



“¡Qué pequeñas son mis manos...! En relación con todo lo que la vida ha querido darme!” (Ramón J. Sénder)

¡¡ Feliz Navidad y feliz año 2024 !!



ENTREVISTA
A SAGRARIO MARTIN

PÁGS: 9 A 13



Página 2

Editorial

Págs. 3 y 4

Día a Día de Boadilla

Págs. 5 y 6

Hoy Hablamos de...

Francisco Iglesias Brage

(II parte)

Págs. 7 y 8

Crónicas de un andarín

La Peña del Arcipreste y

Mirador de Los Poetas

Págs. 9 a 13

Nuestros Vecinos

Entrevista: Sagrario Martín

Págs. 14 y 15

Curiosidades

Cola vestigial

Curiosidades de la lengua

Págs. 16

Salud y calidad de vida

La sarcopenia

Págs. 17 a 19

De excursión a ...

Las Barrancas de Burujón

Págs. 20

Columna de opinión

Hermosa jubilación

Págs. 21

Desde mi bicicleta

“Simón, contamos contigo”

Págs. 22 y 23

Ejercita tu mente

Págs. 24

Asociación mayores

Boadilla

EDITORIAL

Abordamos una editorial para introducir el Nº 27 de Protagonistas. El 20 de octubre se presentó en el Centro de Cultura Rusa el libro *Los europeos descubren el Ártico y las costas de América del Norte. Una visión general desde sus inicios hasta la geopolítica actual*, debido a uno de los redactores. Continuamos con el V Certamen de pintura y I de Fotografía. Obras premiadas expuestas en el Centro Juan González de Uzqueta.

Lourdes Vento nos ofrece la segunda parte de su homenaje a Francisco Iglesias Brage. Continúa Eusebio Quevedo que nos lleva con sus andares hasta la “Peña del Arcipreste” y al “Mirador de los Poetas”. Con certeza que seguirá deleitándonos con paisajes madrileños.

La entrevista de hoy la dedicamos a Sagrario Martín, SAGRARIO, que ha sido alma importante en la historia de Protagonistas y mucho más su apoyo a los mayores de Boadilla. Una gran mujer que está en las dependencias municipales para ayudar. ¡Gracias Sagrario!

Julio Fernández Solano nos deleita con “La Cola Vestigial”, un trípode sustentado en evolución, religión y biología y también con “Curiosidades de la Lengua”. María Isabel Ventura nos adentra en la Sarcopenia, afección característica de la pérdida de masa muscular. Cosme Núñez nos lleva de excursión a las Barrancas de Burujón. María Isabel Jiménez nos recuerda la “Hermosa Jubilación” con consejos. Y Mary Paz Pondal nos retrotrae a su película “Simón, Contamos Contigo”, donde compartió celuloide con Alfredo Landa, añadiendo anécdota materna.

Paco Núñez nos sigue ayudando a mover el cerebro con Sudoku, Cifras Cruzadas, Combinación de Números. La contraportada incluye dos fotos de una excursión a Navarra.

Por las fechas en las que estamos tenemos ya a la vista la Navidad, con iluminación incluida. Y dos noticias importantes, que nos han llegado al cierre: 1) la Asociación Belenista de Boadilla del Monte está montando dos BELENES, uno en el Palacio y otro en el SENADO, lo que es importante ya que la localidad tiene este año una proyección notable; 2) el Belén montado en la capilla del Palacio ofrece novedades debidas a la aplicación de la inteligencia de los responsables.

Carlos Junquera

EQUIPO DE REDACCIÓN, DISEÑO-MAQUETACIÓN Y FOTOGRAFÍA:

Grupo de redactores “Protagonistas”:

Ángela González, Carlos Junquera, Carmen de Silva, Cosme Núñez, Eusebio Quevedo, Francisco Núñez, Julio F. Solano, Leoncio García, Lourdes Vento, M^a Isabel Jiménez, M^a Isabel Ventura, M^a Paz Pondal, M^a Pilar Hernández y Manuel Gómez. **Coordinación:** Máximo Nicolás y Noemí Ventureira **Diseño y maquetación:** Editorial MIC

Edita y colabora:

Concejalía de Personas Mayores del Ayuntamiento de Boadilla del Monte, Centro de Mayores “Juan González Uzqueta”

C/ Gutiérrez Soto, 8 -Telf.: 913432090 - DL: M-8748-2017

Web: <https://www.ayuntamientoboadilladelmonte.org/revista-protagonistas>

Correo electrónico: revistaprotagonistas@aytoboadilla.com

Casa Rusa en Madrid

El pasado viernes, el 20 de octubre de 2023, tuvo lugar la presentación del libro titulado **Los europeos descubren el Ártico y las costas de América del Norte. Una visión general desde sus inicios hasta la geopolítica actual**, escrito por Carlos Junquera Rubio, catedrático pensionista y jubilado de la Universidad Complutense de Madrid. El autor nos lleva a realizar un viaje a lo largo de la historia del Ártico, explorando su desarrollo desde los primeros contactos europeos hasta su importancia geopolítica en la actualidad. Carlos Junquera Rubio ha desarrollado proyectos de investigación subvencionados de etnológica, sociológica y política en el Ártico canadiense y en el ruso.



Belenes de Boadilla para el mundo

Con fecha de diciembre 2022, Concha Berzal, presidenta de la Asociación Belenista de Boadilla del Monte, remitió una circular a todos los vecinos informando de que, como es tradicional, se montará un Belén en el palacio del Infante Don Luis, en el lugar de costumbre y con la magnitud de años anteriores y mejorándose. Además, este año, la asociación ha tenido la oportunidad de proyectarse fuera de la localidad, pero no a un lugar cualquiera, pues ni más

ni menos que montará una réplica en el edificio del Senado, en Madrid, lo que redunda en el buen nombre de Boadilla y la notoriedad que tiene ya la Asociación. Igualmente, en la capilla del palacio se ha montado otro, con las esculturas de procedencia napolitana bajo la dirección de Miguel Ángel García Valero. Incluimos dos fotos del acontecimiento, para delite de estas fiestas.



Foto: Manuel Gómez Rodríguez, 28 diciembre 2023.

V Certamen de pintura y I de fotografía

Entre los días 24 el octubre y 10 de noviembre de 2023, tuvo lugar el V Certamen de Pintura Senior y el I Certamen de Fotografía 2023 en la sala de exposiciones

del Centro de Formación, organizado conjuntamente, por la Asociación Mayores de Boadilla y el Ayuntamiento de Boadilla, en la que participaron artistas de la pintura y fotografía mayores de 65 años y residentes en el municipio.

Las obras premiadas están siendo expuestas en el Centro de Mayores Juan González de Uzqueta hasta el mes de febrero de 2024.



Cartel anunciador y foto de la Concejal-delegada de Personas Mayores, Mª Ángeles Martínez, con algunos participantes

Boadilla celebra la Navidad

El pasado 24 de noviembre, el municipio de Boadilla del Monte inició las actividades navideñas con el tradicional encendido de luces en la glorieta Virgen María.

