



protagonistas

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



Nº 19 - OCT-NOV 2021



ÁNGELA GONZÁLEZ



CARMEN DE SILVA



COSME NÚÑEZ



FCO. NÚÑEZ



JULIO F. SOLANO



LEONCIO GARCÍA



LIRIA LAMIEL



MANUEL GÓMEZ



Mª ISABEL VENTURA



Mª PILAR HERNANDEZ

SUMARIO

La revista que tienes en las manos es MUY MUY ESPECIAL.

Muy especial porque han pasado 15 años desde que por primera vez vio la luz. Quince años en los que sus redactores hemos intentado llevar a vuestras manos todo lo que humanamente hemos sabido reflejar en los artículos que la componen. Vaya por delante que ninguno de nosotros somos profesionales de las letras, aunque sí seríamos, y de los mejores, si a ello nos hubiéramos dedicado. No por nuestra sapiencia y oficio, pero sí por la voluntad y el amor con que lo hacemos.

Los que la leen saben que es verdad y, por ello, esperan con el mayor interés su aparición.

Esta vez no encontrarán en ella nada novedoso, dado que, al ser un número especial, está compuesta íntegramente por artículos que han ido apareciendo a lo largo de sus años de vida.

Alguno servirá como homenaje a quienes escribieron en ella y que, desgraciadamente, nos han abandonado. Será nuestro pequeño recuerdo a

esos compañeros. El resto están firmados por los integrantes actuales.

Esperamos que en el futuro, y por favor, que sea próximo, estén firmados por algunos de quienes la leéis, porque la revista es de todos y todos debemos formar parte de ella. ¡Ojalá así sea!

No tenemos que olvidar que si existe es gracias a nuestro Ayuntamiento, porque sin su ayuda económica sería imposible que se publicase, y a la Concejalía de Asuntos Sociales Familia, Mujer e Infancia, al grupo voluntarios de Protagonistas y sobre todo a la inestimable ayuda de Sagrario Martín y Máximo Nicolás, como técnicos que se encargan de coordinar las distintas reuniones y actuaciones con los Protagonistas, (redactores, fotógrafos etc) ique a veces parecemos una jaula de grillos!, como en todas las redacciones.

Esperamos que disfrutéis con sus recuerdos y la sigáis con el mismo interés que siempre lo habéis hecho.

Gracias y un gran abrazo para todos.

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.

Coordinación: Sagrario Martín y Máximo Nicolás

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/revista-protagonistas>

Correo electrónico: revistaprotagonistas@aytoboadilla.com

HOY HABLAMOS DE ...



HACER EL AMOR

Tengo unos amigos, de toda la vida, a quienes admiro y quiero mucho. Por ellos me siento igualmente correspondida. Sé todo de sus vidas, al menos eso creía, y ellos igualmente saben de la mía.

Una tarde, fui a saludarles, vivimos en la misma ciudad y ya he dicho que somos muy amigos y no necesito llamar por teléfono para anunciar mi visita.

Llamé a la puerta y me abrió Juan. Pregunté por Pilar y me contestó: "Haciendo el amor".

Yo volví a preguntar, como si no lo hubiera oído. ¿Dónde está Pilar? Su respuesta fue aún más contundente: "Haciendo el amor". Hoy salió muy temprano y aún no volvió. Eran casi las siete de la tarde.

Mi cabeza empezó a dar vueltas, mi imaginación empezó a funcionar y mi indignación crecía y crecía. ¡Qué cara! ¡y lo dice tan tranquilo!. ¡Qué modernos mis amigos!. No lo podía creer.

Juan me vio tal cara de susto y sorpresa, que no tuvo mas remedio que darme una explicación.

Pilar, un día a la semana sale muy pronto de casa, coge unas cuantas bolsas y va a casa de María que es una señora muy joven, viuda, enferma y con cinco hijos pequeños. Los levanta, le hace un buen desayuno y los lleva al colegio. Después vuelve a su casa, les hace comida para unos cuantos días, hace la limpieza, comen las dos juntas y luego hablan, hablan y hablan de todo un poco.



Recoge a los niños del cole, les da la merienda, ayuda a los mayores con sus deberes y ya se viene para casa.

Llega feliz, contenta y llena de AMOR, pues, según ella, recoge más amor que el que reparte.

¿No es para ti eso, HACER EL AMOR?.

La primera y única comunión

No diré que la última comunión, porque suena fuerte, y porque a lo largo de la vida, estos niños comprendan, la poca o ninguna coherencia de éstos actos religiosos, convertidos en un acto social, organizados por sus familias.

Ninguna coherencia, porque la finalidad de éste sacramento requiere una creencia, una continuidad, es una formación religiosa que se acepta, se educa y se respeta en el seno de una familia católica.

Cuando termina la catequesis, se hace la 1ª Comunión, y se pasa al curso donde hay que escoger otras asignaturas alternativas, se deja a un lado la Religión con lo cual, la sociedad se va haciendo cada vez más laica.



Aparte la parafernalia que se monta, de trajes adecuados a dicha ceremonia, de banquetes con familiares y amigos, de regalos, protagonistas de la ilusión de esos niños. Esos regalos que desvirtúan el objetivo religioso de ese día. ¿Por qué todo esto que está muy bien, pero que no es la finalidad que debiera ser. La finalidad es que estamos educando en la Religión católica y que conlleva un proceso y un seguimiento de las normas, si nuestros niños hacen la 1ª Comunión, que haya una continuidad, que no se quede en ese día solamente.

Seamos consecuentes. Si a los niños se les bautiza, hacen la comunión, van a un colegio católico etc. ¿Por qué se termina todo después del día de la 1ª Comunión? Esto se convierte en un acto social de ese día, sin trascendencia religiosa en la formación del niño, al que le hemos dicho que es el día más feliz de su vida.

EL DIA A DIA DE BOADILLA



HOY HABLAMOS DEL JUEGO DE LA PETANCA

Este juego es practicado por todas las personas, mayoritariamente por los mayores, es muy común en todos los pueblos de España y Francia.

Este juego es antiquísimo se le calcula más de 20 siglos y el nombre de Petanca al parecer quiere decir “pies juntos”, puede jugarse prácticamente sobre cualquier superficie y durante cualquier época del año, aunque su mejor momento es durante la primavera y el verano.

Es un juego muy entretenido y de poco esfuerzo, hace que ejercites todos los miembros del cuerpo al tirar y recoger las bolas y andar por el recinto, lo realizas en un terreno firme, que facilita que la sangre te circule bien (andar es consejo de los médicos). Este juego lo practican hombres y mujeres, los equipos normalmente se componen de dos hombres y una mujer, lo que se llama “tripleta”. Las competiciones se juegan a 13 puntos con posible empate a 11 excepto las finales que se juega a 15 puntos.



En pleno juego

Como es un juego al aire libre disfrutas de la naturaleza del entorno en las templadas tardes de la primavera, practicando este juego haces amigos que quizás en otras circunstancias no los conocerías y el compañerismo de equipo realza tus valores.

Este juego en Boadilla se practica poco, quizás por falta de espacios, pero el Ayuntamiento recientemente, ha tenido el acierto de construir para los mayores, dos espléndidas canchas con las dimensiones adecuadas en una zona tranquila de la localidad, en los terrenos aprovechados de una

antigua carpintería, una zona ajardinada dotada de bancos para el descanso y árboles en su entorno que pronto darán su sombra.

Animaos a practicar este juego-deporte al aire libre, que tiempo siempre quedará para ver televisión.

En la Asociación de Mayores tenéis toda la información necesaria, todo esta dispuesto, solo necesitas **tu tiempo y tu voluntad.**



En pleno juego

Desde aquí los mayores de Boadilla que ya practicamos este juego agradecemos la voluntad del Ayuntamiento en construir estas canchas.



Miembros del grupo de petanca de este municipio.

Gracias a la labor del Ayuntamiento en bien del deporte para Mayores, y después de algunas anulaciones por las inclemencias del tiempo, por fin el día 21 de Abril de 2010, un grupo de Mayores aficionados a este juego-deporte de la Petanca inauguramos estas espléndidas pistas. Fue un día soleado que nos brindo pasar una mañana al aire libre, nos reunimos un grupo de aficionados que después de la inauguración jugamos un par de partidos amistosos, en espera de futuras competiciones.

HOY HABLAMOS DE ...



Escuela antigua, escuela moderna.

Cuando recojo a mis nietos del colegio y me pongo a hacer los deberes con ellos, no puedo por menos de evocar los años de mi escuela. ¡Cuán distintas son!

En mis tiempos los pupitres tenían una tapa inclinada con un cajón donde guardábamos los libros. La parte superior era una madera recta con un agujero donde colocábamos los tinteros de cerámica blanca y en el centro de la tabla una hendidura para apoyar los lápices y las plumillas con las que hacíamos diferentes caligrafías: redondilla, cursiva, inglesa y gótica. Los pupitres eran de dos en dos.

Con el “Catón” descubrimos las primeras letras. Continuamos con “El parvulito” y “Lecturas ejemplares”. Con las enciclopedias se progresaba en una lectura mecanizada y comprensiva. Los cuadernos de “Rubio” eran testigos de las cuatro operaciones básicas (sumar, restar, multiplicar y dividir) y también de nuestros primeros “problemas”. Sus planteamientos y soluciones vuelvo a encontrarlos hoy día con mis nietos, ya que estos cuadernos siguen vigentes.

Los mapas de nuestra España colgaban de las paredes cerca de nosotros. El mapa político estaba dividido en provincias, las ganadas con el sudor de “mil batallas” a través de la Historia. El mapa de las autonomías pertenece a las enseñanzas modernas. En el mapa físico estudiábamos las cordillera, los ríos...

Fotografías de Franco, José Antonio y mas tarde del Rey convivían en las paredes con el crucifijo y la fotografía del Papa. Pero los tiempos traen cambios. Con la inmigración existen variedad de culturas y religiones que reclaman un sitio y ponen en peligro la manifestación de nuestra religión, incluso de nuestras costumbres. El ejercicio de las libertades, pide aulas apolíticas y agnósticas.

En mis tiempos, los niños y las niñas estaban en aulas separadas, más tarde se admitió la coeducación y niños y niñas pudieron convivir, instruirse y desarrollar sus cerebros en las mismas condiciones. Estudios posteriores comprobaron que el fracaso escolar es superior en clases de diferentes sexos.



HOY HABLAMOS DE ...



ENCUENTRO INTERGENERACIONAL.

