

# LA FLOR DEL ALMENDRO

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES  
EL ALMENDRO



**MADRID**

NÚMERO 18 - AÑO 7 - DICIEMBRE DE 2024    DISTRITO DE VICÁLVARO



Un imponente roble preside la Plaza de las Brigadas Internacionales en Vicálvaro reflejándose majestuoso en el agua. Desde su altura, puede ver el Centro de Mayores de Daroca, un edificio singular como él que tuvo variados usos. No sé si pudo observarlo cuando fue fábrica de tejidos o posteriormente, residencia de suboficiales del cuartel de artillería. Hoy está lleno de actividades variadas y de vidas similares a las de nuestro centro y que seguramente alegran la vista a nuestro roble.

# **REVISTA LA FLOR DEL ALMENDRO**

Editada por:

Centro Municipal de Mayores El Almendro  
C/ Ladera de los Almendros nº 6  
Madrid 28032

## **EQUIPO DE REDACCIÓN**

Diego García  
Lola Navarro  
Domingo Romero  
Estrella Martín  
Francisco Chico  
Juan Antonio Álvarez  
José Luis Dorado  
Nieves De Arriba

CONTACTO: revista.laflordelalmendro@gmail.com

## **SUMARIO**

1.....	Portada
2.....	Sumario y Estatutos
3.....	Editorial
4.....	Entrevista
5.....	Historia de Vicálvaro (Capítulo 14)
6.....	El otoño
7.....	Recuerdos
8...	Historia de la Hispano Guadalajara (1 de 3)
9.....	Mis sueños
10.....	Envejecimiento activo
11.....	Noticiario
12.....	Contraportada

**“La Flor del Almendro no se hace responsable de las opiniones firmadas en los artículos y se reserva el derecho a extractar y corregir los textos recibidos”**

## **ESTATUTOS Y REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERIOR DE CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE MADRID**

### **Artículo 16**

#### **Convocatoria de elecciones.**

- 1.** El Distrito promoverá la convocatoria de elecciones a Juntas Directivas de los Centros Municipales de Mayores, en Asamblea General de cada centro, constituida a tal efecto, en los siguientes supuestos:
  - a)** Cuando no exista Junta Directiva o Comisión Gestora que se responsabilice de los socios en los centros.
  - b)** Por haberse agotado su período de mandato de cuatro años.
  - c)** Por dimisión de la misma cuando sean más del 50 por 100 los miembros dimisionarios.



# EDITORIAL

## LA JUSTICIA Y LA POLÍTICA SIEMPRE INCOMPATIBLES

A lo largo de la historia, hemos conocido que, cada vez que la justicia y la política han compartido espacios, siempre han derivado en conflictos, tanto si su coincidencia ha sido en regímenes dictatoriales como en democracias. Somos conscientes que toda actividad que desarrolla el ser humano contiene un componente ideológico, pero este en ningún caso debería invalidar el compromiso social que quienes lo ejercen deben tener presente; en los sistemas de regímenes dictatoriales, porque siempre la justicia es dominada y dirigida por el poder establecido, por lo tanto no es justicia; y en el caso de los sistemas democráticos, porque las personas que ejercen estas actividades en muchas ocasiones se ven influenciadas por los poderes fácticos que los respalda. Es cierto que en unas personas está más remarcada que en otras. Pese a que todos no son iguales, la realidad nos demuestra que eso que comúnmente llamamos objetividad, independencia, o simplemente no ser influenciable, es pura quimera.

Los sistemas de gestión democrática pueden no ser perfectos, pero hasta la fecha pueden considerarse como los más cercanos a la justicia social, y por eso tienen un reto a cumplir: elaborar leyes que tengan la mayor concreción posible, así como que estas dejen el mínimo margen a su interpretación, ayudaría a que en su aplicación la política, que ya tuvo su momento en el trámite legislativo, tenga el mínimo margen de influencia en las resoluciones judiciales.

Estamos continuamente asistiendo a conflictos sociales, políticos, económicos, cuando se trata de interpretar cualquier texto de nuestra legislación, lo cual nos demuestra que la interpretación de las leyes siempre es dependiendo del cristal con que se mire, cuando su principal misión debería ser poner orden en la gobernanza, haciéndolas lo más eficaz posible y no todo lo contrario como habitualmente ocurre.

