

actualidad bienestar

cocina saludable físico

Gloria

voluntariado biografías

Digit@l

literatura viajes

recuerdos música

N 3

S U M A R I O

ACTUALIDAD	
La España vaciada.....	4
ENTREVISTA	
Delegación de Igualdad San Sebastián de los Reyes	6
COCINA SALUDABLE	
Alimentos para mejorar la salud	8
COLABORACIÓN	
Museo Etnográfico San Sebastián de los Reyes	10
VIAJES	
Camino de Santiago	12
BIOGRAFÍAS	
La vuelta al mundo en 72 días (con faldas).....	14
RETAZOS	
El desván de las musas.....	16
BIENESTAR	
Sonidos para la salud.....	18
VOLUNTARIADO	
Mi tiempo para los demás	20
AGENDA	
Recomendaciones.....	23
COLABORACIÓN	
Carta de amor a mi madre.....	24

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.

Nuestra Gloria Digital, celebra un verano en ciernes; un tiempo de libertad donde desprenderse de ropajes y ataduras para sacudirse lo rutinario.

Y este año, más que nunca, un soplo de libertad, en espacios al aire libre, donde contaminarse del dinamismo, para disfrutar esos días más largos y esas noches más cortas; pues la inspiración de la luz posibilita la creatividad tanto en el ocio, como lo artístico y lo cultural.

“Ver el cielo del verano es poesía”, dijo Emily Dickinson, aunque ...“los verdaderos poemas siempre se escapan”....

Su calidez nos inspira para perseguir nuestras metas con pasión, aumentar la cordialidad en las relaciones y aprovechar para conocernos un poquito más.

En la mitología Celta existe una deidad llamada “Dana”, a la que asocian con el sol para consagrarla Diosa del Verano; identificada con colores vibrantes como el dorado, el rojo o el naranja. Se le hacen peticiones y ofrendas: quemando hojas de laurel y flores olorosas, como lavandas y camelias.

Si por algo se caracteriza el verano, es por la proliferación de terrazas, playas repletas de turistas y pueblos engalanados para fiestas patronales.

Es quizás, la noche de San Juan, noche de meigas, leyenda y magia, que acontece cada 23 de junio, la fiesta del verano por excelencia, tan celebrada en el mar como en el interior con diferentes manifestaciones: Saltando siete veces por encima de las hogueras, escribiendo los deseos para el próximo año, quemando los trastos que nos condicionan, adentrándonos en el mar hasta la cintura o esquivando nueve olas.

Con este número, nuestra modesta publicación cierra un ciclo y espera el relevo con nuevas expectativas y nuevas firmas.

Desde estas páginas os animamos a escribir cualquiera de vuestras experiencias, describir paisajes, arte y sensaciones, será un ejercicio estimulante y divertido.

La literatura, en cada uno de sus géneros, Novela, poesía, teatro, ensayo, cuento... Nos ayuda a interpretar mejor la información y nos invita a reflexionar, por eso también os recomendamos la lectura, buena compañía para la época estival, pues estimula la mente, fortalece la imaginación, ejercita el cerebro y las habilidades lingüísticas; con lo que mejorar la autoestima las opciones de análisis y crítica, fomentando la capacidad de opinión y debate.

Ya sabéis, leer los clásicos nos hace conocer nuestro pasado y entender mejor el presente.

María Matesanz

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

LA ESPAÑA VACIADA

¿Por qué la España vaciada? España no está vacía la estamos vaciando.

Al principio de los años 40 surge la primera fase de la “España vaciada”, el gran problema empieza con los terratenientes del nuevo régimen conservador. Aquí es cuando el problema se acentúa y empiezan las primeras migraciones. Un problema heredado que necesitaba una gran reforma agraria. La tan necesaria reforma agraria no llegaba y la despoblación rural no tardó mucho en llegar, y lleva años siendo un problema para la zona.

Al ser una zona mayormente envejecida no es fácil mantener más los servicios por las administraciones locales. Existen un sinfín de problemas y dificultades que se viven en las zonas rurales como puede ser la educación, la sanidad o la caída de la natalidad.



- **Educación:** por la poca existencia de niños en algunos pueblos pequeños no existen ni escuelas infantiles, colegios e institutos.

- **Sanidad pública rural y de calidad:** el 12% de la población de algunos municipios no solo no tienen centro de salud ni consultorios, tampoco tienen consultas médicas a diario. A veces un solo médico tiene que dar servicio a dos o tres poblaciones, por eso si es una urgencia tienen que desplazarse al hospital más cercano que posiblemente esté a 50 kilómetros con lo cual si vas de gravedad a lo mejor ni llegas, y además la mayoría de municipios no tienen farmacia.

- **Caída de la natalidad:** ésta lo hace más difícil para poder criar un hijo, y es cuando las dificultades que se vive en el mundo rural aparecen porque cuando crecen, necesitan o bien emigrar, o bien desplazarse a otros municipios para que sus hijos puedan estudiar.

