrano sin tocino.	Cerdo y ternera grasos, vísceras, charcutería (fiambres, paté)
Féculas	Patata, legumbre, arroz, Pan, pasta.	Bollería casera	Chips, galleta y bollería industrial.
Frutas	Manzana, kiwi, pera, piña, melón, sandía, naranja,...		Coco.
Verduras	Todas.		
Aceites y grasas	Aceite de oliva	Mayonesa casera sin huevo.	Nata/crema, tocino/manteca.
Dulces	Azúcar, mermelada, membrillo, miel, gelatina.		Chocolate, helado, galleta de pastelería, bollería.
Cocciones	Plancha, parrilla, brasa, hervido, vapor, horno, microondas.	Guisos.	Fritos, rebozados.

PABLO SANTOS

---- ALGO DE HISTORIA ----

BATALLA DE LAS NAVAS DE TOLOSA *por M^a Carmen Barbat*

Alfonso VIII, casado con la hija de Leonor de Aquitania, habría sido víctima de una conjura, que acabó por degollar a su bella amante hebrea.

Los amores de Alfonso VIII, campeón de las Navas de Tolosa y la judía de Toledo han ido dejando un bellissimo rastro literario hasta nuestros días. El argumento es bien sencillo. Alfonso, que estuvo casado con Leonor Plantagenet, hija de Enrique II de Inglaterra y Leonor de Aquitania, y por lo tanto cuñado de Ricardo Corazón de León y de Juan sin tierra, se enamora perdidamente de una hermosa judía, a la que Lope bautiza para siempre como Raquel. El rey se encierra con ella en el palacio toledano de la Galiana, también conocido como “La Huerta del Rey”, olvidándose de su esposa y desatendiendo el gobierno de Castilla, pronta a romper la tregua con los moros.

Una conjura de nobles, instigados por Leonor y por la Iglesia, por la derrota de Alarcos, pone fin trágico a esos amores, desencadenando la furia del Rey, que aun tardará años en hacer las paces con la reina; paz que sella construyendo el Monasterio de las Huelgas, donde están enterrados.

El único rastro histórico de esta leyenda de amor, se debe a Alfonso X El Sabio, quien reinó un siglo después de ocurridos los hechos, si es que no son puramente leyenda y que cuenta: “Alfonso págoose mucho de una judía que auie nombre Fermosa y olvidó la mujer y encerróse con ella, de modo que no se podía apartar de ella por cosa alguna y estuvo [...] Entonces unos hombres buenos del reino se pusieron de acuerdo para acabar con este desaguisado y mientras unos hablaban con él, otros entraron donde estaba la judía y la degollaron”.

Historia o leyenda, el tema ha sido abordado desde la óptica antisemita del Siglo de Oro, la xenofobia del s. XVIII contra los Ilustrados Borbones y también por la medievalista del postromanticismo alemán, con obras teatrales y novelas como: *Las paces de los Reyes*, de Lope de Vega (1617).



Entre otras obras le siguen: *La desgraciada Raquel* de Antonio Mira de Amescua (1625); *La Judía de Toledo* de Juan Bautista diamante (1667). *Raquel* de Vicente García de la Huerta (1778) y *Die Judie von Toledo*.

Nació en Soria el 11 de Nov. 1155 y falleció en 1217. Hijo de Sancho III de Castilla llegó al poder a la edad de 3 años. Los Lara y los Castro se disputaron su tutoría, junto a Fernando II de León.

Tras su mayoría de edad se concertó su matrimonio con Leonor P. que aportó como dote el condado de Gascuña. Para recuperar los territorios perdidos durante su infancia, pactó con el rey aragonés

Alfonso II el Casto, logrando arrebatar a Sancho VI las comarcas ocupadas.