Con la experiencia vivida en estos últimos cincuenta años de sistema democrático **en España**, podemos sacar algunas conclusiones:

La propia Constitución ya nació bajo la necesidad del consenso para dar cabida a las diversas ideologías, lo que supone su falta de concreción en múltiples artículos, esto está suponiendo un mar de conflictos, por tanto sería necesaria una revisión general basada en el desarrollo de estos últimos años.

Sin lugar a duda, es el mejor ejemplo donde podemos comprobar que la injerencia de la justicia en la política y viceversa, es la que está impidiendo que algo tan evidente, como es la necesidad de actualizar la Constitución, no sea abordado, situación que está consiguiendo alejar a los ciudadanos cada vez más de sus leyes.

Lo que aquí se expone no pretende ser una fórmula mágica para resolver un tema tan profundo y complejo, pero en algunas ocasiones las opiniones basadas en las experiencias se deberían tener más en cuenta, y huir de excesivos tecnicismos que hacen tan complejas las soluciones que, más que resolver, lo que consiguen es abrir puertas a expertos influyentes que están solo al alcance de unos pocos.

# ENTREVISTA



**ANA GARRAIN DELGADO  
VOLUNTARIA  
DEL TALLER DE COSTURA**

*Con ochenta y ocho años es Voluntaria del Taller de Corte y Confección en los centros de mayores de Vicálvaro y Valdebernardo, una actividad que no piensa dejar mientras pueda y que le permite, además de enseñar, coser toda una red de afectos.*

Tiene la calidez de un abrazo y la bondad en la cara. Hablar con ella es fácil porque siempre tiene algo que decir y una vida llena de puntadas, en la que destaca la Guardia Civil y un hermano reconocido como el de más años de servicio en el Cuerpo. Precisamente nació en Madrid porque su padre, guardia civil, estaba destinado aquí aunque enseguida lo destinaron a Navalvillar de Pela, de Badajoz. Toda su familia es extremeña y ella conserva el acento.

**¿Qué destacas más de tu infancia y adolescencia?**

Mi padre murió cuando yo tenía siete años. Lo pasamos mal porque a mi madre no le quedó nada y pidió trabajo al señor de un cortijo. Era un señor muy rico con una finca muy grande y, como había más de veinte niños, le obligaban a tener maestra y ella se encargó. Mi madre sabía mucho y tocaba el piano, pero no era maestra oficial. Por la noche enseñaba a leer y escribir a los mozos que estaban allí. A mí marido le co-

nocí allí, era el hijo del herrero y mi madre le enseñó a leer y escribir. Estuve allí hasta que me casé. Desde pequeñita he cosido y bordado muchísimo. Solo fui a la escuela hasta los once años. Todo ha salido de mí y me saqué el carnet de conducir a la primera.

**¿Por qué te vienes a Madrid?**

Mi marido era mecánico agrícola, tenía un hermano que trabajaba en Madrid en una tienda de tractores y maquinaria y le dijo que viniera. Lo llevé mal porque dejé a mi madre sola... Crié a mis tres hijos, cuidé de mi suegra, hacía la ropa a todos, hasta trajes de novia. Me saqué el título de Corte y Confección por Correspondencia con sobresaliente. Hubiera sido una buena diseñadora porque me vienen las ideas según voy cortando.

**¿Cómo vienes a parar al centro?**

Viví treinta y ocho años en Vicálvaro y allí daba clases en la parroquia y catequesis durante quince años. Vinimos a vivir a Valdebernardo hace dieciocho años y me ofrecí para dar clase en el Centro Cultural, pero ya tenían una persona y me mandaron aquí. Estoy muy contenta con mis alumnas y ellas conmigo. Me quieren muchísimo y yo a ellas también. Doy clases los lunes y jueves de 5 a 7 y en Vicálvaro los miércoles de 10 a 12. Son grupos de trece personas y lo primero que hacen son patrones con sus medidas. Mientras pueda, y mis pies me permitan venir aquí, aunque sea en silla de ruedas, no dejo la costura, hasta que el cuerpo aguante, porque tengo la cabeza y las manos bien.