LOS ABUELOS CUENTAN CUENTOS EN LOS COLEGIOS DE BOADILLA

El día de los abuelos un éxito sin precedentes. Era emocionante ver por los pasillos del



colegio, donde estudian mis nietas deambular con cierto aire de nerviosismo a señores y señoras de edad avanzadita. Algunos leían en voz baja, pero la mayoría la alzaban. Lo que preparaban con ahínco era un cuento infantil. Al pasar, identifiqué fragmentos de Caperucita, los tres cerditos, Garbancito, la Cenicienta. Yo había elegido El señor Guerra y la señora Paz. Aquellos señores y señoras me llamaron poderosamente la atención. Seguramente en sus años jóvenes fueron médicos, empleados de banca, arquitectos, enfermeras, maestros, funcionarios, vendedores, fontaneros, constructores, etc. Durante largos periodos sacaron sus negocios y trabajos adelante, prepararon un proyecto fin de carrera, se doctoraron

en su disciplina académica, opositaron para funcionarios o salvaron la vida de los que ingresaban en las urgencias de su hospital. Ahora a sus sesenta y muchos o setenta años, repasaban, con denodado interés, en el pasillo de un colegio el cuento que debían leer en la clase de sus nietos frente a un auditorio de tres o cinco años, como si éste fuera el mayor logro de sus vidas. A las diez de la mañana, me esperaban en el aula: mi nieta Candela, y sus compañeros, todos ellos de tres años. Los niños y las niñas me recibieron muy contentos, yo tuve que hacer un esfuerzo para sentarme en una silla diminuta, pero lo hice. María, la profesora me presentó – Es la abuelita de Candela y se llama Carmen. Los niños me aplaudieron y yo comencé mi cuento. Como eran muy pequeños procuré comerme lo que pudiera resultarles pesado, cuando terminé les enseñé los dibujos.

–¿ Nos has traído algo? – me preguntó un niño. Entonces me di cuenta de que las chuches son siempre las credenciales para visitar a los niños. No, – respondí pero ahora mismo repararé mi fallo. Otro niño me emocionó. ¿Puedo darte un beso antes de que te vayas? Por supuesto que nos lo dimos y creo que hasta se me saltó una lágrima. Nunca pensé, hasta tenerlos que se quería tanto a los nietos. Al cabo de unos minutos volví al colegio con dos paquetes de chuches. A las cuatro de la tarde repetí la hazaña. Mi nieta Claudia tiene cuatro años. Es una niña tímida y pese a estar muy contenta con mi visita estaba nerviosa. Esta es la abuelita de Claudia – me presentó Susana, la profesora, y Claudia rectificó. – Es abu – Así me llaman ellas y eso de abuelita le sonaba muy raro. Me maravilló el arte de la profesora para imponer silencio. – Vamos a la asamblea –dijo–, y en la asamblea. Los niños se llevaron sus deditos a los labios ¡Chis! ¡Chis! Y callaron todos. Otra vez repetí el cuento del señor Guerra y la señora Paz. Y lo hubiera repetido diez veces más por seguir viendo aquellas caritas.

SALUD Y CALIDAD DE VIDA



LO QUE SIENTE EL ENFERMO DE ALZHEIMER DESDE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS HASTA LA MITAD DE SU EVOLUCIÓN

FASE LEVE MODERADA



El 21 de septiembre se celebró el día mundial del Alzheimer.

Tengo 64 años, el año que viene me jubilo. Mis dos hijas se han casado y están a punto de hacerme abuelo; un abuelo joven. Mi mujer espera la jubilación con alegría: la hipoteca pagada, las niñas independizadas, más dinero disponible para balnearios, viajes del IMSERSO, más playas que nunca...

Pero empiezo a tener problemas con la memoria. Mis jefes ya me consideran un trasto viejo: despistes de horarios, citas, he llegado incluso a perder cosas. Me tengo que apoyar constantemente en mi agenda, apunto todo en papelitos, que luego no encuentro.

Dos años después: ahora estoy jubilado, mis problemas con la memoria se han agravado. Ya no me dejan coger el coche, creo que al aparcarlo lo he perdido en varias ocasiones, no recordando donde lo he dejado. Mis hijas y mi mujer me han quitado las llaves. Me siento inútil, claramente he dejado de ser lo que era y por mucho que me esfuerzo no consigo evitarlo, no doy pie con bola, me miran como a un viejo que chochea. Estoy frustrado, irascible, rabioso,.

Echo la culpa de todo a mi esposa, si no encuentro algo pienso que ella me lo ha robado o escondido. Ni ella me entiende ni yo me entiendo. Me comporto como un niño pequeño al que le dan pataletas, y luego me doy cuenta y me arrepiento; siento una profunda vergüenza de mí mismo.

Me han llevado al médico, y me han diagnosticado Alzheimer. Estoy horrorizado, mi madre murió de demencia senil y fue horrible. Me amarga la perspectiva de que dentro de unos años no sabré mi nombre, que me lo haré todo encima, pis y caca y babas.

Lo desagradable

He dejado de hablar con mis antiguos amigos y vecinos, no por falta de interés o ganas, sino por vergüenza; me doy cuenta de que no paro de preguntarles siempre lo mismo. En reuniones familiares me pongo fatal, no me entero de nada de lo que hablan. Quiero salir corriendo,irme lejos, huir...

Solo quiero estar en casa, no quiero salir.

Estoy triste, muy triste.

Ya me cuesta ponerme la ropa en orden; me hago un lío tremendo entre los cordones, los calcetines, izquierda, derecha.

Últimamente no recuerdo el nombre de las cosas más elementales, como televisor o pañuelo y yo no se decirlas y cuando intento encontrar la palabra ya se me olvida lo que iba a decir.

Me siento tan perdido, desamparado y solo, que persigo a mi mujer por toda la casa. Soy como su sombra que la persigue a la cocina, al hall, e incluso al baño.

Al quinto año todo es confusión, ya no es solo pasar la humillación de tener que ser vestido, cosa que me enfada terriblemente y prefiero ir desnudo por la casa. Tenía ganas de orinar y se me olvido que existe el WC, por lo que busqué una buena esquina entre el armario y la mesita de noche.

Lo agradable

A pesar de mi enfermedad me gusta tomar el sol en el jardín. También me lo paso bien cuando me abrazan fuerte y me hacen sentir querido. Me gusta barrer el pasillo de la casa o clasificar cubiertos, o dibujar con colores y lápices. Me encanta comer comida sabrosa, y los dulces me gustan como nunca.

Me gusta que me hagan bromas y que la gente se ría conmigo de tonterías, especialmente si gesticula mucho y habla poco.

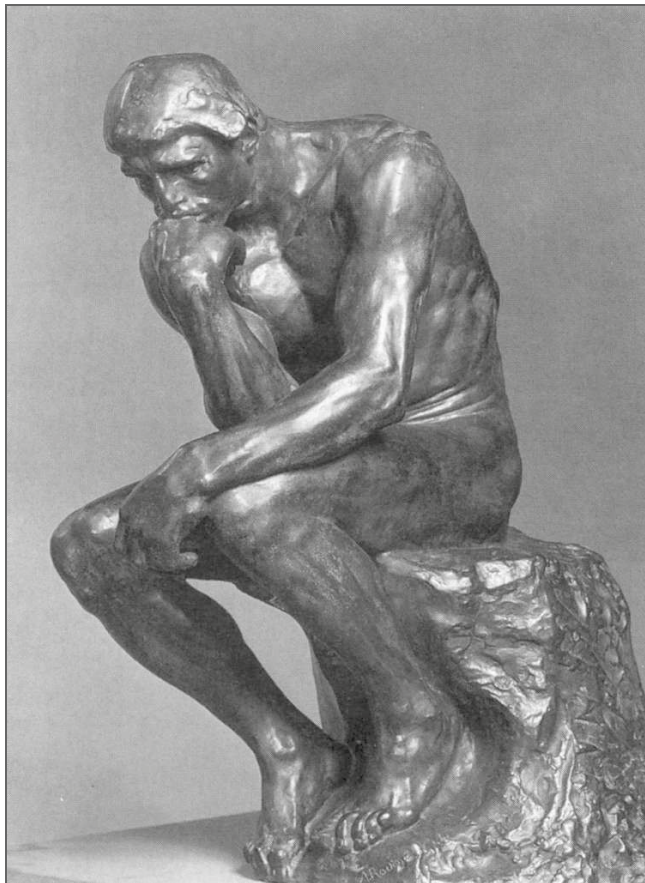
La música es otro de mis placeres; las canciones de toda la vida puedo cantarlas con letra y todo a pesar de hablar cada vez peor. Me derrito cada vez que aparece una niñita de 4 años en casa y corretea por ahí repartiendo sus chilliditos y besitos (¿será nieta mía?)

Siento mucho amor y agradecimiento por los que me rodean y aguantan, hasta el punto de emocionarme y saltarme las lágrimas cuando siento que esos sentimientos son recíprocos. Las caricias las disfruto como nunca.

Cuando me baña mi madre (¿o será mi mujer?) disfruto del chapoteo del agua templada.

Le estoy perdiendo el miedo a la ternura y me encanta que me susurren al oído o me acaricien el pelo.

Notas de la Jornada intensiva sobre Alzheimer en Boadilla el 16 de abril de 1999 (Fundación María Wolff)



El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa.

EL DIA A DIA DE BOADILLA



5º ANIVERSARIO DE PROTAGONISTAS



El equipo de Protagonistas.

Nosotros, todos los que componemos la familia de "Protagonistas", empezamos de cero de la nada. Nunca jamás podíamos haber pensado que cada dos meses teníamos que escribir algo espontáneo, sencillo y sin un guión que nos diera una pauta, un camino a seguir, unas formas. Por supuesto que si teníamos algo claro, que era un periódico para mayores con un plan de acción integral para el colectivo de mayores de Boadilla del Monte.

Pero todo tiene un comienzo, y un buen día, en otoño del año 2006, se nos invitó a participar, a colaborar con un grupo de jóvenes estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid que estaban haciendo una investigación participativa sobre las necesidades de los mayores de Boadilla del Monte por encargo de los Servicios Sociales del Ayuntamiento, y siempre contando con la colaboración del colectivo de mayores que tenían que ser los protagonistas desde el principio.

Después de muchas reuniones, charlas coloquio, donde se iban conociendo y desgranando todas esas necesidades y carencias desde distintos ángulos, opiniones y pareceres, se fueron concretando sobre el papel esas inquietudes y necesidades expresadas y analizadas por los mayores, dando origen a un pequeño plan de acción social para los mayores de Boadilla del Monte.

