

actualidad

bienestar

biografías

físico

Gloria

voluntariado

plantas

Digit@l

literatura

viajes

recuerdos

música

Nº 1

S U M A R I O

SANSE ANTIGUO	
Historia	4
RINCÓN MUSICAL	
Seguidillas.....	6
EL MUNDO DE LAS PLANTAS	
Plantas para mejorar la salud	8
COLABORACIÓN	
Sus manos.....	10
AGENDA	
Recomendaciones.....	11
VIAJES	
Camino de Santiago	12
BIOGRAFÍAS	
Gertrudis Gómez de Avellaneda	14
CURIOSIDADES	
El polvorón.....	16
BIENESTAR	
La importancia de respirar bien	18
YOGA	
Ejercicios sencillos para la columna	19
VOLUNTARIADO	
Mi tiempo para los demás	20

Taller de Revista Digital del Centro de Personas Mayores Gloria Fuertes.

Redacción: Julia Estaca, Rosa Giménez, Gonzalo González, María Matesanz,
Amelia Moreno, Pilar Pérez, Marga Sierra.

Diseño: Gonzalo González, Luis Carrera.

Hoy nace esta revista, como portavoz de anhelos e iniciativas de una generación que comenzó anclada a la tierra, pero ilusionada por las nuevas expectativas.

La generación que luchaba por homologarse con el resto del mundo, despertando al progreso, pretendiendo una sociedad más justa, contribuyendo al desarrollo de sus valores y a la consecución de sus metas.

Aquellos juncos verdes y flexibles que alguna vez se rebelaron contra el viento, sabiendo siempre donde estaban sus raíces, pero mirando al futuro con la única arrogancia que les proporcionaba la lucha por las libertades. Siempre mirando al frente, tratando de mantenerse erguidos.

Los que después transitaron los caminos, a lomos de cualquier transporte, observando tras las ventanas otros paisajes que los rescataran de su ostracismo, buscando nuevos horizontes.

Impacientes por abrazar un destino, que les llevara a la cultura, al arte, a la ciencia o simplemente a ese futuro que consiguieron con arrojo, para después brindarlo a sus descendientes, convencidos de seguir proyectando su ímpetu.

Aquellos mimbres que sirvieron para construir el armazón del presente con orgullo, podrán desde hoy, servirse de estas páginas para seguir proyectándose y transmitir sus vivencias, sus satisfacciones y sus quejas a quien los quiera escuchar.

Para conseguir que esta publicación prosiga su camino, que como el vuestro, no estará libre de dificultades, pero como vuestras vidas, busca un destino gratificante, necesitamos contar con la colaboración de todos vosotros; porque si su inicial contenido no os atrapa, no tendría sentido.

Dejadnos desde vuestra experiencia, el mensaje que queráis transmitir y esos retazos de vida que serán, sin duda, la aportación más valiosa, con la seguramente todos nos identificaremos.

María Matesanz

**E
D
I
T
O
R
I
A
L**

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

El pueblo de San Sebastián de los Reyes pertenecía a la Villa de Madrid hasta su independencia en 1492. Sus primeros residentes (treinta y dos vecinos) habían huido de Alcobendas tras el sometimiento de Juan Arias de Ávila y se establecieron en cabañas alrededor de la ermita de San Sebastián.

Los Reyes Católicos permitieron el asentamiento de la nueva población junto a la ermita dedicada a San Sebastián, así al amparo de la ermita y al amparo de Castilla y Aragón tomó su nombre San Sebastián de los Reyes.

Tras la muerte de la Reina Isabel (1506) y del Rey Fernando (1516) los vecinos de Alcobendas destruyeron algunos emplazamientos donde habitaban los vecinos de San Sebastián de los Reyes.



A continuación, en 1508, se produjo la bendición de la iglesia de San Sebastián de los Reyes. Siete años después, el 23 de noviembre, los sacerdotes de Alcobendas se comprometieron a administrar los sacramentos en la nueva Iglesia.

Gracias a una provisión de Carlos I al arzobispado de Toledo el 23 marzo de 1525, se tuvo conocimiento de la tradición de correr los toros. La fiesta de los toros siempre ha tenido enemigos como Reyes, Papas, Obispos, etc. Y, a pesar de la prohibición y la falta de licencia en San Sebastián de

los Reyes, las fiestas taurinas se siguieron celebrando.

Al iniciarse la Revolución Gloriosa de 1868, que tiempo después daría paso a la primera república en 1873, el nuevo alcalde cambió el nombre del municipio por el de San Sebastián de la Soberanía, acordado en el pleno por unanimidad el 13 de noviembre de 1868, aunque el 7 de enero de 1869 recobró el nombre original.