Aunque perdió a su marido el año pasado, después de sesenta y tres años casados, formaron una familia de tres hijos, seis nietos, una bisnieta y otra que viene de camino. Ana sigue haciéndose toda su ropa y no le faltan arreglos para sus nietos que comen con ella un día a la semana. Le gusta cantar, ir a clases de informática y a misa todos los días, si puede. Pero siempre puede y quiere ayudar a los demás.

Estrella Martín

# HISTORIA DE VICÁLVARO

## EL SIGLO XIX (CAPÍTULO Nº 14)

**Llegada del tren a Vicálvaro.** Transcurría el año 1858 y, habiendo pasado dos años de otro importante acontecimiento llamado Batalla de la Vicalvarada, los habitantes de Vicálvaro pudieron ver el primer tren a vapor en su pueblo. Hasta que llegó esta fecha, el trazado de la línea sufrió varios retrasos, principalmente por las diferencias sobre cuál debería ser el trazado a ocupar para la instalación de las vías del tren. Al final, se toma la decisión que la zona sur del pueblo sería la más adecuada, principalmente porque en ella estaban la mayoría de las canteras, que principalmente serían el material que el tren debería de trasladar para la construcción que, en ese momento, es para lo que se invirtió en ferrocarril. Esta línea posteriormente fue absorbida por RENFE y fue denominada M.Z.A. (Madrid, Zaragoza, Alicante), pero la línea de tren seguiría sirviendo para el transporte de mercancías, y esta nueva etapa del desarrollo del tren continuó con los retrasos en su ampliación, llegando solo en dos años al Arroyo de Abroñigal. La inauguración definitiva fue el 3 de julio de 1886. Tuvo que llegar el próximo siglo para que, ya en los años veinte, se utilizara para el traslado de personal, principalmente domingueros, que viajaban hasta la estación de La Poveda, dado que en aquellos años era posible bañarse en los ríos.

El tren fue, durante bastantes años, el medio de comunicación hacia la zona este de Vicálvaro, pese a ser un tren con máquina de vapor y con muchas limitaciones, sobre todo por su lentitud, llegando a recibir la denominación popular, **el tren de Arganda que pita más que anda.**

La llegada del ferrocarril a Vicálvaro, lo convirtió en un pueblo de cierta entidad en la provincia de Madrid, disponiendo de 4 estaciones: Vicálvaro-M.Z.A., Vicálvaro, Empalme y la Fortuna-M.Z.A. Ya en el siglo XX, unas y otras tuvieron importancia decisiva para que en Vicálvaro se construyera la fábrica de cemento Valderrivas, quizá la industria más importante de la localidad desde 1923. El tren fue vital para el abastecimiento de piedra a la fábrica hasta su desaparición. Posteriormente, y aprovechando los trazados de las antiguas vías, se estableció en terrenos de Vicálvaro la clasificación de mercancías de entrada a Madrid.

**Noticias de la Iglesia de Vicálvaro a finales del siglo XIX.** Algunos hechos importantes acaecidos en el monumento más antiguo de nuestro pueblo, fue la construcción en 1890 de una nueva capilla en la zona norte denominada “Capilla de nuestra Señora del Pilar” que a su vez fue reconstruida en 1957, recogándose en estas fechas un inventario de todas las pertenencias que en ese momento correspondían a la iglesia.

**El cementerio de Vicálvaro.** Tal y como venía siendo tradicional, el cementerio estaba adosado a uno de los laterales de la iglesia, pero en el siglo XVIII y por razones de higiene, se decide sacar los cementerios de los núcleos urbanos; en el caso de Vicálvaro, se construye un cementerio en 1918 siendo párroco Pedro Ruiz y Ruiz. Actualmente aún existe, pero con el crecimiento urbanístico está muy cerca de las zonas habitadas.