El Ayuntamiento ofrecerá una programación completa, que cubrirá los gustos de vecinos de todas las edades y que culminará con la

Gran Cabalgata de Reyes que recorrerá las calles del municipio el próximo 5 de enero, hasta llegar al Palacio del Infante D. Luis. Habrá Carpa abierta hasta el 7 de enero, un Gran Belén Goyesco en el Palacio y las iglesias acogerán conciertos a cargo de distintos coros de la Escuela Municipal de Música y Danza.



2ª Parte. Francisco Iglesias Brage: El aventurero

Quedan otras historias de nuestro interesante ESPAÑOL FAMOSO en el “raid” del “JESÚS DEL GRAN PODER”. Cuando voló sobre Los Andes, pasó cerca del Aconcagua y sobrevoló el río Amazonas y sus afluentes, que desde tierra aún estaban sin explorar. La idea de una gran expedición al río Amazonas entró con una gran fuerza en sus expectativas.

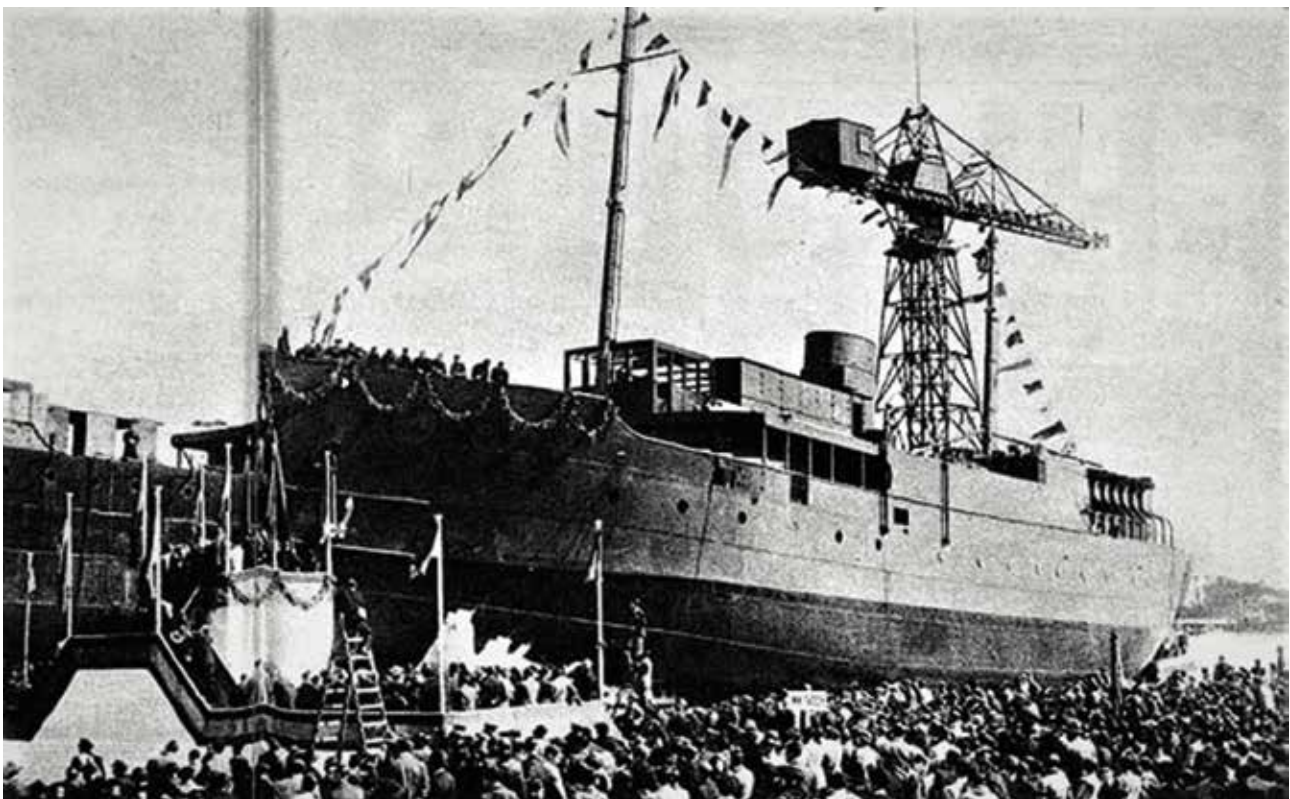
Como yo era una niña, he preguntado y estudiado todo lo que voy a contar sobre esta historia, lo que me ha hecho encontrar a otras personas conocidas de mi vida cuando yo ya era mayor, como por ejemplo el gran colaborador de Iglesias, Luis Azcárraga (que conocí como General de Ingenieros Aeronáuticos) y que siempre ha sido reconocido como una pieza muy importante en este proyecto.

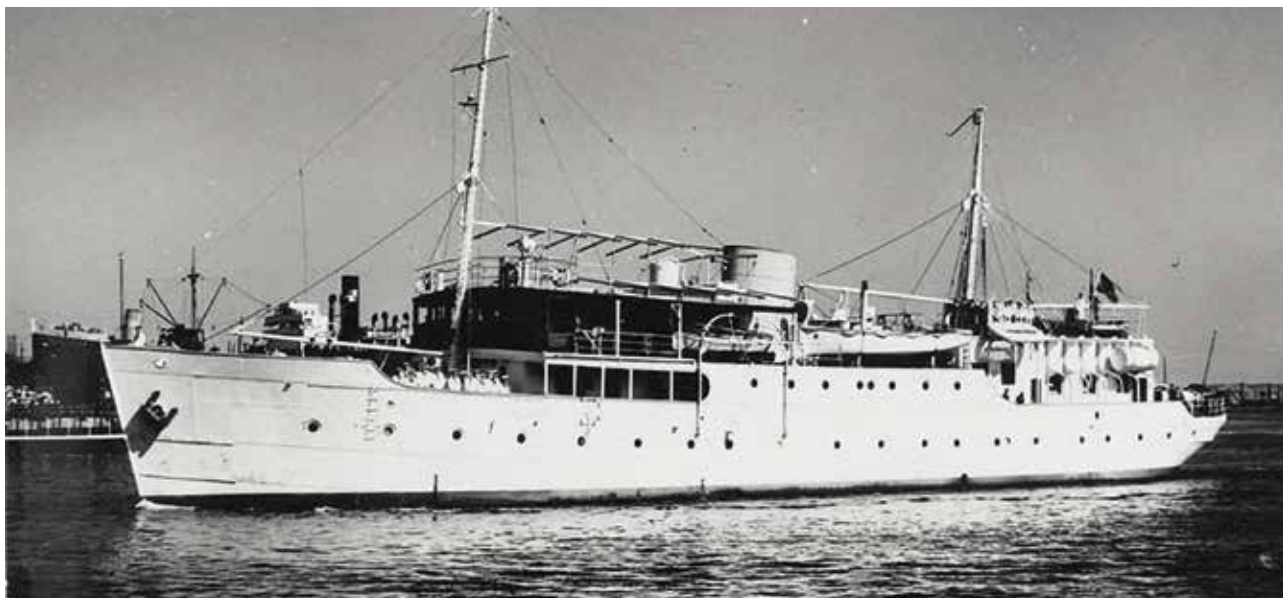
Tengo que hacer un inciso para decir que fue un hombre cabal, serio, brillante, recto y que no comprendo cómo fue víctima de los etarras en 1988.

