



# +maduros

Centro de Mayores La Princesa  
Año III – Número 05

## VIAJES Y EXCURSIONES

*Cuenca Encantada y  
Cuba Felizmente Incomprensible*

*La Conducción de los  
Maduros por Diego Guirao*

*Cuidados de la piel por  
Pablo Santos*

*Paseo de la Avenida de  
Portugal por Toñi Martín*

*El gran fraude de  
Navalcarnero (cuevas de  
reciente construcción) por  
Jose Mora*

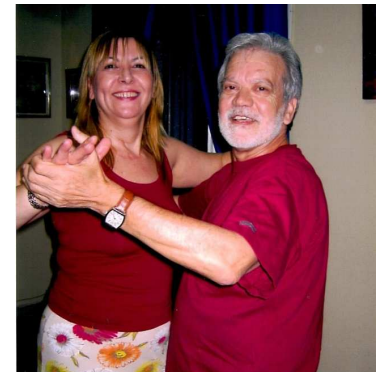
HOY HABLAMOS CON:

**ANTONIO CARLOS BÁDENAS,**

**MAITE RODRÍGUEZ Y**

**SANTIAGO ARIAS**

**(Colaboradores de bailes de salón)**



**TESTIMONIO DE UN PACIENTE USUARIO DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO  
DE MÓSTOLES**

***¿A quién le viene bien que los hospitales, y en general, la sanidad pública no  
funcione o funcione mal?***

## RECORDAR ME CUESTA

*Recordar me cuesta, la calle empedrada  
las risas y el hambre, dos en una cama.  
Recordar me cuesta, el tacón y las chapas,  
la lima, las bolas, el burro y la chanza.*

*Aún veo la verbena, las caras tiznadas  
y el pollo en lo alto de la gran cucaña.  
Mi madre gritando desde la ventana  
"ya está la comida, sube para casa".*

*La casa de empeños, el frío de las camas,  
la feria del campo, mi primera dama.  
Aquella muchacha, la del cacharrero,  
de mirada tierna y sonrisa amplia.  
El primer cigarro fumado a escondidas  
en el descampado entre toses y risas.*

*Recordar me cuesta la calle empedrada  
recordar me cuesta y me duele en el alma.  
Madrid se me olvida, Madrid se me escapa.*

**JOSE LOPEZ**

### EQUIPO DE REDACCIÓN

DIEGO GUIRAO

JOSE LÓPEZ

JOSE MORA

JOSE LUIS REGUERA

JUANA VEGA

MAITE ALONSO

MANUEL QUESADA

M<sup>a</sup> ANTONIA MARTIN

M<sup>a</sup> CARMEN BARBAT

MERCEDES MACHO

PABLO SANTOS

*Con la colaboración de Alejandro  
Vicente*

Depósito legal: M-30114-2015

## PROMETER Y NO DAR NO DESCOMPONE CASA

Es una frase que oí decir a mi madre con frecuencia. Esto viene a cuento porque cuando llega el tiempo de elecciones generales, o para la Comunidad o Ayuntamientos, a todos los políticos se les ocurre que van a arreglar la situación del país limpiando la corrupción, haciendo que la justicia sea más rápida, justa e imparcial, que cada ciudadano tenga una vivienda y un trabajo para cubrir sus necesidades, etc. Surgen nuevos partidos que se supone que al no haber llegado al poder están limpios de polvo y paja y ¡sorpresa!

Nos llegan noticias de que no es así ni mucho menos. La pregunta es ¿qué ambición tan desmesurada tienen? ¿Acaso piensan que van a disfrutar de sus caudales porque van a vivir más que el resto de los humanos? Todos venimos al mundo desnudos y nos iremos de él vestidos, sí, pero sin ninguna otra cosa que nos sirva en la otra vida. Igual quieren que les entierren con sus riquezas como hacían los faraones egipcios. Si su inmensa ambición no les hiciera acumular tanta riqueza, seguramente podría haber más gente con una vivienda y un trabajo que les permitiera vivir tranquilos y felices, porque a la mayoría de los ciudadanos no nos hace falta mucho más. Lo que sí pedimos a los políticos es que cumplan lo que prometen y que su mandato, si llegan al poder, sea la demostración de que España y los españoles les importamos por encima de todo.