# EL OTOÑO

Atardecer otoñal en un parque cualquiera de una ciudad cualquiera. Lindo es ver atardecer sentado en un banco mirando a poniente, contemplando la gama de colores que producen los rayos del Sol al atravesar las nubes. Hoy predominaban los claroscuros porque las nubes no son los estratos estrechos y alargados que acostumbramos a ver, sino una mezcla de cúmulos y nimbos que amenazan lluvias. Aún así la tarde se despide bella y apacible y, sin embargo, melancólica y nostálgica. Melancólica porque se va y nos deja, nostálgica porque veo cómo se acaba tan espléndido día del veranillo de San Miguel en el que no hace frío ni calor. Mientras veo atardecer, contemplo el devenir de la gente. Gente de una ciudad industrial en otro tiempo y que ahora solo se dedica a los servicios. Gente en su mayoría de avanzada edad, solo unos cuantos niños y algún que otro joven. Matrimonios menores de cuarenta y cinco años ninguno. Los que hay, seguro que trabajan los dos, –unos por capricho, para vivir mejor o realizarse, y otros por obligación, porque con un sueldo solo no llegan a fin de mes– y por la tarde hay que limpiar e ir a la compra, y no da tiempo a pasear. Con lo bonito que es ver atardecer en un parque asiendo la mano de la persona amada. Eso sí, personas de más de cincuenta, varias decenas, quizá centenas, de maduros-viejos. Hombres y mujeres que para estar en una fábrica dan buen rendimiento, pero reciclarlos y ponerlos delante de un ordenador no es rentable, habiendo miles de licenciados dispuestos a conseguir su primer empleo a través de un contrato basura, y hasta sin cobrar, si le apuras. Necesitan experiencia y deben darse prisa que como se metan en los treinta y tantos sin ella, ya son viejos laboralmente y no hay nada que hacer. **¡¿Pero qué locura es esta?!**

A vosotros cincuentones que os observo mientras atardece, va dirigida esta reflexión. Unos jugando a la petanca, otros a las cartas, otros simplemente paseando; qué bonito es hacer todo esto con gusto, pero qué triste cuando se hace por obligación como en la mayoría de los casos; unos por hacer algo de ejercicio y apoltronarse, otros por matar el rato otros,



por ocupar la mente y no pensar en cosas raras y deprimirse, etc.

Vosotros que nacisteis en la posguerra, que en la década de los cincuenta comenzasteis a trabajar siendo adolescentes, muchos de vosotros, que en los sesenta luchasteis por elaboraros un porvenir, por sacar a este país de la miseria, y por algo más..., que en los setenta y ochenta rendisteis a tope e hicisteis ricos a vuestros patronos. Ahora en los noventa y en los dos mil, la sociedad posindustrial no os necesita y se inventa la reducción de plantilla, las prejubilaciones, la rentabilidad, la modernidad, etc. y todo esto lo adorna con la guinda de “la civilización del ocio” –ironía de la vida– y os aparca.

En resumen, habéis sido utilizados como cualquier objeto consumista de usar y tirar: ya sois un estorbo. Es el atardecer. El atardecer de una generación que pasó en treinta años del arado romano, o del pico y la pala, a la TV digital e Internet. Una generación que vio una época de esplendor donde todo era alegría y ganas de triunfar y ahora solo ve tristeza, caras serias, mal humor, etc.

Es el atardecer nostálgico de una generación sufrida, sacrificada y nunca reconocida.

**Aprovecha la partida,  
date prisa cincuentón,  
que se acerca el nubarrón  
y atardece ya en tu vida.**

F. Chico

## RECUERDOS

¡Mamá, huele a calle! Resonaba mi voz infantil, en el largo y oscuro portal, mientras me dirigía corriendo, a toda velocidad, hacia la puerta de salida. La puerta no la podía abrir, era pesada; me impacientaba mientras llegaba mi madre. Salía disparado. ¡No corras tanto!, me gritaba. A los pocos metros, rostro pegado al cristal del escaparate de la juguetería Pumba. Repaso del escaparate y solicitud de compra a mi madre que, indefectiblemente, decía: ¡Otro día, venga, vamos! Y comenzaba el paseo.

Los vehículos golpeaban con sus neumáticos los adoquines del pavimento, generando un ruido característico que ya no se oye porque, ni hay zonas adoquinadas, ni los neumáticos son del tipo actual.

