

actualidad

bienestar

zona saludable

físico

# Gloria

voluntariado

biografías

# Digital

literatura

viajes

recuerdos

música

Nº 2

# S U M A R I O

ASOCIACIONES	
Asociaciones vecinales.....	4
RINCÓN MUSICAL	
Cocinera a tus canciones.....	6
COCINA SALUDABLE	
Alimentos para mejorar la salud.....	8
COLABORACIÓN	
Tipos populares madrileños.....	10
AGENDA	
Recomendaciones.....	11
VIAJES	
Camino de Santiago .....	12
BIOGRAFÍAS	
Almudena Grandes.....	14
RETAZOS	
El desván de las musas.....	16
BIENESTAR	
Mandalas .....	18
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.

**L**lega Doña Primavera con su sombrero de flores, cuando un nido de gorriones le anidan en la cabeza.

Y vuelan de los balcones palomas portando tejas, con mensajes de colores que van despejando penas.

Las cuerdas de una guitarra acompañando los trinos y una mariposa blanca acaricia los tejidos de las cortinas de seda que translucen los destinos.

Sí, compañeros, tras el letargo invernal, ha llegado la primavera, impregnando todo de luz y vida.

Renovando ilusiones entre fragancias ambientales y sinfonía de trinos que envuelven nuestras expectativas.

Y prosigue nuestra andadura por las líneas de esta autopista abierta, por la que discurre nuestra “gloria digital”, que tan bien acogida, ha sido por vosotros.

“La primavera, que la sangre altera”, porque la explosión de la naturaleza afecta alguno de nuestros neurotransmisores, produciéndose un incremento en la melatonina, reguladora del sueño, por lo que necesitaremos menos horas para descansar mejor; y de la serotonina, que hace que nos mostremos más eufóricos.

Aprovechemos este “subidón” en nuestro estado de ánimo para involucrarnos en actividades que nos ayudan a encontrar equilibrio.

Es tiempo de retos, de siembra de proyectos, derroche de energía; de cruzar la línea de nuestros anhelos con audacia, por lo que desde aquí, reiteramos nuestra invitación para que nos enviéis vuestras colaboraciones.

La primavera que aluden los poetas:

**José Martí** nos dice: Con la primavera viene una ansiedad de pájaro preso, que quiere volar.

**Antonio Machado:** La primavera besaba suavemente la arboleda. Yo vi, en las hojas temblar las frescas lluvias de abril.

Y **Octavio Paz:** Todo lo que mis manos tocan, vuela. Está lleno de pájaros el mundo.

Disfrutemos el ímpetu que nos brinda la nueva estación.

**María Matesanz**

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

# ASOCIACIONES

## ASOCIACIONES VECINALES

A partir de 1968, durante el franquismo, se constituyeron en España las primeras asociaciones de vecinos.

Estas asociaciones celebraron en 1998 su trigésimo aniversario y eso sirvió para hacer balance de su actuación en cambios sociales. Aunque mirando tiempo atrás fue en la 2ª República, cuando la asociación oficial de vecinos-inquilinos de Madrid protagonizó una de las primeras movilizaciones, su objetivo fue mejorar los contratos con los caseros de las viviendas.

Las asociaciones de vecinos tienen su origen en los finales de los años 60. En 1968, durante la época franquista y al calor de la reciente ley de 1964, se constituyó la asociación de Palomeras Bajas en el barrio de Vallecas, en ese año y 1970 fueron constituyéndose veinte asociaciones más en otros barrios populares como Moratalaz, Orcasitas, o San Blas, y en municipios como Alcalá de Henares, San Sebastián de los Reyes, etc.

Esos primeros años de consolidación de las asociaciones (1969-1974) las asociaciones fueron un refugio para la contestación social y política, poco a



poco fueron incorporando redes sociales con lo que llegaron a obtener más representación en la vida de los barrios. Las asociaciones eran interclasistas a las diversas ideologías, es por eso que su apuesta por la democracia participativa igual que su carácter asambleario

y democrático, hicieron de las asociaciones verdaderas escuelas de democracia.

El periodo comprendido entre 1975 y 1979 representó la edad de oro del movimiento vecinal. Son años de grandes movilizaciones y conquistas políticas y sociales, una vez instalada la democracia municipal, las asociaciones tardaron en adaptarse a la nueva situación política. La década de los ochenta se caracterizó por la pérdida de dirigentes que pasaron a las instituciones democráticas.

Durante la década de los noventa el crecimiento del desempleo en los barrios, la integración de inmigrantes, la exclusión social, sobre todo de jóvenes y mujeres, fueron los nuevos retos que afrontó el movimiento vecinal.

El papel de las mujeres en el movimiento vecinal fue especialmente relevante liderando muchas de las demandas, al ser éstas concededoras directas de los problemas de los barrios en los que vivían. El movimiento vecinal fue iniciado por ellas.

