



protagonistas

LA REVISTA DE LOS MAYORES DE BOADILLA DEL MONTE - ÉPOCA II



Nº 14 - DIC 19 / ENE 20

Feliz Navidad!



XIII
ANIVERSARIO

Página 3

25 ANIVERSARIO:
PULSO Y PÚA 5º TRASTE

Página 4

LA PIEL DE LOS
MAYORES

CUIDADOS BÁSICOS Y SIGNOS DE
ALARMA

Página 5

EL ACEITE DE OLIVA

Considerado por los griegos como
regalo de los Dioses

Páginas 6 y 7

PUEBLOS

FANTASMAS BAJO
LAS AGUAS DE LOS
PANTANOS

ESPAÑA SE SECA, SEGÚN LOS
HOMBRES Y MUJERES DEL TIEMPO

Páginas 8 y 9

LEONCIO GARCÍA

Miembro fundador

Página 10

LA NAVIDAD

Cuando el mundo en tinieblas
alcanzó la luz

Página 11

LA OTRA NAVIDAD

Página 12

EN TORNO AL
BELÉN

Página 13

MOZART
ESCATOLÓGICO

Página 14

SABÍAS QUE...
LA ESVÁSTICA

Página 15

EJERCITA TU
MENTE

Página 16

ACTIVIDADES DE
OCIO

VISITA DEL ALCALDE A LA REDACCIÓN DE “PROTAGONISTAS”

El pasado día 29 de octubre tuvimos la estimada visita a nuestra redacción en el Centro de Mayores “Juan González de Uzqueta”, del Sr. Alcalde de Boadilla del Monte, Don Francisco Javier Úbeda, acompañado de la Concejala de Servicios Sociales, M^a Inmaculada Pérez.

Departieron con todo el grupo de voluntarios que integran la redacción de la revista “Protagonistas, sobre los inicios de esta iniciativa literaria que este año cumple su XIII Aniversario, así como los pormenores que surgen a la hora de confeccionar sus números bimensuales y sus ideas siempre consensuadas.

Tras reconocer la labor que realizamos y felicitarnos por esta bonita e interesante publicación que se dirige a los mayores del municipio, el Sr. Alcalde se despidió animándonos a seguir en esta línea de ofrecer entretenimiento y conocimiento a sus lectores, a la vez de contagiar alegría y energía a través de la lectura.



EQUIPO DE REDACCIÓN, DISEÑO-MAQUETACIÓN Y FOTOGRAFÍA:

Grupo de Voluntariado Mayores “Protagonistas”: Ángela González, Carmen de Silva, Cosme Núñez, Francisco Núñez, Gervasio Mendivil, Julio F. Solano, Leoncio García, Liria Lamiel, M^a Isabel Ventura, M^a Pilar Hernández y Manuel Gómez.

Edita y colabora: Ayuntamiento de Boadilla del Monte, Pza. de la Villa: s/n
Telf.: 916024200 - Fax: 916334728 - DL: M-8748-2017

Web: <https://www.ayuntamientoboadilladelmonte.org/tu-ayuntamiento/servicios-y-areas-municipales/mayores>

Correo electrónico: revistaprotagonistas@aytoboadilla.com

25 ANIVERSARIO:

PULSO Y PÚA 5º TRASTE

Creo que fueron dieciocho profesores, el director más un relator, de los cincuenta y ocho amigos que en 1994 fundaron esta afinadísima orquesta. Me cuentan que el 8 de marzo de 1997 dieron su primer gran concierto en la Universidad Francisco de Vitoria, de Pozuelo de Alarcón. Después, Villanueva de los Infantes, Alcázar de San Juan, Cangas de Narcea, auditorios y casas de cultura de la Comunidad de Madrid, Radio Nacional de España - Radio Clásica y, cómo no, la publicación de varios CD. Y no quiero dejar pasar la ocasión de recordar los dos conciertos en las misas en honor de nuestro patrón San Babilés.

La participación del gran ballet de Pilar Domínguez, con sus castañuelas y sus bailarinas, llenó de arte, colorido, juventud y alegría el escenario, rebajando la media de edad considerablemente, y no es que los demás fueran

excesivamente mayores. Cabe destacar la dirección de Pilar y la coreografía de Laura Daniela.

El Coro Municipal Luigi Boccherini lució espectacular desde el fondo del escenario, con David Hurtado, su gran director, al frente. Del variado y abundante repertorio de dieciocho temas, una pequeña muestra: Olé de la Curra (Danzas de la Villa y Corte), el Tema de Lara, Manolete, La Marcha Turca, Gigantes y Cabezudos (jota), Música Nocturna de Madrid (con autores tan renombrados como W.A. Mozart, Luigi Boccherini, Tomás Bretón)... Una velada inolvidable dirigida brillantemente por Andrés Elhazaz, con un "no hay billetes" en taquilla, aunque la asistencia fue libre y gratuita.

Manuel Gómez



LA PIEL DE LOS MAYORES:

CUIDADOS BÁSICOS Y SIGNOS DE ALARMA



¿Qué cambios se producen en la piel con el paso de los años?

Con el paso de los años, la piel sufre una serie de cambios como consecuencia tanto del propio envejecimiento como del acúmulo de exposición solar. Esto es especialmente evidente en zonas fotoexpuestas como la cara, el cuello, el dorso de las manos o los laterales de los brazos. El envejecimiento ocasiona que nuestra piel esté más seca o deshidratada, más fina y con menor elasticidad. Además, todos estos cambios se asocian a la aparición de manchas e incluso lesiones verrucosas, la mayoría de las veces completamente benignas.