Años más tarde, en 1879 se comenzó a construir la actual Casa Consistorial con un presupuesto de 29.967 pesetas; el proyecto fue diseñado por el arquitecto José Asensio Berdiguer y el día 20 de Enero de 1883 (patrón de la localidad) fue inaugurado el nuevo y actual ayuntamiento.



En 1933 se construyó una de las primeras escuelas del municipio, cariñosamente conocida como Doña Petra y, legalmente conocida como Colegio Nacional Francisco Carrillo, este edificio se construyó para escuela unitaria de asistencia mixta, en él también existía una vivienda para la maestra. Esta escuela a lo largo de sus 85 años ha sufrido varias remodelaciones. En 1970 se inició la construcción de dos colegios, el primero en la calle San Onofre que estuvo destinado para niñas, “colegio Cristo de los Remedios“. El segundo se construyó en la calle del Pilar esquina con Edelmiro Feliu con el mismo nombre que el primero, “Francisco Carrillo”.



Con el comienzo de la guerra civil en 1936 el municipio cambió nuevamente de nombre y pasó a llamarse San Sebastián de Madrid. A finales de los años cuarenta, la carretera de la Nacional I dejó de pasar por las calles céntricas del casco antiguo de San Sebastián de los Reyes y Alcobendas, siendo desplazada por lo que hoy es el paseo de Europa.

En los años 60, San Sebastián de los Reyes fue dejando atrás su modo de vida (agricultura y ganadería) pasando a poblarse de fábricas y viviendas. Durante este periodo siguió aumentando la población, pasando de los cerca de los 16.000 habitantes en el año 1970 a 34.000 en el año 1979, ampliándose los límites del casco urbano y construyéndose nuevos colegios públicos e institutos.



La construcción de la plaza de toros se realizó en cuarenta días y cuarenta noches, por eso la llamaban la plaza del Diluvio, el coste de las obras ascendió a cinco millones y medio de pesetas. El 27 de Agosto de 1961, se inauguró la plaza de toros llamada la Tercera, una plaza que permitió hacer lo que en San Sebastián de los Reyes ha sido una importante tradición como son los festejos taurinos (encierros-novilladas, etc.). A partir de 1969 empezó el declive de la plaza de toros.

Empezaron a formarse las peñas en 1979, fue la Peña del Remedio la primera en crearse en San Sebastián de los Reyes, coincidiendo con la democratización de los ayuntamientos y en años sucesivos fueron apareciendo bastantes más.

Marga Sierra

SEGUIDILLAS

Las seguidillas son un tipo de canciones españolas acompañadas de danzas, típicas de Castilla –La Mancha, comunidad de Madrid el sur de Castilla y León, Andalucía y Canarias. Sus orígenes se los disputan Andalucía y La Mancha y descienden de las antiguas Jarchas de los siglos XI y XII. Con posterioridad, en el siglo XVIII formaron parte de los sainetes, tonadillas y zarzuelas. Manuel de Falla, George Bizet e Isaac Albeniz compusieron seguidillas También en algunos lugares de América se compusieron con ligeras variantes...

Son estrofas de cuatro o cinco versos que se cantan y se bailan con acompañamiento de castañuelas, guitarras, bandurrias, laúd, almirez, botella de anís con llave, dulzaina, flautas y tamboril. El contenido de las letras suele ser de tema amoroso, pícaro y jocoso. Se baila en parejas formando un círculo y se van cambiando las parejas.



El baile a orillas de los manzanares de Francisco de Goya representa una imagen popular de majos y majas bailando las seguidillas a orillas del río Manzanares en Madrid

Seguidillas de San Sebastián de los Reyes

Y un pájaro picando en una vena
en una vena un pájaro picando
en una vena,
si no pica se muere
si pica penaaaa

Que atrevimiento tengo al cantar aquiiii
cantar aquí, que atrevimiento tengo
al cantar aquí
habiendo tanto maestro
siendo aprendiiiiz

Si estuvieras arando en arenales,
en arenales, si estuvieras arando
en arenales te daría mis ligas
para ramaleeees

Y en medio de tu cuarto cayo la luna,
cayó la luna en medio de tu cuarto,
cayó la luna
se hizo cuatro partes
tu cara es unaaaa

Y en lo alto de un árbol me vi subido
me vi subido en lo alto de un árbol
me vi subido
se ha tronchado una rama
me vi caidoooo

Y eso sucede, niña, y eso sucede
y eso sucede y eso sucede niña
y eso sucede
por ir a cortar flores
pa`las mujereeees

Con esta seguidilla se acaba el baile
se acaba el baile con esta seguidilla
se acaba el baile
señores por la puerta se va a la calleeee

Rosa Giménez

PLANTAS PARA MEJORAR LA SALUD



Propiedades:

Insomnio, Excitación,
Nerviosismo, Tos. Ronquera.