Uno de sus grandes aportes fue la creación del primer estudio general español en Palencia (germen de la Universidad) que decayó tras su fallecimiento. Tras fundar Plasencia en 1186 y con intención de unificar a la Nobleza Castellana, relanza la Reconquista, recupera parte de la Rioja que estaba en manos de Navarra y la reintegra a su reino. Establece una alianza con todos los reinos peninsulares cristianos, a la sazón: Portugal, León, Navarra y Aragón, para proseguir conquistando las tierras ocupadas por los almohades.

Al morir Alfonso la corona cayó en su hija Berenguela, que en el mismo acto, renunció en su hijo Fernando III.

EN MANOS DE QUIEN

Juerga, jarana, cachondeo y otros muchos más calificativos, es lo que cabe en el momento político en que está metido el país.

Así es como cabe este titular, seguramente podía ser más gordo en cuanto a expresión, pero lo dejaré aquí, otros amigos se encargarán de aumentarlo o disminuirlo. Pero vayamos por partes.



Primero, todos sabemos lo que persiguen los líderes de los partidos. Y es situarse ellos y sus discípulos, y no les importa el método o maneras a emplear, llevándose por delante los verdaderos intereses que son los de los ciudadanos, hacen concesiones a quien les viene bien con tal de estar “arriba”, se alían con quien les parece, sin respetar la opinión del pueblo, que al fin y al cabo les ha puesto ahí.

Segundo, sabemos que nos engañan prometiendo esto y lo otro, para más tarde con mucho cinismo desmentir lo prometido, ejemplos hay muchísimos que no voy a enumerar porque todos los conocen. Enfrentamientos verbales, esto ya es la “repanocha”, más que adversarios políticos parecen amiguetes de canicas y partida de mus, y una vez acabada la partida repartirse la “tortilla”.

Tercero, en las imágenes que nos ofrecen, vemos claramente las ansias de poder, y de lo que serán capaces para alcanzar esta meta, no hay escrúpulos, la vergüenza brilla por su ausencia y el amigueteo está a la orden del día ante toda esta trama y este tremendo galimatías, el ciudadano se pregunta ¿pero en manos de quien estamos? Y es bien sencillo llegar a una conclusión, ambiciones, inoperancia de cara al elector, intereses partidistas, y dejando de lado a los que les han llevado a donde se encuentran. El folklore entre todos ellos cada día se agiganta, el sentido común brilla por su ausencia, y



solo no se oye el tú me gustas, pero aquel no estoy de acuerdo con el otro, pero no me fío de aquellos, y el cesto cada día se llena de inoperancias, despropósitos y desagravios. Pero ¡ojo! Como haya inundación la corriente arrastrará a más de uno y desaparecerá en el fango de la riada. Por muy buen nadador que sea, y si no, al tiempo.

A alguno esto le aparecerá un rollo pero tiene su verdad y su criterio si se piensa fríamente. ¡Y aquí termino!

DIEGO “EL TEA”

¿SABÍAS QUE...?

!!!!!!SERENOOOOOOOO!!!!!!!!!!!!

Hace unos días trataba de explicarle a una de mis nietas la figura del Sereno. Fue Fernando VII quien definitivamente instauró el cuerpo de serenos en Madrid. En 1765 se liberaba a los particulares de tener que mantener las farolas que



alumbraban las calles y colgaban de sus balcones. Todavía no recibían el nombre de serenos y eran los encargados de limpiar, encender y conservar todos los aparatos de alumbrado instalados en las calles. También tenían competencias para detener a aquellos que cometiesen cualquier falta contra el material o enseres.

Fue en noviembre de 1797 cuando se creó definitivamente el cuerpo de serenos ampliando sus competencias de cuidado y mantenimiento del alumbrado a la de vigilancia nocturna para prevención de delitos y ayuda al vecindario.

Solo podían moverse de su puesto para ayudar a la petición de médico o de ayuda espiritual.

Este cuerpo duró cerca de 200 años en Madrid.

Todavía recuerdo la clásica llamada al sereno para que nos abriese el portal del edificio al grito de *¡Sereno!*, acompañado de las clásicas palmas con las que también se llamaba a los camareros en los bares, y la contestación de este con el *¡Va!* y el tintineo de las llaves que colgaban de su uniforme al correr. También el silbato que utilizaban para alertar a la policía de que se estaba cometiendo un delito o había una trifulca callejera. Sus llaves, su chuzo, su gorra...