Como temas preferentes de este Plan integral, dentro de una idea fuerza, arriban la **COMUNICACIÓN-INFORMACIÓN, LA PARTICIPACIÓN, LA SALUD Y EL TRANSPORTE PÚBLICO**, como objetivos a mejorar dentro del Plan para la mejora de necesidades y carencias del colectivo de mayores de Boadilla del Monte.

En el ámbito de la Comunicación-información, dentro de su seno, surge la necesidad de crear un medio donde poder expresar las opiniones, las necesidades y carencias de los mayores; y para ello un grupo de los mayores que queríamos seguir implicados en este trabajo de mejorar la vida de los mayores, pensamos que el mejor medio era crear un PERIÓDICO/BOLETÍN, hecho por y para los mayores, donde se pudiera plasmar todo lo que nos preocupa y pudiera llegar a toda la población pero sobre todo a los mayores.

Por eso nace "PROTAGONISTAS", que en un principio se llamó "LOS MAYORES PROTAGONISTAS".

Y después ya todo fue ponernos manos a la obra, estableciendo reuniones de trabajo, definiendo la identidad del boletín (color, logo, formato, etc.), pensando dónde y cómo editarlo y distribuirlo...

¿Y qué hacemos desde entonces?: muy fácil, reunirnos todos los que queremos hacer un medio de expresión e información de y para los mayores. Nos reunimos en el Centro de Servicios Sociales, coordinados por una trabajadora social, pensamos temas de interés para los mayores para cada momento; escribimos, compartimos lo escrito, nos mejoramos mutuamente, lo editamos, lo publicamos y lo distribuimos, hasta que llega a ti, a tus manos.

La primera pregunta que nos hicimos, hace ya cinco años, fue: ¿Cuánto tiempo duraremos? y alguien externo a nuestro grupo dijo: Si llegáis al año...y ya llevamos cinco.

-4-



HOY HABLAMOS DE ...



CÓMO SE TRABAJABA EN LOS PUEBLOS EN LOS AÑOS 50

En los años cincuenta trabajar en el campo español era un auténtico sacrificio. En él trabajaban



los hombres más que los propios animales, porque a ellos, a los animales, éramos nosotros los que les llevábamos el desayuno a las cinco o las seis de la mañana. Después, las obligaciones cambiaban según la edad que tuvieras. A los nueve años ya te consideraban acto para el trabajo y la primera misión que te encomendaban era la de pastor; tenías que cuidar un rebaño de ovejas o de cabras, subir al monte para que comieran y vigilar con mucho cuidado para que ninguna se descarriara.

Esos primeros trabajos eran tan sólo hasta que tenías más fuerza. Si por suerte tus padres tenían tierras trabajabas con ellos, de lo contrario lo hacías contratado por un jornalillo. A los doce años te dedicaban a los bueyes. Con los animales lo hacíamos todo: arar, sembrar, recolectar, trillar, hacer gavillas, reconocer el grano de la siembra porque sembrábamos inmensos campos de cebada, de trigo, de maíz.

Creo que era mejor trabajar a jornal, porque aunque fuera pequeño, lo cobrabas, pero cuando trabajabas las tierras de tus padres que se suponía que a su muerte pasarían a ti no veías un 'chavo' más que los domingos cuando ibas a misa y por la tarde al baile. Las tierras que habías sembrado, había que regarlas, trillarlas, después engavillarlas y los animales no entendían de fiestas de guardar, así que los domingos, te ponías de nuevo el traje de faena y les llevabas sus comidas.

Las distancias grandes las hacíamos en burro. Las mujeres hacían el pan cada quince días, unas hogazas grandes como ruedas que no se ponía duro, también tenían la obligación de ordeñar las vacas o las cabras. Las propietarias que sólo tenían para el consumo se la quedaban, y las que tenían varias vacas la vendían. Los sábados se hacía mercado.

La rutina era la dueña de todos pero a pesar de ello amábamos a nuestros pueblos y los seguimos amando. Ahora se hace todo con máquinas. Hacia los años sesenta o setenta los pudientes del pueblo empezaron a comprar maquinaria y sin llegar a hacer cooperativas se juntaban dos o tres propietarios y se beneficiaban todos por turnos, horas o días. Toda la producción la teníamos que vender en Abastos y nadie discutía el precio, te daban lo que te daban y a seguir trabajando.

Los domingos tampoco eran completos de descanso, en las épocas de mucho trabajo, después de misa, volvías a trabajar y siempre a darle la comida a los animales, pero eso sí, por las tardes íbamos al baile, de allí salían casi siempre las parejas que después sus hijos continuarían labrando los campos. Pero yo no. Si me lo permiten les contaré mi historia. Yo no saqué novia en el baile de mi pueblo. Estuve haciendo el servicio militar en San Sebastián como ordenanza del comandante jefe de la ye-guada militar. Yo tuve que venir a Madrid y lo hice en el mismo vagón que el caballo que tenía que cuidar. En la estación del Norte, hoy Príncipe Pío, esperaban al caballo un ordenanza y un capitán. Yo no conocía Madrid y me dijeron que me subiera al coche del capitán y que el ordenanza montaría y nos seguiría. El ordenanza se montó pero el caballo dijo *nanai*, se encabritaba. Cambiamos el puesto y el caballo se tranquilizó con el nuevo jinete que era yo.

Aquel viaje fue el mejor viaje de mi vida, en el tiempo libre hasta mi vuelta fui a visitar a mi prima y nos hicimos novios. A partir de ese día el campo perdió todo el encanto para mí. Me pudo el amor y me vine a Madrid sin oficio ni beneficio. Cuando mis padres dividieron la tierras yo ya estaba estabilizado porque a pesar de no haber ido apenas al colegio, trabajar en el campo no dejaba tiempo para otra cosa, además si quería aprender tenía que hacerlo al atardecer y marchar a la escuela en bicicleta. Se puede decir que lo que sé es muy poco y que lo he aprendido solo pero ahora hasta me atrevo a colaborar en nuestra revista, porque sé que a muchos les ha pasado lo mismo y les gusta que se lo recuerden. Yo trabajé de soldador, de calderero de...muchas cosas pero fui y soy feliz.

CURIOSIDADES ESTADÍSTICAS

Entre 1950 y 1970 la parte de la población que vive en municipios menores de 10.000 habitantes disminuyó un 15,54% - de 13.475.071 a 11.380.115- mientras que aquélla que residía en grandes ciudades de más de 100.000 habitantes evolucionó en sentido inverso, incrementándose en un 46% -de 6.740.361 a 12.489.443- (datos establecidos a partir del INE, Anuario Estadístico de España, 1971)

HOY HABLAMOS DE ...



EL VIEJO PUCHERO DE BARRO

Yo soy un puchero de barro, con mis asas y mi barriguita, pues todo el que se precie de ser buen puchero de barro, tiene que tener la suya y cuanto más abultada, mejor.

Mi padre fue un alfarero de Arroyo de la Luz (pueblo de la provincia de Cáceres); Juan. Y un buen día, junto con otros más, a lomos de un borrico y al grito de: ¡Pucheros de Arroyo!, llegué a un pueblecito y fui a parar a una casa de clase media, acomodada, donde me mimaron. Yo, a cambio, hice las mejores patatas “a lo pobre”, las mejores judías blancas, estofadas y...¡qué cocidos!, con su huesito, su morcilla, su chorizo si era Domingo, su sabor a hierbabuena, despacito, sin prisas.

No faltaba de nada! Terminada mi faena, me limpiaban con jabón casero.

Tapaba, luego, un lugar en la cocina, desde donde oía cómo mi ama, contaba cuentos a los nietos, jugaba a las cartas, al parchís, y los mayores se repartían el trabajo, las faenas del campo para el día siguiente, levantándose a las 6.



Yo era feliz, pero ... un día empezaron a hablar de una cosa que se llama “butano” y de un cacharro más rápido que yo, y me subieron al desván.

En el desván, olvidado, he pasado muchos años. Me hacía compañía y me daba calor, una ratita que dormía dentro de mi.

Un día, subió una chica joven, nieta o tataranieta de mi ama. Se fijó en mi y dijo: “Qué bonito!, ¡que original! Me fregó sin quitarme todo, pues eso, según ella, me da solera y... aquí estoy, en el sitio más elegante del salón. Me han puesto flores, y todos dicen: ¡Qué original!, ¡Qué bonito!

A mi la verdad, que esto de estar de adorno, sin hacer cocidos, ni patatas, ni judías, no me gusta mucho. ¡Qué diría Juan si me viera?

Otra cosa que veo rara, es que se sientan delante de una caja negra, que habla sola y salen muchas imágenes y muchas letras que no entiendo, pero ellos no dicen ni “mú”.

Si les oigo hablar entre ellos y siempre dicen: “son otros tiempos”. ¡Qué barbaridad!

RECETA: PATATAS A “LO POBRE” (Justo en tiempo de crisis)

INGREDIENTES:

1/2 Kg. de patatas.
1/2 Cebolla.
3 Dientes de ajos.
1 Pimiento rojo.
1 Pimiento verde.
1 Tomate madurito.
1 Chorrito de aceite.
-Pimentón de la Vera.
-Sal al gusto.

MODO DE HACERLO:

Se cortan las patatas a trozos, se añaden los demás ingredientes y un poquito de agua, para que queden espesitas. (Se echa todo en crudo).

Con mi puchero de barro, despacito, quedarían exquisitas pero, en la olla, también quedan buenas.

¡BUEN PROVECHO!

HOY HABLAMOS DE ...



LAS MANOS DE LOS ABUELOS

Con motivo de las Fiestas de San Valentín, en la que los niños leyeron cantos de amor, nos encargaron a cinco de los mayores que leyéramos algo que les hiciera saber, que los abuelos están interesados en hacerles la vida fácil. Y entre estos trabajos, se leyó: “Las Manos de los abuelos”.

“Queridos niños: Los mayores, los abuelos, estamos encantados de poder recibirlos con todo cariño. Vuestros abuelos, que os quieren, os miman, os llevan al Colegio, al cine, os ayudan a hacer los deberes, aquí en esta casa, hacen muchas actividades.

Acarician las páginas de un libro, donde realizan ejercicios de lectura, para llegar a la lectura comprensiva.

Sus manos y sus pies, junto con su mente, forman un trío de movimientos sincronizados y coordinados, dando como resultado la realización de tablas de gimnasia rítmica.