Actualmente, la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de Marzo, reguladora del Derecho de Asociación, tiene por objeto desarrollar el derecho de asociación reconocido en el artículo 22 de la Constitución, y de antigua tradición en nuestro constitucionalismo, constituye un fenómeno sociológico y político.

Esta misma ley reconoce la importancia del fenómeno asociativo como instrumento de integración en la sociedad y de participación en los asuntos públicos, desarrollando una función esencial e imprescindible.

### Creación de una asociación

Lo importante para poner en marcha una asociación de vecinos es que un grupo de personas de un pueblo, barrio, o distrito, se unan para mejorar las condiciones de vida de la comunidad y que estén dispuestas a darlo todo de manera voluntaria en beneficio del barrio por eso cuantas más personas estén dispuestas a trabajar por el barrio, localidad, etc., más fuerte y representativa será la asociación. Para fomentar la participación activa es un buen recurso utilizar espacios colectivos como asambleas de barrios o comunidades de vecinos, fiestas de calle, etc.

Con la denominación de asociación vecinal se constituye una entidad sin ánimo de lucro. Los fines de esta asociación son defender y mejorar los intereses de los vecinos y destinatarios finales de la actividad urbanística, medioambientales, cultura deportiva, educativa, sanitaria, vivienda social, económica, etc. Las asociaciones vecinales abarcan gran cantidad de temas y demandas.

Es necesario que las asociaciones colaboren no solo con las administraciones, también es necesario su colaboración con las industrias, el comercio, las organizaciones empresariales, y organizaciones sindicales, colaboración edificada sobre una relación de confianza experiencia mutua sobre todo en temas como el medio ambiente, protección social, etc.

Muchas veces la lucha del movimiento vecinal está detrás de un polideportivo, de un centro de salud, de una residencia de mayores, de unas antenas, etc. Para formar parte de esta organización participativa no dudes en pasar por la asociación más cercana a tu barrio, todo asociado tiene los siguientes derechos: participar en las actividades de la asociación, ejercer su derecho a voto, asistir a la asamblea general de acuerdo con los estatutos, estar informado con el estado de cuentas de la asociación.

Una asociación de vecinos debe fomentar la educación, información, defensa, están como representación de los derechos de los consumidores y usuarios en general y, en particular, de sus asociados.



**Marga Sierra**

## COCINERA A TUS CANCIONES

En la escuela municipal de música de San Sebastián de los Reyes existe desde hace tiempo el taller de folklore con instrumentos de cocina. Bajo la batuta de nuestra profesora Sandra, sus alumnos tratamos de sacarle jugo a los instrumentos, tan variados como la imaginación nos deja.

El folklore, cantado, bailado y “tocado” es una forma de transmisión de las tradiciones populares, costumbres, leyendas, supersticiones, historias, canciones etc., generalmente, por la población rural.

Los pueblos, desde la antigüedad, han cantado y bailado para celebrar las cosechas, la matanza, la vendimia, los carnavales, la fiesta del patrón, las bodas, los bautizos, la Navidad, los amores y, en general, todo lo que resultara alegre para ellos. Aunque también se canta en Semana Santa, en los funerales y en otras celebraciones de este tipo, la música folclórica o folk se la vincula a las fiestas y celebraciones alegres.

Las letras de las canciones se han transmitido oralmente de padres a hijos. Los temas son variados y tratan sobre costumbres populares. Son costumbristas, se añaden y se quitan estrofas, según quien las cante y baile, el lugar donde se haga y en la medida que las gargantas y los estómagos se vayan secando. A lo largo del día, la resaca empieza a hacer efecto, la gente se relaja y las estrofas se vuelven “picantonas”.

En las fiestas, el cante y el baile siempre va unido a las grandes o pequeñas comilonas, según sea la importancia del acto y el bolsillo de los comensales, por eso los utensilios de cocina se han usado tradicionalmente para acompañar este tipo de música.

Para seguir el ritmo, se utilizan las cucharas, el mortero, la botella de anís, las cajas de especias, las sartenes, las tapas de las cacerolas, los bastones, las pieles de los animales, la pandereta, el pandero y, en general, todo aquello que acompañe a la fiesta y suene alegre y divertido. Las mujeres que trabajaban la harina esperaban la subida de la masa moviendo las manos al ritmo de “las panaderas” y, dependiendo del lugar, también se hacían ritmos mientras se “pica la masa”, como ocurre en los países latinos. Este tipo de música es universal.

Hay muchas variantes, y gracias a muchos músicos actuales, se han ido recogiendo partituras de los cancioneros. Hay rumbas, pasodobles, charros, jotas, ajechao, corridos, fandangos, seguidillas, sorteo o salteado.