Vuelvo a la historia de la expedición de Iglesias al Amazonas que al fin no pudo realizarse, dice la historia, “por el devenir de los acontecimientos” (tuvo lugar en los años 1930 y pico...)

Me ha impresionado ver los personajes que se sumaron a esta romántica idea: cada uno con sus puntos de vista políticos pero todos unidos por el interés de una gran misión científica y de altura en nombre de España ¡Hubiera sido la más importante del siglo XX!

Hizo amistad con los intelectuales más prestigiosos de la Generación del 27: Gregorio Marañón, José Ortega y Gasset, el Duque de Alba, el Conde de Romanones y otros. También Federico García Lorca, que involucró en el proyecto a Fernández de los Ríos que en aquel momento era Ministro. Luis Azcárraga impresionó de tal forma a Iglesias que se convirtió en su hombre de confianza y fue el segundo Jefe de la Expedición al Amazonas.





Se formó un Patronato, que presidía Gregorio Marañón y estuvo colaborado por científicos, filósofos, catedráticos, expertos en antropología americana, marinos financieros, empresarios, banqueros, ingenieros, etc.

Los preparativos para la expedición contaban con 15.000.000 de pesetas de presupuesto y solo 5.000.000 eran para la construcción de un barco con las características apropiadas para subir río arriba, que se llamaría “Ártabro” y que se fabricó en los astilleros de Valencia; y un hidroavión... Un proyecto que empezaba remontando el río Amazonas desde Brasil hasta sus siete afluentes en la Cordillera Andina de Ecuador, Perú y Colombia... Pensaban también hacer mapas fiables “estudios de la fauna y flora, de topografía, de enfermedades tropicales... y hasta involucrar a los misioneros que allí estuvieran... Fue tan grande la popularidad que recibieron 1.800 peticiones de voluntarios para formar parte de la expedición.

Iglesias fue comisionado por LA SOCIEDAD de NACIONES para intervenir en una disputa entre Colombia y Perú por el llamado triángulo de Leticia y así evitar una guerra. Asumiría el mando de unas fuerzas de control que llevarían unos brazaletes y pañuelos azules... Hubiese sido el primer “contingente de paz” y precedente de los CASCOS AZULES de hoy en día.

La expedición no pudo realizarse... ¡qué pena! pero Iglesias logró una experiencia doble: por un lado, representar a España como diplomático y volver a América y explorar, aunque él solo, las fuentes del Amazonas, en un hidroavión. Y con un Boeing pudo recoger muchos objetos étnicos, mapas y recuerdos que hoy podemos ver en el Museo Antropológico de Madrid y otros en el Museo del Aire en Cuatro Vientos.

Cuando pasaron los años, quizás por 1955, cuando me casé y tuve ocasión de disfrutar de su amistad, ya todas estas historias estaban lejos y él vivía una vida discreta como coronel de Aviación, ocupando algunos puestos relevantes, por su experiencia, como la dirección de las obras de los aeropuertos gallegos.

Tuvimos algunos almuerzos y cenas, en los que por un lado recordaba sus vivencias y por otro tenía “morriña gallega” de su pazo de Moaña.

Un día quise obsequiarlo con el tan conocido caldo gallego que para mí como andaluza era un reto. Consulté en los libros de cocina y allí decía que debía poner un tomate entre los muchos ingredientes y así lo hice. ¡Cómo me tomaron el pelo! ¿Quién ha visto un tomate en un buen caldo?

Un recuerdo con toda mi admiración. (*)

Lourdes Vento

(*) Actualmente hay una exposición sobre la Amazonía en la Galería Fernando Fernán Gómez, en Colón, de fotografías de Sebastião Salgado.

Crónicas de un andarín:

La Peña del Arcipreste y El Mirador de los Poetas

Mi amigo Paco, que ha transitado todas las sendas y veredas de la sierra de Guadarrama nos ha llevado a la Peña del Arcipreste. Le hemos madrugado al día y un sol legañoso enmascara el perfil de Madrid, allá al fondo, con las excrescencias artificiales de sus torres.

Las Peñas graníticas se elevan sobre el pequeño collado y cuenta una de las caminantes que el nombre se lo pusieron los poetas de la generación del 27 conocedores de las andanzas de Juan Ruiz por la sierra y el paso de Tablada. Hay un cofre en una de las oquedades de la roca en el que curiosos y amantes de la poesía dejan sus impresiones en un modesto cuaderno o leen entusiastas algunos de los versos del Libro de Buen Amor que alguien colocó tiempo ha.

Sigue su relato una de nuestras compañeras que todo lo que sabemos de Juan Ruiz, Arcipreste de Hita, es lo que él quiere contarnos, entre cínico, moralista y vividor, en el único libro que nos ha llegado de su mano. Perteneciente al Mester de Clerecía mezcla tanto versos en Cuaderna Vía como Alejandrinos y otras rimas que evidencian un perfecto dominio de la técnica poética y, al tiempo, son la perfecta excusa para moralizar, embaucar, criticar y poner a caldo a los diferentes estamentos sociales de la época. Es la primera mitad del siglo XIV y el bueno del Arcipreste dará con sus huesos y hábitos en la cárcel de Toledo por mor de los vanos intentos del Arzobispo Gil de Albornoz de prohibir o, al menos, disminuir la acendrada costumbre de la barraganía. En contra de las intenciones del Sr. Arzobispo estaba la práctica totalidad del clero y la sociedad civil masculina y femenina de la época.



Pudo ser allí donde Juan Ruiz escribió el Libro del Buen Amor, tal vez, lo cierto que su calidad técnica y su perfecto conocimiento de las costumbres y debilidades humanas se conjuga con un dominio exquisito del lenguaje.

Escuchan los caminantes las explicaciones e imbuidos por la trama de la obra se conjuran para indagar entra jaras, rocas y matorros por si, aun, sigue el combate entre D. Carnal y Doña Cuaresma o si D. Melón de la Huerta ha logrado los favores de Doña Endrina o si, pueden vislumbrar, por el collado de Tablada, a la Trotaconventos camino de embaucar, con alguna de sus añagazas, a mocita casadera o monja despistada.

Dicen que, seguramente, alguna de las fogosas vaqueras que transitan por el libro está aún al acecho del bueno de Juan Ruiz para exigirle el pago en especie, por adentrarse en la serranía y aducir, él siempre irónico, que su escueta faltriquera está huérfana de maravedíes.

Entre comentarios jocosos las chicas del grupo leen en voz alta los trozos de poesía grabados en las rocas y piensan que este Arcipreste verdaderamente es más que Cardenal de las letras hispanas.

