



SUMARIOS

Página 2 y 3

EDITORIAL
DÍA A DÍA DE
BOADILLA
Eventos.



Página 4

HOY HABLAMOS DE...
Vacaciones
de verano.



Página 5

Wells Chapel.

Página 6 y 7

SALUD Y
CALIDAD
DE VIDA
Refrescarse.



Página 8 y 9

COLUMNA
DE OPINIÓN
La ventana.
INFORMACIÓN
DE INTERÉS

Página 10 y 11

CAJÓN DE
SASTRE
EJERCITA TU
MENTE

Página 12

ACTIVIDADES
DE OCIO

"No considero libre a quien no tiene algunas veces sus ratos de ocio"
(Cicerón)



POR FIN LLEGAN LAS ANSIADAS
VACACIONES



Según los meteorólogos, marzo ya no es el mes más ventoso, dado que su lugar ha pasado a ocuparlo abril. Ni abril es el mes más lluvioso, ya que ha sido reemplazado por mayo. Todo se debe, según ellos, al cambio climático. Pero lo cierto es que la primavera meteorológica llegó, como todos los años. Los campos se han cubierto de verde, los árboles se han cubierto de hojas y las flores se enseñorean por todas partes.

Los dietólogos, nutricionistas, gastrónomos, nos aconsejan sobre cómo debemos alimentarnos y qué precauciones tenemos que tomar para llevar una vida más sana y mantener nuestro cuerpo más en forma. Nos dicen los alimentos que tenemos que comer, la gimnasia que debemos hacer, los líquidos que debemos tomar y en qué cantidades y tiempos los debemos ingerir.

Los políticos nos dicen... Bueno, ese es otro cantar que no tiene cabida en estas líneas.

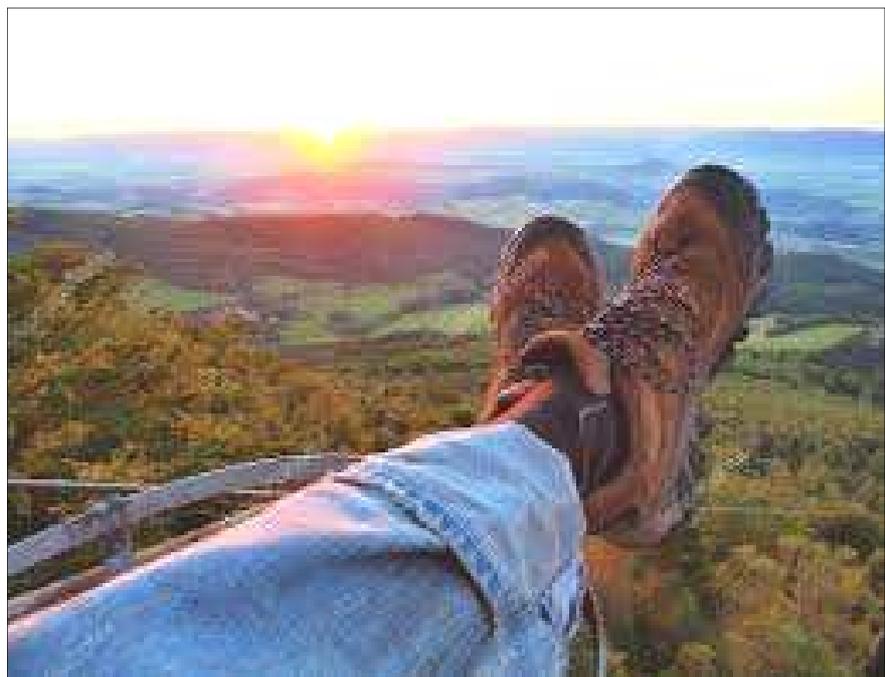
Lo que nadie nos dice es cómo debemos repartir los magros recursos económicos que disponemos para llevar esa vida tan sana y confortable que nos hará llegar a los 100 años que nos prometen para un futuro muy cercano. ¡A lo mejor no lo saben!

Pero lo cierto es que el verano ya está encima. Las vacaciones, a la vuelta de la esquina. Y lo que de verdad nos debe importar es intentar pa-

sar lo mejor posible esos días de asueto que bien merecidos nos tenemos. Los consejos los debemos admitir como lo que son, consejos, que siempre son de agradecer si con buenas intenciones nos los han dado.