En algunos casos, estas alteraciones en forma de manchas o lesiones verrucosas sí pueden llegar a ser malignas y requerir tratamiento quirúrgico. Por fortuna, la mayoría de los cánceres cutáneos son completamente curables con una simple intervención quirúrgica cuando se detectan a tiempo, por lo que lo ideal es consultar al dermatólogo ante la duda.

Otra zona cutánea que sufre especialmente con el paso de los años es la de los pies y la zona más distal de las piernas (tobillos y zona pretibial). En este caso también influye la mayor incidencia de alteraciones del retorno venoso que sufren las personas mayores. Este acúmulo de sangre en esas zonas puede acabar dañando la piel y producir alteraciones en la pigmentación y también úlceras y heridas, con el consiguiente riesgo de infección si no curan apropiadamente.

¿Cuáles son los cuidados básicos de la piel de los mayores?

1. **Hidratación:** como ya hemos dicho, la piel de los mayores es especialmente débil por su mayor fragilidad, por lo que requiere mayor hidratación con cremas emolientes y/o aceites. Esta hidratación debe ser diaria y es especialmente importante tras la ducha.
2. **Higiene:** mantener una correcta higiene es importante, pero conociendo unas pautas apropiadas. Serán preferibles los geles a las pastillas de jabón, ya que estas pueden irritar y secar más la piel. Además, las duchas no deben ser muy prolongadas y el agua debe ser tibia (hay que evitar aguas excesivamente calientes).
3. **Fotoprotección con cremas y física:** la piel de las personas mayores es especialmente sensible a la radiación solar por ser más fina y frágil. Por eso es fundamental complementar la protección con cremas (mínimo con factor de 50+) y métodos físicos (sombrosos, gorras, sombrillas, etc.). Esto es especialmente importante en zonas como la calva de los hombres, que recibe la radiación más directamente.

4. **Cuidar zonas especiales:** como hemos comentado, hay zonas como los pies o los tobillos que tienen una piel especialmente frágil debido a los posibles problemas asociados en la circulación. Conviene mantener estas zonas lo más hidratadas posible y evitar traumatismos.
5. **Adecuar la ropa a la época del año,** con ropa amplia y ventilada, evitando tejidos sintéticos: debido a la especial fragilidad de la piel, conviene protegerla muy bien del calor en verano y del frío en invierno. Los tejidos de 100 % algodón son preferibles a tejidos sintéticos que pueden irritar más la piel. Además, conviene evitar llevar ropa muy apretada porque puede dificultar la circulación y favorecer heridas en la piel que podrían suponer una puerta de entrada a infecciones.

¿Cuáles son los signos de alarma para acudir al dermatólogo?

Debido a la mayor incidencia de cáncer de piel con la edad, conviene estar alerta y conocer las situaciones por las que merece la pena acudir al dermatólogo. Esto es muy importante en zonas expuestas al sol como cara, escote o manos.

1. **Cambios en una mancha/lunar previo:** especialmente importante si un lunar que teníamos previamente presenta cambios siguiendo lo que llamamos la regla ABCDE: A) Asimetría; B) Bordes irregulares; C) Colores: 2 o más colores; D) Diámetro de más de 6 mm; E) Evolución con crecimiento progresivo.
2. **Herida/costra que no cura:** muchas veces los epitelomas aparecen como heridas o pequeñas úlceras que no acaban de curar del todo en zonas como la cara o el dorso de las manos, pero también en el resto del cuerpo; conviene consultar cuanto antes en estos casos.
3. **Lesión con sangrado:** cualquier lesión de la piel que sangre espontáneamente (sin habernos dado un golpe) debe consultarse con el dermatólogo para valorar su naturaleza.
4. **Dolor o picor en lesiones de la piel:** muchas veces es el primer síntoma de que una lesión está cambiando y conviene valorarla cuanto antes. Pero tampoco tenemos que esperar que esto pase: muchos de los cánceres de la piel son totalmente asintomáticos.
5. **Antecedentes de cáncer cutáneo personal o familiar:** toda persona con antecedentes de cáncer cutáneo en ella o en alguno de sus familiares más cercanos debe revisarse los lunares con cierta frecuencia.

Dr. Adrián Alegría Sánchez

EL ACEITE DE OLIVA

Considerado por los griegos como regalo de los Dioses

Mis antepasados de origen jienense cultivaron las tierras de olivares heredadas de padres a hijos. Aceituneros, gente trabajadora, sana y campechana, que hicieron de la aceituna su forma de vida. Aún hoy mi padre de 92 años sigue pendiente de que sus olivos estén bien cuidados.

El aceite de oliva forma parte de nuestra alimentación como alimento cotidiano. Considerado por los griegos un regalo de los dioses, denominado por Homero como "oro líquido" y hasta utilizado como cosmético por los egipcios.

Hoy en día, existen suficientes evidencias científicas de sus múltiples beneficios: alta concentración de antioxidantes, vitaminas y grasas saludables.

Ha pasado a encabezar la lista de los conocidos como "superalimentos". Cuando hablamos de superalimento, solo podemos hacerlo del aceite de oliva virgen extra (AOVE). Su contenido en vitamina E lo convierte en uno de los mayores antioxidantes, su composición de ácidos grasos es la que más se parece a la grasa humana y es la más saludable, contiene grasas monoinsaturadas que reducen el riesgo de sufrir hipertensión y sus polifenoles actúan reponiendo el daño celular. El aceite de oliva virgen extra es un superproducto.