El nombre de sereno les vino de que eran también los encargados de dar las horas y el estado del tiempo. En Madrid las noches, la mayor parte del año eran tranquilas y lo habitual era oírles cantar las horas con un clásico *"las 6 en punto y sereno"*.

La llegada de los despertadores, la luz eléctrica en las farolas con sus mecanismos de encendido y los porteros automáticos terminaron con este cuerpo.

Por cierto, y como cosa curiosa, constatar que la mayoría de serenos de Madrid eran gallegos y asturianos. En 1986 los serenos que quedaban se integraron en la plantilla del ayuntamiento de Madrid.

Y Sayen se reía y no entendía que se llamara a los serenos para abrir los portales.

JOSE LOPEZ

¿SABÍAS QUE...?

PEDRO SERRANO “El guerrillero”

¿Quién era Pedro Serrano, el misterioso mensajero que llevó el bando de los Alcaldes del 2 de Mayo de 1808 hasta Badajoz? De entrada, un postillón no, ya que el cometido de los postillones era acompañar y guiar a los viajeros de una casa de postas hasta la siguiente en el itinerario postal, y no podían, por reglamento, ir más allá.

Creemos haber dado con la clave: se le cita en un documento del Archivo General de Simancas; se trata de un informe remitido en julio de 1810 por el

presidente de la Junta Criminal Extraordinaria de Madrid al Ministro de Justicia de José I Bonaparte. En él se da cuenta del interrogatorio hecho a un tal Juan López, que acusaba a un boticario de Carabanchel Bajo, Juan Ortiz Caballero, de participar en partidas guerrilleras; este boticario fue detenido y declaró que, el 12 de julio de 1808, había participado con un tal Pedro Serrano, natural de Lucena (Córdoba) y convecino suyo en el asesinato de varios franceses; incluso afirma que se presentaron en Andújar ante el célebre general Castaños para entregarle unos documentos interceptados a dichos franceses.

Pedro Serrano se presenta como un hombre capaz de llevar a cabo singulares hazañas; El 2 de mayo, la de transportar el bando de los Alcaldes hasta Badajoz, y el 12 de julio unos correos franceses hasta Andújar.

Es plausible conjeturar que Pedro Serrano fuese un patriota convencido, que empezó a actuar contra los franceses el mismo 2 de Mayo; que horrorizado con las matanzas de Madrid se decidió a acaudillar de forma espontánea un grupo de hombres, uniéndose a los que ya desde mediados ó finales de abril promovían sentimiento de hostilidad hacia los que ya creían invasores de España.

JOSE MORA



GRANDES Y PEQUEÑOS GESTOS

Cecilia es subsahariana, y vende libros en la puerta del Metro.

Soy un cliente asiduo suyo, y trato de ayudarla llevándola ropa, comida, y otras veces simplemente, charlando un rato.

Acabo de dejarla unas bolsas y le he comprado algunos libros. Ella muy agradecida me ha regalado uno, y cuando ella pensaba que yo no la veía, le ha dado el dinero a un mendigo español y le ha preguntado por su salud, y le ha dado parte de la ropa y comida de la que acabo de darla yo. La verdad es que con gestos como los de estas personas, uno se siente muy pequeño.

JOSE MORA

VIAJES Y EXCURSIONES -----

LOS VIAJES DE UNA JUBILADA

Este año recientemente he viajado a Croacia. Parece mentira que un país que ha salido de una guerra hace tan solo veinte años esté tan restaurado, y que sus habitantes sean tan cordiales y acogedores.

Mi opinión, sobre estos viajes que prepara la comunidad de Madrid para mayores de 60 años están muy bien y a buen precio, y quitando las tonterías de pelearse por los asientos del autocar y sentarse siempre en los primeros asientos... Lo que tiene gracia es que luego van dormidos todo el viaje y yo pienso... ¿qué contarán sobre los paisajes no vistos?