Muchos tendréis una casa donde pasar el verano, pero habrá otros que deberán ir a un hotel o alquilar algún apartamento. Cuidado estos últimos, no les vaya a pasar lo que a la familia del artículo WELLS CHAPEL.

Y para terminar, en PROTAGONISTAS también os damos, como no podía ser menos, un consejo: que seáis lo más



felices posible y que nos esperéis con los brazos abiertos en el mes de octubre, que es cuando estaremos de nuevo con vosotros.

¡¡¡FELICES VACACIONES PARA TODOS!!!

Y un acertijo para que os entretengáis: “¿Cuál es una palabra de 4 letras, que tiene 3, aunque se escribe con 6, mientras tiene 8, raramente consta de 9 y nunca se escribe con 5?”. ■



Eventos en el mes de abril

El tiempo pasa y las cosas ocurren, y por ello queremos resaltar dos importantes sucesos acontecidos desde la última edición de Protagonistas.

INAUGURACIÓN DE LA “FERIA DE ABRIL”

En el Centro de Mayores, en la Calle Gutiérrez Soto, el 21 y el 22 de abril se celebró la tercera Feria de Abril.

La fiesta estuvo amenizada por nuestra profesora flamenca, Pilar Domínguez, con grupos juveniles y de mayores haciendo gala. A ellos se añadían personas espontáneas entre los asistentes, sobre todo mujeres vestidas de folclóricas, luciendo las formas femeninas acentuadas con volantes y colorido. La música y el baile desprendían un aire arrobador que despertaba el ánimo poniéndolo al alza. El ritmo de los movimientos insinuantes del cuerpo, así como

los brazos serpenteando en el aire, invitaban a integrarse en el acontecimiento. Sin saber por qué, te sentías atrapada.

Se bailó al son de sevillanas, pasodoble, baile clásico y flamenco, zapateado, hasta un chotis y una rumba compuesta para Boadilla. Y el público, compartiendo el escenario. Fue bello y vivificante dejarse arrastrar por el ambiente. ¡Bonita estampa de la España sureña! La genética se alborotaba, lo que nos lleva a pensar en el atavismo que dormita dentro de la diversidad española.

- ¡Olé..Sevilla! ■



EXPOSICIÓN DE PINTURA EN EL PALACIO INFANTE DON LUIS

Obra pictórica del torero Sebastián Palomo Linares, durante los días 21 de abril al 16 de mayo.

El autor nos muestra una pintura “expresivo-abstracta” en la que el color y la pincelada se mezclan para descomponer la realidad y percibirla solamente a través de las impresiones. Crea perplejidad, acompañada de cierto agrado. Sorprendentemente... interactiva...

Su labor comprende cincuenta años de dedicación a la pintura, lo que le convierte además de torero en pintor; destacado artista en sus dos vertientes, y cuyo legado queda para la posteridad.

Desgraciadamente, como ya es sabido, esta exposición se convierte en la última de su vida. Palomo Linares falleció en el hospital a consecuencia de una intervención. Conmovidos, le enviamos un postrero adiós.