TIPOS DE ACEITE DE OLIVA

- **Virgen extra:** zumo natural de la aceituna sin el agua, obtenido de aceitunas en su momento óptimo de maduración y solo por procedimientos mecánicos. La máxima calidad, con excelentes características de sabor y aroma. Pueden ser monovarietales (obtenidos de una sola variedad de aceituna) o coupage (con diferentes variedades en distintas proporciones). Carece de defectos en su aroma y sabor.
- **Virgen:** aunque no llega al nivel de excelencia del virgen extra, también es zumo natural de la aceituna y se extrae por procedimientos mecánicos (se admiten ligeros defectos en los aromas).
- **De oliva:** mezcla de aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen o virgen extra (no hay normativa respecto al porcentaje de aceite virgen añadido, que puede variar entre muy poco y la mitad).
- **De orujo de oliva:** se obtiene mediante la extracción con disolventes y el refinado del aceite a partir del residuo del alperujo¹ de las almazaras. Mezclados con aceite de oliva virgen o virgen extra.

¹El alperujo, un subproducto de las almazaras durante la extracción de aceite de oliva, es la mezcla de: aguas de vegetación o alpechines; partes sólidas de la aceituna, como el hueso, el mesocarpio y la piel; y restos grasos. Se define como todo aquello que resta de la aceituna molturada si eliminamos el aceite de oliva.

M^a Isabel Ventura



PUEBLOS FANTASMAS BAJO LAS AGUAS DE LOS PANTANOS

ESPAÑA SE SECA, SEGÚN LOS HOMBRES Y MUJERES DEL TIEMPO

Con motivo de esta permanente sequía, hay ya muchas fuentes que no manan. Cauces que solo tienen barro. Arroyos silenciosos, tristes, melancólicos, porque les falta el ruido de sus aguas.

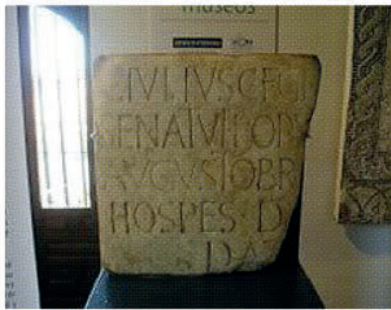
Los cauces de las gargantas, por los que transcurren las aguas de los montes cercanos, solo piedras, sin brillos; sus amigas las truchas han muerto de sed, de falta de oxígeno en sus pulmones porque las aguas de sus charcos se han evaporado, convertidas en nubes etéreas que nadie ha podido aprovechar.

Como consecuencia de toda esta falta de vida, los televisores nos muestran paisajes sedientos,

fantasmagóricos, de esos pueblos en los fondos de los pantanos que quedaron sumergidos en las aguas cristalinas donde, a través de ellas, como lupas gigantes, podíamos distinguir perfectamente la iglesia con su torre, sus campanas, las espadañas y veletas que servían de norte y guía a los caminantes, que formaban parte de nuestra vida, de nuestro pueblo, con sus secretos, con sus anhelos y sus esperanzas.

Todo esto nos parecía una realidad que tocábamos, que sentíamos, que formaba parte de nuestra vida, y ahora, como no hay agua que nos pueda deformar





“Todo esto nos parecía una realidad que tocábamos, que sentíamos, que formaba parte de nuestra vida y, ahora...”

la realidad con su movimiento, con su oleaje, con sus millones de espejos, solo vemos fantasmas estáticos, reales, no distorsionados, y esas espadañas, esas veletas que antes nos servían de punto de referencia, ahora son algo muerto, sin vida. Se nos han borrado las calles, las plazas, la escuela, la taberna, y solo vemos fantasmas.

El pueblo al que con añoranza me estoy refiriendo está en el fondo del pantano de Valdecañas. Pueblo fundado por los romanos, donde todavía queda algo muy singular, umbrales de mármol con la fecha de construcción; Talavera la Vieja o Talaverilla; fue la ciudad romana de “Augustóbriga”.

Existe un pórtico romano que se conoce con el nombre de “los mármoles”.

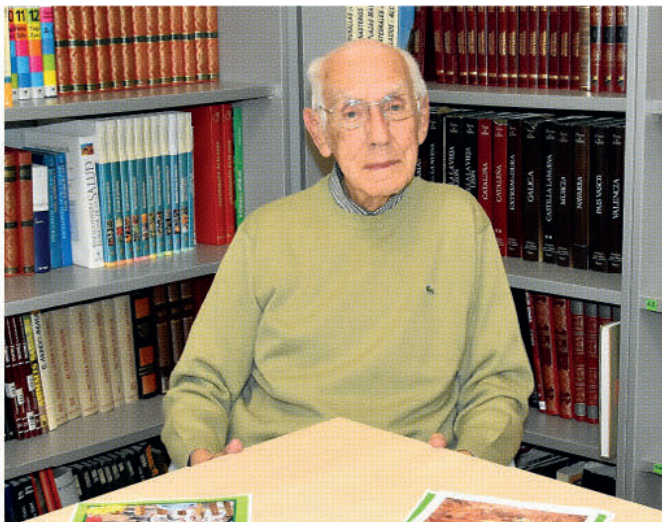
Estaba en el pueblo, pero para que no quedara bajo las aguas, fue trasladado en 1.963, piedra a piedra, hasta el lugar que ocupa hoy. Se construyó en el siglo II a. C.