Los días de los habitantes de la España vaciada pasan por diferentes fases, y así llegamos a la segunda, hay un sinfín de dificultades y penurias en el mundo rural. En los años 60 fue cuando empezó el abandono de los territorios hortícolas, con la esperanza de que la vida en la ciudad fuera infinitamente mejor. Este problema se suma al poco interés de la juventud por trabajar en el sector primario. La escasa mano de obra local no está dispuesta a aceptar las condiciones laborales con salarios mínimos y trabajos intensivos. Trabajos que hacían tanto hombres como mujeres, que dejaban a sus hijos solos o a cargo de hermanos mayores, y aunque trabajaban los dos lo pasaban muy mal para sacar a sus hijos adelante.

Las causas del éxodo rural son entre otras la falta de centros educativos, durante el curso 2016-2017 se escolarizaron 74.219 alumnos en centros rurales lo que representa un 2,4% del total del alumnado. Las consecuencias del éxodo rural también se sintieron en las ciudades porque al multiplicarse la población urbana las posibilidades de poder encontrar un trabajo u otro servicio era casi misión imposible.

La despoblación rural lleva décadas siendo un gran problema que puede suponer la pérdida progresiva de la población, entre los años 2008-2015 desaparecieron 25 pueblos, hay algunos territorios que tienen una población muy envejecida y es más difícil mantener todos los equipos y equipamientos, porque a los equipos locales no pueden o no les renta políticamente. El resultado es que los pueblos cada vez son más pequeños ya que las personas abandonan el medio rural que, por cierto, son mayoritariamente mujeres y jóvenes.

Existen seis grandes zonas de la España rural donde la despoblación es especialmente un problema, es la serranía celtibérica que incluye Soria y Teruel que es la mayor.

“La zona oscura” de la España vaciada son Teruel, Cuenca, Guadalajara, Soria, Ávila, en todos ellos faltan servicios tanto públicos como privados, en todas estas zonas es muy difícil que puedan ir los médicos, los maestros, o que puedas conseguir efectivo en un banco. El 12% de la población vive en municipios donde no hay un centro de salud y el 0,2% no tiene acceso ni siquiera a un consultorio en su localidad de residencia.



El 31 de Marzo de 2019 se llevó a cabo una gran manifestación en la plaza de Colón de Madrid. Fue un grito de auxilio, una manifestación sin precedentes con miles de manifestantes que, a pesar de la intensa lluvia que caía (se dijo que había más de 400.000 personas según los convocantes, según la delegación del gobierno fuimos 100.000) fue la mayor protesta del mundo rural. Los que asistimos nos unimos a ellos para reivindicar una causa justa como es “igualdad y medida”

contra la despoblación rural.

Porque los territorios despoblados también existen.

Marga Sierra



DELEGACIÓN IGUALDAD S.S.REYES

La Delegación de Igualdad de San Sebastián de los Reyes comenzó su andadura hace 35 años. Se llamaba Delegación de la mujer y tenía su sede en un pequeño espacio en la calle Baunatal. Allí comenzaron a moverse las primeras asociaciones y las mujeres nos formamos en todo tipo de talleres. Había asesoría de trabajo social, jurídica y psicológica y ya se celebraba el día de la mujer con los concursos de carteles y relatos.

Actualmente, la Delegación ocupa un edificio más amplio en la calle Recreo nº 4, recientemente se le ha dado el nombre de la escritora Almudena Grandes y en el despacho de la directora, Teresa Doblas, realizamos esta entrevista; con ella y con la técnica de igualdad, Isabel Moratilla.

Gloria Digital: Contadnos cuales son los objetivos de esta Delegación.

Teresa: Tenemos como objetivo general trabajar el principio de igualdad en todos sus ámbitos. Para ello es fundamental que las mujeres que se encuentran sufriendo algún tipo de maltrato comiencen a entender bien el concepto de autoestima, o empoderamiento, que significa lo mismo, por ello realizamos a lo largo del año talleres individuales y colectivos específicos para la población vulnerable, y otros para la población general.

Isabel: Trabajamos en la prevención y atención a la violencia de género, como máxima manifestación de la desigualdad, que todavía existe, para conseguir su total eliminación.

G.D.: ¿Qué actividades realiza la Delegación?

Teresa: Tenemos variedad. La base de lo que queremos conseguir es la educación. Por eso tenemos el programa de prevención de la violencia en adolescentes, donde tratamos de sensibilizar a los alumnos y profesores para favorecer los modelos de convivencia igualitaria.

Isabel: A visibilizar estereotipos sexistas y cambiar los modelos tradicionales de masculinidad por otros alternativos.

G.D.: ¿Qué otras actividades se realizan?

Teresa: Aparte de los talleres de autoestima que hemos venido realizando desde que comenzamos, actualmente para fomentar la conciliación tenemos talleres dirigidos a hombres y mujeres, de convivencia en igualdad, que están financiados por la Comunidad de Madrid y el fondo social europeo. Tenemos de cocina, chapuzas domésticas, costura a máquina, aula de nuestro tiempo, mindfulness y club de lectura de autoras. Este mes de Abril hemos comenzado el de Derecho laboral para fomentar el empleo femenino.



G.D.: Contadnos cómo veis el entorno laboral de la mujer actualmente.

Isabel: En ese entorno todavía hay desigualdad. Tenemos cursos para la mejora de la empleabilidad y apoyo al emprendimiento femenino. No nos podemos olvidar de la conciliación y de la brecha salarial. Para todo esto trabajamos.