Que se lo pregunten a Orbita, nuestra profesora.

Esas manos que os acarician y os miman, acarician las cuerdas de una guitarra: Acarician las partituras de unas canciones, dando como resultado algo como esto: “A los árboles altos los lleva el viento, a los enamorados el pensamiento”.

Esas manos, a veces deformadas por la ARTRITIS, acarician unos pinceles cargados de oleos o acuarelas multicolores que, al contacto con un lienzo, componen bellos paisajes y bodegones, o simplemente, una flor para regalársela a un ser querido, que puede ser su nieto preferido.

Esas manos, curtidas por el tiempo, cogen un puñado de barro, lo acarician, lo tornean y, de pronto, tienen la forma de un vaso, de una maceta. Y mientras el torno gira y gira, les viene al pensamiento una canción como esta: “Yo quiero ser Señor amado/ como el barro del alfarero/ Toma mi vida, hazla de nuevo/ Yo quiero ser, un vaso nuevo”.

Y muchas, y muchas más actividades que, por falta de tiempo, no podemos enumerar.

En la revista “Protagonistas”, hace poco, se publicó un cuento precioso sobre un “Un viejo puchero de barro”, contado por una abuela, que yo os contaría, pero no tenemos tiempo.

Se imprimirían volúmenes y volúmenes, de cuentos que os relatan los abuelos.

Vosotros sois un tesoro para vuestros abuelos y, estos, a su vez, un tesoro para vosotros.

Los abuelos son un pozo sin fondo de sabiduría, de experiencia y de cariño.

Hoy, Día de San Valentín, día de los enamorados, habría que celebrarlo todos los días.”



HOY HABLAMOS DE ...



EL PODER DE UNA MIRADA



Hoy me ha vuelto a pasar de nuevo. He montado en el autobús y me he manchado el pantalón. Y eso que llevo cuidado, pero, con las prisas por sentarme para no caerme –cierto es que algunos conductores tienen la delicadeza de esperar un poco hasta que estamos todos sentados, pero no todos- he ocupado la primera plaza libre que he visto, sin fijarme en cómo estaba el asiento. Gracias a Dios, sólo era polvo y con algunos manotazos se ha solucionado. Otras veces ha sido con barro y no me quedó más remedio que lavarlos.

La razón tenemos que buscarla en la nueva costumbre que han adquirido los jóvenes de poner los pies encima de los asientos cuando estos están vacíos. El colmo sería cuando estuvieran

ocupados, pero a tanto no llegan.

Recuerdo que de joven –ya ha llovido desde entonces- había practicado una técnica que con toda probabilidad estaba equivocada, pero que algunas veces surtía efecto, seguro que por casualidad. Consistía esta en mirar fijamente la nuca de una persona enviando órdenes de que se volviera a mirar. Al cabo de unos segundos, se volvía. Por casualidad, ya digo, porque no creo que sea suficiente.

Y hace unos días me vino a la memoria al ver que, en un asiento contiguo, un joven llevaba a cabo esta nueva costumbre. Me concentré, al principio, en la parte trasera de la cabeza, sin resultados positivos. Luego mirando fijamente los zapatos que en el asiento estaban puestos. Tampoco. Iba a abandonar el experimento, pero lo intenté una vez más, aunque esta vez intercalando la mirada entre la nuca y los zapatos. Comenzó a funcionar. Al principio empezó a sentirse incómodo y se rebullía en el asiento e intentaba retirar los pies. Luego miraba alrededor, como notando algo extraño. Y finalmente se tranquilizó cuando bajó los pies al suelo y yo dejé de mirarlo. Había surtido efecto. En el futuro, ya sabía cómo tenía que actuar cuando me encontrase en una situación parecida.

Y de nuevo se me presentó la ocasión. Esta vez me fijé un poco más en la persona a la que iba a practicar el experimento. Chica, no más de quince años, con los cascos puestos en las orejas y el teléfono a punto de echar chispas por la velocidad con que los dedos de la joven lo machacaban. Los pequeños pies, con deportivas, en mitad del asiento vacío opuesto a ella y los ojos, bizcos, mirando la pequeña pantalla. Debía de estar en ese momento en un mundo muy lejano al que formábamos quienes la rodeábamos.

Comenzó el experimento. Ni pies, ni cabeza, ni cuerpo, ni ojos se movían, solamente los dedos. Intenté concentrarme con más fuerza. Lancé mensajes a todos y cada una de las partes de su cuerpo. Fracaso total.

Pero no estaba dispuesto a dejarme vencer y tomé una decisión de la que jamás me creí con valor suficiente para llevar a cabo.

Me levanté del asiento en que estaba y despacito me arrimé al que tenía los pies puestos. En ese momento salió de su mundo y me miró. Sonriéndole, le dije que me gustaba ver pasar el paisaje desde la ventanilla. Vi como un ligero rubor subía a sus mejillas mientras retiraba los pies apresuradamente. Con parsimonia, saqué de mi bolsillo un pañuelo y limpié el asiento. Luego me senté y dirigí mi vista hacia el paisaje. Como en un susurro escuche su voz diciendo: Lo siento, perdone. Actué como si no lo hubiera oído, para no hacerla más incómoda.

Esta vez había utilizado una técnica distinta, pero el resultado también fue positivo.

HOY HABLAMOS DE ...



“NO SE PUEDE FIAR NADIE DE LAS AGUAS MANSAS”

(Autor. Aurelio Trujillano)

Me encontraba trabajando en Torredembarra, provincia de Tarragona, cuando un día festivo me invitó un amigo a dar una vuelta en su modesto velero por el Mediterráneo. El día no tenía más inconveniente que estaba nublado, pero el mar en calma y una suave brisa invitaban a embarcarse.

Yo como de tierra adentro que soy estaba entusiasmado, sólo él dudaba. Por fin se decidió con el propósito de no alejarse mucho, ya que en todo lo que alcanzábamos a ver, nadie había navegado. Era maravilloso contemplar con qué ligereza nos alejábamos de la playa, empujados por lo que en unos instantes se había convertido en viento cada vez más fuerte. El caso fue que el navegante, patrón y dueño de la embarcación, decidió que había que regresar con la aprobación de toda la tripulación que consistía en él y yo. Entonces me hizo una pregunta preocupante, ¿sabes nadar? Perplejo le respondí que sí, pero en piscina. En el mar más bien no.

No cabía duda de que él sabía porqué me lo preguntaba. Me encargo del manejo de la vela, de lo que yo, naturalmente, no tenía ni idea, mientras él luchaba con el timón. Como la cosa no funcionaba a su satisfacción, cambiamos de puesto. Yo al timón, siguiendo sus terminantes indicaciones y él a pelear con la vela. Desde mi privilegiado puesto de timonel, me daba tiempo a ver la costa cada vez más lejos y observar nuestro amenazante alrededor.

Aún no sé como pudo rajarse tan fácilmente la vela, el caso es que en lugar de una vela llevábamos un “cucurucho” que no nos servía de nada. Ya no navegábamos, no hacíamos más que dar vueltas. A mi me empezaba a no llegar la camisa al cuello, lo que estaba más que justificado, porque mi capacidad y experiencia como marinero no eran mi fuerte, ni mi débil, eran simplemente nulas.

¿Por qué será que cuando uno se da cuenta de su pequeñez, se acuerda de Dios? Yo en aquellos momentos no tenía más esperanza que en Dios y en el patrón de la barquichuela. Por fin me quiso animar, creo yo. Me dijo, que si alguno de sus amigos, que a esas horas solían estar en la playa, se percataba de nuestras dificultades, vendrían en nuestra ayuda.

A mi se me hizo muy largo el tiempo que pasó hasta que vimos algo que se dirigía a nosotros. Era una pequeña, pero muy rápida lancha a motor. Nos iba a remolcar, pero como venía solo quien la conducía, uno tenía que pasar a la motora para hacerse cargo de la cuerda. Yo fui el afortunado. Me instruyeron de cómo tenía que hacerlo, ya que no podía pararse el motor, solo reducir la marcha al mínimo posible y yo tenía que dar el envite cuando considerara que podía llegar al lugar en que tenía que agarrarme para, a continuación, subir un pie y seguidamente tratar de hacer lo mismo con el cuerpo. Deje pasar la motora una vez para ver la velocidad y el lugar donde debía hacer el intento. Me di cuenta de que en cada pasada de la motora, no podría intentarlo nada más que una vez, ya que tenía que separarme rápidamente para evitar ser alcanzado por las aspas del motor que me daban verdadero terror y quedaban muy cerca del lugar donde únicamente podría subir.

Llegado el momento y no poder asirme por resbalarme la mano, tuve prisa en separarme, que no conforme con el patadón que di a la lancha, aún hice una brazada en lugar de encoger las piernas y ocurrió lo normal en situaciones en que no se domina el miedo; que fui alcanzado por una hélice. No te el escozor, pero lo más urgente era subir a la lancha que nuevamente se acercaba. En el segundo intento logre quedarme colado y tras un leve respiro conseguí subir con un corte providencial para no desangrarme, en la unión entre dos dedos del pie izquierdo. Pero aún no estábamos a salvo. Lancé la cuerda al velero y una vez atada, emprendimos la navegación hacia la playa, cosa harto complicada porque el velero lo mismo estaba a la derecha que a la izquierda y en cada pasada había que salvar el fuera borda. ¡Qué odisea!

Parece que habían terminado mis padecimientos quedándome solo curar el pie, sin embargo aún tendría que pasar otra prueba pues al parecer, la lancha no podía aproximarse demasiado a la playa no se porqué motivo, así que llevó a un lugar donde dijo haber un banco de arena en que podía hacer pie si me cansaba de nadar. Me encomendé a Dios y me lancé al agua. Nadaba y descansaba flotando boca arriba, volvía a nadar y aunque veía cerca la plaza, no me atrevía a comprobar si podía hacer pie. Era tal mi pánico que ni notaba el escozor de la herida. Por fin vi cerca una cabeza y no lo pensé más, estaba en la playa. A la pata coja me llevaron a un puesto de socorro donde la cura consistió en limpiar y desinfectar la herida. Un profundo corte en el dedo gordo. No me dio guerra. Se solucionó con unos días de reposo.