Dosis:

2 tazas de infusión diarias.

Propiedades:

Meteorismo, Espasmos, Asma,
Bronquitis.

Dosis:

2 tazas de infusión diarias.



Propiedades:

Gripe, Bronquitis, Antibiótica.

Dosis:

2 ó 3 tazas de infusión diarias.

Propiedades:

Calmantes, Tos, Bronquitis,
Fiebre.

Dosis:

3 tazas al día en maceración.
I cucharadita en el momento
del acceso de tos.





Hinojo

Propiedades:

Bronquitis, Tos, Asma.

Dosis:

2 ó 3 tazas de infusión diarias.

Propiedades:

Sistema Respiratorio, Pectoral.

Dosis:

2 ó 3 tazas de infusión diarias.



Llanten

Propiedades:

Infecciones Respiratorias.

Resfriados y Catarro.

Dosis:

2 ó 3 tazas de infusión diarias.



Oregano

Propiedades:

Tos, Asma, Catarros, Bronquitis.

Dosis:

3 tazas de infusión diarias.

20 Gr. de hojas en un litro de agua hirviendo



Romero

Julia Estaca

Aficionada al mundo de las plantas

* Fotos de pixabay.com

SUS MANOS

Lo que más recuerdo de ella, son sus manos, las manos de mi madre, pequeñas, blancas, como copos de algodón. Las recuerdo con el mimo que doblaba la ropa, la suavidad con la que nos retiraba de la cara los cabellos rebeldes que nos tapaban los ojos.

Me gustaba verla peinarse, sus manos eran como mariposas revoloteando por su cabeza, haciendo encaje hasta dejar el cabello recogido.

Otras veces enjabonadas, lavando la ropa y rojas del frío.

Otras veces piadosas, por las que se deslizaban con suavidad las cuentas del rosario, y a veces fuertes, golpeando la masa de pan.

Caritativas y amorosas cuando enjugaban las lágrimas, que sin querer, rodaban por las mejillas del abuelo.

Manos siempre dispuestas a ayudar a bien nacer o bien morir.

Esas manos, que cuando ya era mayor, las dejaba reposar sobre su regazo como dos palomas cansadas, y que a pesar del paso de los años, eran tan hermosas como las manos de las Inmaculadas de Murillo.

Maricruz Rodríguez-Barbero

Curso Escritura Creativa

Enero

Senderismo El alcornocal de la Dehesa Vieja

Lugar: Torrelaguna

Nacimiento. Miradas en el tiempo

Lugar: Museo de América

Febrero

La edad dichosa. La infancia según Sorolla

Lugar: Museo Sorolla

Almendros en Flor

Lugar: Quinta de los Molinos

Marzo

170 años de Ferrocarril en Madrid

Lugar: Museo del Ferrocarril

Comienzo primavera Parque El Capricho

Lugar: Alameda de Osuna

A
G
E
N
D
A

VIAJES



CAMINO DE SANTIAGO

Ruta de intercambio cultural entre la Península Ibérica y Europa. Patrimonio de la Humanidad es el camino de peregrinación con mas tradición internacional.

El Papa Francisco, ha autorizado prolongar el Año Santo Jacobeo 2021 hasta el 2022 debido a la pandemia. Así que, desde esta revista te animamos a ello.

Salí de Madrid en tren con destino Sarria, pueblo de la provincia de Lugo. El hotel se llamaba La Casona, visité el pueblo, el mirador con cruceiro desde donde se divisaba todo el entorno, el claustro y la iglesia del convento de La Magdalena de estilo románico y gótico, regentado por los padres Mercedarios.



Día 1

Sarria-Portomarín. Bien desayunado empecé a caminar. La etapa rodea junto al muro el camposanto hasta el rio Pequeño (afluente del Sarria), que el puente Aspera de origen ancestral nos permite cruzar.

El primer hito que vi, marcaba el kilómetro 112,4, era lo que falta para llegar a mi destino. Pasé por pueblos tan entrañables como: Barbadelo, Mercado da Serra, Leiman Morgade, Ferreiros. Mirallos, Mercadoiro, Moutras, Vilacha, para después de 22,4 kilómetros llegar a Portomarín.