G.D.: ¿Cuándo y cómo son las campañas de sensibilización?

Isabel: Van dirigidas a toda la población. Prestamos especial interés en dos fechas muy significativas: el 8 de Marzo, día internacional de la mujer trabajadora, y el 25-N, día internacional de la violencia de género.

Teresa: Quiero destacar también el papel tan importante que realizan las asociaciones, y que desde aquí apoyamos, y también la atención al colectivo LGTBI, al que se le recibe de manera confidencial en nuestra sede.

G.D.: Aquí está la sede del Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género (PMORVG), de San Sebastián de los Reyes.

Teresa: Nuestro objetivo es eliminar por completo la violencia de género. Mientras esto se consigue, en este espacio trabajamos para dar atención integral y recuperación a las mujeres que sufren esta violencia y a su entorno, generalmente sus hijos, en lo que se denomina violencia vicaria.

Isabel: Se presta atención individualizada a las mujeres que sufren maltrato y también atención grupal. En una primera entrevista se da cita con la Trabajadora Social para que valore las distintas opciones que se le pueden dar al caso. Se facilita la asistencia psicológica para la víctima y sus hijos, la asistencia e información jurídica, si así lo requiere. Es fundamental respetar los tiempos que necesita una mujer víctima de la violencia y sobre todo que se sienta informada de todos los recursos existentes hoy en día.

Teresa: Tenemos la *Ley del 28 de Diciembre del 2004 sobre Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género*, en donde quedan reflejados todos estos derechos. Estamos coordinados con los distintos recursos que tiene la Comunidad de Madrid. Con los hospitales, centros de salud, policía, Cruz Roja, con la red de emergencia y con el teléfono 016, al que puede llamar cualquier mujer que necesite ayuda.

Contacto de la Delegación:

Calle Recreo nº 4, en horario de lunes a viernes, de 10 a 14 horas y martes y jueves de 16.30 a 19.30 horas,

Teléfono: **91 653 02 88**. Correo electrónico: **mujer@ssreyes.org**.



Rosa Giménez

ALIMENTOS PARA MEJORAR LA SALUD



alcaparras

Corazón sano.

La queratina que contienen en vinagre, activa las proteínas necesarias para la actividad normal del corazón.

Son bajas en grasas y calorías, ricas en flavonoides y ayudan a bajar el colesterol.

Actúa como guardián de la salud del corazón.

La presencia de antocianinas son las responsables de su peculiar color.

Sus capas atesoran nutrientes de gran valor.

Regulan la glucosa en sangre por su contenido en fibra, rico en crono anticanceroso natural.



cebolla morada



col china

Ligera y depurativa.

Es diurética y ayuda a prevenir ataques de hambre.

Sus compuestos azufrados dan impulso a las defensas.

Rica en magnesio, escudo antiestrés, frena el envejecimiento cutáneo.

Diurético vegetal, el 94% de su peso es agua.

Elimina el ácido úrico, la urea, etc.

Hay que evitar tomarlo con lácteos.

Su mejor compañía es la remolacha, la manzana y las nueces.



endivias



Yacimiento de vitamina C.

Tomándolas a diario, en dos meses reduce la concentración de ácido úrico en sangre.

Al mismo tiempo aumenta los depósitos de ácido nítrico.

Mejoran la densidad ósea por la presencia de silicio, previene la osteoporosis.

Fuente de fenoles y vitamina K.

Aliñar con aceite de oliva virgen.



Es diurético, su sabor dulzón es por azúcar que contiene.

Recomendado para las personas aquejadas de afecciones hepáticas por su contenido en ácido oxálico.

No resulta conveniente para los diabéticos o personas muy sedentarias.

Rico en Vitamina A.

Defiende el organismo, infecciones de la boca, garganta, nariz, vista y otros organismos internos, como la vejiga urinaria y riñones.

Estimula el aparato digestivo y contiene vitamina antiescorbútica.



Julia Estaca

Aficionada al mundo de las plantas

* Fotos de pixabay.com

MUSEO ETNOGRÁFICO S.S. REYES

Su historia comienza en 1982 como Centro de Estudios Tradicionales, formando parte de la Universidad Popular José Hierro.

En el año 2005 pasa a ocupar una zona del Caserón contando con 3.700 piezas. Su mayoría son donaciones, de lugares de España y de otros países. Se han ido recuperando objetos y utensilios que hace años perdieron utilidad con la introducción de la mecanización e industrialización, en el campo y las ciudades.

El museo está distribuido en tres plantas y una cueva-bodega.

La colección de fotografía está compuesta de positivos fotográficos que datan de finales del siglo XIX hasta mediados del S.XX. También hay tarjetas postales, donde el retrato, gracias a la invención de la fotografía en 1839, muestra a la persona como nunca se había visto a sí misma y le permite tener la imagen de los seres queridos.

En la sala textil veremos la indumentaria de hombre, mujer, y alguna prenda infantil.

En la de mujer, está la chambrá o camisa, saya, refajo, el chal o pelerina y la faltriquera o bolsa donde se guardaba el dinero y las llaves.