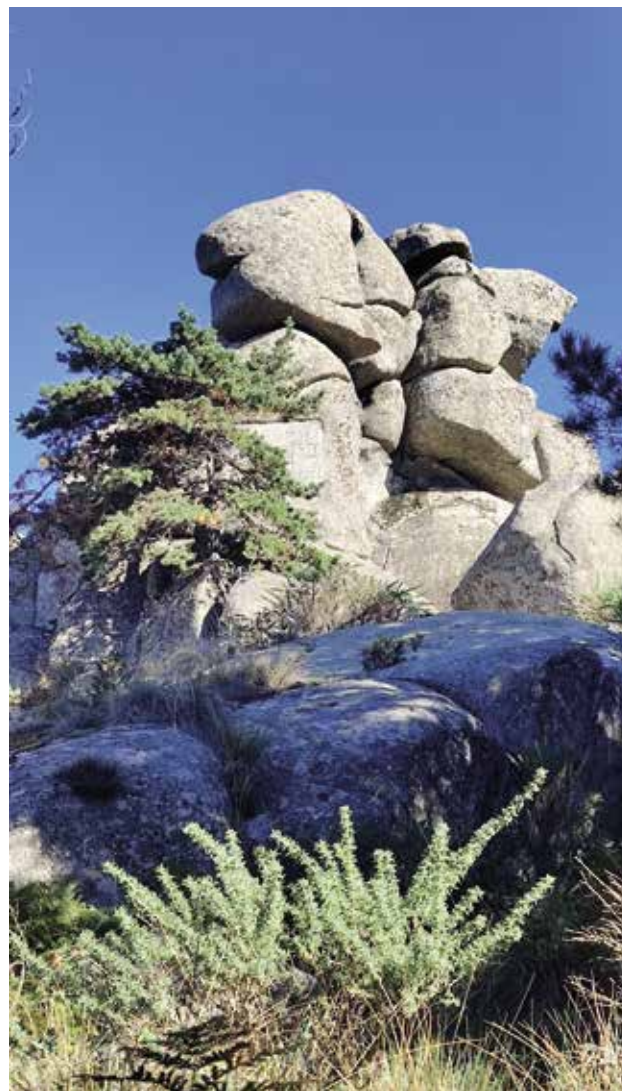
Retorna la tranquilidad al grupo y alguien más comenta que esta es una Sierra llena de caminantes, pastoras de altura, ciclistas sudorosos y, sobre todo, de poesía. Porque Juan Ruiz no está solo ya que un poco más allá cabe el valle de la Fuenfría está el mirador de los Poetas y el reloj solar de Camilo José Cela.

Siguiendo las indicaciones nerviosas de Paco encaramos en las Dehesas de Cercedilla la calzada borbónica hasta su teórico engarce con la calzada romana, la vía XXIV del itinerario de Antonino, según reza en unos paneles al respecto. Carretera de la República arriba a la altura de la pradera de Navarrulaque se encuentra el reloj de sol dedicado a Camilo José Cela. Un cartel, al pie, reza que, antes que Nobel, Cela fue senderista ya que, aquejado en su juventud de unos problemas pulmonares, estuvo internado en el cercano, y ya extinto, Hospital de la Fuenfría y su tratamiento se completaba con paseos al aire fresco y sanador de la sierra de Guadarrama.

Retrocedemos nuestros pasos por la carretera de la República y en uno de los recodos aparecen los indicadores de los miradores. Son dos, uno dedicado a Luis Rosales y el otro a Vicente Aleixandre. No por casualidad llevan el nombre de tan eximios poetas. Luis Rosales pasaba grandes temporadas en Cercedilla y Alexandre, como trasunto de Velintonia 3, veraneaba en la cercana Miraflores de La Sierra. Hay también un pequeño cofre con poesías de Rosales y un cuaderno de tapas suaves para dejar tus impresiones del entorno y de la poesía. A pesar de todo la humedad ha calado entre las hojas y preferimos no despegarlas y se ajen. Alguna alma caritativa lo ha envuelto en una bolsa de plástico para protegerlas de la condensación.

No están solos estos poetas porque arropándoles, grabadas en las rocas, hay versos de Antonio Machado, Leopoldo Panero y José García Nieto.

Pero los caminantes se sienten totalmente abrumados ante el paisaje que se extiende a sus pies, Cercedilla, Los Molinos,



Guadarrama, el pantano de Valmayor y un vasto panorama de vegetación que arropa cerros, urbanizaciones, pantanos y arroyos.

Vuelve a comentar una de las amigas que el hilo conductor de todos los poetas es el amor, tanto en el Arcipreste como en Rosales y Alexandre y Machado. Amor mundano o platónico tal vez pasajero o perseguido, lascivo, inconstante, duradero, tímido u olvidado, reincidente, amor humano al fin.

Ha levantado el día y brillan, contra el sol de la mañana, los edificios fantasmagóricos de una ciudad lejana.

Al regreso, los caminantes se recrean con la lectura de los versos grabados en las rocas. Instintivamente miramos hacia atrás, por encima de nuestro hombro, por si alguno de nuestros poetas nos sigue, intrigado, ante nuestras reacciones.

Eusebio Quevedo

Entrevista a: Sagrario Martín

Excoordinadora y gran impulsora de la revista “Protagonistas”

Aplicando un criterio clásico debemos iniciar nuestra entrevista de hoy diciendo que Sagrario es Protagonistas y Protagonistas es Sagrario. La tarea realizada por Sagrario en Protagonistas creemos que ha sido excelente y lo único que hay que añadir es decirle con mayúsculas ¡GRACIAS! Y que no te olvidaremos. Y como no podía ser de otra manera, nuestra conversación va a versar sobre la revista desde sus inicios hasta la actualidad; es, por así decirlo, una pequeña aportación de rescate antes de que nos falle la memoria.

Añadimos que en su despacho de trabajo dispone de una colección de Protagonistas, que es una joya a conservar, ya que los

formatos han ido evolucionando y ciertas secciones deberán recuperarse, como “Boadilla Avanza” por la realidad expuesta en la misma. Hemos numerado cada una de las preguntas para mejor hacernos una idea del trabajo que ha supuesto arrancar de cero y llegar a donde estamos. Razones muchas para agradecer la labor prestada. Repetimos ¡Gracias!

Cuéntanos cómo empezaste en la revista Protagonistas.

Como muchos de vosotros sabéis soy trabajadora social. Desde el 2002 formo parte del equipo de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Boadilla del Monte.



Seguro que os preguntaréis qué hace una trabajadora social en el grupo de Protagonistas. En Servicios Sociales se trabaja a nivel individual, grupal y comunitario. Para poder explicaros por qué y cuándo empecé a ser parte del grupo, es imprescindible contaros cómo y para qué surgió Protagonistas. Soy una de las profesionales que en 2005 inició este proyecto con la participación y colaboración de otras muchas personas. He tenido el privilegio de coordinar y formar parte del grupo de Protagonistas desde los inicios hasta el mes de octubre del año 2022.