¡Hasta siempre Palomo! ■



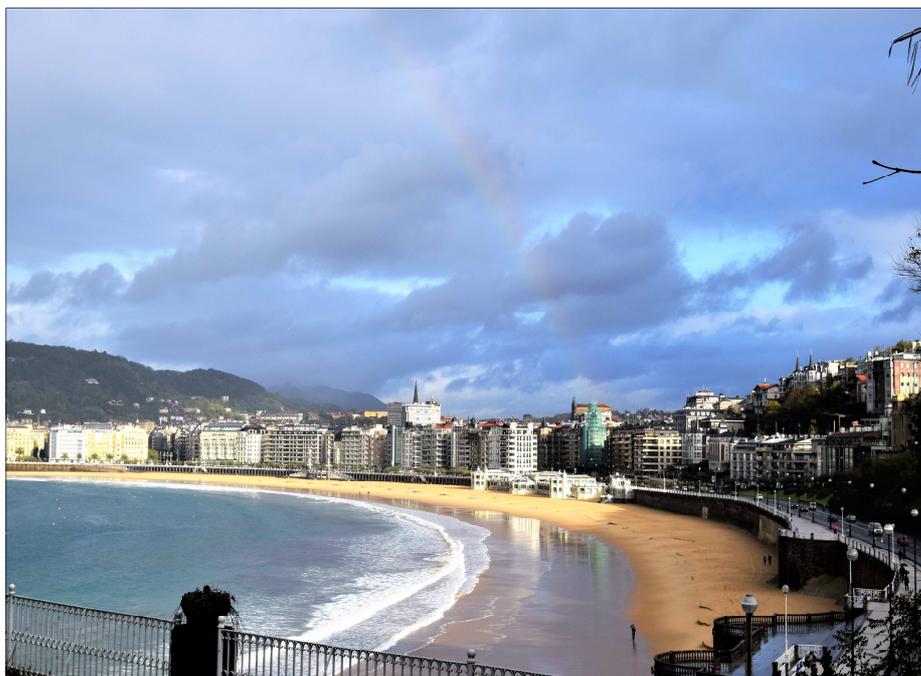
VACACIONES DE VERANO

Es sinónimo de libertad, de improvisar y planificar nuestro tiempo

La palabra vacación es sinónimo de descanso, de cambio de actividades, de lo que hacemos habitualmente, es modificar nuestras rutinas por otras actividades que también nos resultan placenteras y que nos ayudan a eliminar el estrés acumulado. También es sinónimo de libertad, es improvisar, y planificar nuestro tiempo para hacer otras cosas que nos apetecen.

Esto es en general para todos, incluso para los jubilados, que también necesitan ese "cambio de aires". Hay quien piensa que dichos jubilados, están en continuas vacaciones. Nada más equivocado. Por algo será que se ha extendido el dicho popular "Trabajo y estoy más ocupado que un jubilado", eslogan que nos reconoce nuestra colaboración y participación en la vida social, y que no vamos a recordar porque de todos es sabido ya que lo hemos expuesto en otras ocasiones.

La playa o el monte nos acogen cada verano, o el pueblo o ciudad donde nos criamos, son un hermoso reclamo para pasar nuestro tiempo va-



Playa de la Concha, San Sebastián

“ Trabajo y
estoy más ocupado
que un jubilado ”

cacional. ¿A quién no le gusta ver un mar tranquilo, donde el sol reverbera en sus aguas formando miles y miles de cristalitos, tan amenos para la vista y que nos invitan a un relajante baño?

O pasear por el monte, con su variedad de árboles donde los pajarillos saltan de rama en rama, oír el dis-

currir de un riachuelo cercano, pararnos sin prisas ya que estamos de vacaciones y deleitarnos con el canto de las aves.

O reencontrarnos con el pueblo o ciudad donde crecimos, que nos trae recuerdos de calles y paisajes de nuestra infancia. Del castillo o de su iglesia, de la gente, y de viejos amigos que hace tiempo que no vemos.

Todo esto nos produce un bienestar, un descanso y paz interior, que nos hace encontrarnos bien y ese es justo el objetivo que las vacaciones nos traen.

¡¡¡Disfrutémoslas!!! ■



Wells Chapel

Al abrir la carta el Pastor, desconoció la abreviatura W.C.

Ya se van acercando las vacaciones y es el momento oportuno de ir pensando donde las vamos a pasar. Unos, con los familiares en los pueblos de donde proceden; otros en hotel; y otros, en apartamento que oportunamente se ha tenido la precaución de reservar. A todos, y muy especialmente a estos últimos, les recomendamos tomen las oportunas precauciones a la hora de hacer la reserva, no les vaya a pasar lo que a la familia de la que a continuación hablamos.

En cierta ocasión, una familia inglesa pasaba unas vacaciones en Escocia y, en uno de sus paseos, observaron una casita de campo. De inmediato les pareció cautivadora para su próximo veraneo. Indagaron quien era el dueño de ella y resultó ser un pastor protestante,

al que se dirigieron para pedirle que les mostrara la pequeña finca.

El propietario les mostró la finca. Tanto por su comodidad como por su situación, fue del agrado de la familia, quienes se comprometieron para alquilarla en su próximo veraneo.

De regreso a Inglaterra, repasaron detalladamente cada habitación y, de pronto, la esposa recordó no haber visto el W.C. (water closet). Dado lo prácticos que son los ingleses, decidió escribir al Pastor preguntándole por ese servicio en los siguientes términos:

“Estimado Pastor:

Soy de la familia que hace pocos días visitó su finca con deseos de alquilarla para nuestras próximas vacaciones y, como omitimos enterarnos de un pequeño detalle, quiero suplicarle que nos indique más o menos donde queda el W.C.”