Entre la indumentaria del hombre tenemos el pantalón hasta la rodilla, el chaleco y la faja de lana ceñida con varias vueltas para meter el tabaco y el dinero.



Los tejidos más utilizados eran el lino, el algodón y la lana. Adornados con bordados procedentes de Lagartera, Toledo.

En la sala de religiosidad se muestran las piezas religiosas en sus distintas manifestaciones: recordatorios, velos, reclinatorio.

En la estancia doméstica:

La cocina es la pieza principal de la casa de la mitad del S.XX. Lugar de reunión de familia y vecinos. Al calor de la lumbre y el puchero se

hilaba, se hablaba.

Aquí veremos la plancha de hierro, lebrillos, el almirez, la cantarera.



Y los instrumentos musicales.

El folklore musical, donde la voz a pleno pulmón era acompañada del rústico instrumento que se utilizara cotidianamente, cucharas, castañuelas, tamboril.

El mundo rural dependía de los oficios. El herrero, carpintero, carretero, formaban una cadena que les permitía el autoabastecimiento. La mesa de carpintero, la cizalla, el serrucho.



Mientras el ganado pastaba, el pastor hacía su propia indumentaria como el zurrón, la zamarra.

La energía animal era de la que se dispondría para el transporte humano y de víveres. Se hizo necesaria la construcción de carros, colleras, estribos, herraduras.

En agricultura desde el momento de la siembra, hasta la recolección o cosecha el agricultor ha utilizado diversas herramientas. El trillo, la azada, el rastillo son algunas de ellas.

En la buhardilla hallaremos la sala de documento gráfico. Una representación de esas expresiones populares, como los refranes, chascarrillos y dichos de los que España es rica.



Las cuevas constituyen uno de los escasos restos conservados de la arquitectura popular de San Sebastián de los Reyes.

Su función era la de almacenar el vino elaborado en el lagar situado en la calle San Roque:

Tinaja, botijo y orza son una parte de la cerámica ubicada en ellas.

Este es un recorrido general por un museo que recoge gran parte de la vida en años pasados.

Recuerdo para unos. Descubrimiento y conocimiento para otros.

Ana I. Salinero

V I A J E S

CAMINO DE SANTIAGO

Día 5

Arzúa-Pedrouzo.

Inicié la marcha y como no, lloviendo, pero ese agua que cae, esa lluvia tan fina, pero tan persistente, bendice el campo poniendo preciosa la mañana. En el bosque, cuando cesa la lluvia, son espectaculares los trinos de los pájaros.

Después de andar un buen trecho paramos en un bar llamado “Casa Verde” muy pintoresco, cuyo techo está decorado con camisetas, bufandas, fulares que los peregrinos regalan a sus dueños y éstos en agradecimiento cuelgan en el techo. Los hay de todas las nacionalidades, es un techo multicolor. Y así andando andando, llegue a Pedrouzo.



Día 6

Pedrouzo-Santiago de Compostela.

Después del desayuno empecé la marcha. El paisaje como siempre muy florido. Pasé por un bosque lleno de eucaliptos, era tan frondoso que apenas dejaba pasar la luz del día.

Paso a paso llegué a las alambradas del aeropuerto. Un poco de lluvia me saludó al llegar al monte Do Gozo. Unos pocos kilómetros más y ya en la plaza del Obradoiro, donde todos nos saludamos y abrazamos por haber terminado el camino.



Un dicho popular afirma que...

“El milagro del camino está en que convierte en mágicas las cosas normales”.

Hasta el próximo nº de la revista “Gloria Digital”.

Un saludo y...

!!! BUEN CAMINO !!!



LA VUELTA AL MUNDO EN 72 DÍAS...CON FALDAS

Corría el año 1889. La reportera Nellie Bly trabajaba para el diario *New York World*, y Elizabeth Bisland lo hacía para *Cosmopolitan*, ambos neoyorquinos y rivales. Las dos se saltaron las normas de la época, que relegaba a las mujeres de su profesión a escribir “en femenino”: lo domestico, cocina, cuidado de mayores y niños, la moda y... poco más.

Los directores de sus periódicos creyeron en su proyecto y ellas no solo no los defraudaron sino que demostraron que las mujeres también podían conseguir “lo imposible”, y su hazaña y sus vidas quedaron unidas para siempre.

El jefe de Nellie Bly, Joseph Pulitzer (que más tarde daría su nombre al más importante galardón periodístico), le asignó como primer trabajo, la escritura de un artículo sobre un asilo psiquiátrico para mujeres, que le exigía “hacerse la loca” y conseguir que la ingresaran en uno de estos centros para comprobar de primera mano cómo era el trato dado a los internos. Tras la experiencia, escribió “Diez días en un manicomio”, denunciando los abusos de la administración sobre los pacientes, lo que obligó a las autoridades sanitarias a tomar medidas drásticas sobre el trato a los enfermos mentales.

Después de esta experiencia, que fue muy rentable para el periódico, Nellie le hizo a su jefe una arriesgada proposición: emular y recortar el número de días del viaje imaginario que Julio Verne había publicado, quince años antes, con el nombre de “La vuelta al mundo en ochenta días”.