Particularmente, había dos tipos de vehículos que me cautivaban: espectaculares, monstruosos... Unos, los autobuses de dos pisos, pinta-



dos de azul y crema claro: los Guy Arab y los Leyland Titán de la línea 7. Las dos marcas de procedencia británica, el Guy más vetusto; abiertos por la esquina derecha trasera, para subir y bajar los viajeros, casi siempre vencidos hacia

el lateral derecho. Altos, inmensos, con el conductor confinado en una cabina, mitad de la anchura del autobús y la otra mitad sin cerrar, aparte del resto de público. A la parte superior se accedía por una escalera de caracol de peldaños muy altos. Arriba los viajeros tenían que ir necesariamente sentados. Cuando algunas veces lo cogíamos, yo siempre me escapaba arriba, ante la desesperación de mi madre y ello pese a repetirme, antes de subir, que si no había sitio arriba, me quedase con ella abajo, pero como había que comprar el billete al cobrador, me escapaba.

El cobrador era ambulante en el autobús y controlaba el acceso a la parte superior. Muchas veces decían: ¡Déjelo, señora, le gustará mirar por delante! Como así era. Me pegaba a las ventanillas delanteras y volaba y... pisaba

los pies de los viajeros de la primera fila. Lo más emocionante, el giro a la calle de Fuenarral desde San Mateo, casi tocábamos la fachada del edificio de enfrente.

Los otros vehículos a los que me referí más



arriba, eran los trolebuses, una especie de autobús eléctrico que tomaba la corriente mediante nos troles de unos cables colga-

dos a cierta altura. Eran más silenciosos que los autobuses. A mí lo que me divertía, reconozco que un poco gamberramente, era cuando, por incidencias de tráfico, el trole se salía del cable. El conductor, visiblemente enfadado, tenía que recuperar el trole fuera del cable, con una cuerda que llevaban atados y colgando por detrás, atada a un carrete y a seguir... a seguir si el cable había quedado cerca y el trole llegaba, porque si no había que acercarlo lentamente con unas baterías que llevaba. Las baterías no eran de ion-litio precisamente y generalmente estaban en mal estado siendo incapaces de moverlo, o generaban tanto calor que llegaba a oler a quemado.

Si el paseo era a pie, pasábamos por delante del cine Roma, cruzábamos la plaza de La República Dominicana y, subiendo hacia la plaza del Perú, dejábamos en la otra acera el cine Roxy, de uso exclusivo para el personal americano de la base de Torrejón. Gente muy rara: grandes unos, blancos y rubicundos y otros negros. Me quedaba mirando como si fuese una aparición (que lo era) y llegábamos a la puerta de entrada y valla de los estudios cinematográficos Sevilla Films.

Aquello era divertido, mágico, podías ver a dos soldados medievales, con cota de malla, hablando amigablemente con unos soldados romanos mientras un tractor arrastraba los decorados de una casa de pueblo. Me tenían que arrancar de la valla para volver a casa. Años 59—62 del siglo pasado.

**Juan Antonio Álvarez**



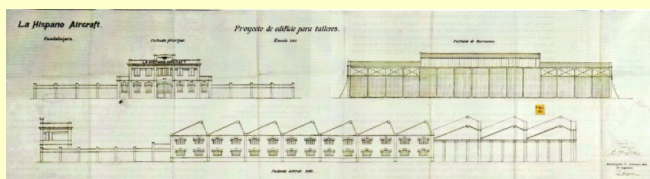
## HISTORIA DE MARCAS DE AUTOMÓVILES ESPAÑOLAS: “LA HISPANO GUADALAJARA” (1/3)

Hoy trataremos, resumidamente, la historia de **La Hispano, S.A. Fábrica de automóviles y material de guerra de Guadalajara**, conocida, abreviadamente, por **La Hispano Guadalajara**. A comienzos de 1916 corría un rumor por Guadalajara de que una empresa automovilística importante buscaba terrenos suficientes para construir una gran fábrica. Se trataba nada menos que de la multinacional española La Hispano Suiza. Damián Matéu, Presidente de La Hispano Suiza, había recibido fuertes presiones del Gobierno y recomendaciones, por decirlo de alguna manera, de la propia Casa Real para que Hispano Suiza se hiciese cargo de este ambicioso proyecto para el desarrollo de una gran industria militarizada a semejanza a las que ya había en otros países de Europa, tales como Krupp en Alemania, Wickers en el Reino Unido y Fiat en Italia. En el Consejo de Administración de la H.S. se acuerda: "Requerido nuestro patriotismo por los Poderes Públicos, esta-