En fin... Empiezo con mi relato del viaje...

La primera ciudad que visitamos fue Zagreb, la capital de la republica Croata, ciudad antigua, grande y bonita. Varazdin, otra ciudad eslava, situada junto al río Drava, hermosos palacios e iglesias y casas todas dentro de una fortaleza que parece un castillo feudal. Ljubljana, capital de Eslovenia. Con un precioso castillo, Museo Nacional y Teatro de la Ópera.

Belb tiene un castillo con un lago en cuyo centro hay una isla; en la cúspide

de la cual, hay una bonita iglesia barroca, construida sobre otra prerománica. En ella se casan muchas parejas de novios, las cuales por tradición, obliga a los novios a subir en brazos a la novia toda la bonita escalinata desde el barco que les acerca a



su orilla. La visita más bonita es, el Parque Nacional de los lagos de Plitvice, una belleza natural, de más de cuatro mil años de edad, en su interior están 16 lagos, más de noventa cataratas y cascadas, es como un sueño; unas tonalidades en el agua increíbles que son Patrimonio de de la Unesco.



También visitamos Sibenik, Trogir, llamada la Venecia del Adriático. Split donde se encuentra el palacio de Diocleciano. Dubrovnik, llamada la perla del Adriático, también declarada Patrimonio Universal de la Unesco. Lo último fue una pequeña excursión a Montenegro visitando la Bahía de Kotor y los

pueblos costeros. Un precioso viaje, que sinceramente recomiendo no perderse...

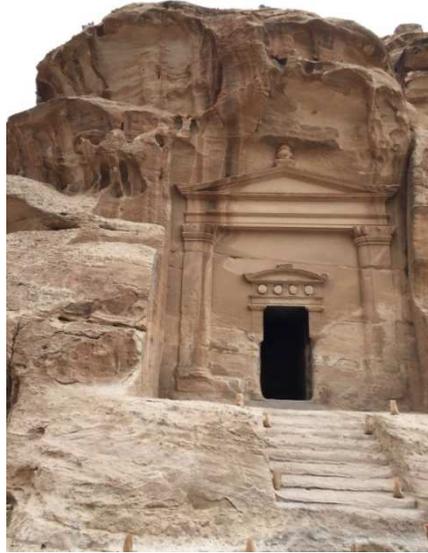
JUVEYA

VIAJES Y EXCURSIONES -----

MI VIAJE A JORDANIA Y TIERRA PROMETIDA

Jordania, país situado en Asia, reino árabe con capital en Amman, su moneda es el dinar jordano y su lengua el árabe, tiene frontera con el Mar Muerto, en él desemboca el río Jordán y en sus inmediaciones se dice fue bautizado JESÚS.

Su historia data de 2000 a.C. y después de largas luchas que se producen en Oriente Medio se considera un país mediador entre egipcios, israelitas, asirios, babilonios, hititas, persas, griegos, romanos, árabes, mamelucos, cruzados cristianos, turcos, etc. Todos estos pueblos han dejado vestigios en el país. Las personas cuando hablamos de este país solamente lo asociamos con Petra, una de las 7 maravillas del mundo moderno, lugar arqueológico impresionante con 800 edificios que en realidad son fachadas talladas sobre la roca de piedra arenisca, tumbas y templos del s. II. A la ciudad se accede a través de un largo desfiladero. Sus pobladores, los Nabateos, se refugiaron en su huida de los Seleucitas y la hicieron próspera hasta el s.VI en que los terremotos y cambios de rutas comerciales condujeron a su abandono. En 1812 fue redescubierta por un explorador suizo y en 1985 está inscrito en el Patrimonio Mundial de la Unesco.



También existe la pequeña Petra, menos conocida pero importante por utilizarse como parada de Caravanas, que también

posee edificios excavados en la roca.