Y por último, que no haya tanto gasto público y recorten de lo que verdaderamente lastra nuestra economía y ellos saben de dónde hacerlo y no precisamente subiéndonos los impuestos que a los que menos tenemos es a los que más nos afecta. Los acaudalados saben cómo eludir el pago a Hacienda. Que si Hacienda somos todos, a ver por qué si yo defraudo 1000 €, por ejemplo, recibo inmediatamente un aviso de embargo si no pago. Y eso que dicen que la Justicia es lenta, pero no será para el contribuyente de a pie.

**M<sup>a</sup> CARMEN BARBAT**

## ¿A QUIEN LE VIENE BIEN?

Esta es una pregunta que me hago, ¿a quién le viene bien que los hospitales, y en general, la sanidad pública no funcione o funcione mal? Unos meses atrás acudí al servicio de urgencias del Hospital Universitario de Móstoles (para nosotros el Hospital viejo) con un fuerte dolor en un costado, como una de las pruebas que tenían que hacerme era una ecografía, tardaron alrededor de 6 o 7 horas en hacérmela porque según me dijeron luego, había un aparato sin utilizar por falta de personal. Cuando ya pasé a planta porque la cosa era un poco seria, me fui dando cuenta de las deficiencias, en el tiempo que estuve ingresado, que fueron bastantes. Pude ver desde aparatos de tomar la temperatura que cada uno te daba una temperatura distinta con una diferencia de hasta un grado, a utilizar en vez de esparadrapo antialérgico, una especie de papel celo que cuando te lo tenías que quitar te dolía más que el pinchazo para ponerte una vía. Yo estuve en la sexta planta, que es la de cirugía. Cada día me visitaba un médico distinto con el agravante que cada uno me decía una cosa distinta. De la comida mejor no hablar, eso era una bazofia, si te llevaban pescado, te lo dejaban helado, el desayuno para un diabético como yo consistía en: descafeinado con leche, mermelada se entiende que sin azúcar,



mantequilla, y un panecillo redondo. Resultado, todos los días me tenían que poner insulina porque el azúcar se me disparaba, hasta que decidí por mi cuenta, tomar solo la mitad de lo que me llevaban. Me comentaban el personal directo: enfermeras, celadores, ayudantes de enfermería etc. (a los que les reconozco una labor extraordinaria) que hace unos años la comida del Hospital era de tal calidad que el personal que no estaba en el Hospital como conductores de ambulancias etc., procuraban que les pillara la hora de la comida para poder comer allí. Entonces estaba gestionada

*Este hospital se inauguró el 25 de junio de 1983 y fue el primer hospital general público que se abrió en la Comunidad de Madrid, fuera de la capital. En la actualidad con más de 30 años de existencia, y tras la apertura, en 1998, de la Fundación Hospital Alcorcón y en 2012 en Móstoles, del Hospital Rey Juan Carlos, atiende a una población superior a los 155.000 habitantes de los municipios de Móstoles y de Arroyomolinos.*

por personal del Hospital, pero algún iluminado o interesado se lo pasó a una empresa privada. En resumidas cuentas, vuelvo a mi pregunta del principio, ¿a quién le interesa que no funcione o funcione mal?, no sé porque se me viene a la cabeza una empresa en la cual por lo visto uno de los accionistas principales es un señor que es marido de una señora que era presidenta de una comunidad autónoma.

**M. QUESADA**

## HOY HABLAMOS CON....

### ANTONIO CARLOS BÁDENAS, MAITE RODRIGUEZ Y SANTIAGO ARIAS (Colaboradores de Bailes de salón)

Comenzamos el curso en los centros de mayores bailando gracias a los colaboradores, que ponen todo su entusiasmo, y disfrutan compartiendo con sus alumnos toda su experiencia y conocimiento acumulado durante varias décadas.

Hemos querido que tres de ellos plasmen su forma de ver las clases, impartiendo estas con toda la ilusión ya que son todo corazón, para ellos tiene más valor que el económico, su satisfacción es inmensa, según nos contestan a continuación:



**¿Desde cuándo estáis practicando bailes de salón?**

*Antonio y Maite:* Llevamos desde hace más de 20 años.

*Santiago:* Alrededor de 25 años, desde 1990.



**¿Cómo fue la idea de dar clases en los centros de mayores?**

*Antonio y Maite:* Cuando iban a abrir el centro de mayores El Soto, se lo expuse a Isabel Abando, la coordinadora del Área de Mayores, y lo vio muy bien.