Ana es una alumna del taller y esto es lo que nos cuenta:

“Me gusta el taller de folk, porque he descubierto música que ha existido desde siempre. No soy de ningún pueblo, por eso me ha resultado curioso. Dando golpes en una mesa, con ritmo, puedo acompañar una letra. Con dos cucharas, un mortero, la botella de anís de siempre, las conchas de unas vieiras y una pandereta tenemos un maravilloso acompañamiento para una jota, unas seguidillas, un villancico. Quién me lo iba a decir. Me enteré de este taller por ‘el boca a boca’; primero, fue curiosidad; después, me quedé por lo que me aporta. La música me motiva. Aprendo algo nuevo. Recuerdo canciones de siempre y memorizo, lo que siempre es bueno para mis neuronas”.



Algunos ejemplos:

**No voy solo, no.** (Se toca con el pandero cuadrado) (Ajechao)

*Cuando la zorra viene llena de arena*

*Señal que ha andado el lobo con ella*

**Carolina.** (Ritmo de Charro)

*La falda de Carolina tiene un lagarto pintado*

*Cuando Carolina baila el lagarto mueve el rabo*

*El señor cura no baila porque tiene una corona*

*Baile señor cura baile, que Dios todo lo perdona*

**Jota de la jarra** (León)

*Yo la vi y ella me miraba y en la mano llevaba una jarra*

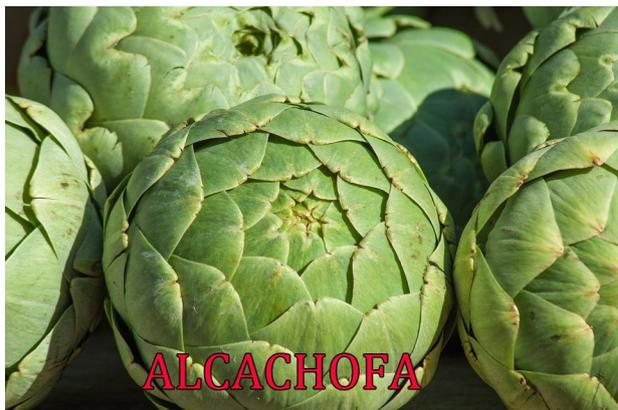
*Para regar los claveles que tenía en la ventana*

*Yo la vi y ella me miró y en la mano llevaba una flor*



**Rosa Giménez**

# ALIMENTOS PARA MEJORAR LA SALUD



Estimula la función del hígado renal, urea y colesterol,

Indicado para intoxicaciones, infecciones intestinales y problemas circulatorios.

Previene la arterioesclerosis. Puede reducir los niveles de glucosa.

Combate el sobrepeso, es una hortaliza muy desintoxicante, diurética suave y depurativa.

Aporte destacado de potasio, elimina el ácido úrico y otros residuos del organismo.

Su aporte de fibra regula el intestino.

Combate el reumatismo.



Aliado contra la anemia.

Es rico en minerales, siendo muy útil para asimilar el hierro.

Indicado para convalecencias y falta de energía, estrés o sobreesfuerzo físico.

Cuida el hígado y la vesícula biliar.

Contiene cinarina que le proporciona su sabor amargo.

Beneficioso para el funcionamiento de estos dos órganos y ayuda a la digestión de las grasas.





Combaten el estreñimiento.

Se puede hacer una cataplasma crudas y bien machacadas con aceite de oliva, se aplican sobre el vientre.

Da excelente resultados también en otras de tipo digestivo y anemia.

Tomando su jugo aumenta la memoria y reduce el estrés.

Mejora la conectividad neuronal en personas adultas de mediana edad y mayores con problemas leves.



Alimenta las bacterias buenas del intestino (una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía).

Si se toma pelada y rallada es buena para la flora intestinal; con jengibre y canela tiene haciación,.

Antiinflamatoria.

Cuidan la vista, su aporte se concentra en sus betacarotenos que se transforman en vitamina A.

Sólo necesitas cuatro o cinco orejones para llegar a cubrir hasta la mitad de la vitamina A.



**Julia Estaca**

Aficionada al mundo de las plantas

\* Fotos de pixabay.com

## TIPOS POPULARES MADRILEÑOS

Procedamos a un recorrido por el tipismo madrileño.

### MANOLOS

Se dice que en el barrio de Lavapiés, los judíos conversos que allí vivían, ponían a sus primogénitos el nombre de Manuel -que significa Dios con nosotros- para dar más autenticidad a su cambio de religión. No hay documentación que acredite la existencia de judería en la zona; al proliferar el nombre de Manuel, utilizando el hipocorístico Manolo es así como se conoce a los habitantes de este barrio.

### CHISPEROS

En la calle de El Barquillo se encontraba la famosa casa de “tócame Roque” que debía su nombre a la disputa entre los hermanos Juan y Roque con respecto al reparto de la herencia de dicha casa, - tócame Roque, no tócame a mi Juan- era una corrala que ocupaban sus bajos las más acreditadas fraguas y herrerías que, posteriormente se trasladarían al barrio de Chamberí. Las “chispas” que se producían al trabajar la forja, dio el nombre de “chisperos” a sus vecinos.