Protagonistas
El boletín de los mayores de Boadilla del Monte

DICIEMBRE 2016 - ENERO 2017 N°50

X Aniversario

Revista Protagonistas (2016)

Equipo de redacción

ÁNGELA GONZÁLEZ MUÑOZ
82 AÑOS - desde 2006

FRANCISCO MUÑOZ LLORET
71 AÑOS - desde 2006

LEONCIO GARCÍA SANTOS
84 AÑOS - desde 2006

GERVASIO MENDIVIL GOZANTES
81 AÑOS - desde 2006

M^a ISABEL VENTURA FERNÁNDEZ
63 AÑOS - desde 2006

ROSARIO GIL NAVARRO
77 AÑOS - desde 2010

CARMEN DE SILVA VELASCO
78 AÑOS - desde 2011

JULIO FERNÁNDEZ SOLANO
68 AÑOS - desde 2014

M^a PILAR HERNÁNDEZ LÓPEZ
66 AÑOS - desde 2014

MANUEL GÓMEZ RODRÍGUEZ
71 AÑOS - desde 2015

Ayuntamiento de
Boadilla
del
Monte



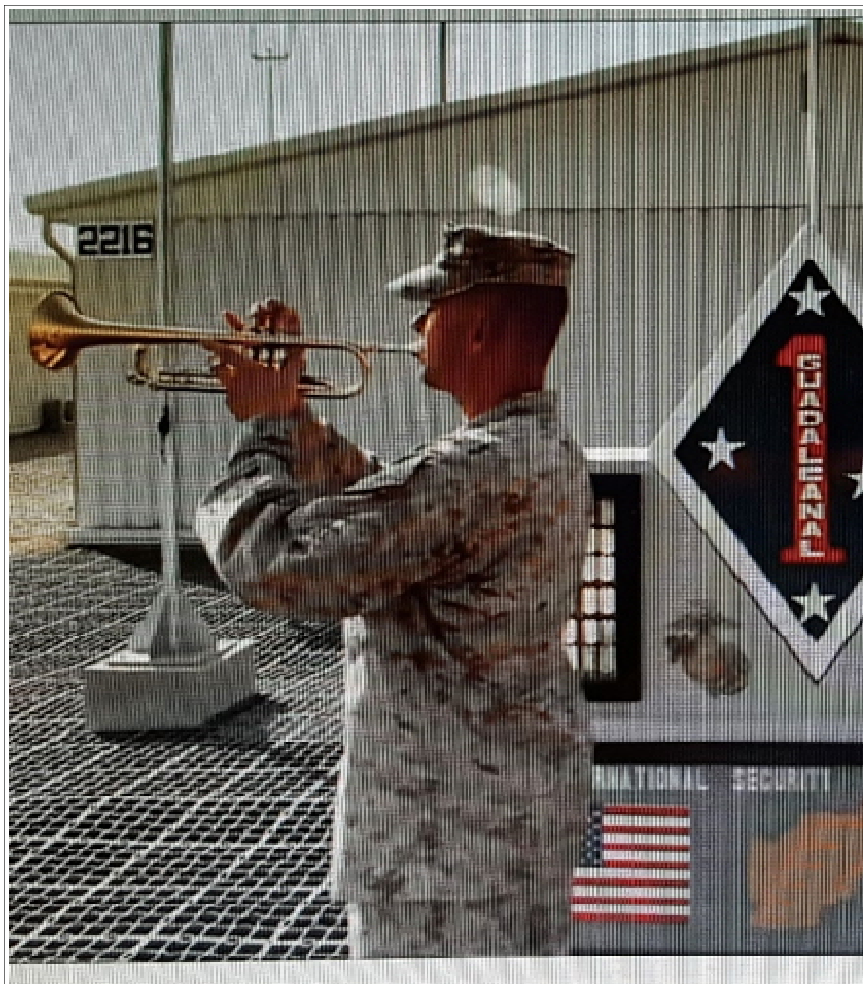
DE MÚSICA: “EL TO

Muchas noches, hacia el final de jornada y antes de irme a dormir, suelo escuchar un solo de trompeta —o quizás corneta, tendré que mirarlo— que no es más que un lamento tranquilo, como de algo que va a terminar o que ya terminó: TOQUE DE SILENCIO.

Me gusta oírlo a esta hora, cuando la ambición descansa y el músculo duerme; me transmite algo parecido a un final, algo que no va a tener continuidad, algo que concluye. No hay atisbo del mañana, de nada próximo, sí del vacío, de la vacuidad misma, y también de algo interrumpido y que no deja rastro, solo se acaba y desconcierta bastante.

Deduzco que a cada uno le inspirará o transmitirá algo distinto, otras sensaciones o percepciones, seguro que será así.

Nunca, quizás por las prisas de nuestro vivir moderno en el que todo se tiene que obtener de forma inmediata y de una mirada rápida, se me despertó la curiosidad de saber algo más de este corto “toque” que se suele oír en los cuarteles militares—



siempre regidos a toque de corneta— al final de toda actividad, cuando ya se va a dedicar la noche al descanso.

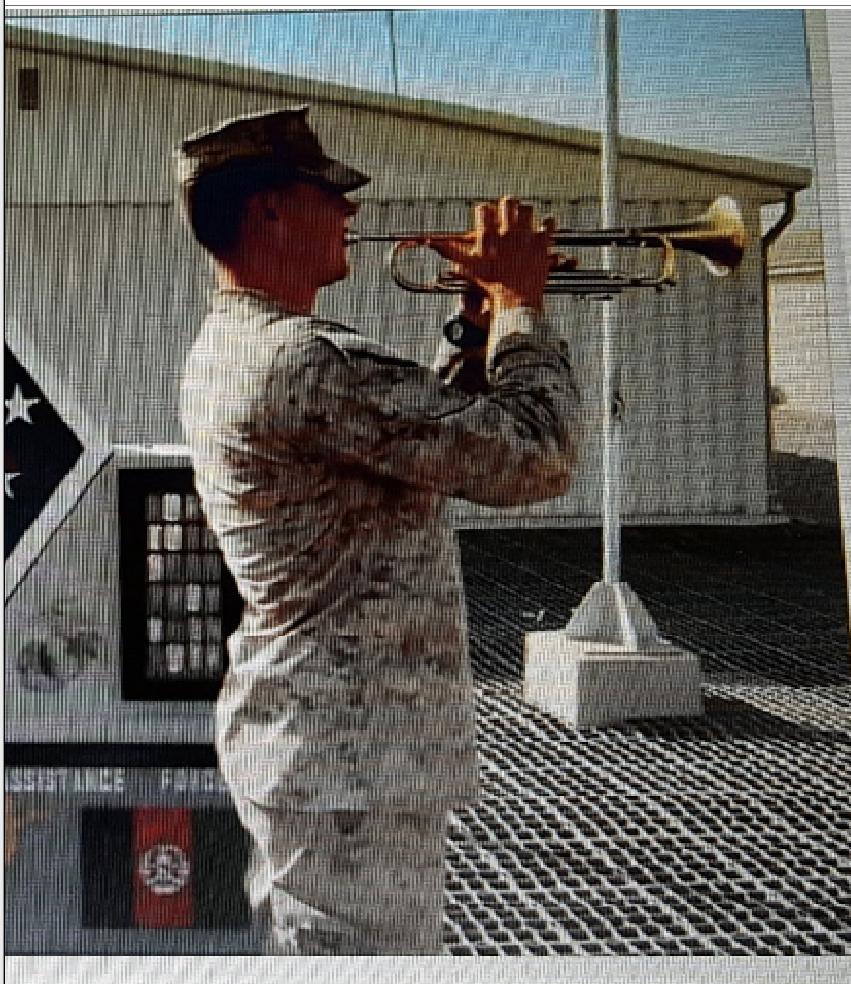
Todas las obras del ser humano tienen su porqué, su inspiración, su desarrollo y acabado final. Cuando conocí la secuencia de esta enigmática obra, quedé sobrecogido ante la tragedia que encierra.

En tiempos de la Guerra de Secesión de EEUU, año 1862, los ejércitos de la Unión-Norte contra los Confederados-Sur en el estado de Virginia, el capitán Robert Elly, una noche oscura en su ronda habitual, oye los quejidos de un herido entre las líneas de ambos ejércitos; con gran arrojo decide auxiliarlo y arrastra al herido hacia su posición.

BLAMOS DE ...

protagonistas  5

QUE DE SILENCIO”



Una vez a resguardo, con gran consternación comprueba que es su hijo con el uniforme de soldado enemigo, y al poco muere en sus brazos. El padre no sabía que su hijo se había alistado y le suponía estudiando música en el sur, que era su gran pasión.

Roto de dolor, solicita permiso para enterrarlo con honores militares, pero se le

deniega, dado que es un soldado enemigo. Solo le permiten que un soldado con una trompeta le acompañe en el funeral.

Al registrar el padre el uniforme del hijo, en un bolsillo encontró una partitura, que le dio al soldado músico, resultando esta bellísima melodía tan emotiva y que ahora me explico el sentimiento que inspira siempre: desa-

sosiego, pena, inquietud y la sensación de que toda esperanza acaba aquí con la última nota.

La letra dice así:

“El día ha terminado.

**Se fue el sol de los lagos,
las colinas, de los cielos.**

Todo está bien.

**Descansa protegido, Dios
está cerca.**

**La luz tenue oscurece la
vista, y la estrella embellece
el cielo.**

**Brillando luminosa desde
el cielo, acercándose cae
la noche.**

Agradecimientos y alaban-

**“ Deduzco que a cada
uno le inspirará o
transmitirá algo
distinto ”**

**zas para nuestros días de-
bajo del sol, de las estre-
llas, debajo del cielo.**

**Así vamos, esto sabemos,
Dios está cerca.”**

Así se escribe la historia, en este caso la historia de la música.



La majada del **alcornoque**

Paulatinamente, esas sombras se iban haciendo realidad y empecé a distinguir y apreciar los detalles de un paisaje lleno de luz y colores brillantes.

Hace ya muchos años, recibimos en mi casa una visita muy querida y muy esperada. Llamaron a la puerta un joven pastor y una jovencita pastora, muy sonrientes, a los que mi familia apreciaba de una manera especial.

Con alegría delirante, rápidamente dijeron a mis padres que venían a por mí, para que pasase unos días con ellos en la majada del alcornoque. Durmieron en mi casa. Yo, embargado por una alegría sin par, no pude dormir en toda la noche pensando y queriendo adivinar cómo sería

una majada y lo que yo podría hacer en la misma.

Muy temprano, al despertar de la aurora, llena de luz y color, emprendimos el camino hacia aquello que, para mí, era un mundo nuevo, desconocido.

Empezamos a caminar y, conforme íbamos avanzando, yo iba descubriendo, entre luces y sombras, las colinas en el lejano horizonte, como algo compacto, amalgamado, donde no se podía distinguir un roble de un alcornoque o un fresno de una encina.