A lo lejos brillaba como si fuera mármol, de ahí el nombre de “los mármoles”. Es de granito de la zona.

Leoncio García

LEONCIO GARCÍA

XIII ANIVERSARIO



Si tuviera que compararlo con alguien diría que tiene aspecto de profeta, de jefe, de luminario. Leoncio llena siempre el espacio con su presencia.

Cuando nos reunimos, la reunión no estará completa hasta desaparecer su ausencia.

En el bar, no sabe igual una cerveza bebida a su lado que tomada de manera independiente. Él es uno de los verdaderos creadores de Protagonistas, ése primer ejemplar que nos abrió las puertas para lo que hoy somos. Los colaboradores de PROTAGONISTAS somos todos amigos.

Entrevistar a Leoncio no es tan solo un placer, es una obligación que hemos demorado más de lo debido.

¿Cómo nació Protagonistas?

Por necesidad, con humildad y sencillez. Unos chicos de la "Complutense" empezaban un Máster sobre las necesidades más perentorias de los mayores a realizar en un pueblo cualquiera. El ayuntamiento y los Servicios Sociales se movilizaron y consiguieron que ese pueblo fuese Boadilla. Hacía falta un equipo de voluntarios que colaboraran con estos chicos de Complutense. Los primeros: Paco y Maribel, Leoncio y Angela, Gervasio, María y otros. Reunión tras reunión, se alcanzó la creación del proyecto, pero, al mismo tiempo, había que darle vida y permanencia, ¿Cómo? A través de las páginas de Protagonistas.

Protagonistas ha crecido en contenidos, en colaboradores, en número de páginas y en la calidad del papel. Cuéntenos el proceso.

Cuando salió a la luz el número "0", el 3/12/2006, tenía cuatro páginas, por tanto, no podía presumir del título de "Revista". Sus apartados eran bastantes menos: Actualidad, Información de interés, Salud y calidad de vida, Boadilla avanza, Tiempo de ocio, Recuerdo de otros tiempos. En la actualidad, protagonistas tiene 16 páginas con 18 o 20 contenidos distintos.



En el tiempo transcurrido desde el 8/9/2006, han salido algunos colaboradores y han entrado otros. Personas con pluma de oro, con ideas nuevas.

En la nueva presentación de la que ya podemos llamar "revista", tuvo mucho que ver en su maquetado Julio Seguido, con la colaboración de Paco, Maxi, junto con todos los que aparecen en la "mancheta" de la contraportada. Sin olvidarnos de la inestimable colaboración de Antonio Grande en sus inicios.

El cambio se ha notado y, como consecuencia, su número de lectores. La guinda de Protagonista ha sido siempre su espíritu.

Y ese primer Boletín de un sólo pliego, ¿cómo y cuándo se distribuyó en su inicio por Boadilla?

El equipo se reunió en repetidas ocasiones para decidir la estructura y contenidos del Boletín y se levantó ACTA para darle más formalidad y más protagonismo. Desde ese momento se me adjudicó el papel de secretario, y ya tenemos más de cien Actas.

El día 8 de Septiembre de 2006 nació Protagonista con una misión que cumplir, y el día 3 de Diciembre del mismo año se hizo el reparto del número 0 en la comida de Navidad de los mayores del municipio.

¿Qué tirada tiene en la actualidad y cómo se distribuye?

En concreto, no lo sé. Rondará los 800 ejemplares; por tanto hemos de darle a Protagonistas un empujoncito más. Aunque el boca a boca funciona bien, habría que darle más difusión y publicidad.

¿No le parece que es un número escaso?

De momento, el número de ejemplares no depende de la demanda, sino que es el número que tenemos asignado, aunque de momento y en un futuro debería crecer en consecuencia con el crecimiento de Boadilla. Ya somos 52.000 habitantes y pronto seremos muchos más.

Usted en su vida laboral, creo que se dedicó a la enseñanza. ¿Qué es más gratificante, enseñar con la palabra o con la escritura como hace ahora?

Para mí son válidas las dos porque cumplen la misma

Miembro fundador

función y, además, utilizamos distintos sentidos. Mi escritura es didáctica y mi palabra es dialogante y convincente, para ello nos valemos de nuestras manos y de nuestros ojos. A veces, nuestros ojos convencen más que nuestra boca. También me valgo de mis cuadros como medio de comunicación. Es otra actividad que tengo desde hace años con más de cien cuadros.

Sus artículos en Protagonistas suelen ser didácticos y casi siempre giran sobre temas de salud. ¿Se preocupa mucho por ella?

Llevo escritos más de cien artículos y, que yo recuerde, solo en algunos hablo de salud. Yo considero que no es tema aceptable que nadie quiera hablar de ella sino es para curarse. Soy persona sencilla, conciliadora, comunicativa, no me gusta salir en la foto y me encanta compartir aquello que llevo dentro con los demás a través de mis artículos. Pedí una vez a una persona ecuaníme, sensata y estable, una crítica de mis artículos y me dijo la siguiente: rebosan humanidad.

Usted hace muchas cosas: colabora en protagonistas, toca la guitarra, canta en el coro... ¿Hay alguna otra actividad que yo desconozca?

He pintado en mi vida más de cien cuadros al óleo. También en ellos he puesto algo de lo que llevo dentro. Mi pintura es sencilla: pinceladas suaves, colorido agradable a la vista con horizontes lejanos, o sea, profundos, entre ellos: "La trashumancia", "Barrio de pescadores", "La silla rota -composición-". ¿Otra actividad? Gimnasia.