Grande era la rivalidad entre “Manolos” y “Chisperos” rivalidad que recogió D. Ramón de la Cruz en su obra “Los bandos del Avapiés”.

### MAJOS

El nombre de “Majo” según María Moliner se daba a los artesanos de los barrios llamados “bajos”, corresponde a la zona de Malasaña. A Goya le sirvieron de protagonistas en varios de sus cuadros (El quitasol, La vendimia, El pelele y La maja vestida).

### CHULOS O CHULAPOS

Parece ser que “chulo” proviene de La palabra hebrea “chaul” que significa muchacho; se les da por primera vez este nombre a aquellas personas que ejercían labores secundarias en el mundo de la tauromaquia. Es a partir del siglo XIX cuando se aglutina bajo esta denominación a todos los tipos populares madrileños como vemos reflejado en fiestas populares y famosas zarzuelas (La verbena de la Paloma, La gran Vía, Agua azucarillos y aguardiente).

Como consecuencia de esta denominación nos encontramos con la frase popular:

### **ERES MÁS CHULO QUE UN OCHO**

En el siglo XIX se utilizaba en Madrid el tranvía como medio de transporte urbano, el tranvía número ocho, hacía el recorrido desde la Puerta del Sol hasta el barrio del río Manzanares; en la celebración de San Isidro, patrón de la Villa, los madrileños acudían a la ermita del santo y verbena en la pradera, ataviados con el típico traje de chulapos, yendo el tranvía repleto de estos personajes lo que provocó la famosa frase.

Quien esto suscribe espera que estos “Dichos, Anécdotas y Curiosidades” sirvan para haceros pasar un ratito agradable.

**Enrique Jerez**

## Abril

Senderismo La Ruta de los Puentes Medievales

Lugar: Canencia

---

Festival Madrid en Danza

Lugar: Teatros del Canal

## Mayo

Magallanes y Elcano: Sin límites

Lugar: Espacio Delicias

---

Fiestas de San Isidro

Lugar: Pradera de San Isidro

## Junio

La Dalieda de San Francisco

Lugar: Barrio de La Latina

---

Fotografía. De Natura Libris

Lugar: Casa del Lector (Matadero)

A  
G  
E  
N  
D  
A

# VIAJES



## CAMINO DE SANTIAGO

### Día 3

#### Palas de Rei-Melide.

La etapa era corta hasta Melide. Al poco de empezar la caminata vi una escultura de una pareja de peregrinos, ella bailando y él mirándola embelesado.

Continué andando por la N-547 donde un cartel anunciaba que quedaban 65 km hasta Santiago. Lucía un sol espléndido, el camino pasaba por arroyos con gran cantidad de agua, con piedras grandes y planas sin ninguna dificultad para caminar. Paré en Casa Domingo que tiene a la entrada una enorme concha. Allí mismo entablé charleta con un joven que estaba trabajando en Alemania aunque él era de Fonsagrada (Lugo).

Otra vez al camino y nueva charla con un matrimonio, Mariano y Rosario, eran del Perú, pero desde muy pequeños viven en California.

Un esfuerzo más y pasé por el bosque de los peregrinos para llegar a Melide donde a la entrada en un bar te ofrecen degustación de pulpo.





## Día 4

### Melide-Arzúa.

El día se presentaba feo, nublado y lloviendo a mares así que después de un chocolate y unos cuantos churros empecé a caminar, yo no sé si fue la fuerza del cacao o que seguía lloviendo muchísimo, el caso fue que cogí una marcha rapidísima y me presenté en Arzúa antes del mediodía.

Después de comer una buenas lentejas con careta de cerdo y una costillas a la brasa, me fui a la siesta, para más tarde dar una vuelta por el pueblo y comprar el famoso queso de Arzúa.

Estas fueron las dos etapas más cortas del camino unos 14 km cada una.

Os espero en el próximo número de la revista donde os contaré mi final del camino con las etapas Arzúa-Pedrouzo-Santiago.

**Gonzalo González**



## ALMUDENA GRANDES

Tejedora de historias. Grande Almudena.

Almudena Grandes (7-5-1960, Madrid 27-11-2021) comenzó a escribir en las tardes de domingo. Su padre y su abuelo veían el fútbol, las mujeres, en torno a la mesa camilla, arreglaban el mundo y a los niños se les ponía a pintar en otro cuarto. Como lo de colorear folios le aburría y se le daba mal, su tía le propuso que escribiera un cuento. Así, en singular, pues la futura escritora se dedicó a escribir siempre la misma historia: una niña muy gorda y morena que vivía en el terror de haber sido recogida por la caridad de unos gitanos y lograba descubrir, gracias al amor, que era la verdadera hija de su madre.