Os pongo en antecedentes, de cómo surgió el Boletín para luego pasar a Revista. El Ayuntamiento de Boadilla, impulsado por el centro de Servicios Sociales siente la necesidad de CONOCER las necesidades de la población mayor. Y en 2005 se firma un convenio de colaboración con la Universidad Complutense para el estudio de necesidades. El grupo de trabajo estaba compuesto por estudiantes, profesores con formación sobre metodología participativas, posteriormente técnicos de servicios sociales encargados del Proyecto recibiríamos formación sobre esta metodología.

Una vez hecho el estudio, ponemos en marcha un Plan de Acción Integral para abordar las necesidades detectadas durante el proceso e ir dando respuesta a algunas de ellas.

El Plan integral del grupo de mayores incluye como idea fuerza la COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN. Como objetivos generales, el plan incluye **mejorar la comunicación e información del colectivo de mayores, optimizar el uso de los recursos de información municipal en su beneficio, establecer la comunicación fluida y potenciar la participación de este grupo de mayores de 65 años.** Las áreas temáticas del Plan son la participación, la calidad y atención sanitaria, la mejora de la red de servicios de transporte en relación con el trato y acceso de los mayores.

En septiembre de 2006, el grupo de jóvenes de la universidad acaba sus prácticas, y a partir de ese momento, algunas de las profesionales de Servicios Sociales damos continuidad al trabajo. En la reunión de 19 septiembre de 2006, se decide la elaboración de un boletín de mayores, como medio o herramienta con el que dar respuesta a gran parte de las necesidades detectadas. Se diseña el Boletín con sus distintas secciones.

En diciembre 2006, en la comida de mayores celebrada en el restaurante del Convento, se presenta oficialmente el boletín *Protagonistas* y se reparten ejemplares del N° 0. Desde ese momento, el boletín y ahora revista siempre ha sido muy apreciado por todos, mayores, políticos y profesionales.

¿Quién estaba contigo en el equipo de redacción al principio?

Inicialmente el equipo estaba formado por los mayores *Protagonistas* que decidieron seguir con este proyecto y profesionales de Servicios Sociales. Nombro a los mayores fundadores, no quiero olvidarme de nadie: Leoncio García, Ángela González, Francisco Núñez, Maribel Ventura, Gervasio Mendiivil y Aurelio Trujillano. Profesionales del equipo de Servicios Sociales que hicimos posible que este Proyecto se pudiera realizar: Antonio Grande, Raquel Alarcón, Ana Isabel Muñoz y servidora. Desde el 2005 hasta 2009, Ana Isabel y Sagrario fuimos las dos trabajadoras sociales encargadas de coordinar el Grupo de Protagonistas. Posteriormente, por organización de los Programas de los Servicios Sociales, me corresponde continuar con el Grupo. Me gustaría, hacer una mención especial a otros compañeros que también participan en el proyecto: Rosa de Diago en un primer momento, luego Manuel Osset para la maquetación, Pedro Garay como corrector, Tere García y Pedro Fernández en la impresión, Nieves Gascón aportando artículos, etc. Aunque se incorporaron más tarde, no quiero olvidar a Patricia Sánchez ni a Carlos Treviño.



Cabe destacar que, de manera directa o indirecta, todo el equipo de Servicios Sociales colaboró para que el boletín saliera adelante.

Háblanos de los primeros fundadores y otros Protagonistas.

Los fundadores de *Protagonistas* no querían ser muy Protagonistas: les gustaba mantener su anonimato. Inicialmente, los artículos que se publicaban no eran firmados. La mayoría de las personas que leían el boletín sabían quiénes eran autores de cada artículo por el estilo propio de cada uno. Entre los mayores del equipo, alguno como Antonio Jarabo, reivindicaron firmar sus artículos. No se trataba de una decisión personal se sometió a votación del grupo en varias ocasiones y la firma de autoría no progresó.

Protagonistas, es grupo de redacción dinámico y abierto. Han mantenido una estructura estable, pero a su vez ha estado en continuo cambio tanto técnico como participativamente. Los fundadores, Leoncio, Ángela, Paco, Maribel, Gervasio, Aurelio fueron siempre muy comprometidos y entusiastas con el proyecto. Pronto empezaron a formar parte del equipo otros mayores como Antonio J., Rosario Gil y Carmen de Silva. A lo largo de todos estos años participaron, inicialmente en el boletín y después en la revista, personas maravillosas que han hecho posible que este proyecto tan bonito de mayores y para mayores, tuviera continuidad. Cabe mencionar a otras personas mayores Protagonistas que, aunque no fueron fundadores, son parte del proyecto durante muchos años, como Liria Lamiel, Julio F.

Solano, Pilar Hernández, Cosme Núñez, Manuel Gómez, Julio Fernández.

Como he dicho anteriormente, *Protagonistas* es dinámico, unos se marchan y otros vienen. No quiero dejar de nombrar a otros *Protagonistas* con los que he compartido menos tiempo o incluso no he coincidido, pero me consta que son unos *Protagonistas* estupendos y comprometidos como; Maribel Jiménez, Mari Paz Pondal, Lourdes Vento, Carlos Junquera y Eusebio Quevedo.

Cuéntanos cómo se accedía al equipo de redacción. ¿Había que acceder por razón de voluntariado?

Al equipo de *Protagonistas* se accedía directamente sin invitación, a través de otros mayores *Protagonistas*, personas derivadas por las trabajadoras sociales, mayores que nos escribían a través del correo de *Protagonistas* y se les invitaba a conocer al grupo. Unos se quedaban y otros no.

El proyecto estaba encuadrado dentro del Programa de Acción Comunitaria y Voluntariado. A la pregunta de si se accedía para realizar voluntariado, tenemos que decir que sí. Inicialmente todos los *Protagonistas* debían ser voluntarios.

Los voluntarios asistían a sesiones formativas de voluntariado. Desde Servicios Sociales, se llegó a realizar un Taller de Periodismo para *Protagonistas*, impartido voluntariamente por estudiantes de periodismo, además, tuvimos la suerte de contar con el apoyo de Carmen de Silva, periodista y *Protagonista* a la vez.

¿Cómo era la revista al principio, especialmente el número de páginas y si estaba impresa en imprenta o salía a multicopia?, ¿Cuándo pasó a color y por qué? Explica si hubo alguna razón concreta.

La revista inicialmente empezó siendo un Boletín. Su título *PROTAGONISTAS. El Boletín de los Mayores de Boadilla del Monte*. Su diseño inicial fue en un folio A3, a todo

color. Su estructura y secciones: *ACTUALIDAD, INFORMACIÓN DE INTERÉS, SALUD Y CALIDAD DE VIDA, BOADILLA AVANZA, TIEMPO DE OCIO Y RECUERDOS DE OTROS TIEMPOS*. Poco a poco el número de páginas fue aumentando y ampliando secciones, ya que el grupo tenía cada vez más cosas que contar.