Pero no creáis que es solo andar y andar; al ir caminando, uno va charlando, e iniciando nuevas amistades, y al poco juntos, estamos tomando un café y estampando un nuevo sello para que cuando lleguemos a Santiago, la credencial esté llena de ellos y conseguir la anhelada COMPOSTELA, que es una especie de “documento premio” por haber realizado andando cuando menos los últimos cien kilómetros del camino.



Día 2

Portomarín-Palas de Reí. No llovía, pero una niebla espesa me envolvía y las señales del camino apenas se distinguían. Poco a poco la niebla se fue disipando, seguí caminando entre diversidad de arboles: castaños, abedules, eucaliptos, fresnos, robles y toda clase de flora. Era como si de un cuento se tratase, todo verde, pero de un verde nuevo, como si acabase de brotar. La temperatura era ideal para el paseo. Por el sendero mas indicadores, mas flechas amarillas, mas cruces, mas señales.

Pasé por los pueblos: Gonzar, Castromaior, Hospital da Cruz. En Ventas de Nalón topé con una especie de ermita, donde un señor de edad muy avanzada, que parecía ciego, buscaba el sello y el tampón a tientas en la mesa.

En Os Lameiros realicé un descanso para tomar un buen pincho de tortilla y una rica cerveza, reponiendo fuerzas para seguir caminando, pasando por pueblos, como Ligonde, Airese, Portos, Lestedo y por fin alcancé la meta en Palas de Reí.

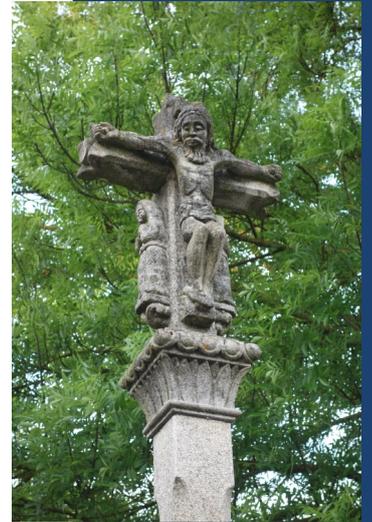
Después de 25 kilómetros de caminata, llegué bastante cansado, claro que todo eso se despeja con una buena comida y la reconfortante siesta.

Caminando por esos parajes la sensación de libertad es inmensa, grandes campos, pueblitos encantadores, gentes amables y siempre dispuestas en ayudarte y de la comida.....para que te voy a contar ¡Cómo se come en Galicia!

Así que, desde estas líneas os animo a tod@s a realizarlo, porque quien mueve los pies mueve el corazón.

MI camino continuará en el próximo número de la revista, con las etapas, desde Palas de Reí Melide y Arzua.

Gonzalo González



GERTRUDIS GÓMEZ DE AVELLANEDA

UNA ESCRITORA ENTRE DOS MUNDOS

Gertrudis Gómez de Avellaneda. Una escritora valiente y rebelde entre dos mundos, Cuba y España.

La escritora Cubana Gertrudis Gómez de Avellaneda (Camagüey 1814-Madrid 1873), conocida como Tula, optó por llevar una vida muy diferente de la que la sociedad de su tiempo esperaba de ella. En su adolescencia y juventud, gracias a su madre, recibió una enseñanza muy superior a la habitual en una mujer de su época. Comenzó a escribir muy joven y pronto se mostró rebelde e inquieta, como se manifiesta en toda su obra literaria. Para sus compañeros escritores del siglo XIX resultaba *masculina* porque las mujeres de la alta sociedad de entonces desempeñaban un papel puramente decorativo. Se las educaba para no saber nada y se creía que el cerebro de la mujer no estaba acondicionado para tareas intelectuales.

A los 22 años se embarcó, con su familia, con destino a España, concretamente a la ciudad de La Coruña, lugar de residencia de la familia de su padrastro, y los dos meses que duró la travesía le dieron tiempo de escribir uno de sus sonetos más conocidos : “Al partir”.

En esta ciudad frecuentaba la biblioteca del Real Consulado, algo muy mal visto por ser la única mujer que lo hacía. Su familia paterna se reía de ella porque leía y no hacía calceta. Fue acusada de atea por su afición a la lectura. Tuvo su primera relación, que rompió su novio porque no veía bien que se dedicara a la poesía, y ella no estaba dispuesta a renunciar a lo que ya consideraba su pasión, que era escribir.