Tenía quince años cuando un familiar le regaló *La Odisea*: “*Descubrí —con la Odisea— que la literatura es el territorio de la emoción, es como el sudario que Penélope tejía por las mañanas y destejía por las noches para crear un eterno comienzo. La literatura es un tejido hecho con los hilos de la vida que nunca empieza y nunca termina, porque se teje y se desteje constantemente*”.



Foto: Samuel Sánchez

Escribió novelas, artículos de opinión, relatos, colaboraciones, guiones y cuentos, y nunca quiso explorar el terreno de la poesía, que para ella era un mundo de adultos, pues poetas ya eran su padre y su abuelo, y más tarde, su compañero de vida, el poeta Luis García Montero. Quería ser narradora, aunque antes tuvo que hacer una carrera “de chicas” y se licenció en Geografía e Historia en la Universidad Complutense de Madrid. Se buscó la vida como traductora de enciclopedias y pequeños textos para editoriales mientras comenzaba a “tejer” su primera novela, ***Las edades de Lulú***, cuando tenía 29 años, y con la que ganó el **Premio de Literatura Erótica La sonrisa vertical**, que fue traducido a más de veinte idiomas, le dio fama, independencia y le regaló la vida que ella quería vivir, por permitirle dedicar todo su tiempo a lo que más amaba: la escritura.

Así vendrían las novelas ***Te llamaré viernes***, ***Malena es un nombre de tango***, ***Atlas de geografía humana***, ***Los aires difíciles***, ***Castillos de cartón***, ***El corazón helado***, y ***Los besos en el pan***, junto con los volúmenes de cuentos ***Modelos de Mujer***. Su popularidad no hizo más que crecer, comenzó a publicar artículos en el diario ***El País***, a colaborar en la ***Cadena Ser*** y a recibir premios y reconocimientos en muchos lugares del mundo.

Almudena Grandes ha muerto -a los 61 años- un siglo después que su admirado Benito Pérez Galdós, pues fue leyendo a este escritor, autor entre otras novelas de **Los Episodios Nacionales**, en donde ella se inspiró para escribir **Los Episodios de una guerra interminable**, una serie de novelas de ficción, edificadas alrededor de hechos reales, en torno a la Guerra Civil y sus consecuencias en la España posterior. *“Es un error pensar que la memoria tiene que ver solo con el pasado. Tiene que ver con el presente y con el futuro, porque si no sabemos de dónde venimos no podremos saber quiénes no queremos ser ni a quién nos queremos parecer”*.



Foto: Alejandro Ruesga

Así nacieron las novelas, **Inés y la Alegría**, **El lector de Julio Verne**, **Las tres bodas de Manolita**, **Los pacientes del doctor García**, **La madre de Frankenstein** y el último **Mariano en el Bidasoa** (que se ha quedado en el tintero).

De ideología republicana como su querido Galdós, divertida, cálida, comprometida con la memoria histórica, creadora de mujeres literarias fascinantes *“que pasaron directamente de la tutela de sus padres a la de sus maridos, que perdieron la libertad en la que habían vivido sus madres para llegar tarde a la libertad que hemos vivido sus hijas”* y escritora valiente y honesta, sus libros intentaban dar voz a quienes no la tenían, la vida precaria en la España de la posguerra, los republicanos represaliados, los pacientes de los psiquiátricos, la represión en las cárceles, los topes, los maquis y un largo etcétera.

Castiza hasta la médula y enamorada de Madrid, vivía en el barrio de Malasaña, donde nació. Nadie como ella ha perfilado en sus novelas el bullicio de la ciudad: de sus plazas y sus mercados, la calle de Embajadores, la estación de Atocha, los personajes más divertidos y también los tipos malos-malísimos, pero, por paradojas de la vida, no ha sido fácil llegar a un consenso, que finalmente se ha logrado para nombrarla Hija Predilecta de la ciudad de Madrid.

Cuidaba y mimaba a sus lectores, porque para ella eran “su libertad”. En las presentaciones de sus libros, se organizaban largas colas para conseguir una dedicatoria y poder contagiarse de su amor y pasión por sus lectores. Los mismos que llegaron al Cementerio Civil de Madrid el 29 de noviembre pasado, con un libro suyo en la mano y el corazón envuelto en lágrimas.

Echaremos de menos a Almudena Grandes. Te proponemos recordarla como ella habría querido: leyendo sus novelas.

**Rosa Giménez**

# RE E T A Z O S

## EL DESVÁN DE LAS MUSAS

Una cálida brisa de primavera, ha empujado mis pasos hacia el pasado, mientras los hilillos del astro rey iban guiándolos, despejando las nieblas invernales y las nieves de las cumbres brotaban en torrentes acariciando el verdor de sus faldas.