*Santiago:* Soy un enamorado del baile, y vi la posibilidad de poder enseñar a otras personas un poco de lo que sé.

**¿Dar clases de baile os reporta satisfacción o problemas?**

*Antonio y Maite:* El primer año hubo algunos problemillas con algunos de los alumnos, pero en la actualidad nos da muchas alegrías y satisfacciones y se consiguen muchos amigos.

*Santiago:* No solamente no me da problemas, sino que me da mucha satisfacción y al mismo tiempo me ayuda a conocer nuevos amigos.

**¿Cuál es el baile más complicado de aprender?**

*Antonio y Maite:* Los bailes más complicados son el tango y la salsa, luego el cha cha cha.

*Santiago:* Para mí, el tango argentino.

**¿Cuál es el más recomendado para las personas mayores?**

*Antonio y Maite:* Yo creo que son todos, pero el más completo es el merengue, ya que mueves todo el cuerpo, brazos, caderas y piernas.

*Santiago:* Pasodoble, merengue, cumbia...

**¿Cuánto más mayores son los alumnos, es más complicado?**

*Antonio y Maite:* Bastante, ya que es muy difícil coordinar cabeza, cuerpo, brazos y piernas, pero poco a poco se va consiguiendo que coordinen, aunque hay algunas personas que por mucho que se esfuercen no conseguimos que se les quede nada y siempre es volver a empezar con ellos, ponen mucha voluntad.

*Santiago:* Si, es algo más complicado pero lo suplen con el interés y la ilusión que le ponen.



**¿Creéis que la práctica del baile mejora la relación de la pareja?**

*Antonio y Maite:* Esa es una pregunta muy difícil de contestar, ya que hay gente que lo toma como una actividad más, y lo pasan muy bien, pero hay otras que se lo toman muy en serio y siempre están discutiendo, aunque yo siempre estoy al quite para que no discutan.

*Santiago:* Aunque cuando están en la clase discuten, yo creo que la relación mejora.

**¿Siempre son los mismos ritmos los que se enseñan?**

*Antonio y Maite:* Hay muchos bailes de salón, pero yo que estoy enseñando iniciación, suelo enseñar los más sencillos y los que se suelen bailar en las fiestas y en las bodas, aunque hay muchos ritmos que se me han olvidado, por la falta de práctica, por eso las personas que van a clase tienen que ir a discotecas de bailes de salón a practicar.



*Santiago:* No, en mi caso cada mes doy un ritmo diferente.

Nos despedimos de Antonio, Maite y Santiago,

*Gracias, gracias y mil gracias, con vuestra ayuda y entusiasmo, seguiremos bailando.*

**M. QUESADA Y J.VEGA**

## SALUD

### **LA PIEL, ¿le damos la importancia debida?**

Nuestra piel cambia con la edad. Los rasguños, cortes o golpes pueden tardar más tiempo en sanar. Pasar largo tiempo a la luz del sol puede resultar en arrugas, sequedad, manchas por la edad y hasta cáncer. Pero hay cosas que podemos hacer para ayudar a su piel.



### **La piel seca y la picazón**

**L**a piel seca se siente áspera y escamosa. Hay razones por las que la piel se pone seca, tales como: no tomar suficientes líquidos, tomar el sol en exceso, estar en un lugar con aire muy seco, fumar, el estrés,... También por problemas de salud. Usar demasiado jabón, desodorante o perfume, empeoran la piel seca. Si su piel está muy seca y tiene picazón, visite a su médico.

Los hidratantes como lociones, cremas o ungüentos pueden calmar la piel seca y la picazón. El agua tibia es mejor para su piel que el agua caliente.

### **Arrugas**

Con el paso del tiempo, la piel empieza a arrugarse. Elementos en el ambiente, como la luz ultravioleta (UV) del sol, hacen que la piel se vuelva menos elástica. La fuerza de la gravedad puede causar que la piel se afloje y se arrugue. Ciertas costumbres como fruncir el ceño también pueden arrugar la piel. No fumar es una manera excelente de prevenir las arrugas.

### **Manchas por la edad**

Estas manchas planas y de color café frecuentemente son causadas por exponerse por años al sol. Son más grandes que las pecas,

planas y muchas veces aparecen en áreas como la cara, las manos, los brazos, la espalda y los pies. Las manchas por la edad no son peligrosas, pero si molestas. Las cremas que filtran el sol o las que bloquean pueden prevenir más daños solares.