Pulitzer intuyó el éxito de la historia, pero tuvo dudas de que pudiera realizarse por una mujer que tenía que viajar sola, sin ningún tipo de protección masculina; que pudiera moverse con la rapidez exigida debido al abundante equipaje, los incómodos vestidos femeninos y, sobre todo, que el cerebro de una mujer “estuviera preparado” para las dificultades de un viaje tan largo y arriesgado. Aun así, accedió y el 14 de Noviembre de 1889, Nellie embarcó rumbo a Europa con un vestido, un abrigo, un gorro, un maletín con varias mudas, un neceser y 200 libras en una bolsa atada al cuello. Tenía por delante un largo recorrido de 25.000 millas y una carrera contra reloj para vencer el tiempo que había empleado Phileas Fogg, el personaje literario de la obra de Julio Verne.



Días antes de que esto ocurriera, el editor del periódico *Cosmopolitan*, rival del *New York World*, que en principio no se había tomado en serio a la joven periodista de 25 años, ya había ordenado que una redactora del diario, Elizabeth Bisland, también joven, hogareña, poeta, ávida lectora, de formación clásica y de carácter opuesto a Nellie, debía prepararse para dar la vuelta al mundo, pero en la dirección opuesta a su rival, en menos de ochenta días, pero cuando se lo comunicó solo le quedaban seis horas para preparar el viaje. Así y todo, Elizabeth partió de forma anónima el mismo día que Nellie, pero hacia el oeste y con parecido equipaje.

Las dos mujeres emprendieron una carrera desenfrenada y nada les cortó el paso, no supieron nada una de la otra hasta que no estuvo avanzado el viaje y llegaron las primeras crónicas a sus respectivos periódicos. El telégrafo les permitió ir mandando informes de sus progresos gracias a los cables submarinos. Las noticias llegaban en cuestión de horas a las dos redacciones y los despachos más largos que viajaban por correo regular, lo hacían con semanas de retraso.

A mitad de camino Nellie se enteró de que su rival iba más rápido que ella, pero eso no le impidió desviarse ligeramente de su recorrido cuando llegó a Francia. La razón no era otra que conocer a Julio Verne en persona y comunicarle su desafío, pero el encuentro resultó frío y distante por la actitud del imaginativo escritor de aventuras. Esta actitud no solo no amedrentó a Nellie, sino que le dio fuerzas para poder terminar su viaje con éxito, presentándose en Nueva York a los 72 días, seis horas, 11 minutos y algunos segundos, el 25 de enero de 1890. Había establecido un nuevo récord mundial al dar la vuelta al mundo en tan poco tiempo y circunnavegado el globo terrestre casi todo el tiempo sola, sin compañía ni protección de un hombre. La insólita hazaña llegó a inspirar a las mujeres occidentales.

Elizabeth también seguía su camino de forma inversa. Llegó a China y se cruzó en algún punto en alta mar con Nellie. Escribía su diario de viaje con menos presión que su rival, pues su periódico no era diario, sino mensual; eso no impedía que los dos editores, Pulitzer y Walker, utilizaran métodos no muy limpios en su guerra particular para ganar la carrera: ferrocarriles que desaparecían misteriosamente del horario programado, barcos que sufrían sospechosas averías, horarios retrasados sin anuncio previo, etc.

El barco de Elizabeth no llegó a Nueva York hasta el 30 de enero, así que completó su viaje en un poco más de tiempo que su rival, ya que empleó 76 días y medio, pero también por delante del registro de Phileas Fogg, el singular personaje de la famosa obra de Julio Verne.

Estas dos mujeres, Elizabeth y Nellie, tuvieron, después de realizada esta sorprendente hazaña, una vida apasionante como reporteras, y, curiosamente, están enterradas juntas en el cementerio de Woodlawn de Nueva York. La rivalidad bien entendida.



R E T A Z O S

EL DESVÁN DE LAS MUSAS

La primavera ha llenado de flores el zaguán, y una suave sinfonía de trinos accede desde el exterior a la casa de labranza, invadiéndolo todo.

Desde la cancela a las caballerizas, juegan los rayos de sol, intentando esconderse entre los guijarros del pavimento, acariciando el verde amugado de la hierba que los circunda, emulando islotes de canto rodado, sobre un mar esmeralda.

La fuente del fondo lanza sus lágrimas cristalinas con un sonido melancólico, mientras se produce el tránsito de sólido a líquido, en la nostalgia que sugiere la despedida del invierno.

El aire, desconcertado huele a ausencia y reencuentro, a muerte y naticilio, mientras se enreda entre las ramas de un enebro poderoso y un ciprés taciturno.

Sobre el pavimento, los aperos de labranza y una silla de montar diminuta, esperan al futuro, que llega de su cotidianidad, para disfrutar unas vacaciones distintas en este reducto de la España vaciada, donde el bullicio del progreso, ha ido cediendo terreno al sosiego de la despoblación, al aislamiento; cuando de su solvencia agrícola y ganadera sólo queda el recuerdo de los mayores, que intenta contaminar en su relato, el imaginario infantil.

La niña de ciudad llega animosa, con la incertidumbre de la aventura dibujada en sus pupilas, y su imaginación preparada para hacer un acontecimiento extraordinario de cualquier suceso por pequeño que sea.