En sus cartas a su amiga Eloísa le cuenta lo extraño que le ha resultado **“que la gente pasee a pie, al contrario de cómo lo hace la alta sociedad cubana, en coche de caballos, sin hablar con los demás paseantes, cada pareja metida en su carruaje y sin otro interés que lucirse. También, que las damas de la clase alta algunas veces planchan ellas mismas sus propios vestidos, calcetan, guisan si se ofrece y se emplean en casa en mil faenas que una señora de mi país ni soñando jamás haría”**. Y más adelante, en otra carta, dice **“Me ha resultado muy agradable disfrutar en esta pequeña ciudad gallega de una biblioteca pública y un gabinete de lectura perfectamente surtido.”**

Viajó después a Sevilla y a Madrid donde publicó su **Sab**, considerada la primera novela antiesclavista de la historia, once años antes que “La cabaña del Tío Tom” de la escritora estadounidense Arrieta Beche. En ella equiparaba la subordinación de las mujeres con la esclavitud: **“Como los esclavos ellas arrastran pacientemente su cadena y bajan la cabeza bajo el yugo de las leyes humanas”**, escribía de nuevo.

En 1842 publicó la novela **Dos mujeres**, donde apoyaba el divorcio como solución a una unión no deseada y **Espatolino**, una novela donde criticaba el sistema penal de aquellos años.

En 1845 obtuvo los dos primeros premios de un certamen poético organizado por el Liceo Artístico y Literario de Madrid, momento a partir del cual figuró entre los escritores de más renombre de la época.

En 1853 solicitó entrar en la Real Academia Española pero, como ocurrió poco más tarde con la escritora Coruñesa Emilia Pardo Bazán, los académicos varones, comenzando por su amigo Marcelino Menéndez Pelayo, se lo impidieron alegando que en dicha institución no había sitio para las mujeres. Sufrió, como otras muchas mujeres intelectuales, los prejuicios machistas de la época, que negaban la actitud femenina para el trabajo intelectual, aunque por otro lado consideraban que era “mucho hombre esta mujer“, queriendo decir que una mujer era incapaz de escribir bien si no lo hacía como un hombre, y que la poesía, si era “femenina“, debía mostrar ternura, sufrimiento y pureza.

En 1859 regresó a su Cuba natal, donde fue muy bien recibida y proclamada poetisa nacional.

En La Habana fundó la revista **Álbum cubano de lo bueno y de lo bello** y publicó en ella artículos exaltando la capacidad femenina para asumir distintos papeles sociales, participar en la vida pública y al trabajo intelectual, desmontando el tópico del sexo débil.

En 1873 se queda viuda por segunda vez y regresa a Madrid donde fallece a los 58 años. Sus restos descansan en el cementerio de San Fernando de Sevilla.

Escribió poesía, novela, teatro, autobiografías diarios y largas cartas a sus amigos y conocidos, que fueron publicadas después de su muerte. Escribía de madrugada, más de una obra a la vez. Está considerada como una de las primeras escritoras feministas por su defensa de la igualdad en todos los aspectos, por sus críticas al sistema esclavista, que aun existía en América, y por su rebeldía ante toda clase de injusticias. Su vida privada también fue intensa y turbulenta. A los trece años, su abuelo materno concertó su matrimonio con un pariente, pero ella lo rechazó, por lo que fue excluida del testamento. Enviudó dos veces, fue madre soltera de una niña que falleció a la edad de siete meses y que su padre nunca quiso conocer ni reconocer. Y también fue una mujer muy deseada por su fuerte personalidad, por su belleza y por su inteligencia.

Recomendaciones de lectura sobre esta escritora: **Sab y Dos mujeres**.

Rosa Giménez



EL POLVORÓN

De vez en cuando las cosas ricas surgen de un desastre. El ser humano en su lucha por alcanzar la felicidad, agudiza el ingenio para encontrar placer en situaciones desesperadas; así nace este dulce, para mi delicioso. Bomba calórica, que se debe a un exceso de producción en cosecha de trigo y manteca de cerdo.

Quién se lo iba a decir a los esforzados campesinos del siglo XVI, en una Andalucía siempre precaria.

El polvorón es una torta, pequeña, de harina, manteca y azúcar, cocida en horno fuerte que se deshace en polvo al comerla.

De esta época se conserva un fresco que decora el salón de plenos del Ayuntamiento de Antequera , población que disputa con Estepa, pionera en su comercialización y expansión, la paternidad del producto.

Comienza a comercializarse en el siglo XVIII, cuando a la labor de las amas de casa se unen las monjas de los conventos; pero no es hasta mediados del siglo XIX cuando se trasforman en los que hoy conocemos, tiernos por dentro y crujientes por fuera.

Dicen que fue una estepeña, Doña Micaela Ruiz Téllez, conocida como La Colchona, quien revolucionó la historia del polvorón y se reveló como gran empresaria, allá por 1870. Aprovechaba que su marido era un corsario que transportaba mercancías de una localidad a otra, para vender sus dulces caseros fuera de Estepa.