### **Cáncer de la piel**

La causa principal del cáncer de la piel es el sol. Cualquier persona puede desarrollar cáncer de piel, pero las personas que tienen una piel clara, que produce pecas fácilmente, tienen un mayor riesgo. El cáncer de piel puede ser curado si es encontrado antes de que se extienda a otras partes del cuerpo.

El exceso de exposición al sol puede dar lugar a un tipo de cáncer que se encuentra en la piel (cabeza, cara, cuello, manos y brazos), pero puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. El más peligroso, es el melanoma. Es más raro, pero puede extenderse a otros órganos y ser mortal.

Revise su piel con regularidad. No espere hasta que le duela el área afectada (el cáncer de piel usualmente no produce dolor).

Revise su piel frecuentemente. Si encuentra cualquier cambio que le preocupe, visite a su médico.

**PABLO SANTOS**

### TABAQUISMO

**M**e he quedado sorprendida al ver en los Ambulatorios una tabla de aditivos que contienen los cigarrillos.

No digo el tabaco, porque creo que las hojas del tabaco en sí mismas tienen propiedades curativas para gran variedad de enfermedades, entre ellas “el cáncer”. ¡Qué paradoja! Precisamente la que produce mayor mortalidad: el cáncer de pulmón.

Quien quiera mirar en Internet puede comprobarlo y se quedará pasmado.

Entonces ¿por qué se dice?: “el tabaco mata”. ¿Por qué no dicen que lo verdaderamente pernicioso es lo que añaden a los cigarrillos? Y eso es lo que precisamente crea esta adicción, a la que la mayoría de los fumadores no pueden resistirse.



Hablan de los millones que nos cuestan los tratamientos de los enfermos de cáncer de pulmón (y digo que nos cuestan porque se pagan con nuestros impuestos, como todo).

¿No sería más lógico prohibir que se añadieran tantos productos nocivos: amoníaco, lejía y un grandísimo etcétera?

Seguramente sería más rentable y se evitaría que hubiera tantos enfermos y fallecidos y tanto sufrimiento en las

familias.

Está visto y comprobado que poner en las cajetillas: “EL TABACO MATA” sirve de muy poco.

Es una adicción tan dañina como el resto de las drogas, o quizás más, porque alcanza a muchas más personas, aunque más silenciosamente.

**M<sup>a</sup> CARMEN BARBAT**

### VIDA SANA

**M**aduritos, no sé si os habéis dado cuenta que en casi todos los barrios de Móstoles, tenemos unas instalaciones para ejercitarnos deportivamente.

Tenemos todo tipo de aparatos para hacer muchos ejercicios.

Maduritos, os animo a que probéis, siempre habrá algún ejercicio que os venga bien para vuestra salud.

Animaros y haced gimnasia, que eso es salud y no hace mal a nadie.

Y recordad siempre: poco plato, mucho trato y mucha suela de zapato.

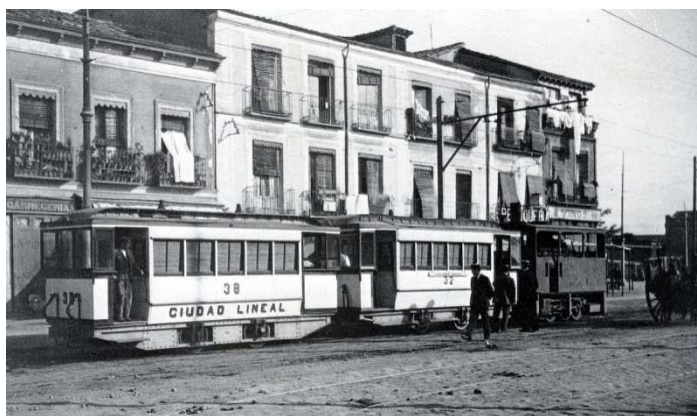
**JOSE MORA**



## ¿SABÍAS QUE...?

### TRANVIA DE MADRID

El 31 de mayo de 1871 se inauguraba el servicio de tranvías de Madrid con coches arrastrados por animales de carga mulas. La celebración se le encargó al sextante Hardy 2. La línea nacida en la calle Serrano seguía por la calle Alcalá y llegaba a la Puerta del Sol y seguía hasta el Barrio de Pozas. Disponía de 24 coches de los cuales cada uno costó 2.000 pesetas de 120 caballerías. Cada coche tenía capacidad para 24 pasajeros, 16 en el interior y 8 en la imperial, al descubierto.