Finalizó la carta como es de rigor y la envió al Pastor.

Al leer la carta, el Pastor desconoció la abreviatura W.C. Pero, creyendo que se trataba de una capilla de su religión llamada WELLS CHAPEL, envió una carta contestando en los siguientes términos:

“Estimada Señora:

Tengo el agrado de informarle que el lugar a que usted se refiere queda solo a 12 kilómetros de la casa, lo cual es molesto sobre todo si se tiene la costumbre de ir con frecuencia, pero algunas personas viajan a pie y otras en bus. Hay lugar para 400 personas cómodamente sentadas y 100 de pie, los asientos están forrados en terciopelo rojo y hay aire acondicionado para evitar sofocaciones. Se recomienda llegar a tiempo para alcanzar lugar; mi mujer por no hacerlo así hace 10 años, tuvo que soportar todo el acto de pie y desde entonces no utiliza ya este servicio. Los niños se sientan juntos y todos cantan en coro. A la entrada se les entrega un papel a cada uno y las personas que no alcancen a la participación pueden usar el del compañero de asiento, pero al salir deben devolverlo para continuar dándole uso durante todo el mes. Todo lo que se deje depositado allí será para dar de comer a los pobres huérfanos del hospicio. Hay fotógrafos especiales que toman fotografías en todas las poses, las cuales serán publicadas en el diario de la ciudad en la página de sociedad, así el público podrá conocer a las altas personas en actos tan humanos como este”.

La señora al leerla estuvo a punto de desmayarse; y tras contarle lo ocurrido a su esposo, consideraron cambiar de lugar de veraneo. ■



REFRESCARSE

Los meteorólogos nos amenazan con que este verano será más caluroso de lo normal

Vamos a entrar de lleno en los tórridos calores veraniegos y, para más inri, los meteorólogos nos amenazan con que será más caluroso de lo normal. Esto no debe cogernos por sorpresa, dado que un año tras otro comprobamos en nuestras carnes que es cierto. Será culpa del cambio climático, de nuestros organismos que cada vez se están haciendo más comodones y sensibles a los cambios de temperatura o Dios sabe a qué cosas más. Lo cierto y verdad es que yo al menos sí lo noto.

Me he puesto a investigar para hacerlo más llevadero y, aparte de los baños más frecuentes, sombras para resguardarse y bebidas para refrescarse, he encontrado alimentos que nos ayudarán a sofocar los rigores calóricos que se nos avecinan. Además, debemos tener en cuenta que los humanos podemos llegar a pasar más de un mes sin comer, pero no sobrevivimos más de tres días, cuatro a lo sumo, sin beber, y eso contando con que no tengamos excesos de sudoración.

Comer sandía es una excelente forma de ingerir líquidos, ya que está compuesta en un 95 % de agua. Es escasa su aportación de calorías y ayuda a producir orina, una forma muy eficaz de eliminar el calor. Además, es rica en potasio y ayuda a la circulación sanguínea.

El pan integral y los cereales integrales son ricos en magnesio, que actúa como un tranquilizante natural al bloquear la acción excitante del gluta-

dilatación, lo que ayuda a bajar la temperatura a través de la circulación de la sangre.

Uvas, vino, plátanos y lentejas contienen taninos, unas molé-



mino que está situado en las membranas de las células nerviosas. Además, el magnesio también produce un efecto relajante en los músculos. Cuando disminuye la actividad corporal, la temperatura se mantiene más baja y se suda menos.

Los frutos rojos (moras, framboesas, etc.) son ricos en antocianinas —qué nombre tan raro—, que tienen un importante efecto antiinflamatorio y disminuyen la presión arterial facilitando la vaso-

culas que reaccionan con las proteínas de la saliva y dan a la comida o a la bebida una sensación astringente. Además, son potentes antioxidantes que hacen que los tejidos se contraigan, aumentando la absorción de agua por las células, que, al estar bien hidratadas, contribuyen a que el organismo mantenga una temperatura adecuada. Además, esos taninos favorecen la circulación de la sangre, y esta conduce el exceso de calor hacia la piel.



Si tomamos helados o bebidas muy frías o con hielo, la temperatura corporal baja rápidamente, pero la sensación de frescor dura muy poco debido a que nuestro organismo contrarresta el efecto aumentándola de nuevo.