El equipo de *Protagonistas* se encargaba de todo: artículos, diseño, impresión, reparto etc. Los boletines se imprimían en una impresora a color que teníamos en el Centro de Servicios Sociales. Inicialmente se imprimieron 450 ejemplares, doblábamos el folio A3 y preparábamos el reparto o buzoneo, tareas que también realizaban los *Protagonistas*. Que El Boletín saliese cada dos meses, a veces era costoso: por ejemplo, la impresora se averiaba en el momento menos oportuno. Ante estos contratiempos, el equipo en 2009 se plantea pedir presupuestos de imprenta e incluso busca patrocinadores para su financiación, pero finalmente esto no sale adelante.

Según fueron pasando los años, el grupo de *Protagonistas* recibe nuevos participantes, que traen consigo aportaciones e ideas nuevas, más personas que escriben, etc. El Boletín inicial se queda pequeño. Fue aumentando poco a poco el número de páginas, nuevas secciones, necesidad de nuevos diseños, aportación de fotos originales, mayor número de ejemplares, etc. Se producen cambios consensuados por el equipo, pero siempre respetando el origen y las señas de identidad. El boletín, había cambiado tanto, que se consideró que era el momento de pasar de BOLETÍN a REVISTA.

El abril-mayo sale a la luz el N.1 de la Revista de Protagonistas de los Mayores de Boadilla, época II. Para dar este paso el equipo de *Protagonistas* revisa la estructura, el diseño y maquetación. Manuel Gómez fue el principal impulsor del cambio, apoyado y consensuado por todo el equipo. Tuvimos la suerte de contar también con el apoyo de Julio Fernández, con experiencia en maquetación, que hizo una nueva propuesta de diseño. Además, la revista pasó a tener más fotos originales hechas por nuestro



"Protagonistas" en su XV Aniversario. Octubre 2021

foto de Cosme Núñez, que aportaban a la revista mayor color y realismo.

Este Proyecto, no dejaba de crecer y fue necesario contar con más profesionales. La revista terminó contando con el trabajo de la empresa de diseño, maquetación e imprenta del Ayuntamiento. Esto supuso un gran salto: se mejoró en la calidad del papel, aumentó el número de páginas y ejemplares, llegando a editar 800, 1000 e incluso en alguna ocasión 2000.

En octubre-noviembre de 2019 se edita con 16 páginas, después con 24, en algún número especial con 32 páginas. Actualmente, sigue con 24 páginas.

¿Falta ya alguno o alguna de los que empezaron en un principio? ¿Y quién da continuidad al Proyecto?

Del equipo inicial de *Protagonistas*, Aurelio Trujillano y Antonio Jarabo fallecieron, otros dejaron de participar, sobre todo por temas de salud y de edad. Paco y Maribel, que son del equipo fundador, me consta que siguen participando junto con otros mayores, que han decidido darle continuidad al proyecto con mucha ilusión como son: María Isabel Jiménez, Mary Paz Pondal, Lourdes Vento, Carlos Junquera y Eusebio Quevedo.

Muchas gracias por hacerme esta entrevista, ha sido un honor haber coordinado durante tanto tiempo el grupo de Protagonistas con el que he pasado un tiempo estupendo de trabajo y convivencia. Y ahora poder colaborar con el actual grupo de redacción de Protagonistas. Mis mejores deseos para la continuidad de este estupendo proyecto y revista. Un abrazo.

Entrevista realizada por **Carlos Junquera Rubio y Manuel Gómez Rodríguez**

Cola Vestigial



Un debate nunca acabado o, por mejor decir, siempre en la duda, es de dónde procedemos. Casi todos estamos ya de acuerdo en que la vida es consecuencia de la evolución, no de la creación. Al menos, de la creación del hombre y de la mujer por la mano de Dios, como dice la Biblia. Quien lo crea así, está en todo su derecho, pero también tienen derecho a creer otros que la vida es consecuencia de la evolución y que las primeras y primitivas formas de vida que nacieron en las aguas, por evolución, salieron de ellas y comenzaron a poblar las tierras y los aires, quedando algunas de ellas en el ambiente que mejor conocían, las aguas.

Como consecuencia de la evolución, algunos de esos animales terrestres, que siempre se habían desplazado a cuatro patas y mantenían una cola que a veces les servía para mantener el equilibrio, a veces como defensa y otras como ayuda para desplazarse de un lado a otro, sobre todo por los árboles, llegado un determinado momento, se irguieron y comenzaron a desplazarse a dos patas. Esa cola comenzó a ser, más que una ayuda, un estorbo y su organismo evolutivo la eliminó. Tal ocurrió con el género humano. No se sabe con certeza cuándo, pero sin duda hace millones de años. La evolución trata de ser lo más perfecta posible, pero siempre existe un pequeño error en ella. Veamos:

En el ser humano actual, la columna vertebral acaba en cuatro vértebras fusionadas, que forman el coxis. Ahí comenzaba lo que se perdió, la cola. Pero ¿realmente la perdió? Sí y no. Sí, porque prácticamente todos nacemos sin ella, aunque, es un fenómeno muy extraño, pero existe, hay seres humanos que nacen con esa cola. No posee estructura ósea ni médula, por lo que es muy fácil de extirpar con una simple operación.

Es conocida como cola vestigial. “Cola” por la similitud con la cola de otros animales como perros, gatos, monos, etc., y “vestigial” por ser un vestigio, es decir, que no es más que una muestra de lo que alguna vez tuvo nuestra especie.

¡Qué gran e interesante debate sobre la evolución de nuestra especie!

Cierto es que es una rareza muy difícil de encontrar, pero eso no es impedimento para que existan personas que con tal cola hayan nacido. Una de ellas fue Arthur Wellesley, más conocido como duque de Wellington, el vencedor de la batalla de Waterloo contra Napoleón. La suya tenía un tamaño de 21 centímetros, y para montar a caballo necesitó de una silla especial para cabalgar.

Otros personajes importantes hay, pero dejémoslo para otra ocasión.

J. F. Solano

Curiosidades de la lengua



No me refiero al órgano que tenemos en la boca, sino a las palabras que diariamente utilizamos y que dejamos pasar desapercibidas. Es lógico que así sea, porque no podemos pensar en el significado de cada palabra que utilizamos, aunque a veces deberíamos hacerlo.

Se trata de curiosidades del idioma más relacionadas con la gramática.

¿Te has fijado que la palabra **oía** tiene tres sílabas en tres letras y todas vocales?

En la palabra **barrabrava**, una letra aparece solo una vez, otra aparece dos veces, otra tres veces y otra cuatro veces.

Cinco tiene cinco letras, lo que ningún otro número tiene, y **mil** es el único número que no tiene ni o ni e.

Euforia tiene las cinco vocales, igual que **murciélago** o **ayuntamiento**.

La palabra **estuve** contiene cuatro letras consecutivas por orden alfabético.

Reconocer se lee igual de izquierda a derecha y viceversa.

En **centrifugado**, no se repite ninguna letra y todas son diferentes. Contiene además las cinco vocales.

Los cuatro firuletes que tiene nuestro idioma, la virgulilla de la ñ, el punto sobre la í, la tilde del acento y la diéresis sobre la ü, están contenidas en la palabra **pedigüeñería**.

Existen muchas curiosidades más que dejamos para otra ocasión, pero terminemos con una frase que contiene todas las letras de nuestro alfabeto:

El jefe que goza con un imprevisto, busque el éxtasis en un baño de whisky.