Entonces, ¿Cree que la vejez es más saludable con objetivos y ocupaciones?

Por supuesto. Es la mejor medicina para nuestro cuerpo y nuestra alma. Sales de casa, haces amistades, dialogas, enseñas y te enseñan, aprecias y te aprecian, y una cosa: Te echan de menos. ¿Merece la pena?

¿Qué actividad nueva incluiría dentro de la oferta de actividades para mayores?

Cómo hacer y conservar amistades, ¿Pintura, música, canciones, manuales?, ¿Qué te parece sentarte en un piano? Mucho más todavía, sentarte en un torno con tus manos llenas de barro, el torno gira y gira y tú cantas y cantas canciones como ésta: "Yo quiero ser Señor como el barro en manos del alfarero, toma mi vida, hazla de nuevo yo quiero ser un vaso nuevo"

Hay mayores con problemas de movilidad, ¿Existe algún recurso para que ellos puedan disfrutar también de los programas de viajes, como por ejemplo, gratuidad para el que empuja la silla de ruedas?

Yo creo que este problema de movilidad que conlleva la necesidad de otra persona, debería estar resuelto por los Servicios Sociales o por otras personas.

¿Qué opinión tiene de la oferta de actividades del Ayuntamiento y de la Asociación "Mayores de Boadilla"?, ¿Cubre las necesidades de todos o solo de unos pocos?

En el curso pasado se han reducido las listas de espera.

Las actividades son muchas y variadas, tanto las de la Concejalía como las de la Asociación de Mayores. Los Viajes que se realizan llevan un tanto por ciento de descuento y las reservas de asientos son por sorteo.

Otro recurso a destacar es el comedor del Centro de Mayores "Juan González de Uzqueta", en C/ Gutiérrez Soto, 8, donde nadie se queda sin comer, si termina la comida dentro de su horario, se vuelve a guisar más.

Los menús cuestan 5´15 euros para los mayores de 60 años.

Háblenos de algo que le preocupe.

Las personas desplazadas por culpa de las guerras, la atmósfera envenenada, el medio ambiente, la desidia, la indiferencia o el pasotismo, los niños desnutridos, la falta de convivencia o la falta de humanidad.

¿Qué le ha supuesto en lo personal ser uno de los fundadores de la revista y llevar participando en ella más de 13 años, así como ser un participante activo de los talleres para mayores?

Mi llegada a Badilla me pareció un regalo de Dios y así lo tomé al cabo del tiempo, porque al imbuirme de lleno en las distintas actividades pude hacer infinidad de amigos que me hacían feliz. Magisterio cambió mi vida pero Protagonistas también, porque era una manera distinta de darme a los demás, escribiendo temas que a los lectores les llenaba y les hacía reflexionar.

Como amigo de los amigos, estuvo siempre en mi mente el equipo de Protagonistas. En todo momento me sentí arropado por ellos y sobre todo comprendido.

La Coral de los mayores de Boadilla, junto con Protagonista, son mis criaturas preferidas. En la Coral Polifónica, gran aventura de Fernando Torres, siempre ha habido un gran ambiente de amistad y camaradería y últimamente las guindas de nuestras voces son: Pablo y Marta.

No nos estamos mirando el ombligo, nos complace cumplir nuestro decimotercer aniversario y encarar el decimocuarto con entusiasmo.

Carmen de Silva / Manuel Gómez

LA NAVIDAD

Cuando el mundo en tinieblas alcanzó la luz

Hay acontecimientos de nuestra historia que, por su relevancia, se rememoran precisamente porque han pasado a formar parte de ella.

En la historia se suelen dar todas estas circunstancias, porque es un acontecimiento feliz para la humanidad que el Niño que ha nacido sea nuestro salvador, nuestra esperanza, nuestro consuelo, pues el mundo en tinieblas ha alcanzado la luz. Por tanto, esto es motivo de alegría y es motivo para compartir, para amar y ayudar a los demás.

Este hecho tan único y singular sucedió en una noche clara, de luna brillante, en un lugar sencillo, donde el protagonista era el Salvador del mundo, el Hijo de Dios, el rey de reyes, que podría haber nacido en el palacio más majestuoso del mundo, donde los metales preciosos y los diamantes se midieran por arrobas y donde el ejército de mayordomos y sirvientes se contaran por cientos y los manjares más suculentos rebosarán las alacenas y los comedores.

Pues no, su cuna era un rústico y humilde pesebre dentro de un portal desaliñado, medio derruido, sin alacena, sin mayordomos. Nació de María Virgen, escogida por Dios por sus virtudes de sierva de Dios. Ella pronunció, en su concepción, el sí más rotundo, sincero y silencioso de todos los tiempos, que hizo conmover a la Corte Celestial, al mundo entero y a su historia, con una sonrisa angelical.

Nació en un frío portal sobre unas humildes pajas. Era un portal sin puertas ni ventanas para que el mundo entero tuviera noticias de ello. Nació para salvar al mundo entero, con el silencio de la tierra y el alborozo de los cielos. Aceptó la voluntad del Padre y se convirtió en el protagonista de la obra más grandiosa y maravillosa que jamás ha habido ni habrá en la historia del universo.

Leoncio García



LA OTRA NAVIDAD

Repleta de alborozo, de ruido, de compras, de despilfarro, todo el mundo corre de acá para allá.