En su lugar, caso muy curioso y que desconocía, **las especias y elementos picantes, como las guindillas**, tienen la virtud de aumentar el calor interno del organismo y provocar la secreción

bajas en grasa y contienen potasio, selenio, calcio y otros minerales. Por no mencionar su fuente de vitaminas, especialmente las del grupo B, entre las que destaca la B12.

Pero las personas mayores somos las que debemos tener más cuidado con la hidratación, ya que con frecuencia no tenemos la sensación de tener sed. **¡Y debemos beber!** Pero tampoco en exceso, porque se puede producir en nuestro organis-

cabeza, inapetencia, debilidad muscular, sensación de fatiga, náuseas, vómitos, etc.

La cantidad diaria de agua recomendada es de 1,5 a 2 litros, aunque se puede suplir por otros líquidos que no son agua en sí mismos, como zumos, batidos, leche, infusiones, etc.

¿Cómo lo calculamos? Generalmente un vaso de agua equivale a 250 ml. Así pues, deberíamos tomar de 6 a 8 vasos, repartidos a lo largo del día.



abundante del sudor. Al subir los grados de calor del cuerpo, los iguales a los del medio ambiente, con lo que estimula la circulación sanguínea produciendo sudor, que al evaporarse sobre la piel nos ayuda a refrigerarnos.

Hay muchos más, como **el apio, la menta, las almejas (sí las almejas)**, que son muy ricas en hierro, que forma parte de la hemoglobina de la sangre que ayuda a controlar la temperatura corporal. Además, son

mo un trastorno conocido como **HIPONATREMIA**.

Este trastorno consiste básicamente en que nuestras células se hinchan por el exceso de agua. Casi todas las células de nuestro organismo son capaces de controlar esta hinchazón, **PERO NO LAS DEL CEREBRO**, lo que da lugar a que sea en él precisamente donde se originan la mayoría de los síntomas de esta **HIPONATREMIA**, como convulsiones, dolor de

Ya sé que un gazpacho fresquito, una cervecita muy fría y trasnochar al fresco son elementos que todos realizamos para sobrellevar los calores, pero tampoco está mal si los acompañamos con estos consejos.

Yo, particularmente, voy a probar el de comer con especias y elementos picantes, a ver si dan resultado. ¿Por qué voy a dejarlo solo para el invierno? ■

Dicen que “cuando se cierra una puerta, se abre una ventana”. Por lo que representa una puerta abierta, de acogida, de amistad, de humanidad, ojalá todas estuvieran abiertas de par en par, ¡pero no es así!

Una de las mayores riquezas que tenemos los mayores es que hemos vivido con las puertas abiertas, y ésta es una experiencia que jamás se nos olvidará.

A lo largo de nuestra vida, hemos tenido aciertos y fracasos, hemos probado suerte y se nos ha tornado en desventura, hemos sido afortunados y desafortunados.

Pero la vida sigue y sigue, gira y gira, y cuando menos lo esperamos se nos cierra la puerta, hemos quedado aislados. Pero de pronto, en ese aislamiento, en esa soledad, se nos ha abierto una ventana y, detrás de ella, hemos abierto los ojos, hemos visto la luz del túnel y hemos vuelto a la vida agarrados a nuestra experiencia notando que somos hombres nuevos, con fuerza y ganas de vivir, llenos de esperanza, de ilusión, de deseo, de anhelo y de confianza.

Efectivamente, se nos ha abierto una ventana desde la que observamos el nacimiento de un nuevo día, la puesta de sol iluminada de bellos colores que nos invitan a esperar otro nuevo día.

Cuando nos ponemos delante de una ventana abierta, porque la puerta se ha



LA VENTANA

“ Dicen que cuando una puerta se cierra se abre una ventana ”

cerrado, hemos de pensar que estamos viendo un reportaje de televisión donde

se nos abre un nuevo horizonte lleno de luz y esplendor, donde los mares reflejan el azul del cielo, donde las montañas se ven moradas en la lejanía, donde los árboles centenarios nos dicen que la edad no importa, que sigamos adelante con espíritu joven y observando lo positivo que nos muestra esa ventana abierta.



Un niño enfermo que no puede salir a la calle. Llama a su madre y le dice: "Quiero ver la televisión". Su madre lo levanta y lo sienta junto a la ventana abierta. Antes he mencionado la TV pensando en ese niño enfermo.