J. F. Solano

La sarcopenia



La sarcopenia es la pérdida de masa muscular y fuerza esquelética como resultado del envejecimiento. Es una experiencia nada agradable pero claramente sí se puede frenar.

¡Veamos qué podemos hacer! Adquiera el hábito de estar de pie. ¡No se limite a sentarse! y si puede sentarse, ¡no se acueste!

Si una persona mayor se enferma y es ingresada en el hospital, no le pida que descansa más tiempo, o que se acueste y descansa y no se levante de la cama. Al acostarse durante una semana, usted perderá al menos el 5% de su masa muscular y los ancianos les cuesta mucho o no pueden recuperar sus músculos.

Por lo general, muchas personas mayores que contratan asistentes pierden músculo más rápido.

¡La **sarcopenia** es peor que la osteoporosis!

Con la osteoporosis, solo hay que tener cuidado de no caerse, mientras que la **sarcopenia** no solo afecta la calidad de vida, sino que también provoca un alto nivel de azúcar en sangre debido a una masa muscular insuficiente.

La pérdida más rápida de atrofia muscular está en los músculos de las piernas porque cuando una persona está sentada o acostada, las piernas no se mueven y la fuerza de los músculos de las piernas se ve afectada. Hay que tener mucho cuidado con la **sarcopenia**.

Subir y bajar escaleras, caminar enérgico, correr y andar en bicicleta son excelentes ejercicios y pueden desarrollar masa muscular. ¡Sólo muévase y muévase harto!

¡Vamos por una mejor calidad de vida para todos! ¡Muévase, no desperdicie sus músculos! El envejecimiento comienza en los pies y piernas. Mantenga sus piernas activas y fuertes.

Con el aumento de la edad y el envejecimiento diario, nuestros pies deben permanecer siempre activos y fuertes.

Si no mueve las piernas durante 2 semanas, la fuerza real de sus piernas disminuye aproximadamente 10 años. Por lo tanto, el ejercicio regular como caminar es vital.

Las piernas son una especie de columna que soporta todo el peso del cuerpo humano.

“Hágase el hábito de caminar todos los días.”

Curiosamente, el 50% de los huesos de una persona y el 50% de sus músculos están en los pies.

Las articulaciones y los huesos más grandes y fuertes del cuerpo humano también se encuentran en las piernas.

El 70% de la actividad humana y la quema de energía en la vida humana es estando de pie.

Los pies son el centro del movimiento del cuerpo.

Ambas piernas contienen el 50% de los nervios de todo el cuerpo humano, el 50% de los vasos sanguíneos y el 50% de la sangre que circula por ellos. El envejecimiento empieza desde los pies hacia arriba.

Nunca es tarde para ejercitar las piernas incluso después de los setenta u ochenta.

Camine al menos 30 o 40 minutos al día para asegurarse de que sus piernas hagan suficiente ejercicio y sus músculos se mantengan saludables.

Comparta esta información con todos sus amigos y familiares mayores de 40 años.

M^a Isabel Ventura

Las Barrancas de Burujón

En el año 2010 fue declarado Monumento natural con el nombre de “Barranca de Castrejón y Calaña” por lo que forma parte de la red de áreas protegidas de Castilla La Mancha, incluida en la red ecológica europea Natura 2000.

Es un conjunto de barrancas y cárcavas formadas por la erosión provocadas por el río Tajo a lo largo del tiempo. Aproximadamente, unos 25 millones de años.

Estas barrancas se encuentran junto al embalse de Castrejón.

Dichas barrancas se encuentran a unos 100 kilómetros de Madrid y se puede ir tanto por la carretera de Toledo como por la de Extremadura. A una hora y cuarto, aproximadamente.



Se encuentra entre los términos de Albarreal de Tajo, Puebla de Montalbán y Burujón, apenas a 30 kilómetros de Toledo capital.

El mirador del Cambrón se encuentra a 1 kilómetro y en el mirador de los Enebrós está la zona de Picnic. Recordaros que no hay ni sombra ni agua.





Tiene unos 3 kilómetros de recorrido a lo largo del borde de los farallones arcillosos. El total es de 5 kilómetros de dificultad baja, con una altitud de 525 metros. El pico más alto es el Cambrón de 120 metros de altura.

Bonito recorrido para hacer en bici. Los fines de semana hay que dejar el coche en la zona recreativa de la entrada, que además posee un bar, y los días de entre semana, sí permiten el paso.

El recorrido no tiene complicaciones, aunque hay zonas algo expuestas a

posibles caídas. Precaución.

Durante el recorrido es posible ver buitres, halcones y milanos, y mamíferos como el zorro, el meloncillo y el gato montés.

También podéis ver plantas como el torvisco, espino negro y carnicabras a los pies de los barrancos. También tenéis una vegetación de ribera como sauces, tarais, carrizo, eneas y juncos.

El atardecer es mágico y muy recomendable.



Un anuncio de Coca-Cola rodado hace varios años les sacó del anonimato. Lo que a muchos parecía el Gran Cañón del Colorado, resultaban ser las barrancas de Burujón-Toledo.

Se puede comer en el área recreativa/ entrada los fines de semana. También en Burujón pueblo, en La Puebla o en Torrijos-Toledo.

Fotos y texto: Cosme Núñez.

Hermosa jubilación



No hay semana en la que no se hable o escriba en los medios de comunicación sobre las jubilaciones y el sistema de pensiones desde el punto de vista económico. Pero nos interesa más profundizar en los aspectos psicológicos y humanos de este periodo de nuestra vida.

En primer lugar, llegar a la edad de jubilarse es motivo de alegría y de dar gracias.

Es cierto que se puede sufrir un inicial desconcierto y hasta desánimo, y pasar de unas rutinas establecidas durante muchos años de actividad importante al “nada que hacer”, puede ser un problema.

Además, hay una evidente merma económica, una pérdida de responsabilidades, de notoriedad, incluso de poder en algunos casos.

Frente a estos pensamientos, procuremos agradecer a la vida el haber llegado hasta aquí y, con calma y sencillez, vivir el día a día.

Para curarnos de ello, debemos salir al encuentro de otros que estén en la misma situación, que siempre no es fácil, pero algunas ideas nos pueden ayudar en este proceso.

Establecer rutinas diarias, realizar actividades

regladas que nos ayuden a salir de casa en un tiempo y día concreto.

Valorar que se dispone de tiempo para no hacer nada.

Cuidar del cuerpo caminando o haciendo ejercicio físico regular y adaptado a nosotros.

Cuidar del alma estableciendo momentos para la meditación, la oración y la lectura.

Practicar gustos y aficiones que no hemos emprendido antes por falta de tiempo: lectura, pintura, viajes, manualidades, música, baile, etc. No estaría mal hacer una lista de cosas que nos gustaría hacer.