Dentro del país existen desiertos espectaculares, el más famoso Wadi-Rum, lugar seductor escenario de películas como Laurent de Arabia y Marte.

Con más de 20 castillos diseminados por sus diferentes desiertos de los siglos VII y VIII Amra con sus pinturas, Kharana muy bien

conservado, Ajlun del siglo XII fortaleza musulmana y Karak, estos son los más visitados.

Madaba ciudad de mosaicos bizantinos con el más importante mapa de Tierra Santa más antiguo del mundo precisamente hecho tesela a tesela formando parte del suelo de la iglesia greco-ortodoxa de San Jorge. El Monte Nebo donde Moisés llegó de Egipto vio su Tierra Prometida Especial atención merecen sus habitantes que como en todos los países deben ser destacados por ser una parte muy importante y en Jordania la mayoría de las personas son amables y educados ayudándote en todo problema con una solidaridad fuera de serie. Hasta la próxima Jordania, que volveré con más felicidad a pisar tu Tierra Prometida.

CHEDES

✧ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✧

PRIVILEGIADOS *por Alma*

Esto es lo que creo que somos las personas que tenemos la gran suerte de asistir a los centros de mayores. Me parece una de las mejores cosas de nuestra generación; qué mundo... Primero nuestros padres (pobres), nunca tuvieron nada parecido, jamás dejaron de trabajar por más años que cumpliesen; no digamos viajar, la mayoría nos dejaron sin haber visto el mar una sola vez.



Por esto, y lo afortunados que somos hoy los que podemos dedicar nuestro tiempo libre, este que tanto nos ha costado ganarnos, que hoy tenemos la suerte de poder emplear en esas cosas que hasta ahora nos habían sido imposibles de realizar.

Sé que todos los centros son fantásticos, pero yo voy a contaros lo feliz que soy en este, mi centro “La Princesa”, hace años empecé con el teatro, una experiencia estupenda con una criatura encantadora, Lorena, ella sabía hacernos sentir actores.

Ahora estoy en el “Taller de prensa”, en el que cada día me siento mejor, si mi memoria no falla este es el tercer año que participo y podéis creerme cuando mis obligaciones no me permiten acudir, siento que me falta algo. Este año hemos ampliado familia, sí, digo bien, eso es lo que somos. Tenemos una gran armonía, es fácil comprender que a veces discrepemos en algunos temas porque es claro que cada uno tiene un modo de ver las cosas, pero os prometo que jamás ha habido malos rollos entre nosotros, es más, con más de uno tenemos dentro y fuera una buena amistad.

No sería agradecida y mucho menos justa si no le dedicase unos merecidísimos halagos a nuestra querida Cristina con la que he compartido unos momentos muy afectivos en más de una ocasión. Estas jóvenes son verdaderos tesoros, desde la persona que está en la puerta pasando por la cafetería, donde Bea es siempre agradable, el único fallo que la recrimino es el incitarnos a comer porras con café, pero se le puede incluso perdonar porque están riquísimas.

El comedor está bien, la comida es buena, el centro está dotado de todo tipo de entretenimientos, bailes, juegos de mesa y un gran etc... No puedo dejar de mencionar las tertulias en los desayunos que no se deben olvidar porque son fantásticas, donde aportamos cada uno un dulce diferente generalmente hecho por nosotros mismos, el café siempre es una invitación del centro.

Podría alargarme mucho contando lo privilegiados que somos teniendo este centro a nuestro alcance, pero no lo haré porque nuestro periódico es muy joven y sus páginas escasas; más adelante cuando hayamos crecido lo suficiente os contaré muchas más cosas buenas de las que podemos disfrutar aquí.

✦ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✦

NUESTRO CENTRO

El pasado 10 de Marzo nuestro Centro de Mayores La Princesa cumplió 6 años.

A su inauguración asistieron el entonces alcalde de Móstoles Esteban Parro y el ínclito Francisco Granados, que dicho sea de paso se apuntaba a todas las inauguraciones de la época. Llegó, incluso, a inaugurar la cárcel en la que ahora pasa una temporada por orden judicial.