Su imaginación, grande como una catedral, daba pié a contar a su madre, todos los días, una visión distinta. Una muy ingeniosa: "Hoy he visto una mariposa blanca a la que perseguía un pájaro. Esta se mimetizó; cambió su color a un amarillo fosforito, deslumbrante, y el pájaro quedó cegado. Cuando pasaba por delante de mi ventana, la llamé, se posó en mi marido y la pregunté:

— ¿Qué te pasa?



—¡Un pájaro quería comerme!

Volvió a su color blanco y me preguntó qué pasaba.

—Estoy enfermo y no puedo salir a la calle, y mi madre me pone la tele.

—¿Dónde está la tele?

—Es mi ventana. Desde ella veo muchas cosas maravillosas, reales unas, imaginadas otras, pero ambas me hacen sentirme feliz gracias a mi ventana abierta. Te invito. ■

INFORMACIÓN DE INTERÉS

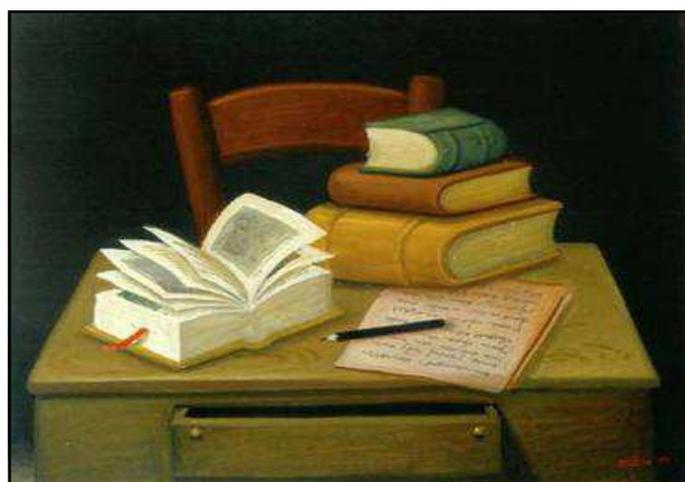
IV Convocatoria de los Premios Literarios del Ayuntamiento de BOADILLA DEL MONTE

Premio de poesía "Carmen de Silva y Beatriz Villacañas"
Ganador: D. Antonio García de Dionisio, por el poemario "Calle sin esquinas" dotado con 1.000 €

Premio de relato corto "José Luis Olaizola"
Ganador: D. Carlos García Valverde, de León, por el relato "La pistola de

papá" dotado con 500 €
Premio de relato para Jóvenes valores:
Ganadora: Sara Rodríguez Carrasco, de Leganés (Madrid), por el relato "Nadie" dotado con 300€

Premio de poesía Jóvenes valores
Ganadora: Eva Briones, de Valladolid, por el poema "Callar" dotado con 300 €



El premio de poesía lleva anexo 30 ejemplares de la publicación del libro

Los premios de relato "Jose Luis Olaizola" y los de Jóvenes valo-

res se publicarán en el N.º 6 de la revista Troquel, cuya Asociación es colaboradora con el Ayuntamiento de Boadilla en estos premios literarios.



LOS APLAUSOS MÁS LARGOS

El 24 de febrero de 1968 se bajó y alzó el telón de la Deutsche Oper de Berlín 165 veces consecutivas para que el tenor italiano Luciano Pavarotti recibiera los aplausos del público asistente a la representación de la ópera "L'elisir de amore"

de Gaetano Donizetti, en la que Pavarotti interpretaba el papel de Nemorino. La duración de los aplausos fue de una hora y siete minutos.

Aunque el telón se bajase y subiese menos veces, solo 83, el tenor español Plácido Domingo,

interpretando la ópera "La Bohème" de Giacomo Puccini, recibió los aplausos del enfervorizado público asistente al Teatro del Estado de la Ópera de Viena durante una hora y veinte minutos. Batió el record anterior en trece minutos.

EXAGERACIONES

El sabio y gran visir persa Abdul Kassem Ismael (936-995), apodado por su trato siempre afable Saheb, El Camarada, viajaba siempre acompañado de su enorme biblioteca formada por 117.000 volúmenes.

Tal cantidad de manuscritos era transportada por 400 camellos, adiestrados para marchar en perfecta y ordenada fila india, de forma que las obras fueran siempre bien ordenadas en sus consecutivos lomos por orden alfabético de sus títulos.

De este modo, los camelleros bibliotecarios podían poner inmediatamente en manos de su señor cualquier manuscrito que solicitase.