En mayo de 1874 se añadió otra línea a la Plaza Mayor que se prolongó hasta los Carabancheles. El servicio se extendió rápidamente y se construyeron líneas a los mercados y estaciones (por la noches las líneas funcionaban con coche de carga), a Leganés (que en 1879 fue la primera en funcionar con tracción a vapor), al hipódromo, situado entonces al final de la Castellana, donde están en estos momentos los Nuevos Ministerios, a Guindalera y a Prosperidad entre otros. En el año 1899 empiezan a funcionar los tranvías eléctricos, cada coche costó entonces 18.000 pesetas.

**JOSE LUIS REGUERA**

### UNOS VERSOS...

*DULCE VECINO DE LA VERDE SELVA - Esteban Manuel de Villegas (1589–1669)*

Dulce vecino de la verde selva,  
 Huésped eterno del abril florido,  
 Vital aliento de la madre Venus,  
 Céfiro blando;  
 Si de mis ansias el amor supiste,  
 Tú, que las quejas de mi voz llevaste,  
 Oye, no temas, y a mi ninfa dile,  
 Dile que muero  
 Filis un tiempo mi dolor sabía,  
 Filis un tiempo mi dolor lloraba,  
 Quísome un tiempo, mas ahora temo,  
 Temo sus iras.

Así los dioses con amor paterno,  
 Así los dioses con amor benigno,  
 Nieguen al tiempo que feliz volares,  
 Nieve a la tierra.

Jamás el peso de la nube parda,  
 Cuando amanece en la elevada cumbre,  
 Toque sus hombros, ni su mal granizo,  
 Hiera tus alas.



## ¿SABÍAS QUE...?

### EL GRAN FRAUDE DE NAVALCARNERO

La plaza de Segovia de Navalcarnero, esconde siglos arquitectónicos en el subsuelo.

Efectivamente la riqueza que se esconde bajo este suelo es en forma de pasadizos subterráneos. Las cuevas que a lo largo de más de dos kilómetros, en distintos niveles horadan la citada plaza de Navalcarnero y que el anterior alcalde nos quería vender como originales de hace 350 años, y resulta que la mayoría de ella, han descubierto que son de reciente construcción.

En las cuevas antiguas se detectaron algunos derrumbes y se iniciaron obras de saneamiento, sin proyecto técnico; sin solicitar la autorización a pesar de ser una zona declarada Bien de Interés Cultural, sin un informe arqueológico, (dichas obras las ha estado dirigiendo un fontanero) sin estudio geológico.



Como las cuevas antiguas se hundían, las han tapado y han escavado otras nuevas que dentro de 500 años serán antiguas, pero ahora son nuevas, y nos las quieren vender como históricas, y la única y gran historia es que el primer presupuesto fue de un millón de euros,

y en este momento las obras están paralizadas desde el 2011, y la trampa ya va por 300 millones.



Las únicas cuevas con historia que se conocen, son las cuevas del Carnero y las cuevas de las Monjas. Las cuevas de la plaza están construidas entre 2004 y 2011, es decir, que hace diez años no existían dentro del casco histórico, están catalogadas unas 200 cuevas bodegas, pero ninguna se encuentra en la plaza de Segovia de Navalcarnero.

Estas cuevas se han construido con materiales modernos, con ladrillo de tejas y mortero de cemento. (Es todo una gran mentira).

Para la rehabilitación, diseño y ejecución de las cuevas, el Ayuntamiento tenía que redactar un contrato para que lo autorizara la universidad de Castilla La Mancha, estos permisos se tienen que pedir antes del inicio de las obras, pero no ha sido el caso, se han pedido después de pararse la obra.

Tampoco se aportó un plano detallado de las obras de las cuevas, cuesta imaginar cómo se ha desarrollado una obra de tanta importancia solamente con un plano de escasas precisiones. (Hay alcaldes que disfrutan enterrando los millones).