Según sus abuelos tiene los ojillos tristes, y la tez pálida, pero ellos remediarán sus carencias durante las próximas semanas.

En un rincón del patio, junto a los corrales, un trillo descansa apoyado en la encalada pared del gallinero, mientras el abuelo prepara con esmero las cañas de pescar y la abuela, le muestra un sombrero de paja demasiado grande.

-¿Qué te parece?

-¡Estupendo!, así no le saldrán pecas...

A Prado le han trenzado sus rubias misiones a ambos lados de la carita de nata y le han colocado dos lacitos rojos en los extremos, como señalizando un material frágil, y se le ríe el flequillo cosquilleando su frente con sutileza.

A decir de los abuelos, tiene dos luceros por ojos y una fresa encarnada debajo de la nariz. Descripción, que hace mucha gracia a la pequeña.

A ella, hija del progreso, le bautizaron María del Prado, pues sus padres no supieron desprenderse del pasado, de las tradiciones religiosas, ni del paisaje que presidió sus sueños, hasta que la adolescencia intuitiva, les hizo elegir, entre la esencia del campo y la aventura de la ciencia.

Optaron por la segunda sin perder el compromiso de no olvidar su pertenencia al arduo terruño.

Y cambiará, por unos días, el ruido de los motores que la transportan por el polvoriento camino; por el carro y los animales de tiro, a los que observa con cierta precaución y con esa dulzura limpia, que sólo tienen los niños en la mirada.

Las eras parecen de oro, la paja esparcida, juguetea con los rayos de sol, que las empodera, y las pacas del fondo parecen fortalezas medievales que le hacen evocar los cuentos legendarios, que descansan sobre el estante de su biblioteca.

Desde el camino del río suben las aldeanas con el balde sobre la cabeza, y se paran en la pradera, junto al borde del camino, para saludar a los recién llegados con frases cariñosas y expectativas de encuentros y reuniones.

Prado contempla distraída un rebaño de ovejas que el pastor controla con un cayado y dos podencos.

Algo más lejos, se escuchan cencerros de vacas que pastan tranquilas y la niña sonrío pensando en la visita al zoo de la pasada semana.

Tras el recoveco del camino se divisan las primeras casas del pueblo. A la derecha, una hilera de cipreses escoltan la valla de adobe que contiene una serie de cruces de hierro y granito, que sobresalen a diferente altura. Prado no sabe bien porqué, pero aquella panorámica, le ha borrado de golpe la sonrisa.

Desde los campos a la aldea, una improvisada escuadrilla de grisáceas golondrinas escoltan a la comitiva, hasta el patio, junto al pozo, donde la niña festeja que una mariposa azul se le pose sobre un tablón de la falda.

Huele a romero y jara, a teja mojada y a humo de leña.

Entre azucenas y lirios, frente al parterre de rosas, donde le espera un toscó columpio de sogá y madera, el abuelo ha distraído una reluciente bicicleta con ruedecitas de principiante y un cestito de mimbre anudado al manillar.

Los padres la fotografían abrazando a los abuelos y todos ríen; mientras el viejo reloj de la torre de la iglesia, avisa la hora del Ángelus, y ellos elevan la mirada; unos ingenua, otros esperanzada y alguno escéptica.

-¡Anda, una cigüeña!, señala sorprendida, esta niña urbanita, como si contemplase un OVNI.

María Matesanz

B I E N E S T A R

SONIDOS PARA LA SALUD

Muchos de nosotros pensamos en el pasado o le dedicamos demasiado tiempo al futuro, de esta forma perdemos el disfrutar algunos momentos de nuestra vida cotidiana.

Vamos a hablar de los sonidos.

Todos nos tranquilizamos un momento al escuchar una canción de cuando éramos más jóvenes, porque la mente se relaja al escuchar sonidos conocidos. Incluso la mayoría hemos escuchado a nuestras madres y abuelas cantar en la cocina, estaban contentas de disfrutar de ese momento cada mañana.

De hecho si usted algunos días se despierta de mal humor, ponga música que le guste y compruebe como cambia su ánimo.

También puede repetir una frase positiva, por ejemplo: “Me siento bien”, “hoy es un día estupendo”, etc., o lo que llamamos “MANTRA”: MAN (mente) TRA (liberar). Este proceso también es un medio para liberar la mente de bloqueos y ser conscientes de cada momento.

SONIDOS DE VIBRACIÓN:

Tenemos objetos de vibración en nuestra casa, una copa de cristal (golpeada con una cuchara), una campanita y algunas cosas de metal que al golpearlas con otro metal alargan su sonido.



Ahora vamos a hablar de los CUENCOS TIBETANOS:

La cultura del cuenco proviene de la edad de bronce en China hace unos 3.000 años y se extendieron a Nepal, Tíbet, etc.



Los cuencos originales estaban hechos a mano con una aleación de siete metales (oro, plata, mercurio, cobre, hierro, estaño y plomo). Actualmente se fabrican con cinco metales porque la técnica que utilizaban los antiguos artesanos se perdió.

Es difícil imaginar que un objeto hecho a mano pueda vibrar en cinco tonos simultáneos e individuales y mantener la vibración durante minutos.