Para lograr que aguantaran más tiempo y soportaran el viaje sin romperse, tuvo la brillante idea de researlos por fuera, por lo que parecía que acababan de salir del horno.

Aparecen por vez primera en las referencias históricas del documento de venta que la Orden de Santiago firmó a favor de un banquero genovés de la familia Centurión en 1559, siendo testigo el repostero Tristán Gómez.

Otro nombre ligado a historia de esta industria es el de Antonio González Fuentes, conocido como el “maestro Coches”, porque se dedicaba a su construcción, quien ideó la maquinaria para la fabricación del producto artesanal, transformando los pequeños obradores familiares en empresas.

En 1928 se incorporan las primeras amasadoras al proceso productivo y durante la República, el número de fábricas se elevaba a diez.

En 1939, a pesar de la difícilísima situación económica había diecisiete fabricantes que elaboraban cerca de los cuatrocientos mil kilos; aunque tuvieron que lanzar nuevas marcas de menor calidad a bajo precio para llegar a todos los sectores del mercado.

En la década de los 50, gracias a la emigración el polvorón comenzó a expandirse fuera de nuestras fronteras.

Es también en torno a estas fechas, cuando tiene lugar la primera asociación de fabricantes, después de que el ayuntamiento interviniera para fijar precios e impuestos. Para garantizar seriedad y diligencia los fabricantes solían entregar la representación de sus productos en otros municipios a miembros de la Guardia Civil.

Son famosos los elaborados en Antequera, Málaga, Estepa, y Cazalla de la Sierra, Sevilla, San Lucas de Barrameda, Cádiz, Fondón, Almería, Rute de Córdoba.

Uno de los más populares entre gourmets elaborados por la confitería Blancanieves Tejedor, en Álava. Los del Rey Felipe II, son los polvorones que más premios acumulan, también muy apreciados los de Portillo y Tordesillas en Valladolid, donde comercializan los del Toro Vega, la quinta generación de artesanos dedicados a este dulce. Fundada por Fermín Galicia que en la década de los 50 dan a conocer el polvorón en muchas pequeñas pastelerías del Madrid de posguerra. O los de Castuera, Badajoz, donde dicen que los dulces de manteca fueron siempre alimento de trashumantes extremeños.

El Polvorón es también un ejido del municipio de San Ignacio Río Muerto, en el sur del estado mejicano de Sonora, en la zona del Valle Yanqui.

Un afamado restaurante de Alcalá de Guadaíra, y un Combo dominicano que en el 2016, nos alegraba con su música merengue.

**Transitaba el frío invierno
por los tejados del sur
y un cielo de capa azul
la movía por el viento.**

**Se acerca la Navidad
y afloran los sentimientos
aunque el mundo siga igual
anquilosado en el tiempo.**

**Y suena el eco del viento
que nos mantiene a la espera.**

**Como una lunita llena
bañado en polvo de estrellas,
envuelto entre celofanes
o entre papeles de seda.**

**Tortita que va rodando
segura de mesa en mesa
polvorón le bautizaron
en las fiestas navideñas.**

**En Antequera parido
se hace famoso en Estepa,
torta de almendra y manteca
esperando en la alacena.**

**De orígenes tan humildes
como el trigo de la era
endulzando paladares
que no comprenden las dietas.**

**Vendaval de polvorones
que vuelan por los balcones
del mortero a los fogones
machacando la marcona,
horneados con cariño,
en manos de la Colchona.**

María Matesanz

**P
O
E
M
A**

B I E N E S T A R

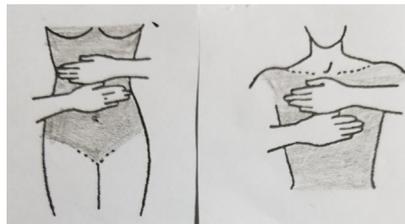
LA IMPORTANCIA DE RESPIRAR BIEN

Respirar correctamente tiene un efecto relajante en cuerpo y mente, evitando que se acumule stress, y a la vez, se reciba más energía para afrontar cada momento del día.

En este espacio voy a comentar, como se debe hacer de la respiración consciente una costumbre.

Respiración profunda y consciente

Comience a respirar lentamente (por la nariz preferentemente). Primero lleve con lentitud el aire al abdomen (como empujando el ombligo) y siga inhalando hasta llenar también al tórax. Luego a la inversa, suelte el aire desde el tórax y termine vaciando su abdomen desde el ombligo. Recuerde siempre de forma pausada y lenta.