**JOSÉ MORA**

# VIAJES Y EXCURSIONES

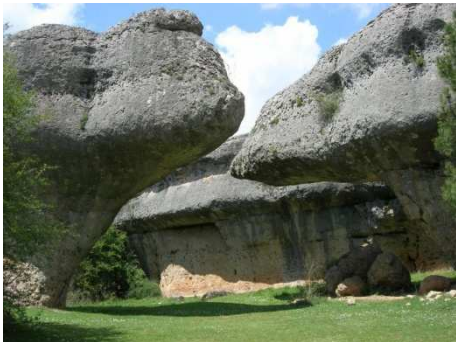
## UN PASEO POR CUENCA

Aquí al lado, a 186 kilómetros y unas 2 horas de viaje, Cuenca nos ofrece su Catedral de Nuestra Señora de Gracia, iniciada en 1182 y terminada en 1271, reinando Fernando X el Sabio, de estilo gótico-normando.



Andar por sus callejas para encontrarnos obras de tanto mérito como el Palacio Episcopal, el Castillo, la iglesia de San Miguel o el Tribunal de la Inquisición que forman un conjunto urbano declarado patrimonio de la humanidad, así como su impresionante Ayuntamiento que cierra la Plaza Mayor, permitiendo el acceso a la misma mediante tres arcos monumentales.

O sentir el vértigo de cruzar el Puente Colgante de hierro y madera que une al Convento de San Pablo con el casco antiguo y las Casas Colgadas, reconvertidas en un Museo de Arte Abstracto Español.



Su procesión de los borrachos en Semana Santa es digna de conocer.

Desde allí podemos dirigirnos a La Ciudad Encantada, pasando por el Ventano del Diablo que nos ofrece magníficas vistas sobre el río Júcar.

Situada en la pedanía de Valdecabras en La Ciudad Encantada, podemos admirar sus caprichosas formaciones con una antigüedad de unos 90 millones de años, cuando formaba parte del fondo del mar de Thetis. A finales del cretácico, cuando las aguas se retiraron, emergió a la superficie, y el viento, la lluvia, las heladas y el sol terminaron de crear esta maravilla de la naturaleza.



Más allá, y pasado Tragacete, se llega al nacimiento del río Cuervo, una ladera que en primavera parece teñirse de blanco por los cursos de agua que bajan en forma de cola de caballo para dar origen al río.

Cuenca bien merece un fin de semana.

**JOSE LOPEZ**

## VIAJES Y EXCURSIONES -----

### VIAJE A CUBA

Este año viaje a Cuba...

He venido un tanto desilusionada, creía que los cubanos vivían mejor, en 56 años de comunismo no han mejorado mucho. El castrismo tampoco funciona.

Los cubanos viven felices, pero no contentos; son muy educados, muy alegres, pero muy pobres. Pobres en el sentido de tener cosas. No tienen nada, según nuestro sistema de vida. Ellos carecen de coche, frigorífico, casas con confort. Sus casas están de pena, todas deterioradas por dentro y por fuera, sin cristales, sin cortinas, sin muebles. Eso sí, tienen cultura, y sus hijos estudian gratuitamente.

Lo malo es el transporte, no hay, van como animales, hacinados en camiones convertidos en transporte para desplazarse. Se apañan con bicicletas, caballerías, motos con sidecar, y una serie de artilugios fabricados por ellos, híbridos de bici, taxi, calesas estilo



Sevilla, coches de más de 50 o 60 años,



algunos muy bien cuidados, con los que sacan sus dineros a los turistas, casi todos de Canadá, algún europeo, argentino, chino. Pero ese dinero no es para ellos, todo tiene carácter comunitario, aunque los cubanos reconocen que está el sueldo oficial y el sueldo real, que afortunada o desafortunadamente, les ayuda a vivir con un mínimo de dignidad. Se han acostumbrado a pagar y recibir propinas por todo, y así van tirando. Tirar, tirar, lo que se dice tirar, poco. Se recicla todo, botellas de plástico, latas de bebidas, con las cuales fabrican cosas para los turistas, la mar de originales, bolsos con las anillas de las latas, la mar de coquetos y caros.

Resumiendo, bonita Cuba, buena gente los cubanos, felices al parecer, pero incomprensible para el turista como yo, que los ve con esas carencias y necesidades fruto del siglo que vivimos, en Europa y en España se vive mejor, aunque no dejo de reconocer que hay españoles que lo están pasando tan mal que a lo mejor en Cuba se sentían felices al no ver tanta gente mirando en las basuras como en España.