La gente, nerviosa, atiborra los grandes almacenes como si se fuera a acabar el mundo.

Personas con bolsas y bolsas, hasta tal punto que pareciera que estas andan solas porque tapan totalmente al que las transporta.

Es una locura. Por el centro de las grandes ciudades no se puede andar porque no queda espacio en las calles.

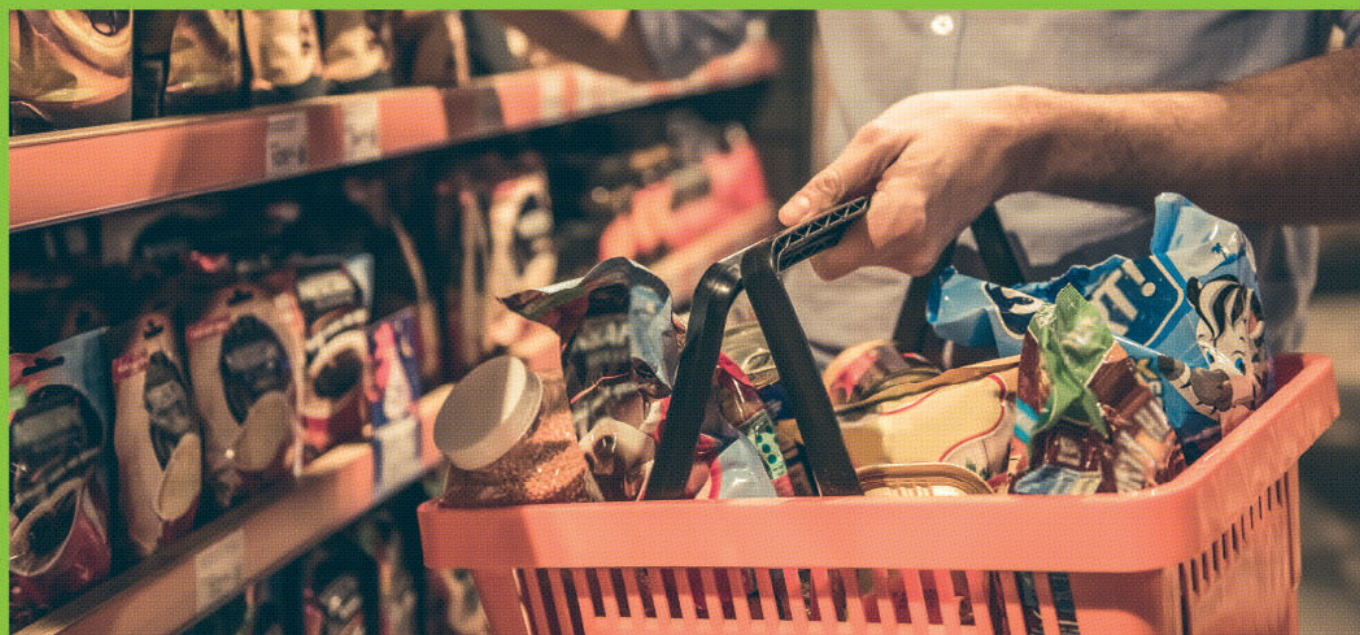
Se compra por comprar, nadie se para a pensar que el 20 de enero está a la vuelta de la esquina y que faltan

10 días para terminar el mes. Ya se habrá terminado la paga, la extra y, lo que es peor, los ahorros.

En esta otra Navidad, muy pocos piensan en la solidaridad, compartir con el prójimo, ayudar a los demás.

Impera el egoísmo humano y, por tanto, no nos queda tiempo para poder pensar que esta noche no es una noche más, sino que tiene de especial que Dios Niño ha venido y nos quiere de verdad.

Leoncio García



ENTORNO AL BELÉN

Eran días de magia, poesía y leyenda los días de Navidad en que un belén construíamos, todos con santa paciencia, mis padres, mis hermanos y yo, en torno a la mesa aquella.

Se sacaban de las cajas, las que todo el año guardaban el tesoro de estas fiestas, las figuritas de barro que formaban la leyenda, desde el ángel al pastor, desde la cabra a la oveja.

¡Mamá, yo quiero poner el pastor con las ovejas en aquel cerrito alto que está cercano a la aldea!

¡Mamá, anda, dile a mis hermanos que recorten las estrellas con papel de ese brillante, el de envolver el chocolate que nos diste en la merienda!

¡Mamá, mamá, mamá, que ya he hecho la carreta!

Eran días de magia, poesía y leyenda.

Forrábamos la pared con una lluvia de estrellas.

En la montaña de corcho, que a mí me parecía inmensa, colocábamos un castillo de grandes torres y almenas, que mi padre construía con cajas de cartón piedra, y una gran fuente romana que parecía de época y que mi padre pintaba con pinceles y acuarelas.

¡Qué arte tenía mi madre dirigiendo esta orquesta!

Esta figurita aquí, y esta otra, y esta... Y esta que forma la Anunciación. ¡Traedme, que ponga aquella! ¡A ver ese rey Herodes! ¡Ponedlo en aquella almena!

Y no puedo olvidar el río de plata en la mesa con sus patos en la orilla y sus briznitas de hierba serpenteando los valles. Parecía de verdad, de agua cristalina y fresca.

Melchor, Gaspar y Baltasar... y, al final, las bolitas de algodón y harina fina y blanca que al aire espolvoreábamos, y así quedaban cubiertos de blanca capa de plata, de nieve, aquella almena, aquel río, aquella arboleda...