Paulatinamente, esas sombras se iban haciendo realidad y empecé a

distinguir y apreciar los detalles de un paisaje lleno de luz y colores brillantes que, a través de las ramas de los árboles, eran destellos fulgurantes que presagiaban que presagiaban que la aurora se marchaba y dejaba paso al día. De pronto, como centinelas en las almenas de un castillo, aparecían los alcornoques, como anuncio de que estábamos llegando a la majada que ellos presidían, vigilaban y guardaban con tanto mimo.

Efectivamente, al coronar una colina de monte bajo, adornado con jaras, retamas, tomillos, bre-

COLUMNA DE OPINIÓN

protagonistas



7

zos, madroños, apareció la majada del alcornoque.

Mis ojos, abiertos como puertas, no podían dar crédito a esa visión tal real como bucólica, pues aquello era como un rompecabezas que, alguien inteligentemente, había colocado las fichas en el lugar que les correspondía, de tal forma, que había que fijarse mucho en las que se movían para poder decir: "No es un cuadro al óleo, sino una realidad palpable".

Era una granja con ovejas, cabras, perros ladrones, gatos que corrían, gallinas, burro con alforjas y lo más grande, como símbolo de acogida, de amistad, de descanso, estaba el chozo. Hecho de ramas de árboles y retamas.

Habíamos llegado a la majada. Empezamos el día con el desayuno: migas de pastores, rega-

das con leche de cabra, que por su olor y sabores agrídulces, eran como caprichos de dioses adornados con pimentón ahumado de la Vera. Terminado el desayuno, se abrieron las porteras de los apriscos para que las ovejas salieran a pastar.

“De pronto, como centinelas en las almenas de un castillo, aparecían los alcornokes”

Y así empiezan la jornada para las ovejas y los pastores. Día largo y duro, recorriendo cañadas, praderas, colinas, subiendo, bajando acompañados por los mastines y los careas. Dejamos atrás la majada con su chozo y

dentro del mismo los avíos. Seguimos caminando, las ovejas no levantan cabeza pastando el día entero, almacenando alimento para la noche que toca rumiar.

Llega el mediodía para comer y descansar. Por la tarde, se desanda lo andado de vuelta a la majada, entrada en el redil y hasta mañana. Ha terminado el día sin sobresaltos, esperando que la noche sea tranquila y sin aullidos de lobos.

Ha sido una experiencia inolvidable y una vez de vuelta a casa, a mí me toca rumiar lo vivido esos días. Me parece haber tenido un sueño y saco una conclusión: Me encantaría tener esa experiencia en un desierto, con una familia nómada y poder escribir algún día un artículo sobre el desierto viviente y así poder completar LA ARMONÍA del mismo. ■

CAJÓN DE SASTRE

Protagonistas realiza una visita a Don Luis Pastor

El pasado 20 de febrero, tres componentes del equipo de Protagonistas fuimos a la Residencia Altagracia, para hacer entrega a D. Luis Pastor de la revista número 51 en la que sale publicada una de sus poesías.

Voluntarios y el personal de la residencia, organizaron



una pequeña fiesta con los residentes y sus familiares. Se puso muy contento y nos leyó la poesía publicada y otra suya.

Muchas felicidades D. Luis por sus 101 años con una mente tan activa.



Día mundial de las Enfermedades Raras

El Día Mundial de las Enfermedades Raras fue elegido para celebrarse el 29 de febrero por ser considerado un día raro o

diferente. Ello no significa que la celebración sólo se realice cada cuatro años, sino que el año que no sea bisiesto y por lo tanto no exista el 29 de febrero se celebrará el 28 de febrero.

En el mundo existen en total más de 7.000 enfermedades clasificadas como raras, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se definen así aquellas que son padecidas por menos de 50 de cada 100.000 personas



Curso de voluntariado

La Escuela de Voluntariado de la Comunidad de Madrid Punto de Información del

Voluntariado de Boadilla del monte, organizan los días **24, 25 y 26 de mayo un Curso de Formación en Voluntariado.**

En el curso se aborda el fenómeno del voluntariado con el objetivo de enseñar y entrenar los conocimientos y habilidades necesarias. además, se informa sobre cómo está organizado el movimiento voluntario en Boadilla del monte y cuáles son los recursos existentes.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

P.I.V. Ayuntamiento de Boadilla del Monte.
Centro de Servicios Sociales.
Plaza de la Villa s/n
Telf.: 91.632.49.10
pivboadilla@aytoboadilla.com

Ya somos revista

Cuando las revistas crecen, siempre hay razón para ello. Protagonistas nació hace más de diez años, y lo hizo a la velocidad de crucero (relación existente entre el desarrollo de una acción, proceso o fenómeno físico y el tiempo transcurrido). Hemos llegado, no a la meta, porque esta es igual que el horizonte que según tu zona posicional se aleja o se acerca de tu ángulo de visión, hemos llegado a la dignidad de llamarnos “revista”. Primero fuimos boletín, y éramos una sola hoja de DIN A3 doblada a la mitad. Ahora tenemos 16 páginas, color y diferentes secciones. ¿Cuál es la razón de este aumento? Sin duda alguna sus colaboradores y las materias que se tratan en ella. En este número mezclamos las palabras del director del Centro de Salud de Boadilla, el doctor don Alfredo Pintado, más de treinta años al servicio de los boadillenses. con la espectacular receta del cocido madrileño. Hablamos de las alergias próximas a la primavera. Aunque alergia no es solo la fiebre del heno; hay cientos de diferentes alergias, algunas asombrosas: a personas, a objetos o a situaciones incontroladas.

No podemos dejar en olvido el valor de la sonrisa de un niño. La felicidad infantil es contagiosa, su sonrisa atrae sonrisas y nos inserta en un mundo de alegría con el que es más fácil convivir. Hablamos de esa virtud para la que se deben crear leyes de protección, “La lealtad”. Vivimos, no a velocidad de crucero, que he-

nombrado antes, sino a velocidad de la nave espacial en la que viajó la primera mujer, Valentina Tereshkova, que pudo cruzar el espacio, detener las nubes, pero no pudo detener el tiempo y cumplió hace unos días 80 maravillosos años.

Amar y querer son las palabras que custodian a “La lealtad”. El amor no se acaba, se transforma y todas las edades encierran amor.

Nuestra revista, puro amor hacia sus lectores, les cuida las mentes con los pasatiempos sudoku, palabra admitida en la última entrega de la RAE, sopa de letras o cifras cruzadas.

Las colaboraciones externas son una ventana de humor y participación de todos aquellos escritores que quieren ver en las llamadas letras de molde,

denominación de la época *del Julián* de la Verbena de la Paloma, cuando existían los cajistas y los tipos de plomo. La de este número es un divertimento de cinco gatos que la magistral pluma de José Luis León ameniza con su ironía y su magnífico humor.

Y así, poco a poco, con la portada donde os anunciamos la exposición que recoge los primeros vestigios de vida en el Municipio, que no podemos dejar de visitar, y con el Cajón de Sastre donde cabe todo, las páginas de Protagonistas dicen adiós hasta el próximo número. ■

“Hemos llegado a la dignidad de llamarnos “revista”





¿Se defiende LA TIERRA?

“Deberíamos conformarnos con lo que tenemos en cada momento y sobrellevarlo lo mejor que podamos”

Se acerca el verano y es hora de repasar el tiempo que hemos tenido. Los meteorólogos consideran el año pasado como el más caluroso de los últimos tiempos. Por el contrario, el invierno y el comienzo de la primavera de este, dicen que son los más lluviosos de los últimos años también. ¿No está pasando algo con el tiempo? ¿O es la Tierra que está tomando medidas para defenderse del maltrato que le estamos dando? Sea como fuere, deberíamos conformarnos con lo que tenemos en cada momento y sobrellevarlo lo mejor que podamos. Yo, al menos, así lo pienso, y me aplico el dicho de: “Virgencita, que me quede como estoy”, y hago caso a

los meteorólogos cuando afirman: “El buen tiempo es el tiempo que hace a su tiempo”.

Seguro que otros lo están pasando o lo han pasado peor. Menudean las noticias de inundaciones, corrimientos de tierras, huracanes tan destructivos como el ser humano dice no tener constancia, terremotos de magnitud 8 o 9 en una escala de 10, etc. Lo dicho: *que me quede como estoy*.

Porque si miramos detenidamente los datos de los que se tiene constancia fehaciente y que figuran en los anales de las hemerotecas, podremos comprobar que siempre ha habido

algo más grande que lo que estamos viviendo. Veamos si no.

EL SITIO MÁS ÁRIDO es el desierto de Atacama (Chile), con una media anual de precipitaciones de 0,5 litros por metro cuadrado. Hace más de 400 años que no llueve en algunas zonas de este desierto.

EL SITIO MÁS SOLEADO es

tura corresponde a los trópicos. Las diferencias máximas y mínimas son tan solo de 2 °C.

Si habláramos de lluvia, que tanto hemos echado de menos, nos encontraríamos con que EL MAYOR NÚMERO DE DÍAS LLUVIOSOS ANUALES se produce en el monte Waialeale, en la isla hawaiana de Kauai, con

unos 350 días de lluvia al año y una media de 11 700 litros por metro cuadrado. Si se acumula este volumen de agua, cubriría la altura de una casa de dos pisos.

Aunque EL DÍA MÁS HÚMEDO se registró en marzo de 1952 en Cilaos, isla Reunión, cuando cayeron más de 1870 litros por metro cuadrado.

LA MAYORÍA DE LOS TRUENOS se produ-

cen en algunas partes de Java (Indonesia) y en el lago Victoria (África). Al año hay tormentas que duran de 200 a 250 días. Aunque el récord de VELOCIDAD DEL VIENTO es de 371 kilómetros por hora, registrado en el Monte Washington, en Nuevo Hampshire (Estados Unidos), en 1934.

Sin duda alguna son hitos extremos, pero al menos yo me conformo con que vengan muchos veranos como el que hemos pasado. Ya me encargaré de llevarlo lo mejor que pueda.

P. D.: Seguro que algunos de estos datos se han modificado cuando esto se lea. ■



el Sáhara Oriental, que está bajo los rayos del sol el 90 % de las horas diarias de luz. Por cierto, si una persona permaneciera un día en el Sáhara sin sombra, comida, agua o ropa, su temperatura corporal alcanzaría los 46 °C a la puesta del sol y habría perdido entre 2 y 3,5 litros de agua. Moriría al anochecer.