**JUANI VEGA**

## RECOMENDAMOS...

### CUCHARÁ Y PASO ATRÁS

Como decía el gitano, este verano en Madrid ha habido que poner “pies en carrera” para dejar atrás las tremendas temperaturas que se han padecido, o lo que es lo mismo, aquel dicho de “torpe el último”.

Este autor ya a primeros de septiembre y cuando la canícula era más llevadera, ha dado con sus huesos en el interior de la

provincia de Murcia, más en concreto en la comarca de Cehegín, pueblo grande y acogedor que por esas fechas celebra sus fiestas



patronales, y como en muchos otros pueblos de la geografía española, los festejos y otras actividades populares, son muy variadas para el disfrute de vecinos y visitantes.

Las actividades donde más acentuado es el jolgorio, es en la elaboración y degustación de las célebres paellas y arroces, donde los mayores y más jóvenes, ataviados con sus trajes de huertanos son arduos participantes y que acompañados con el vino de la región y bebidas refrescantes, hacen más ameno el evento.

Dentro de esta actividad destaca la formación de barracas, con gran arraigo en todo el litoral murciano, y donde amigos, vecinos y visitantes hacen piña en amistad y alegría disfrutando de

arroces, paellas y empedraos. Al autor le llamó poderosamente la atención de la Barraca de los Suetos con la elaboración de un arroz, pero con judías, bacalao y otros componentes, dando un sabor distinto al clásico, a este arroz le llaman empedrao porque una vez listo para degustar da esa sensación por su presencia.

También es curioso que no existan platos, pues todos los comensales se sitúan alrededor de la gran sartén y dejando claro cada uno su corte hay que irse hacia atrás para dejar entrar a

otro comensal, por lo que es clásico la frase de “cuchara y paso atrás”.

Esta clásica barraca de los suetos, al igual que otras muy análogas, pues habrá entre 40 y 50, organiza también con la misma idea los clásicos arroces murcianos, así como las migas murcianas y otros platos típicos de esta región.

Nuestra España a través de sus pueblos y ciudades tiene múltiples costumbres culinarias, todas de gran tradición y exquisito gusto, pero estas que el autor menciona en el interior de la provincia de Murcia, y más en concreto en la Comarca Ceheginera, por su originalidad, puede ocupar uno de los primeros puestos en el escalafón de festejos y costumbres populares gastronómicas.

**DIEGO GUIRAO**

## ✦ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✦

### TALLER DE CASTAÑUELAS

**E**n los centros de Princesa, El Soto y Juan XXIII tenemos la gimnasia más armónica con nuestro taller de castañuelas. Primero hay que calentar estos instrumentos, y también nuestras manos tienen que estar en la mejor forma física posible haciendo los ejercicios correctos para que nuestros dedos se muevan con gran facilidad en repiquetear y llevar el ritmo con energía y buen sonido.



La profe, Carmen, con una experiencia de más de 70 años, se esfuerza en oír uno por uno los sonidos que salen de dichas castañuelas ya puestas a la temperatura idónea, e intenta que paremos y empecemos todos al unísono.

Es un taller totalmente democrático, se

acuerda por unanimidad la música y los accesorios que vamos a tener en todas las actuaciones, implicándonos en conseguir los mejores resultados y consiguiendo con las consultas todos los puntos de vista posibles para tener un espectáculo con una satisfacción plena de todos los integrantes.

Hay que acompañar los sonidos con una coreografía acorde y

eso hace que la actividad sea completa y divertida, con movimientos estudiados, incluso con entradas y salidas del escenario, y por supuesto, un saludo estudiado para no dejar nada a la improvisación

Por todo esto, el sonido en los tres centros, suena con satisfacción y "arria, arria, arria pita". **CHEDES**

### REFLEXIÓN

Ya se ha acabado el verano y de nuevo volvemos a retomar las actividades que efectuaremos a lo largo del curso. Hay personas mayores que dicen que se aburren porque no saben cómo ocupar su tiempo libre.

Yo a veces pienso que son excusas para no hacer nada, porque, verdaderamente en Móstoles, hay muchísimas actividades a las que nos podemos apuntar tanto en los centros de mayores, como culturales y asociaciones.

Unas nos atraerán más que otras, pero seguro que siempre encontraremos alguna que nos atraiga y podamos realizar.

Así que empecemos el curso con ilusión y apuntarnos a algún "viajecito" que viene muy bien eso de conocer diferentes lugares y personas.