Una de las ramas de arqueología (arqueología acústica) ha descubierto que el poder del sonido era conocido por la cultura MAYA. También se cree que los EGIPCIOS usaron el sonido para la construcción de las pirámides y los GRIEGOS demostraron tener ese conocimiento en la construcción de sus teatros abiertos y tumbas.

En conclusión, la utilización del sonido para el bienestar y la salud se puede aplicar de múltiples formas, además de golpear objetos como instrumentos de metal, cristal o madera, cantar o escuchar música.

Podemos meditar con cualquier sonido que nos ayude a ese estado de relajación, como el sonido del mar, los pájaros cantando, la brisa en los árboles, centrándonos en lo que estamos escuchando para aquietar nuestra mente.



Pilar Pérez
Profesora de Yoga

VOLUNTARIADO

MI TIEMPO PARA LOS DEMÁS

Elena Pimentel

Ganchillo

Otra estupenda voluntaria, venida de Vallecas, Madrid para emprender una nueva vida (como muchos de nosotros).

Aquí formó su familia y encontró nuevos amigos, en su nueva andadura de vida.

Un buen día, vino al centro y conoció a José Manuel, animador cultural del mismo y hablando con él, le comentó su afición por el ganchillo y la animó a que enseñara a las que sabían menos que ella.

Lo pensó poco, ya que tanto le gusta hacerlo que entró a formar parte de los voluntarios que se iban incorporando.



¡¡Estupenda persona, de buena tinta lo sé!!

Desempeña un trabajo que no se ve, pero ahí está. Es muy apreciada por todas sus alumnas y amigas.

Aprendió mucho más de lo que al principio sabía, con la compañía de todas las personas, que se fueron incorporando y la aportación que hacen entre todas.

Sus versiones son muy originales y vistosas.

Y lo mejor de todo es la empatía que se ha creado entre ellas.

Sigue encantada en el centro y con todas las amigas.



Rafael Molina

Mus

A él le gustaba mucho jugar al mus, iba con Pablo (DEP).

Un día le dijo, ¡si necesitas que te eche una mano me lo dices!.

Y así fue, hombre sereno y callado.

Todas las personas están muy bien con él por su amabilidad.

Va al centro muy alegre a pasar el rato con tan buena compañía, como allí encuentra.



María José Berrio

Refuerzo en lectura y escritura

Maestra de vocación, que cuando se jubiló tenía claro que quería ser voluntaria, más que nada en hospital, pero un día pasó por Gloria Fuertes (pues no conocía el centro) y dada su curiosidad, entró y le pareció fenomenal.

Habló con José Manuel y después de una charla, le dijo... ¿cuándo empiezo?.



Las personas que con ella han ido, siempre han salido muy gratificadas. ¡¡Cómo se dice, si no fuese por los maestros, firmábamos aun con el dedo!!.



La empatía que ella siente es digna de admiración, es difícil enseñar a mayores, pero ella lo consigue con mucho cariño y tranquilidad.

¡Hace falta muchas personas como María José en el centro!.

Y desde hace quince años está enseñando a todo el que ha tenido interés por aprender, y ella con más ilusión que nunca.

Guadalupe Martín

Arreglos de ropa

Ella llegó al centro hace muchos años, pero a raíz de quedar viuda, vio una salida para motivarse, y desde hace como seis años es que no para, y cada día más contenta.

Arreglos de ropa y vestidos con un toque más actual, lo hacen fenomenal. Son un gran grupo de gente, que se cogen las tardes para ir animadamente y hablar con las amigas, antiguas y nuevas que tienen, y la diversión está servida. Cuando van a casa ya están deseando volver.



Congenió muy bien con Isabel Fuentenebro y se preparan para hacer un desfile de moda, cosa que a la gente le gusta muchísimo.

Este año va a coser hasta un señor, algo que puede sorprender pero están todos contentos y la integración es estupenda.

Amelia Moreno

Rummikub

El día que fui a visitar el centro nunca creí que yo fuese a ser una persona del voluntariado, que allí había.

El juego no era tan importante como lo que ellos hacían allí.

Charlando les dije si querían jugar (juego desconocido para la mayoría).

La propuesta fue un éxito, al bar pasaban pocas señoras, los señores eran la gran mayoría, jugando a Cartas y a Dominó.

Según empezamos a jugar, unas invitaban a otras amigas y subimos como la espuma, he conocido en estos años a mucha gente maravillosa.

Mi modesta aportación ha sido muy gratificante para mí.

Mi experiencia personal fue llegar de un tema nada grato, entrar al centro y cambiar mi vida a mejor.

¡El dinamismo que José Manuel, aporta a todos los que allí entran!

Como voluntaria de Rummikub he obtenido el agradecimiento de muchísimas personas que tanto les ha gustado, y cada día se fueron incorporando más, sintiéndose acompañadas y queridas a través del juego.

El dicho Rummy se origina en 1940 por Efraín Hertzano, son fichas rectangulares donde es importante la estrategia y la lógica, algo que lo hace muy interesante.



Combinando números, formando tríos y escaleras, con la finalidad de ser el primer jugador, que se quede sin fichas.