Se estimaba entonces que el centro daría servicio a 5700 personas.

Fue construido gracias al Plan Prisma y supuso una inversión de 1200000 euros.

Su actividad se centra, fundamentalmente, en conseguir el envejecimiento activo y saludable, el aprendizaje a lo largo de toda la vida (“long life learning”) así como la prevención de la dependencia potenciando la autonomía personal.

Las principales actividades son:

- Acoger a los nuev@s soci@s e informar sobre los programas.
- Planificar las actividades/talleres.
- Realizar la inscripción.

- Desarrollar actividades de mantenimiento físico, artísticas, recreativas o educativas.

- Organizar actividades puntuales como conferencias, excursiones, visitas culturales, etc.

Cuenta, también, con un servicio de

cafetería/comedor con precios muy asequibles, biblioteca y servicio de prensa diaria, además de un club de billar, y lo más importante, con un equipo de gente muy comprometida con su trabajo y una paciencia infinita para con nuestras carencias cognitivas, que van siendo unas cuantas.



No hace mucho que nuestro actual alcalde David Lucas se acercó al Centro en una breve visita institucional.

A los que frecuentáis el Centro poco os podemos contar sobre él, pero como estamos seguros que nuestra revista llega a amigos vuestros o visitas ocasionales queremos que este breve artículo sirva para animarlos a venir y disfrutar de este nuestro Centro. Y, finalmente, os animo a ver este simpático video: **JOSE LOPEZ**

www.mostoles.es/PortalMayores/es/album-fotografico/video-centro-mayores-princesa

✦ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✦

ACTIVIDAD DE INGLÉS Y TALLER DE PRENSA

En los Centros de mayores de Móstoles, se realizan muchas y muy variadas actividades. Yo voy a hablar del Centro de Mayores La Princesa que es el que conozco. Hacen manualidades, gimnasia, bailes de salón, sevillanas, aulas de alfabetización, taller de Prensa, ajedrez, salidas culturales, clases de Inglés y otras actividades varias.

Yo participo en dos de estas actividades, Taller de Prensa e inglés y estoy muy contenta porque se aprenden muchas cosas.

En el Taller de Prensa hacemos el periódico +Maduros que sale dos veces al año y es muy interesante porque se habla de temas diferentes que pueden ser sobre la salud, o la Historia; excursiones o cosas que ocurren cada día.

De inglés somos dos grupos. Uno los lunes y otro los miércoles y en total unos 35 alumnos. Las clases son muy interesantes porque no solo se estudia Gramática sino que nos ponen "audios" para acostumbrarnos a escuchar y después practicar con los compañeros.

Es muy importante mantener la mente activa cuando pasamos de los 60 y sobre todo estar abiertos a adquirir conocimientos nuevos. Aunque nos cueste un poco más poner atención que cuando éramos más jóvenes, si nos gusta lo que hacemos, conseguiremos la meta que nos propongamos.

Animo a todas las personas jubiladas que se decidan a participar en cualquier actividad que les guste de los Centros de Mayores. Se sentirán mucho mejor.

M^a ANTONIA MARTÍN



QUÉ BONITO ES EL AMOR

Por Alejandro Vicente (Alumno de Neolectores de Juan XXIII)

*El amor es muy bonito
Si sabemos conservarlo.*

*El amor para que sea bonito
Tiene que tener cuatro pilares:
Primero: hay que tener amistad,
Segundo: hay que tener confianza
Tercero: tratar a la persona con cariño
Cuarto: que el amor tiene que ser
verdadero*

*Sin estos cuatro pilares no podemos
Decir que este amor es verdadero.*

*El amor no podemos ni debemos
Llevarlo como una bandera, hay que
llevarlo
Por dentro sin que se pueda ver fuera.*

*Dicen que el amor mata,
Pero ese amor nunca será verdadero,
Si algún pilar le falta, así no podemos
Al amor mantenerlo.*

*Hay que amar a todo lo que nos rodea,
Con la confianza puesta en lo que
llevamos
Por dentro, sino buena gana de llevarlo,
Así se ve lo que llevamos por dentro.*

*Si no tienes por si solo amor
Buena gana de buscarlo,
Todo el sacrificio que hayas tenido,
Todo será en balde o perdido
No te molestes en buscarlo que
Te será muy difícil encontrarlo.*

✦ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✦

ROBERTO HURTADO (COLABORADOR DE BAILES EN LINEA)

Pregunta: ¿Cuándo empezaste a bailar, en tu juventud o en la madurez?