Por contraste, EL SITIO MÁS FRÍO es Polus Nedostupnost, en la Antártida, con una temperatura media anual de 57,8 °C bajo cero. Y la temperatura más baja registrada es de 89 °C bajo cero, alcanzada en Vostok, también en la Antártida, en 1983.

La monotonía en la tempera-



Es hora de CAMINAR

Los doctores, aparte de recetar pastillas medicinales, terminan recomendando caminar.

Queridos lectores: Quiero empezar recordando al gran poeta Antonio Machado cuando escribió: "Caminante, no hay camino, se hace camino al andar".

¿Por qué recuerdo eso? Porque cuando vamos a la consulta del médico debido a que nuestro cuerpo ha manifestado algún que otro dolorcillo, los doctores, además de hacernos saber que el colesterol malo está ya en un nivel más o menos alarmante, aparte de recetarnos las pastillas medicinales adecuadas, terminan recomendando caminar.

Como el día tiene veinticuatro horas, bien podemos dedicar una de esas horas a poner en forma nuestras piernas caminando. Además, hay que tener en cuenta el refrán que dice: "El que mueve las piernas, mueve el corazón".

Y ya sabemos que los refranes son algo más que la voz del pueblo, son la experiencia y la filosofía popular cargada de contenido doctrinal, de carga moralizante expresada con habilidad y con pocas palabras. Es como la demostración de algo que le ha pasado a alguien.

Bien, pero ahora surge la duda: ¿qué hora del día elijo para caminar?

Las amas de casa tienen una excusa inmediata; por la mañana hay que hacer las tareas de la casa: que si hacer las camas, poner la lavadora, tender la ropa, limpiar el polvo, barrer, fregar los suelos... Cuando quieres darte cuenta, ya es la hora

de preparar la comida. Al terminar, hay que recoger y limpiar la cocina. Total, que cuando crees haber terminado estás deseando sentarte en el sillón. Y, claro, rápidamente nos llegará ese sueñecito tan apetecible y reconfortante al que llamamos siesta.

Por fin llegamos ya a la tarde, y los programadores de televisión han pensado entretenernos con series que atraen nuestra atención y "nos enganchan", dicen las personas adictas a ellas. Cuando terminan esas series, hay que hacer un gran esfuerzo para levantarse del sillón y continuar moviendo nuestro cuerpo. Los señores que no son amos de casa tienen otras o parecidas excusas pero con idénticos resultados.

A pesar de todo eso, es aconsejable que nos obliguemos a encontrar esa hora del día en la que salgamos de casa para caminar al aire libre disfrutando de este entorno tan saludable que, por suerte, todavía tenemos para poder andar por los senderos que dejan libres las encinas. Aprovechémoslo mientras continuemos en el camino de la vida, que no es poco.

¡Ánimo! ■



HOY HABLAMOS DE...

protagonistas

7

EVOLUCIÓN

PASADO, PRESENTE ...Y ¿FUTURO?

Ahora que soy mayor tengo tiempo para vagar y divagar. Mi momento es tranquilo y nadie a mi alrededor necesita de mis atenciones. Mirar hacia adelante es como viajar hacia lo posible, aunque nada resulte como se espera; debemos contar con los imprevistos, asumir las consecuencias y acatar la realidad. Este invierno ha sido duro y largo, y el tiempo para mí también lo ha sido.

En mis momentos de introspección, los recuerdos fluyen a voluntad y mi memoria viaja hacia el pasado regresando a los primeros tiempos de la infancia. Es extraño cómo esos momentos adquieren viveza y, como sombras fantasmales, adquieren vida propia. Y todo me resulta tan gratificante que siento a los personajes que ya no existen como si estuviesen presentes; el pasado permanece, atrapa, dando paso a sentimientos relegados.

Veo a una niña de unos cuatro años, en un pueblo de provincia, viviendo con sus padres, rodeada de parientes. Las palabras son pocas, pero muchas las atenciones. Escucho más que hablo y sé lo importante que soy para ellos. La vida es muy sencilla dentro de una economía agrícola minifundista, pero se vive plenamente el día a día. Estoy rodeada de animales domésticos con los que me comunico sensitivamente. Dentro de la casa situada en el centro del pueblo tenemos la cuadra con un burro, justo en la parte baja, que nos sirve para el trabajo en el campo y el transporte. En la última planta totalmente abierta, el granero con ventanas sin cristales, completamente aireado, tenemos las galli-

nas, que nos dan los huevos frescos a diario, y el secadero de embutidos y jamones, de fabricación propia. No tenemos agua corriente, por lo que hay que ir a buscarla continuamente a la fuente del pueblo. La ropa se lava en el río, o en un lavadero público en cual-

veo en un mundo que no se corresponde en absoluto, aunque sigo teniendo perro y jardín. Esa relación con aquel entorno no ha desaparecido totalmente, me gustan los animales y el medio ambiente y disfruto de ellos.

Pero mi vida cotidiana ha cambiado totalmente hasta el punto de preguntarme si lo que mantengo es el recuerdo remoto de otra vida. Pero... ¡no...!, ha sido la mía.

Hablando desde el presente, todo me parece como una historia de la Edad Media. En estos momentos disfruto de todas las comodidades en la época en que vivo: luz eléctrica, agua corriente, me aprovisiono en el supermercado, lavo la vajilla tocando un botón, igualmente la ropa, con otro botón la cocina, el horno, el microondas, me desplazo en automóvil. Puedo hablar directamente por teléfono con mi hermana que vive en California, puedo verla por internet... Y paro de



quier estación del año. En vez de aprovisionarse en el supermercado, se va a la huerta particular a cosechar lo necesario, además de tener que regarla, reponerla, y cuidarla. Está también el corral en las afueras del pueblo, donde está el cerdo que servirá en su momento para la matanza, de la que se sacarán recursos para todo el año. Algún conejo. También una cabra, que dará la leche diaria para el uso familiar. No se tiene luz eléctrica, y el alumbrado se hace con un candil, y se guisa con leña en el hogar. Los muñecos se hacen de trapo y arcilla; y he sido feliz.

Ahora, por comparación, me

contar la evolución sociológica y económica que hemos conseguido. Hemos pasado de una época agrícola a una industrial, y avanzamos a grandes pasos en la tecnológica, y... ¿a dónde nos va a llevar? La verdad es que, en cierto modo, además de curiosa me siento perpleja y algo inquieta. Todo en tan poco tiempo. De viajar en burro a volar por el firmamento. ¡Increíble!

¿Y si avanzando con la inteligencia artificial destruimos lo que da sentido a la vida humana?

El Futuro encierra tanto misterio como el Pasado remoto. ■

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SOLEDAD?

“El hombre nos es nada por sí solo, necesita de los demás”

La soledad se podría entender como una ausencia, un sentimiento, un estado, el vacío donde gravita nuestra esencia; por lo que cabrían diferentes formas de interpretación según el contexto que se aplique: **hablaremos sobre la soledad en las personas mayores.**



vacío.

Se podría decir que hay una soledad para el reposo, para pensar; otra para crear el vacío y conectar con los elementos de la naturaleza, que no nos hablan pero se hacen sentir.

Pasamos por diferentes etapas: infancia, juventud, madurez y vejez. Diferentes ciclos, con las consiguientes funciones, que dan sentido a la vida.

No cabe duda de que la vejez hoy en día tiene poco que ver con la de nuestros abuelos y bisabuelos. En un tiempo, la persona estaba inmersa en un grupo familiar, y yo, con la distancia de los años, aún recuerdo que la relación tenía aspectos tribales, de grupo. Todos éramos algo para alguien en el entorno familiar, las relaciones eran plurales. Había padres, hijos, abuelos, hermanos, sobrinos, primos, cuñados, y muchos en el mismo entorno: existía un núcleo protector en casos de necesidad.

Hoy en día, con la socialización, se pretende que sea el Estado el que proteja a las personas. Hemos pasado de una

era agrícola a una era posindustrial, con la dispersión que conllevan los oficios y profesiones. La familia nuclear se atomiza y las personas, en aras de la libertad y del bienestar, se dispersan. El nuevo mundo, más que familiar, es relacional. Las relaciones en este caso son más de interés que de afecto; pasan a ser ocupacionales. Estas pueden ser motivadoras y dar sentido a nuestra vida, pero son precarias y de circunstancia. Las relaciones “tribales”, como me gusta llamarlas, eran constantes. Muchas personas de mi generación han sobrevivido a enormes adversidades al amparo de la gran familia, sin elementos de juicio, solamente por pertenecer al grupo.

El hombre no es nada por sí solo; necesita de los demás para realizarse y dar sentido a su vida. ¿Y qué ocurre cuando nadie le necesita? Sin darse cuenta, siente el

Pero lo que nos ocupa ahora es el espacio que separa a las personas mayores que sienten la soledad de no ser necesarios por haber hecho bien sus deberes; nadie los necesita, ni económicamente ni para atenciones. Su tiempo se convierte en un tiempo sin tiempo. Ese es el peligro de nuestros mayores. Sin obligaciones, se dejan llevar por la inacción, el aislamiento, creando **la soledad del espacio vacío**, porque ya no se es necesario para nadie, ni para sí mismo.

Por eso, nuestros mayores, deben mantener actividades que les tengan activos física y mentalmente, establecer relaciones de amistad, compartir ocupaciones, abrirse al mundo, ampliar expectativas y que la mente siga activa para crear su propio mundo para seguir siendo.

La naturaleza tiende a eliminar lo que ya no sirve. ■

Liria Lamiel

LOS CUENTOS

Es una de las más antiguas formas de literatura

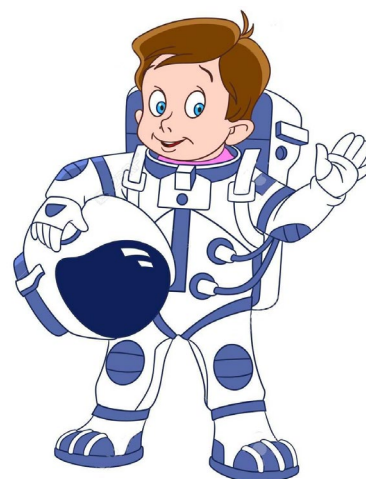
Queridos lectores, hoy quiero escribir sobre los cuentos. Sé que podríamos estar horas y horas hablando de ellos, pero voy a tratar de ser lo más breve posible.