CUIDADOS PARA LAS VACACIONES



Nunca está demás recordar cada año los cuidados que debemos tener para que las vacaciones sean tan placenteras como deseamos.

Debemos llevar la cabeza cubierta, con

gorro, sombrero, pame-la etc. Los ojos protegidos con unas buenas gafas de sol. Y para la piel, crema fotoprotecto-



ra que nos hidrate, y aplicarla generosamente antes de media hora de tomar el sol.

Beber mucha agua. Las ensaladas, gazpachos, frutas, la fibra y

los lácteos no deben faltar en nuestra dieta veraniega.

Y un aviso: no olvidéis vuestra tarjeta sanitaria si viajáis al extranjero y el informe médico si padecéis alguna enfermedad crónica.



Con estos simples cuidados, os deseamos unas estimulantes vacaciones, para que volváis renovados de energía y salud.

SOPA DE LETRAS

PRENDAS DE VERANO

ALETAS	O	S	A	L	L	I	T	A	P	A	Z
BAÑADOR	E	S	H	O	R	T	S	G	E	P	F
BIQUINI	S	A	T	E	L	A	D	A	O	A	O
BLUSA	A	L	I	D	E	L	O	Ñ	S	N	I
CAMISETA	N	L	A	F	O	L	D	E	A	T	N
GORRA	D	I	C	A	M	I	S	E	T	A	I
PANTALON	A	T	E	D	O	R	F	G	A	L	U
SANDALIAS	L	A	S	U	L	B	A	R	E	O	Q
SHORTS	I	P	F	A	O	M	R	G	O	N	I
SOMBRILLA	A	A	D	E	R	O	D	A	Ñ	A	B
ZAPATILLAS	S	Z	A	O	G	S	E	F	O	G	E

SUDOKU

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

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

SOLUCIÓN SUDOKU 1

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

CIFRAS CRUZADAS

Colocar en el tablero inferior los números siguientes

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

de manera que sumándolos vertical y horizontalmente se obtenga los resultados indicados.

	+		+		=	16
+		+		+		
	+	7	+		=	14
+		+		+		
	+		+		=	15
=		=		=		
18		10		17		

SOLUCIÓN CIFRAS CRUZADAS 1

8	+	3	+	6	=	17
+		+		+		
1	+	9	+	5	=	15
+		+		+		
4	+	2	+	7	=	13
=		=		=		
13		14		18		



PROGRAMACION DE ACTIVIDADES JUNIO 2017
CONCEJALÍA DE PERSONAS MAYORES - AYUNTAMIENTO DE BOADILLA

PROGRAMACION ACTIVIDADES JUNIO 2017
CENTRO DE MAYORES DE BOADILLA DEL MONTE

MES	DIA	HORA	ACTIVIDAD
JUNIO	JUEVES 1	MARÍA DE VERA Y GUTIÉRREZ SOTO MAIL	SECCIÓN EL ENIGMA DEL MES
	LUNES 5 AL JUEVES 15	MARÍA DE VERA	EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍAS DEL TALLER APRENDE A USAR TU CÁMARA FOTOGRÁFICA
	MARTES 6	AUDITORIO	MUESTRA FIN DE TALLERES EN EL AUDITORIO
	MIÉRCOLES 7	10:00 H -13:00 H AULA MEDIO AMBIENTAL	RUTA INTERPRETATIVA
	VIERNES 9	18:00 H CENTRO DE FORMACIÓN	OBRA DE TEATRO EN EL CENTRO DE FORMACIÓN
	VIERNES 16		FIN DE TALLERES

ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN DE MAYORES


Homenaje a las Bodas de Oro
Matrimonios empadronados en Boadilla del Monte que cumplen sus cincuenta años de casados en 2017
 ASOCIACIÓN DE MAYORES DE BOADILLA

DOCUMENTOS: Libro de familia y Certificado de empadronamiento.
INFORMACIÓN: En los Centros de Mayores, de 10 a las 14 h, **antes del día 15 de septiembre.**

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, J. F. Seguido, Leoncio García, M^a Isabel Ventura, M^a Pilar Hernández, Manuel Gómez y Rosario Gil,
Edita y colabora: Ayuntamiento de Boadilla del Monte, Pza. de la Villa: s/n -Telf.: 916024200 - Fax: 916334728 - DL : M-8748-2017
 Correo electrónico: revistaprotagonistas@aytoboadilla.com