Respuesta: Cuando era joven acostumbraba a ir a los guateques y otros bailes en discotecas, pero estaba uno más pendiente a las chicas que aprender a bailar, por lo tanto cuando de verdad he aprendido a bailar ha sido en la madurez.



P: ¿Cómo somos los mayores como alumnos: protestamos mucho o somos más callados?

R: La mayoría trata de aprender el baile pero ocurre que cuando ven que existen más tipos de bailes de los que llevamos aprendidos a algunos les entran las prisas por querer aprenderlos todos de una vez. Eso es lo más natural, teniendo en cuenta que ellos nunca antes han podido bailar y ahora ven que ha llegado esa oportunidad y desean hacer todo lo que antes no han hecho. Ante esto sólo es procedente tener paciencia e indicarles que hay que aprender poco a poco para hacerlo bien. Por lo general no hay casi ninguna protesta.

P: ¿En cuántos centros impartes clases?

R: Actualmente imparto clases en el Centro de Mayores La Princesa y en el Centro de Mayores de Juan XXIII, en Móstoles.

P: ¿Cuál es el consejo que darías a los maduros, para hacer bien los pasos sin que haya lesiones?

P: Bailar es una manera fácil y divertida de hacer actividad física, una actividad que practicada con medida y seguridad puede ser un ejercicio muy adecuado para las personas mayores. El baile es una forma única de ejercicio, ya que proporciona al corazón los beneficios de salud de un ejercicio aeróbico al mismo tiempo que le permite participar y fomentar una actividad social. Como medida preventiva para evitar lesiones yo aconsejaría no hacer movimientos forzados, evitar los impactos, abstenerse de realizar giros a los que no estén muy seguros de hacerlos bien y llegar después de haber caminado un rato para que las piernas no arranquen en frío. Y no olviden esto: ¡si puedes andar, puedes bailar!

Te doy las gracias por tu colaboración, Don Roberto. Todos los viernes a partir de las 5 de la tarde, hay baile para mayores en La Princesa.

JOSE LUIS REGUERA

40 AÑOS DESPUES

por José Mora

El 20-N se cumplió cuatro décadas de la muerte de Franco. Un tiempo de enormes cambios. Radiografía de la modernización de un país. La llegada de la democracia a una sociedad sin apenas experiencia, dio como resultado un periódico de excesos, vulgaridad y riqueza aparente.

Más adelante, con la crisis, llegó la crítica apocalíptica del sistema. Lo primero, la propiedad, inmediatamente después, la libertad. Esta suele ser la secuencia en el proceso de modernización de los países.

Primero, emerge una clase media que, de hecho, accede a la propiedad y luego hace la revolución para que un nuevo orden proteja sus derechos y garantice sus libertades. Establecido el nuevo orden, los propietarios renuncian al radicalismo.

Una secuencia como esta, también se verificó en España, con las peculiaridades propias de un país cuya clase media, emergió comparativamente muy tarde. En efecto, en los sesenta, el español ya pudo permitirse un Seat 600, y algunos electrodomésticos, en los setenta, llevó a cabo la transición política a la democracia y la libertad. Cuando se pregunta por los valores ciudadanos en los últimos 40 años debe tenerse presente este dato. En algunos países occidentales, en cuyo espejo tendemos a mirarnos, ese periodo de tiempo conforma una etapa más en una larga historia de libertad democrática, mientras que en España esos años son los de la fundación de dicha historia, los de la tardía y final modernización del país.