Hoy he encontrado dos trenzas rubias olvidadas en un cajón, rematadas por dos lazos encarnados y ha venido a mi memoria la sonrisa pícara, y aquellos ojos tan abiertos con los que decían que me iba a comer el mundo.

En el fondo del armario estaba colgado el uniforme de tablitas a las que se aferran mis recuerdos, y sobre la balda inferior, aquellos mocasines, ahora relucientes, que antaño mostraban orgullosos todos los barro fraguados en mil batallas.

Hoy me he visto sentada sobre el alféizar de la ventana, con los sueños a la intemperie, los pies colgando; abstraída, escuchando los ecos del silencio, sólo interrumpidos por los gritos aterrados de mi madre, que me intuía despanzurrada sobre el asfalto, sin pensar que la inconsciencia, me estaba poniendo pluma y alas a los sueños.

Luego me he perdido por las calles de aquel barrio, que se me antojaba inmenso, mientras perseguíamos personajes a los que inventábamos historias, jugando a policías y ladrones.

El escenario se ha ido reduciendo prudencialmente, pero a pesar de todo, los portales, las farolas y los jardines seguían esperándome.

He tomado precauciones para cruzar la avenida, como cada mañana, y repasando en la memoria cada instante vivido, empujé la verja y ascendí por las escalerillas, como buscando refugio, por vez primera.

***Las alacenas se han vestido de escarcha y los libros se amontonan en el suelo. Historias arraigadas a la tierra, destinos contenidos en los versos, y el luto condensado en la pizarra, que entierra enseñanzas de otros tiempos.***

***El hueco de la acacia estremecida por el soplo huracanado de los vientos, me lleva a las mañanas de la infancia y al patio del recreo, cruzando una frontera de promesas, llegando al callejón de los acuerdos, de juegos infantiles en la escuela, la voz acompasada del maestro, silbándonos las tablas al oído, los ríos y los verbos.***

***Almuerzos entre toques de campana, bolas de miga lanzadas hacia el techo. Sutiles reprimendas que se enlazan, dormitando universos de sosiego. Vidrieras de colores, reflejadas sobre el armiño tenso de los lienzos.***

*Pupitres teñidos en añiles, surgidos de la boca del tintero. Y lanza la probeta burbujitas, alambiques transparentes van fluyendo y corren por los vidrios de sus tubos, como huye mi atención por los senderos, despertando a mi mente, mi cerebro.*

*Y he vuelto a la parroquia cenicienta y a los domingos de misa, manga y velo, al kiosco de cromos y tebeos, a los cines, sesión doble y palomitas, al guiñol y los payasos del paseo, anclados a la entraña de la tierra, hoy callados, silentes y más viejos.*

*A la huida de esas calles que empujaban las promesas de los universos nuevos, en esas despedidas casi eternas, que a las fiestas servían de pretexto.*

*A los días de fracasos y triunfos, a la vida donde el nido queda lejos; sin embargo hoy todo brilla y resplandece, y el aroma de las flores va envolviendo, esa música sentida de bolero, que rompía discusiones y silencios.*

*Y he encontrado mi caja de colores semioculta en un rincón del tiempo, y aquel espejo verde, desgastado, que hoy ha vestido de nieve mis cabellos .*



**María Matesanz**

# MANDALAS

## Un poco de historia

Mandala significa “círculo” o “círculo mágico” en Sánscrito (lengua hindú). En el budismo y el hinduismo emplean mandalas en sus prácticas religiosas. Los primeros datan de 2.000 años a.C. y en Occidente se utilizaron a principios de la Edad Media, en las edificaciones para el culto cristiano, en sus bóvedas y cristaleras.

En sus orígenes se creaban de gran tamaño, pintándolos con arena teñida de colores y los hacían durante semanas para luego barrerlos y, de esta manera, demostrar lo efímero de las cosas materiales. Además, practicaban el desapego a todo lo que nos rodea para elevarse espiritualmente.



Las figuras son repetidas porque, aunque las giremos, las vemos igual desde cualquier lado. Sus formas geométricas nos acercan a la perfección.

¿Por qué es importante aficionarnos a ellos?

- Como entretenimiento (disfrutando al colorearlos).
- Cuando estamos con estrés.
- Para meditar, sentándonos y observándolos.
- También cuando estamos tristes, tenemos alguna dolencia o enfermedad.

El psicoanalista Carl Jung (1875-1961), utilizó algunos mandalas en sus terapias.



Algunos estudios aseguran que el sol, una flor, el ojo son mandalas en sí mismos.