Esta respiración profunda la pueda practicar en cualquier momento y lugar. Le ayudará a sentirse físicamente mejor y puede incorporarla en su día a día. Por ejemplo, si conduce su coche en un atasco; en el dentista, en el metro, etc.

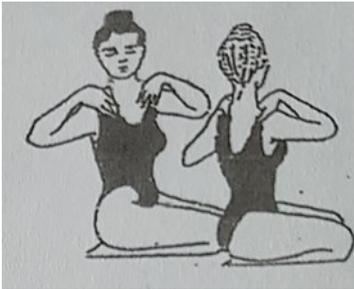
Se sentirá calmado en cuanto haga cuatro o cinco respiraciones profundas.

Es muy importante que practique habitualmente esta técnica; especialmente, al aire libre, cuando va por la dehesa, al campo, o de viaje (antes de subir al avión y durante la travesía, se sentirá más tranquilo y relajado).

Incorpore esta técnica de respiración a su vida, como una costumbre para sentirse mejor.

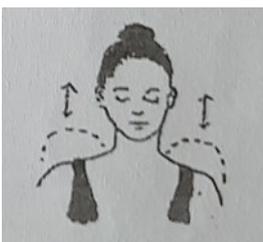
Ejercicios sencillos para la columna

Nos vestimos con ropa cómoda (ej: pijama) y de pie o sentada en una silla, relájese haciendo algunas respiraciones.



Comience poniendo sus manos en los hombros. Manteniendo esa postura, gire a un lado desde la cintura y con la espalda recta, inspire y luego gire al otro lado soltando el aire y continúe con ese movimiento durante un minuto (de uno a tres minutos).

Siguiente ejercicio: Lleve los dedos detrás de las orejas (mire la figura si tiene dudas), gire a un lado inhalando y exhalando al otro lado. Siga practicando un minuto o dos y baje los brazos para el siguiente ejercicio.



Inspire subiendo sus hombros hacia las orejas y espire soltando el aire y relajándolos.

Ahora póngase de pie y lentamente lleve sus manos hasta las rodillas. Manténgase en esa postura con respiración normal sintiéndose relajado unos segundos y luego para incorporarse hágalo a cámara lenta, colocando cada vértebra en su columna.



Pilar Pérez
Profesora de Yoga

Y
O
G
A

VOLUNTARIADO

MI TIEMPO PARA LOS DEMÁS

Este espacio surge con la intención de acercarnos mas a ti... Si a ti, que como yo, estás en ese momento, que tienes tiempo para dedicar a otras personas, igual o mas mayores y animarlas a seguir adelante, demostrarle que no están solas y las puedes escuchar.

Empezamos un curso lleno de esperanzas y deseando que a todos, nos vaya mejor, o por lo menos ponerle todas nuestras ganas.

El voluntariado consiste en aportar, cualquier cosa que sepamos hacer, (aunque sea poco) y compartir, con otras personas, crear nuevas amistades, estar comunicados a esta edad en la que todos necesitamos más comprensión y cariño.

Tenemos la suerte de tener voluntarios en las disciplinas mas variopintas, como:

- Bolillos
- Mus
- Bordados
- Arreglos
- Artes plásticas
- Acuarela
- Refuerzo de lectura y escritura
- Préstamo de libros
- Ganchillo
- Rummikub
- Punto dos agujas
- Voluntariado Social

Siempre quedará sitio para que tú que nos lees, puedas aportar tu granito de arena.

Os puedo asegurar desde mi experiencia que ser voluntario es muy motivante. No te quedes en casa y participa.

Encontrarás buenas personas con las que seguro, tienes mucho en común. Quiero presentaros a alguna de ellas.

Ya sabes: Actívate, Muévete y Motívate.

Sofía Tejedor

Bolillos

Llegó al centro en 2004, participando en todo lo que podía.



Un buen día José Manuel la invitó a que participara en el programa de Igual a Igual.

A ella, se le daba bien los bolillos y se empezó a reunir con una serie de señoras que hoy son un gran grupo, como si fuesen familia, todas muy agradables que pasan días magníficos.



Cada una de las bolilleras aporta su granito de arena y entre todas se han convertido en grandes maestras. Logran encajes que son verdaderas obras de arte, destacando en las reuniones con otros grupos de los alrededores, con los que de vez en cuando, se reúnen.

Aunque todo parece indicar que esta técnica de encaje textil, también considerada oficio artesanal, tiene más aceptación por nuestro público femenino, el tesón de estas mujeres podría incentivar nuevas vocaciones entre nuestros mañosos compañeros, con los que ellas comparten otras aficiones, como en el grupo de coral o teatro.