Originariamente, el cuento es una de las más antiguas formas de literatura popular de transmisión oral que siguen vivas. Encontramos a Perrault con su *Caperucita roja* o su *Cenicienta*; a los hermanos Grimm con su *Blancanieves* o a Hans Christian Andersen con su *Sirenita* y con *La niña de las cerillas*, que es un relato emotivo, ya que toca la fibra emocional del lector al conocer la historia de una niña que, en Nochebuena, aterida de frío, enciende una a una las cerillas de su cajita para sentir algo de calor; con cada cerilla se imagina las maravillas que

siempre ha soñado, y muere en la calle después de apagarse la última cerilla con la que había pedido a su abuela que la llevara con ella al cielo.

En la época actual, algunas personas se preguntan si es conveniente o no dar a los niños cuentos de imaginación. La verdad es que ahora, al revés de lo que antes temían algunos, que el cuento de imaginación sacara a los niños de la realidad, acabará por ayudarlos a tomar contacto con esa realidad.

Prestemos atención. ¿No le puede parecer a un niño un cuento fabuloso el de un astronauta que se dirige a la Lu-



na sentado en un cohete que vuela a una velocidad increíble y que, de pronto, abre su portezuela, sale y se queda suspendido en el espacio por un simple cable unido al vehículo que lo llevó? ¿O el cuento misterioso que trata de un cohete que mandan solito a la Luna a tomar fotografías y a recoger los datos científicos que le han ordenado para, después, volver a casa como un caballito que regresa a la querencia de su cuadra?

El cuento se presta a las actividades más variadas a través de las cuales los niños manifiestan sus inquietudes; además, es fácil para ellos representar cuentos. ¡Lo hacen muy bien! ■



M^a Pilar Hernández López



Cosme Núñez Molinero

PINTOR QUE PINTAS...



que es su título, además de prestar el oportuno asesoramiento artístico y estético.

Por indicación expresa del autor, me debo limitar a su faceta estricta de pintor. Para alguien como yo, que me quedé parado (más que parado, paralizado) en la descriptiva de Velázquez y sus meninas y solo pude avanzar algo hasta la pintura matizada y espléndida de Murillo y sus vírgenes, esto representa mucha dificultad añadida. Además, dispongo de un espacio reducidísimo en el folleto que me obliga a la mayor síntesis posible.

dad y contraste.

El color suele ser brillante y de gran variedad cromática, lo que suscita una sensación alegre por su claridad, que resalta el color frente al dibujo.

Su línea es de trazado fino, tanto diagonal como horizontal o vertical, lo que realzan así el contorno de las figuras al marcar mucho los detalles.

La perspectiva o profundidad de la obra de Cosme se observa en la difuminación y gradación de los colores que rompen la uniformidad.

La textura y la composición espacial reflejan la vocación de gran pintor del autor de esta pequeña muestra; en el estudio puede tener acabados más de doscientos cuadros. Aquí tenemos solo 35; el resto descansan perfectamente embalados en la espera de la magna exposición que se merece todo autor tan prolífico. En esta ocasión se puede intuir a grandes maestros como Goya, Dalí o Sorolla —o a mí me lo parece— y a personajes históricos como San Babilés o la Condesa de Chinchón.

Como pincelada final, quiero enumerar una pequeña relación de actividades que acompaña el pintor, como patinador, ciclista, bailarín o bailar, radioaficionado, experto en RR. SS., micólogo o cocinero. Y, sobre todo, gran amigo de sus amigos. ■

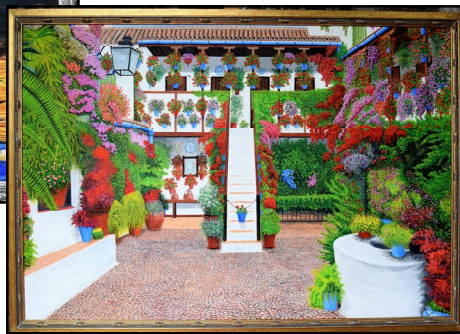
Manuel Gómez

A mi parecer, es oportuno comentar la personalidad poli-

lifacética de nuestro amigo y vecino Cosme Núñez Molinero, muy conocido y reconocible por todos al verle provisto de su cámara fotográfica, pertrechada con grandes objetivos profesionales.



El título de cada obra se puede leer en la parte superior del marco y la fecha de realización recoge el trabajo corres-

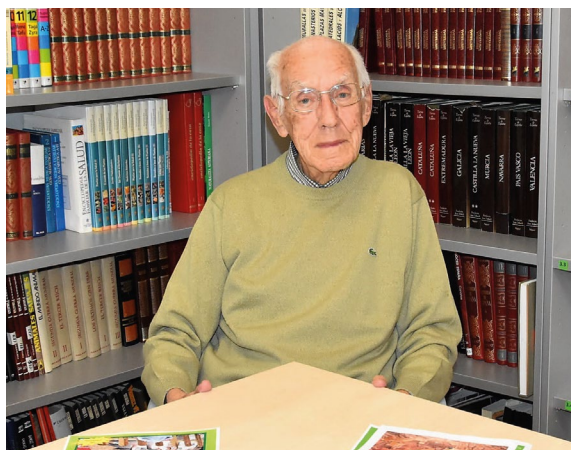


Uniendo su buen hacer a la tecnología aplicada, crea unas fotografías que son verdaderas obras de arte y que, de inmediato (sí, de inmediato), casi por ensalmo, aparecen colgadas en FACEBOOK, que atrae a grandes audiencias y nos cuenta en digital los acontecimientos cotidianos. Así mismo, su obra se utiliza en parte de la ilustración de la revista PROTAGONISTAS, como periodista gráfico,

pondiente a siete años atrás. La temática escogida va desde la paisajística, costumbrista, religiosa e histórica hasta el retrato. La técnica empleada generalmente es el óleo sobre lienzo. Y su pincel y su espátula rápidamente componen unas obras llenas de luz y sombras que consiguen gran profundi-

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, Bodilla 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 contratada. 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 ecuánime, 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

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



4



protagonistas

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CUIDAR AL CUIDADOR

“Cuando hablamos de cuidar, hablamos de trabajo para el que no se ha recibido formación”

Hace más de 20 años que mi padre y yo cuidábamos de mi madre, enferma de Alzheimer, ahora ya fallecida.

Mi padre, con 93 años, ha sufrido un ictus que le ha dejado secuelas físicas y psíquicas, y yo soy la cuidadora. Con mi experiencia y buscando información, he hecho este resumen del “cuidado del cuidador” que podría ayudar a personas en mi situación.

Se denomina “cuidador” a aquella persona que dedica gran parte de su tiempo y esfuerzo para que personas dependientes, tanto niños como mayores, puedan desenvolverse en su vida diaria, ayudándoles a adaptarse a las limitaciones que puedan sufrir.

Cuando hablamos de “cuidar”, hablamos de “trabajo”



a cambios de conducta, agresividad, alucinaciones, irritabilidad, falta de memoria, lo que genera en el cuidador responsabilidad, tensión, carga emocional y problemas físicos, por lo que hay que buscar ayuda cuando sea necesario.

El cuidador puede padecer cambios emocionales, descuidar la salud propia, tener problemas laborales, dificultades económicas, poco tiempo de ocio, aislamiento, pérdida de energía, nerviosismo y cambio de humor.

Ante estas situaciones hay que pedir ayuda, que no es un signo de debilidad. Pedir ayuda será la mejor forma de cuidar a nuestro familiar y de nosotros mismos.

Dejarse ayudar y enseñar por

otras personas será un alivio para el cuidador y para la persona a su cargo.

Hay que desechar el pensamiento de que “nadie puede cuidar a mi familiar mejor que yo”; probablemente sea cierto, pero el cuidador también necesita cuidarse.

Cómo cuidarse:

- Dormir lo suficiente (7-8 horas al día).
- Evitar el aislamiento.
- Salir de casa.
- Mantener las aficiones anteriores.
- Organizar el tiempo.

Cuidar de una persona dependiente puede ser, a pesar de las dificultades, una experiencia muy satisfactoria para el cuidador. Existen testimonios de cuidadores que dicen sentirse realizados y haber evolucionado a través de las situaciones asociadas al cuidador. Sin olvidarse de cuidarse ellos mismos. ■

M^a Isabel Ventura



para el que no se ha recibido formación.

Este trabajo abarca distintas tareas: cocinar, limpiar, asear, acompañarle al médico, dar medicación, etc.

También hay que hacer frente

EJERCITA TU MENTE



SUDOKUS

SOLUCION AL SUDOKU ANTERIOR

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

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

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

EL RINCÓN

Libro: "El Paraíso Inhabitado", de Ana Mª Matute. Desde el taller de lectura comentada que organiza el Centro de Mayores, nos recomiendan este libro que ellos ya han leído. Relata la historia de una niña de ocho años, con mucha fantasía y te transporta a una época de nuestra vida pasada.

Animaos a leer y participar en el taller de lectores de Boadilla del Monte.

- BRUTO
- BUFONADA
- BURDO
- DIVAGAR
- GALIMATIAS
- GANSADA
- GUASA
- IDIOTEZ
- ILOGICO
- IMBECIL
- INCOHERENTE
- INEPTO
- INGENUIDAD
- INOCENTE
- LOCURA

SOPA DE LETRAS

G	A	N	S	A	D	A	R	A	M	I	R	U	R	I
A	N	S	O	L	O	O	N	T	O	C	I	M	O	N
L	A	N	A	R	D	I	V	A	G	A	R	O	I	C
I	S	M	U	R	O	D	A	N	O	U	S	T	O	O
M	B	R	U	T	O	I	N	C	O	L	A	S	T	H
A	U	B	I	I	L	O	G	I	C	O	R	S	A	E
T	F	O	C	M	O	T	A	C	I	C	O	T	A	R
I	O	R	I	B	A	E	T	O	M	U	A	R	L	E
A	N	O	D	E	T	Z	U	S	O	R	E	C	A	N
S	A	N	D	C	A	L	I	T	A	A	S	D	E	T
P	D	A	P	I	E	L	P	I	L	S	A	T	I	E
N	A	D	O	L	I	E	S	T	U	R	I	O	N	A
D	O	C	O	I	N	G	E	N	U	I	D	A	D	N
D	I	G	I	I	N	O	C	E	N	T	E	N	I	D

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Centro de Servicios Sociales y Grupo de Trabajo Comunitario de Mayores

C/ Arco 4 Teléfono: 916324910 Fax: 916334728

Correo electrónico : servsociales@aytoboadilla.com