Clase media relativamente ilustrada en el protagonismo histórico del país, los de la superación del escepticismo español y su anhelada normalización europea.

LOS CAMBIOS

14 de octubre de 1977 - **Aprobación de Ley de Amnistía.**

31 de octubre de 1978 - **Pleno de aprobación de la Constitución.**

22 de junio de 1981 - **Ley del Divorcio.**

23 de febrero de 1981 - **Intento de golpe de Estado.**

30 de mayo de 1982 - **Entrada en la Otan.**

12 de junio de 1985 - **Ingreso en la Comunidad Económica Europea.**

14 de diciembre de 1988 - **Una gran huelga general consigue paralizar el país.**

1992 - **Inauguración del primer Ave Madrid – Sevilla; Juegos Olímpicos y Expo 92.**

10 de septiembre de 1998 - **José Barrionuevo, primer ministro de la democracia ingresa en prisión por el caso GAL.**

1 de enero de 2002 - **Llega el Euro.**

15 de febrero de 2003 - **Manifestación multitudinaria contra la guerra de Irak.**

11 de marzo de 2004 - **192 personas mueren en Madrid en la mayor matanza terrorista de la historia de España.**

3 de julio de 2005 - **Las personas del mismo sexo pueden casarse.**

11 de julio de 2010 - **La Selección gana el Mundial de fútbol.**

15 de mayo de 2011 - **Surge el movimiento del 15-M o de los indignados.**

20 de octubre de 2011 - **ETA anuncia el cese definitivo de la actividad armada.**

19 de junio de 2014 - **Proclamación de Felipe VI.**

9 de noviembre de 2015 - **El Parlamento Catalán aprueba iniciar el proceso de independencia.**

¿QUÉ NOS TRAERÁN LOS SIGUIENTES 40 AÑOS?

#PASATIEMPOS por Pablo Santos**SOPA DE LETRAS** Doce países de HABLA HISPANA

A	I	B	M	O	L	O	C	N
R	N	E	S	P	A	Ñ	A	I
O	C	I	X	E	M	P	R	C
G	U	A	T	E	M	A	L	A
C	B	P	A	N	A	M	A	R
H	A	I	L	E	E	P	P	A
I	O	C	I	X	E	G	E	G
L	H	Y	A	U	G	U	R	U
E	C	U	A	D	O	R	U	A

**CURIOSIDADES**

- ¿Sabías que durante los últimos 35 años, la tierra ha perdido un tercio de la vida silvestre global?
- Sólo el 10 % de los desechos se reciclan. Adoptar esta cultura ayudaría a proteger el ambiente, entre otros beneficios.
- Contaminación en el mundo: La deforestación, emisión de gases efecto invernadero, ríos con desechos, derrames de petróleo, incendios, inundaciones, malos hábitos de los ciudadanos y accidentes nucleares.
- Los 10 países más contaminantes del mundo. Por orden de mayor a menor: Brasil, Estados Unidos, China, Indonesia, Japón, México, India, Rusia, Australia y Perú.

SIMPLEMENTE HUMOR

- ¡Puri, que ya estoy en África!
- Pero, ¿qué haces ahí?, Paco.
- A por el leopardo que me pediste para la niña.
- Leotardo, Paco. ¡¡L-E-O-T-A-R-D-O!!!
- Queridos alumnos, bienvenidos al curso: "Aprende a controlar tus nervios"
- ¿De qué dice que va el curso?
- ¡Eres sordo o tonto, a ver si prestas atención!
- ¡Bamos yo y Manolo.
- No, hijo mío, ¡bamos Manolo y yo.
- ¿Cómo? ¿Entonces yo no iba?
- Oye, Pepe, ¿desde cuándo llevas pendiente?
- Desde que mi novia se encontró uno en el coche y le dije que era mío.

Al nacer un bebé se le corta el cordón umbilical y, el niño pasa de cable a inalámbrico.
De fijo a móvil.