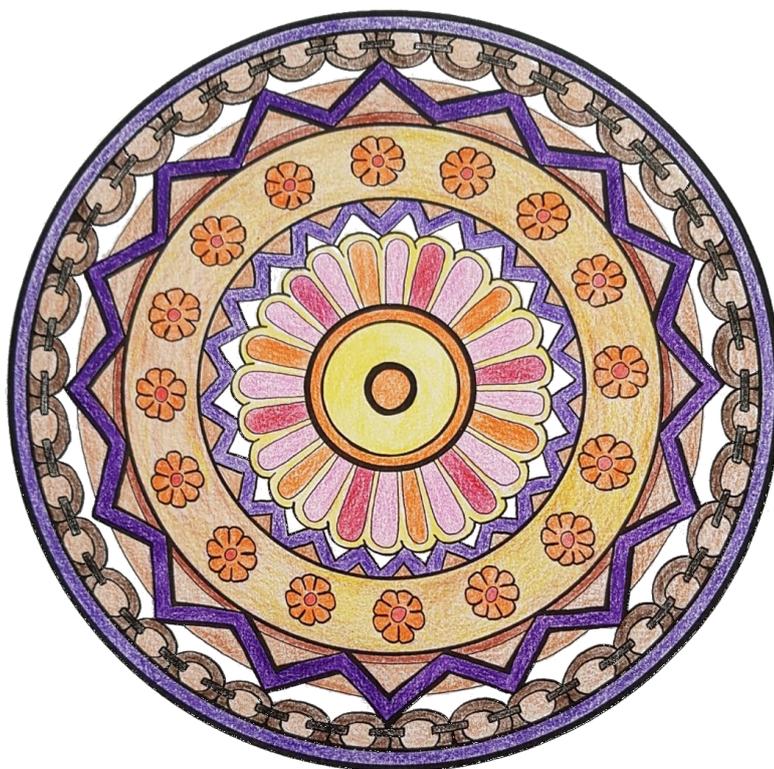
Símbolos de algunos mandalas:

- Círculo: Aporta seguridad y orden.
- Triángulo: Cambio espiritual.
- Espiral: Representa la energía.
- Cuadrado: Confiere estabilidad.



M  
O  
S  
A  
I  
C  
O  
  
P  
O  
M  
P  
E  
Y  
A

E  
S  
C  
U  
D  
O  
  
R  
E  
A  
L  
  
I  
R  
A  
K



**Pilar Pérez**  
Profesora de Yoga

# VOLUNTARIADO

## MI TIEMPO PARA LOS DEMÁS

**Juan Morales**

**Artes Plásticas**

¡Él se jubiló y descubrió que no quería quedarse en casa!

Siendo él una persona, muy activa quería aportar sus conocimientos para la gente que lo estimara oportuno, aprender algo más, en su vida.

Estar jubilados no es perder las ganas de aprender, sino intentar tener el tiempo ocupado en cosas que trabajando, no han podido hacer.

Llegó al centro hace siete años, con su alegría y la simpatía que le caracteriza. Para todos fue una suerte, un caballero de arriba abajo. Todos/as lo saben, donde esta Juan se siente amabilidad y amistad.



Su ánimo era de enseñar a pintar, pero descubrió que jugando con los colores era mejor introducir a la gente a la pintura.

Gran comunicador, pero a su vez, escucha y aconseja.

El está súper contento de estar en el centro, como todos los voluntarios, le agrada mucho la labor que desempeña.

Y según sé, sus alumnos van muy bien y agradecidos a Juan, por el agrado con el que él los trata, y motivados para seguir adelante.

El que es voluntario lo siente siempre. Y que sea por muchos años.

**Paquita López**

**Ganchillo**

Como todas sus compañeras, estupenda persona con gran sensibilidad para todo tipo de labores, en particular para el ganchillo.

Fue Elena Pimentel la que le pidió que le echara una mano, ella toda diligente se quedó, con tal de enseñar a las que sabían menos que ella.



Hoy es una estupenda artista al igual que todas sus compañeras.

Desde aquí nuestro agradecimiento por su dedicación y su tiempo.

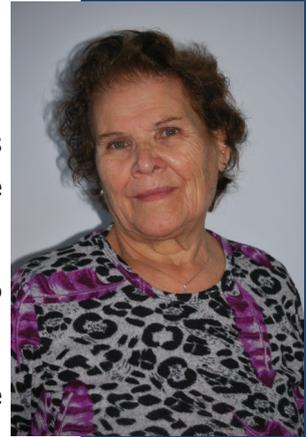
## Laura Guerra

### Bolillos

Mujer silenciosa y prudente, a pesar de tener más hijos que otras compañeras, le dedica su tiempo en aprender sobre bolillos (algo que hace maravillosamente).

Sin menospreciar a sus amigas que como ella se dedica a enseñar a las que no saben.

Sofía Tejedor le dijo ven y pronto estaba en el centro, para enseñar lo que ella había aprendido.



Manchega de nacimiento y viviendo en Sanse muchísimos años, las raíces de su tierra no las ha perdido, las labores de su juventud las sigue manteniendo, el manejo de sus maravillosas manos es delicado y peculiar, cuando se mete en su labor se aísla totalmente, se le nota que su trabajo lo

hace con mucho afán. Chales, bolsos, flores y un largo etc., de cosas, salen de sus ratos de ocio.