*Fábrica La Hispano Guadalajara*

mos estudiando un proyecto relativo a instalar unos Talleres-Sucursal de esta fábrica en una localidad del centro de España, y atendiendo más que a móviles financieros a nuestro patriotismo, estimulado en todo momento por la más alta representación del Estado. No hemos vacilado en orientar nuestras gestiones hacia la realización del expresado proyecto". El 22 de febrero de ese año El Ayuntamiento celebró una sesión pública, presidida por su alcalde Miguel Fluiteros Contera, con un único punto: informar del establecimiento de unos talleres de aquella prestigiosa sociedad en la ciudad. Se informa de que la extensión de los terrenos sería aproximadamente de un millón de m<sup>2</sup>, treinta y cinco mil de talleres, entre ellos la fábrica de La Hispano Aircraft y una pista de aterrizaje propia, enlace ferroviario, etc. Así mismo se informa de las ayudas que H.S. recibiría en la compra de los terrenos y exención de pagos de arbitrios municipales.



El 21 de julio de 1917 sería inscrita en el Registro Mercantil, la nueva sociedad con un capital de 10 millones de pesetas participando La Hispano Suiza con 2,6. En diciembre de ese año ya se había invertido 1.500.000 pts. en la construcción de los edificios y más de 2.000.000 en la importación, desde los Estados Unidos, de las máquinas-herramientas y elementos auxiliares. El objeto productivo de esta factoría sería la fabricación de automóviles y camiones ligeros para el ejército, motores, material de guerra (ametralladoras y cartuchería) y aeroplanos. Damián Matéu fue nombrado Presidente del Consejo de Administración, si bien, por propia voluntad, prefirió quedarse al margen de las decisiones relacionadas con la dirección industrial de la fábrica. En su anagrama no figuraba la bandera suiza, mostrando solo los colores de la bandera española. Tampoco intervino en la dirección técnica Marc Birkigt, puntal técnico maestro, de Hispano Suiza. Finalmente, La Hispano comenzaría su actividad en junio de 1918 con una plantilla inicial de 400 trabajadores. Inicialmente se desarrolló el avión de caza Hispano-Barrón para participar en el concurso de la Aeronáutica Militar Española. Con piezas preparadas en la fundición de Hispano Suiza, ubicada en Ripoll, se montaron chasis con motores de 15/20 CV y de 30/40CV para completar un pedido de camiones para la

campaña de África. Posteriormente, los nuevos 40/50CV en las versiones ómnibus de 14 a 40 plazas, camiones cuba para CAMP-SA, furgonetas para Correos y algunas unidades del turismo utilitario tipo 24 de 8/10CV, conocido como modelo Hispano "Guadalajara".

El 11 de junio de 1919 se registra en Madrid una nueva sociedad integrada por La Hispano Guadalajara y la británica The Aircraft Manufacturing Company Ltd. Se trata de **La Hispano Aircraft**, el objeto es la construcción de aviones AIR-CO De



*Hispano Guadalajara modelo 24,*



*Camiones Hispano 40/50 CV preparados para su entrega. Colección LATO-RRE-VEGAS, NC-177. Centro de la fotografía e Imagen Histórica de Guadalajara*

Havilland en sus versiones DH6 y DH9 y todo lo relacionado con aparatos para la navegación aérea. El 7 de enero de 1920 Francisco Arítio, directivo de La Hispano Guadalajara, presenta en el Ayuntamiento de Guadalajara el proyecto para la construcción de las naves y talleres de fabricación en la gran finca adquirida en La Regalada a unos 60 m de la fábrica de 1917.

Antes de 1924 se entregaron a la Aeronáutica Militar Española 25 Uds. del modelo DH-6 y 40 del modelo DH-9.

El 31 de diciembre de 1925 se disolvía La Hispano Aircraft pasando todos sus activos a La Hispano, S.A. Fábrica de Automóviles y Material de Guerra. Estas decisiones y la fluctuación crónica en la solvencia y dimensión de los contratos de fabricación firmados con los clientes, jalonaron la historia de La Hispano de Guadalajara de periodos alternativos de euforia y crispación que afectará a la sociedad alcarreña.