Juana Rivera

Bolillos

A sus 89 años y ocho de voluntaria, aquí sigue al pie del cañón, con todo interés y agrado. Es una trabajadora incansable, con muchísima trayectoria, como demuestra su colección de abanicos, que todos admiramos.

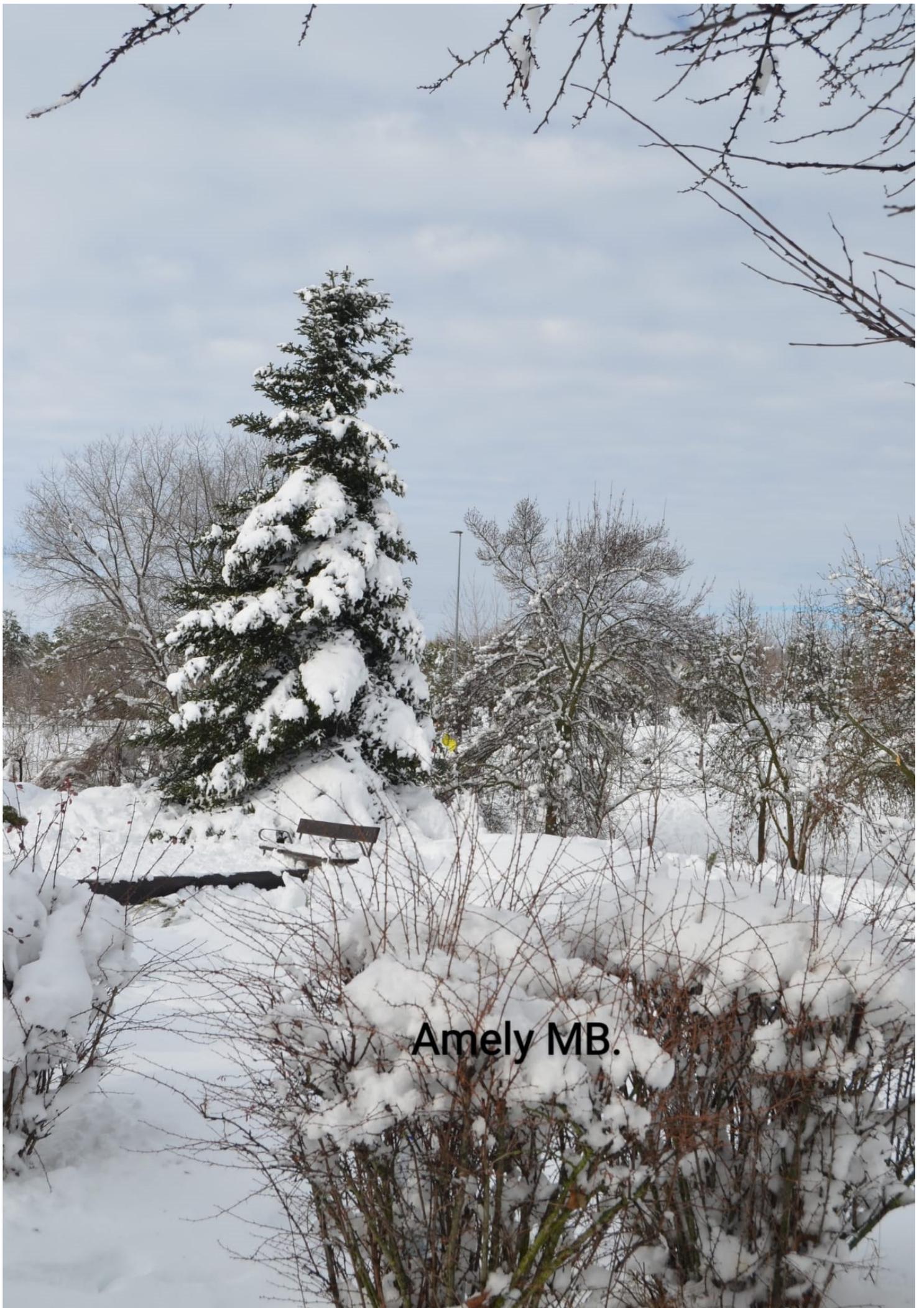


Su labor junto a la de Sofía e Isabel es digna de tener muy en cuenta. A ella los años no le molestan, en su afán de comentar con sus compañeras para seguir mejorado cualquier vuelta al hilo y crear labores más perfectas.

Mucho compañerismo para mejorar.

Desde aquí nuestro agradecimiento por su dedicación y su tiempo.

Amelia Moreno



Amely MB.