**TOÑI MARTÍN**

## LOS ABUELOS

**T**odos los días me pregunto a quien se le habrá ocurrido la genial idea de decir que nos jubilamos para descansar. Qué engaño más grande... Ahora no solo no descansamos, si no que la inmensa mayoría estamos muchísimo más cansados.

Los hijos siempre nos están haciendo el favor de dejarnos los nietos, eso sí, para que no nos aburramos, eso es lo que escucho decir a casi todos.

Os cuento una anécdota de las muchas estoy por asegurar, se dan a diario:

Mi amiga Teresa se acaba de jubilar, y la otra tarde en uno de sus muchos paseos, se encontró con una conocida, que al verla le animó a ir esa noche con ella y sus amigas a bailar. No fue necesario insistir porque a Teresita una de las cosas que más le gusta hacer, es bailar. Hace un par de años que enviudó y su difunto, por cierto un soso de mucho cuidado que nunca consintió llevarla a esos sitios como él decía, que están llenos de gentuza.

Tere sin pensarlo dos veces, quedó con sus amigas, pero antes pasó por casa para darse el último toque.

Ya estaba lista, y en ese instante sonó el teléfono, era su hija para que hiciese el favor de acercarse a dar de cenar a los niños y los durmiera, hasta que la chica que habían contratado la sustituyera.

La verdad, en principio quiso decir que no podía, pero lo pensó dos veces, no

tenía ganas de reñir con ella, que últimamente no hacía más que decirle que estaba desmadrada.

Tere llegó a casa de su hija y ésta se enfadó porque se les había hecho tarde, y sin mirarla siquiera le dijo: mamá otro día no te perfumes tanto, sabes de sobra que Miguelito no soporta los olores. Pero ella no la hizo ni caso, el pequeñín tenía hambre y lloraba como un descosido, así que le calentó el puré y se dispuso a dárselo, lo sentó en su sillita y con las mismas artes de todas las abuelas contándole historias y haciendo mil muecas intentó que el pequeño tomase su cena.

¡Pobre Teresita! Ese vestido tan bonito, por cierto de tinte, quedó completamente estampado porque el crio le dio un manotazo al plato y la puso como un Cristo. La mujer lloró como un bebé, así que llamó a sus amigas y les dijo que no contaran con ella porque tenía un tremendo dolor de cabeza. Y digo yo: ¿de verdad consideráis que los abuelos somos dueños de nuestro tiempo?

Tanto soñar con cumplir los sesenta y cinco para descansar, esto es una estafa. Ahora tenemos que darnos unos madrugones de la leche para esperar que nos traigan a los niños y los fines de semana más de lo mismo, preparar comida para todos porque ellos están cansados.

Manda narices.

Yo de verdad, quiero que me devuelvan mi curro, eso sí era vida, me siento estafada.

**ALMA**



## Soy un Enamorado de las Mujeres

*De las feas, de las guapas, las gordas, las delgadas, las rubias y las morenas, me gustan todas, pero que sean honradas y trabajadoras.*

*Las mujeres hoy tienen sus derechos y otra vida distinta a cuando yo me criaba, hay que respetarlas.*

*La mujer es el punto primero de una familia. Hay que tener en cuenta de dónde venimos, de una mujer, ella nos tuvo en su vientre, ella se ha encargado de criarnos.*

*Ella toda la vida sufriendo por nosotros.*

*Esto se lo dedico a las mujeres trabajadoras con mucha dedicación, cariño, de corazón, se lo merecen.*

Envíanos tu escrito a: [masmadurosmostoles@gmail.com](mailto:masmadurosmostoles@gmail.com) **ALEJANDRO VICENTE**

## #PASATIEMPOS por Pablo Santos



### Humor

- Oye Manolo, ¿te enteraste que se murió Paco?
- Coño, pero... ¿cómo sucedió?
- Fue a tirar el cigarrillo por el balcón y se le olvidó soltarlo



### ¿Cuánto sabes de Madrid?

- Fue el primer rascacielos: *Edificio Telefónica - Torre de Madrid - Torre Picasso*
- El museo Reina Sofía ere en su origen: *Hotel - Centro Universitario - Hospital*
- Los bonsáis de Felipe González están en: *Retiro - Jardín Botánico - Parque Oeste*
- Puente más antiguo de la capital es: *Segovia - Toledo - Arganzuela*