Pero ¡qué traviesas sois! ¡Niñas, estaos ya quietas! Coged el almirez, la zambomba y la botella para cantar los villancicos que aprendisteis en la escuela.

Eran días de magia, poesía y leyenda. Eran fiestas entrañables las Navidades aquellas.

Mis padres, mis hermanos y yo, todos en torno a la mesa, cantábamos villancicos entre la lluvia de estrellas.

¡ TODO MAGIA, TODO AMOR EN ESOS DÍAS DE FIESTA!

Laly Cabezas



MOZART ESCATOLÓGICO

“Era costumbre en la época que vivió,
utilizar el lenguaje popular que él empleaba”

Los grandes mitos no dejan de ser personas normales que, por circunstancias especiales, han sido unos agraciados en el reparto que Dios hizo de sus dones. Son admirados por sus obras, pero, si nos paramos a observar su vida diaria, no dejan de ser como uno más de nosotros.

Veamos el caso de Mozart, grande entre los grandes de la música clásica. Autores hay que dicen que era costumbre en la época en que vivió actuar de la forma popular en que él lo hacía y con lenguaje parecido al que él empleaba.

Son numerosas las cartas en las que dejó reflejada su forma de pensar. Al menos 20 a su padre, seis a su esposa, seis a su prima, cuatro a su hermana... Todas publicadas después de su muerte y en las que no se cortaba a la hora de reflejar su pensamiento escatológico.

Veamos una de ellas de cuando tenía 21 años, enviada a su prima María Anna Thekla Mozart:

«Os voy a contar una triste historia que acaba de pasar en este instante, mientras escribía esta carta. Oigo un ruido en la calle. Dejo de escribir, me levanto, voy a la ventana y no oigo nada. Me vuelvo a sentar, sigo escribiendo y de nuevo escucho algo. Me levanto otra vez y solo oigo un débil ruido. En resumen, siento un mal olor y, allá por donde voy, apesta. Si me acerco a la ventana, el olor se va; si entro en la habitación, el olor vuelve. Al fin mi madre

dice: “¿Qué es lo que te parece? ¿Has dejado escapar un p...?”. “No lo creo, mamá”. “Sí, sí, con toda seguridad”. Quiero tener la conciencia tranquila, introduzco un dedo en mi culo, lo llevo a la nariz y... ecce probatum est. Mamá tiene razón».

Y no solo en las cartas se expresa de esta forma, sino que, en el título de varias de sus composiciones, parece regodearse en ello:

K.231- Leck mich im arsch (lámeme el culo).

K.233- Leck mich im arsch fein recht schön sauber (...hasta dejarlo limpio).

K.560- Anfs mauwl sheissen (defecar en la boca).

En fin, grandes mitos.

P. D.: «K» y el número que sigue es el que está designado por el catálogo Köchel (Köchelverzeichnis) en alemán, creado por Ludwig von Köchel en 1862 para la obras de Wolfgang Amadeus Mozart.

Julio F. Solano



SABÍAS QUE...

LA ESVÁSTICA



La esvástica se asocia casi exclusivamente con el origen nazi, pero en realidad es un símbolo muy anterior y casi universal. Se ve por primera vez en los Vedas, las escrituras sagradas del hinduismo, aunque pronto pasó a ser emblema de otras religiones de la India, como el budismo y el jainismo. En el mundo oriental, la esvástica tiene diversos significados, pero siempre relacionados con el bien.

En Japón y China se la identifica con la totalidad de los seres; en el budismo, con la protección; y en el hinduismo, como símbolo sagrado y de buen agüero, y se la utilizó como elemento decorativo en catedrales románicas y góticas.

Los nazis la adoptaron en 1920 como símbolo de la raza aria, la raza superior, o sea, los germanos,

aunque este era el nombre que se daban a sí mismos los primeros invasores indoeuropeos de Eurasia.

Cuando Hitler hizo de la esvástica o cruz gamada el símbolo del partido nazi alemán, cometió el error de usarla en posición oblicua, que era como se empleaba en la antigüedad para indicar mala suerte. Puesta así, la cruz gamada indicaba derrota.

Cuando se lo explicaron a Hitler, ya era demasiado tarde y no fue posible corregirlo. Según se cree, comentó: "Hubiera preferido perder una batalla en lugar de cometer tal error".

Julio F. Solano



SOPA DE LETRAS 14

COMUNIDAD DE MADRID II

ALCOBENDAS	A	E	S	O	C	R	A	D	A	M	S
ALGETE	D	N	I	S	U	J	L	I	S	E	A
BATRES	N	S	U	J	L	I	G	M	O	L	D
GETAFE	O	E	S	G	O	S	E	U	M	I	N
MADARCOS	H	R	O	E	A	U	T	D	O	S	E
MADRID	A	T	D	T	I	L	E	R	S	E	B
MAJADAHONDA	D	A	I	A	O	U	E	I	I	J	O
MECO	A	B	R	F	J	O	S	R	E	U	C
SOMOSIERRA	J	I	D	E	S	C	B	L	R	I	L
TORRELAGUNA	A	V	A	L	D	E	M	O	R	O	A
VALDEMORO	M	E	M	I	O	M	E	U	A	S	T

SUDOKU 14

				8		3		2
	8		2				9	
2	4					6		
4		8			7		3	
	1	5				8	4	
	3		4			1		7
		3					2	1
	7				2		8	
5		6		1				

Rellenar cada cuadrícula en blanco con una cifra del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en una misma fila, columna o grupo de 3 x 3=9