A través del Rummikub trabajamos diferentes funciones cognitivas, como atención, percepción, inhibición y ejecutivas, también fomenta la integración, al jugar en grupo sirve como hilo conductor en nuestros encuentros, se ha hecho muy buenas amistades entre nuestras jugadoras.

Si llegáis a Gloria Fuertes veréis en el bar, a muchas señoras jugando unidas por el juego. Aquí sigo acompañando, escuchando y aprendiendo de sus experiencias.

Siempre me dicen lo bien que lo pasan, pero yo soy la afortunada de haber coincidido en la vida con ellas, mi gran familia de Gloria Fuertes, me siento querida y eso es lo más importante, por haber compartido mi tiempo para los demás.



Amelia Moreno

Julio

Senderismo Cascadas del Purgatorio

Lugar: Rascafría

Noches del Botánico

Lugar: Jardín Botánico de la Complutense

Agosto

Photo España 2022

Lugar: Varios espacios de Madrid

Cómic. Sueños e Historia

Lugar: CaixaForum

Septiembre

Madrid hace un siglo (1900-1936)

Lugar: Museo de Historia

Frida Kahlo: Alas para Volar

Lugar: Fundación Casa de México

A
G
O
S
T
O

CARTA DE AMOR A MI MADRE

PRIMER PREMIO

XIII CERTAMEN CARTAS DE AMOR

Mama:

(Sin tilde en la a, era como los niños pobres llamábamos a nuestra madre, por aquella época. Una tilde concentraba todo un mundo de posibilidades que disfrutaban los niños ricos. Ellos tenían mamá)

Quiero contarte tantas cosas que nunca te dije... y que hoy pesan como una losa sobre mi conciencia.

Has sido el tesoro máspreciado que me ha regalado la vida, pero entonces no lo sabía. Eras el refugio de mis penas y la celebración de mis alegrías; la generosidad y el amor condensados en píldoras extras, para llevar siempre alguna en el bolsillo y tomarla en los momentos difíciles. La luz que avivó mi imaginación cuando, de niña, escuchaba tus cuentos al calor de la lumbre. Eras el remedio para combatir todos los males que me aquejaban: una pequeña dosis de madre era suficiente para curar las heridas del cuerpo y del alma.

Recuerdo tu olor a pan recién hecho, a ropa limpia y planchada, a besos de miel y menta, a ternura... Olías a madre. A hogar.

En esta etapa, en la que ha llegado el momento de mi jubilación y no sé qué hacer con mi vida, es cuando más te necesito y mejor te comprendo. Paradójicamente, ahora que me faltas tú, me sobra tiempo para cuidarte. La vida es así de cruel, siempre poniéndote zancadillas para impedirte hacer lo correcto y, después, machacarte el resto de tus días, con sus agónicas noches de insomnio, por no haberlo hecho.

Nunca me senté a tu lado, simplemente por el placer de hablar contigo, y que me contases de tus miedos de pequeña, de tus sueños y anhelos de adolescente, de tus amores de juventud. ¡Cómo echo de menos no haber conocido tu alma!

Me pregunto si fuiste feliz en esta vida, y me duelen las entrañas por no haberte dedicado el tiempo que tú merecías. «El bien, en vida» me decías y he necesitado más de media existencia para entender la verdad y la amargura que se esconde en esta sentencia. Luego, miro a mi hija y me entristece saber el dolor que le producirá mi ausencia. Es ley de vida.

Te contaré que, caminando por la calle y amparada por la mascarilla, me descubro infinidad de veces diciendo la palabra mama, por el efecto balsámico que produce en mi ánimo, igual que nos reconfortaba de jóvenes escribir en un papel o pronunciar el nombre de nuestro enamorado.

En un rincón de mi corazón tengo guardados todos los «Te quiero» que nunca escuchaste de mis labios, los abrazos y besos que se perdieron por no dártelos; las «gracias» y «por favor» que tantas veces callé porque ahí estabas tú, con tus superpoderes, para hacer magia con la vida y que todo funcionase. Los tengo envueltos en papel de seda con un lazo rojo, porque necesito dártelos cuando nos encontremos, en el espacio infinito o en una dimensión desconocida, y, después, nunca me separaré de ti.

Jugaremos a que yo soy la madre y tú eres mi hija. Te cuidaré y te mimaré como hacías conmigo, de niña.

Peinaré tu cabello y prenderé la luna menguante en tus rizos, a modo de broche, para que seas la madre más bella y resplandeciente del firmamento.

Vestiré tu cuerpo con destellos del sol y lo rociaré con perfume de flores celestiales. Siempre fuiste tan coqueta...

Pasaremos por las constelaciones, cogidas de la mano, no vaya a perderte otra vez. Orgullosa, contaré a todos los caminantes que encontremos, que eres mi madre.

Te acunaré entre mis brazos y te cantaré canciones para que no tengas miedo cuando llegue la noche. Nos dormiremos abrazadas, en una mullida nube de merengue, acurrucadas bajo un manto de estrellas.

Y, entonces, seremos eternamente felices, mama.

Tu hija que te quiere y no te olvida

Montserrat Casas Martínez
Curso Escritura Creativa