*Arriba Hispano Niuport-52, foto C.F.I.H de Guadalajara 1931.*

*Arriba Derecha. De Havillan DH-9 1927.*

*Derecha. Avión E 30 1933,*



Juan Antonio Álvarez Estévez





## **MIS SUEÑOS**

Cuando en mis sueños una relación se desgrana,  
me hundo y no oigo la voz,  
ni percibo el aliento, ni acaricio su cuerpo desnudo.

Hay sueños tan fuertes... que lastiman el alma,  
dejándola olvidada y sola en la oscuridad,  
como a un ángel torturado, por su pasión implacable.

Es preciso dar alas a los sueños para volar.

Los sueños son fantasías del cerebro, que suceden cuando dormimos,  
a veces se cortan, pero vuelven, una y otra vez, con la llama de la pasión.

El pensamiento nunca duerme.

Es preciso dar alas a los sueños para volar.

Los sueños son emocionales,  
describen aquello que se anhela por los caminos de la vida,  
y pueden definirse como creatividad compleja del cerebro.

Hay sueños en los que solo se ven sombras,  
ocasionando fuertes emociones, que hacen aflorar las lágrimas.  
Tras el llanto, aparece el alma, y se ausenta en silencio cuando acaban los sueños.

Es preciso dar alas a los sueños para volar.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

En esta época de nuestra vida, en que la jubilación provoca un cambio drástico en la actividad diaria, también el cuerpo va cambiando día a día. Los aparatos locomotor, circulatorio, respiratorio, digestivo y nervioso van dando síntomas de agotamiento.

El cuerpo humano, durante cientos de miles de años, estaba preparado para vivir una vida media de poco más de cuarenta años. En los últimos siglos la vida además de ser más cómoda, hemos mejorado en la alimentación, la medicina y sobre todo el descanso. Aun así, lo que no podemos hacer es impedir el paso del tiempo. Los años pasan que parecen meses y solo podemos ir cumpliendo años mientras la cuenta atrás sigue su impasible marcha.

Pero lo que sí podemos es minimizar el impacto de los años en nuestro cuerpo y nuestra mente.

Este impacto se manifiesta en nuestro sistema óseo mediante molestias musculares y articulares. Los pulmones van perdiendo capacidad, el corazón y las arterias se van endureciendo y atascando, el sistema nervioso se va viendo afectado por la progresiva pérdida neuronal. La capacidad de regeneración de nuevas células se va deteriorando también y el aparato digestivo tampoco es una excepción.

Para paliar estos inconvenientes de la edad, tenemos una herramienta a nuestro alcance que es el envejecimiento activo.

El envejecimiento activo consiste en tener el cuerpo y la mente activos, con un orden consciente, constante y regular y una alimentación sana y equilibrada.

Para el aparato locomotor no hay nada mejor que ejercicio moderado: andar, natación, gimnasia, Pilates, yoga, etc. Estos mismos ejercicios, con otros de tipo aeróbico, son convenientes para mantener nuestra capacidad pulmonar y respiratoria (bailes, walking fútbol, canto...) Para mantener el nivel cognitivo y de memoria, podemos practicar actividades que estimulen nuestro cerebro y capacidad de retención como pueden ser teatro, juegos de mesa, literatura, narrativa, inglés, etc.

Todas las actividades mencionadas, junto con otras muchas, se imparten en nuestro centro de mayores El Almendro. Todas excepto una que es el walking fútbol que será objeto de otro artículo en el siguiente número de esta revista. Consiste en jugar en equipo de cinco jugadores no pudiendo correr ni lastimar a los contrarios, no hay porteros, las porterías y el campo son más pequeños.

Además, participando en estas actividades, dentro o fuera de este centro, se sale del posible aislamiento social, de la soledad y el sentimiento de abandono sobre todo de aquellos que viven solos que, por cierto, cada vez somos más. También mejora nuestra autoestima y motivación para arreglarnos y salir a la calle con más alegría y entusiasmo.

Diego García Serrano



## NOTICIARIO

Desde esta humilde publicación queremos tener un entrañable recuerdo para todas las víctimas que han sufrido las terribles consecuencias de la DANA que azotó buena parte de España el pasado día 29 de octubre.

También queremos recordar a los compañeros socios del Centro fallecidos a lo largo del año 2024.