CIFRAS CRUZADAS 14

Colocar en el tablero inferior los números

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

de manera que sumándolos vertical y horizontalmente se obtengan los resultados dados

$$\begin{array}{r}
 \boxed{8} + \boxed{} + \boxed{} = 15 \\
 + \phantom{\boxed{8}} + \phantom{\boxed{}} + \phantom{\boxed{}} \\
 \boxed{} + \boxed{} + \boxed{} = 9 \\
 + \phantom{\boxed{}} + \phantom{\boxed{}} + \phantom{\boxed{}} \\
 \boxed{} + \boxed{} + \boxed{} = 21 \\
 = \\
 16 \quad 19 \quad 10
 \end{array}$$

SOLUCIÓN CIFRAS CRUZADAS 13

$$\begin{array}{r}
 \boxed{1} + \boxed{5} + \boxed{9} = 15 \\
 + \phantom{\boxed{1}} + \phantom{\boxed{5}} + \phantom{\boxed{9}} \\
 \boxed{8} + \boxed{2} + \boxed{4} = 14 \\
 + \phantom{\boxed{8}} + \phantom{\boxed{2}} + \phantom{\boxed{4}} \\
 \boxed{3} + \boxed{6} + \boxed{7} = 16 \\
 = \\
 12 \quad 13 \quad 20
 \end{array}$$

SUDOKU 6X6

1				4	
		3			6
	4			6	
		1	5		
3					2
		6	4		

Poner en cada casilla un número del 1 al 6 y que no se repita en una misma fila, columna o cuadro

SOLUCION SUDOKU 6X6 13

2	1	4	5	3	6
5	3	6	2	4	1
4	6	1	3	2	5
3	2	5	1	6	4
6	5	3	4	1	2
1	4	2	6	5	3

SOLUCION SUDOKU 13

1	9	8	5	3	4	6	7	2
2	6	3	8	9	7	4	5	1
5	7	4	2	1	6	3	8	9
3	1	5	9	4	8	2	6	7
9	8	6	3	7	2	1	4	5
7	4	2	1	6	5	8	9	3
8	5	1	4	2	9	7	3	6
6	2	9	7	8	3	5	1	4
4	3	7	6	5	1	9	2	8

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DICIEMBRE 2019/ENERO 2020 CENTRO DE MAYORES DE BOADILLA DEL MONTE

Festival de Navidad de las Actividades de los Centros de Mayores



Jueves, 12 de Diciembre 2019
18.00 horas
Auditorio Municipal



CONCEJALIA DE
PERSONAS MAYORES

ASOCIACIÓN
MAYORES DE BOADILLA



ACTIVIDADES DE LA “ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA”

Comida de Navidad 2019

Inscripciones en los Centros de Mayores hasta completar aforo

DIAS 17 y 18 DICIEMBRE
CLUB LAS ENCINAS DE BOADILLA

ENTRANTES
Surtido de fiambres ibéricos
Langostinos hervidos
Pimientos del piquillo rellenos de merluza

PLATO PRINCIPAL
Entrecot de novilla con patatas panadera y pimientos de Padrón o
Bacalao riojana con verduras

POSTRE
Tarta selva negra y sorbete de limón al cava

BEBIDAS
Vino tinto Ribera de Duero, Vino blanco verdejo de Rueda, cerveza,
refrescos, agua y café

BAILE CON ORQUESTA EN VIVO



Actividad
financiada por

Mayores empadronados **15€**
Invitados **30€**



CONVOCATORIA DE AYUDAS ECONOMICAS AL BONO TRANSPORTE PARA PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS. CORRESPONDIENTE AL AÑO 2019

REQUISITOS DE LOS BENEFICIARIOS

Podrá ser beneficiario de la subvención toda **persona mayor de 65 años y empadronada en Boadilla del Monte** que presente en el plazo y horario establecido por la "Asociación Mayores de Boadilla", los tickets del bono transporte mensual ó anual correspondientes al año 2019, cuyos importes se solicitan ser apoyados económicamente. Además, se contempla el abono de 100% del importe de los tickets a perceptores de Pensiones No Contributivas (PNC).

DOCUMENTACIÓN A APORTAR

(En las oficinas de la ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA, C/ Juan Carlos I, 42 ó C/ Gutiérrez Soto, 8)

- ✓ Solicitud de ayuda en modelo oficial.
- ✓ D.N.I ó T.R. (fotocopia)
- ✓ Tarjeta de Transporte de la Comunidad de Madrid. (fotocopia)
- ✓ Tickets mensuales ó anual (originales legibles; se sugiere sean fotocopiados a su adquisición y se entreguen conjuntamente con los originales)
- ✓ Documento bancario donde conste número de cuenta y titular. (fotocopia)
- ✓ En su caso, justificación documental de ser perceptor de una Pensión No Contributiva (PNC).

CALENDARIO Y HORARIO

- **13 de enero de 2020 al 14 de febrero de 2020:**
 - o Horario: 10 a 13:00 hrs. Entrega de solicitudes y documentación.
- **9 de marzo de 2020, en adelante:**
 - o Abono de tickets por transferencia bancaria.

IMPORTE:

Ticket mensual: 5 € hasta un máximo de 12 pagos (total 60€)
Ticket anual: 60 €

IMPORTE:

Perceptores Pensión No Contributiva (PNC):
Ticket mensual: 12,30 € hasta un máximo de 12 pagos (total 147,60 €)
Ticket anual: 123 €