Entre todas han hecho una hermosa familia.

## Isabel Fuentenebro

### Bolillos y Arreglos

Ella lleva seis años de voluntaria en bolillos, esta también en arreglos, con Guadalupe Martín, mujer polivalente.

Y como todas con su amabilidad y cariño, ayudando para que se lleven a sus casas las labores preferidas.

Isabel en plena pandemia, estuvo muy metida haciendo sus labores, sin que decayera su ánimo y trabajando en lo que más le gusta.

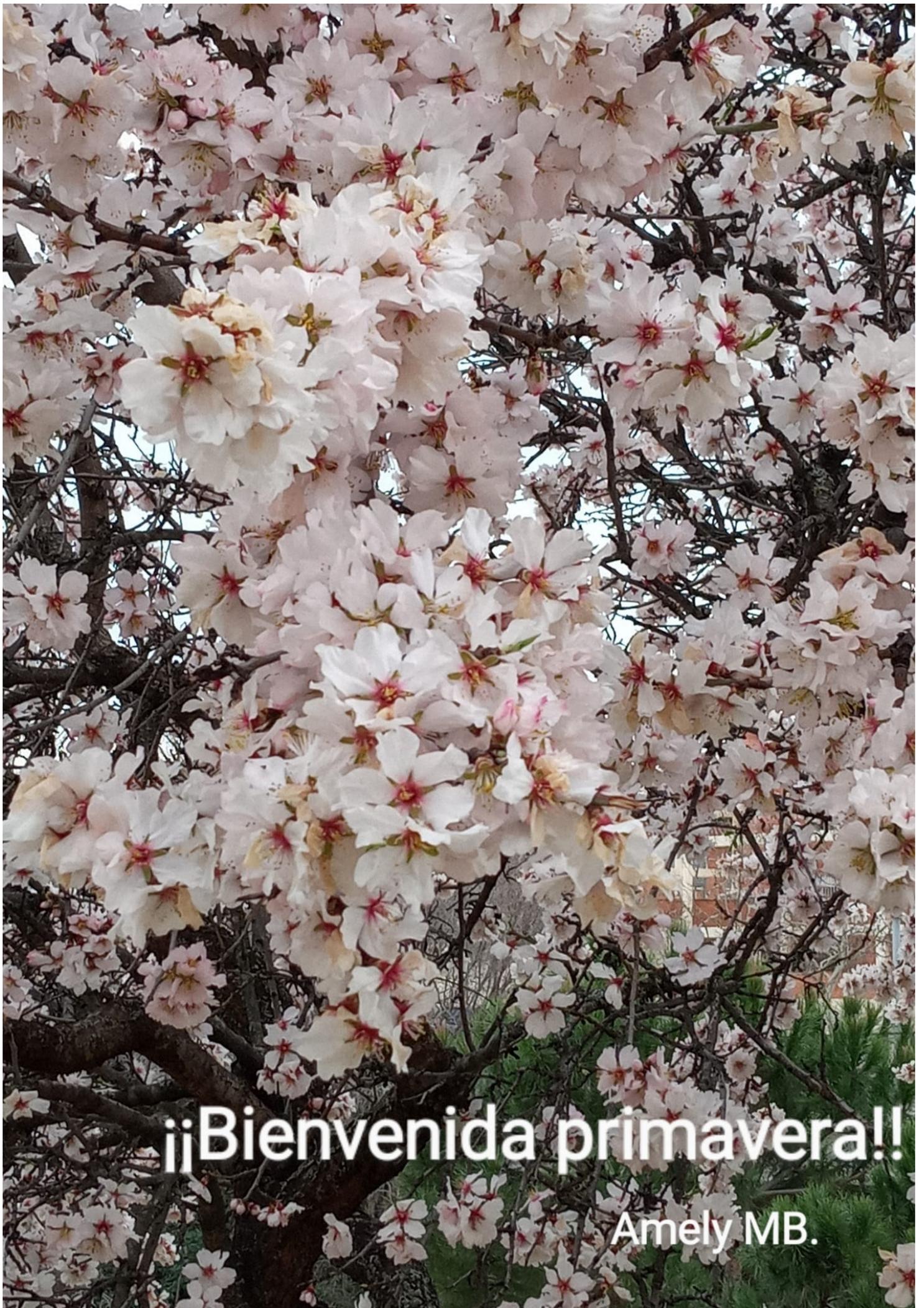


Tiene labores estupendas y no se aburre ni un momento.

Por los momentos que hemos y seguimos pasando, necesitamos de la amistad y el reconocimiento de todos para sentirnos un poco mejor.

Ellas con su buen hacer nos motivan muchísimo.

**Amelia Moreno**



**¡¡Bienvenida primavera!!**

Amely MB.