Hemos de conocer la Historia para no volver a cometer los mismos errores, las mismas masacres, los mismos genocidios.

Desde que comenzó este curso en octubre, a pesar del traslado de todos los talleres a otros emplazamientos, de la desocupación de nuestros espacios, de tan drástico cambio, las actividades han proseguido, no han alterado el ritmo habitual del Almendro.

Mencionaré tres salidas que nos han transportado al pasado, con sus muchas luces y algunas sombras:

**PARQUE ARQUEOLÓGICO DE CARRANQUE.** Treinta y uno de octubre. Visitamos los restos de una villa romana construida en el siglo IV d.C. El conjunto de mosaicos es sin duda una joya arqueológica y uno de los conjuntos más completos y hermosos que poseemos en Castilla La Mancha. La magia de viajar al pasado e imaginar cómo nuestros antepasados vivieron y escribieron páginas de la vida que aún hoy podemos contemplar no muy lejos de nuestros hogares actuales, nos inundó de orgullo y ternura, como protagonistas, también, de tantos logros del ser humano.

**TALAVERA DE LA REINA.** Trece de noviembre. A pesar de la lluvia que no nos abandonó prácticamente en toda la jornada, y del frío y el viento esporádicos, recorrimos las calles de este pueblo que se viste de cerámica y a cada paso nos sorprende con murales en las calles, letreros artísticos anunciando una churrería, un espacio de juego, un templete en el parque... y disfrutamos bajo los paraguas pisando charcos y asistiendo a su conversión en espejos cuando el sol asomaba tímidamente. Las antiguas murallas, los puentes sobre el río Tajo, el Museo de Cerámica, la Basílica del Prado, el Parque de la Alameda... Solamente interrumpimos este ir y venir cuando paramos a comer. Compartimos un inmenso comedor con otros grupos que como nosotros padecen del gusanillo viajero y conocedor. Regresamos ya de noche, satisfechos y con belleza guardada en los corazones, para echar mano de ella en los fríos días del invierno.

**EXPOSICIÓN “EL MURO DE BERLÍN, UN MUNDO DIVIDIDO”** Dos de diciembre. A pesar de casi las tres horas de recorrido, de la ayuda de las audioguías, de carteles explicativos, de códigos QRs añadidos, de los vídeos proyectados, de los trozos de muro originales... la mayoría hemos salido de esta exposición con la sensación de carencia de tiempo y sosiego para poder recorrerla e interiorizarla en su inmensidad. Este viaje al pasado próximo que, como todo acontecimiento histórico trascendental, marca nuestro presente y todavía un futuro muy incierto, nos ha recorrido la memoria y la piel aún temblorosa de tanta gente separada, de tanto horror, de tanta crueldad y muerte hasta llegar a este muro, símbolo de esa Guerra Fría que nunca se ha ido. Se derribó, lo recuerdo muy bien, en 1989, porque ese año nació mi hijo y fue como una esperanza colectiva que nos alumbra todavía.

Se nos acaba este 2024 tan nefasto en algunas zonas, nos aproximamos a un 2025 teñido de incertidumbres, como si en lugar de aprender de la Historia, de sus enseñanzas, de sus horrores, nos empeñáramos en multiplicarlos y repetirlos, como en espejos infinitos cuyo final se pierde en el horizonte.

**Felices fiestas, compañeros y compañeras, y cuidado al cruzar las calles que parece que nos acechen autos con ansias oscuras.**

## **FLOR DE UNA ALCACHOFA DEL HUERTO** **CON UN GRUPO DE INSECTOS** **HACIENDO SU TRABAJO**



Los ciclos de la naturaleza, de la vida, los disfrutamos a lo largo del año en el huerto del Almen-dro, en los árboles, los arbustos, los pájaros, los insectos... que habitan el espacio verde que rodea el edificio que nos acoge todo el año.

Las alcachofas son flores que casi parecen metamorfosearse en pocos meses. Verde y apretada, sólida, rica al paladar cuando irrumpe en la cocina.

Sigue evolucionando y es hogar de insectos, como en la fotografía, que aprovechan y agradecen esa flor transformada. Avanzan las semanas, sigue cambiando, hasta ser una mullida cama que mira al sol, dorada, esplendorosa y que, ahora, es casa de avispa haciendo acopio de néctar.