Propiciar los momentos de encuentros y de celebración con amigos, vecinos y familiares; la jubilación puede ser el tiempo de la amistad, fomentar el cuidado de otros, bien sean nuestros padres, ya mayores a los que dedicar el tiempo que antes no les pudimos dar, e hijos y nietos,

Pidamos a Dios que esta etapa vital pueda ser una oportunidad de una nueva vida a la que no le falte ilusión y proyectos que den pleno sentido a una tranquila jubilación.

María Isabel Jiménez

“Simón, contamos contigo”

“Mis recuerdos y anécdotas de cine, teatro y TV, de antes y ahora”

Entre mis recuerdos de esta película está Alfredo Landa y el director Ramón Fernández, pero para contaros esta anécdota falta la protagonista: mi mamá Albina. Todas las madres tenemos la costumbre de alabar a nuestros hijos, pero en el caso de ella era increíble. Tenía la costumbre de contar la vida de su única hija, o sea de mí.

Todos mis premios de niña en Oviedo recitando. Que si la copa de, que si el primer premio, y aunque era verdad en sus palabras, pareciera que fuera el Nobel. Bueno, pues aquí empieza todo: Estábamos en maquillaje y entra el directo para darnos los buenos días y ver cómo está todo, y mamá vio la oportunidad de contar todo aquello de lo que se sentía tan orgullosa, y cómo lo contaría, que el director le dijo: “Señora ¿usted quiere hacer un papel en esta película? Mamá emocionada y feliz, le dijo que sí, y él contestó: “pues espere un poco que le voy a escribir un personaje”.

Al poco tiempo entró con las hojas del nuevo personaje para ella. En la foto podéis ver la escena donde me nombran reina de belleza y mi novio en la peli (Landa), tenía que decir con mucho orgullo, que era su novia, a lo que mamá le contestaba, entre otras cosas, “que era muy poco y que merecía algo mejor”, o sea, que quedaba una escena muy divertida. Y ya, sobre la una, después de que mamá me preguntara 20 veces, que cuándo rodaba ella, llegó su momento.



Imaginaos un lugar con más de 200 extras donde me coronaban y aquí la escena de Landa con mi madre, también en la peli. La llaman, pero al ver que no responde mediante el altavoz, la siguen llamado a voces: “La madre de Mary Paz Pondal a rodar “, hasta el punto de que todos los extras también lo repetían. En resumen, quitaron la escena y se rodó cómo estaba previsto.

Al poco tiempo, cuando estábamos comiendo, llega mi madre muy enfadada y dice: “pero bueno, ¿cuándo voy a rodar yo?”. Al decirle que se había hecho sin ella, nos contesta que le entró hambre y se había ido con unas amigas a un bar.

Y aquí termina la carrera cinematográfica de mi madre.



Mary Paz Pondal



SUDOKU 27

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

Rellenar cada cuadrícula en blanco con una cifra del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en una misma fila, columna o grupo de 3 x 3=9

CIFRAS CRUZADAS 27

Colocar en el tablero inferior los números siguientes

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

de manera que sumándolos vertical y horizontalmente se obtengan los resultados dados

$$\begin{array}{r}
 \square + \square + \square = 9 \\
 + \quad + \quad + \\
 \square + \square + \square = 13 \\
 + \quad + \quad + \\
 \square + \square + \square = 23 \\
 = \quad = \quad = \\
 17 \quad 19 \quad 9
 \end{array}$$

COMBINAR LOS NÚMEROS 27

Tabla con 25 números cuya tarea consiste en agruparlos y ordenarlos de menor a mayor

18	120	1259	169	369
429	24	2591	4587	1296
6591	258	367	3657	567
43	1597	574	6978	6685
3697	78	873	1249	6720

18				

DESORDEN DE LETRAS 27

Construir las palabras con las letras indicadas, utilizando todas las letras sin quitar ni añadir ninguna

FRUTAS	PARTES DEL CUERO	ANIMALES
N-L-A-O-P-T-A	R-E-C-D-A-A	R-N-U-I-B-T-O
D-I-A-N-A-S	N-Ó-A-Z-C-R-O	R-T-G-A-T-U-O

SOPA DE LETRAS 27

PECES

- BACALAO
- BESUGO
- FLETÁN
- LUBINA
- LUCIO
- MERLUZA
- MERO
- PERCA
- RAPE
- RAYA
- SALMÓN
- SARDINA
- TRUCHA

A	L	S	E	D	U	P	R	E	B	U	P	M
B	U	F	N	A	G	R	E	H	J	K	A	L
E	C	S	Á	D	F	O	R	E	M	G	Y	E
A	I	C	E	R	O	T	V	C	E	T	A	P
H	O	A	L	A	C	A	B	P	V	O	R	E
C	A	D	F	P	F	G	U	E	N	A	C	B
U	C	I	O	E	N	O	M	R	S	L	A	S
R	A	S	A	F	E	N	I	C	I	U	S	A
T	L	A	L	U	B	I	N	A	A	R	G	B
Q	U	E	T	Q	R	S	A	L	M	Ó	N	O
O	M	E	R	L	A	T	A	N	Y	P	S	C
M	E	R	L	U	Z	A	C	U	L	R	E	A
A	N	I	D	R	A	S	E	R	A	M	E	F

SUDOKU 27 (6X6)

	6			2	5
2	5	3	1	4	
			2	3	
3					
1			6	5	3
		5	4	1	

Poner en cada casilla un número del 1 al 6 y que no se repita en una misma fila, columna o cuadro

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

SOLUCIÓN SUDOKU 27

A	L	S	E	D	U	P	R	E	B	U	P	M
B	U	F	N	A	G	R	E	H	J	K	A	L
E	C	S	Á	D	F	O	R	E	M	G	Y	E
A	I	C	E	R	O	T	V	C	E	T	A	P
H	O	A	L	A	C	A	B	P	V	O	R	E
C	A	D	F	P	F	G	U	E	N	A	C	B
U	C	I	O	E	N	O	M	R	S	L	A	S
R	A	S	A	F	E	N	I	C	I	U	S	A
T	L	A	L	U	B	I	N	A	A	R	G	B
Q	U	E	T	Q	R	S	A	L	M	Ó	N	O
O	M	E	R	L	A	T	A	N	Y	P	S	C
M	E	R	L	U	Z	A	C	U	L	R	E	A
A	N	I	D	R	A	S	E	R	A	M	E	F

SOLUCIÓN SOPA DE LETRAS 27

18	24	43	78	120
169	258	369	367	429
567	574	873	1249	1259
1296	1597	2591	3657	3697
4587	6591	6685	6720	6978

SOLUCIÓN COMBINAR LOS NÚMEROS 27

FRUTAS	PARTES DEL CUERO	ANIMALES
PLATANO	CADERA	TIBURON
SANDIA	CORAZÓN	TORTUGA

SOLUCIÓN DESORDEN DE LETRAS 27

$$\begin{array}{r}
 17 \\
 = \\
 \boxed{8} \\
 + \\
 \boxed{5} \\
 + \\
 \boxed{4} \\
 = 9
 \end{array}
 \quad
 \begin{array}{r}
 19 \\
 = \\
 \boxed{9} \\
 + \\
 \boxed{7} \\
 + \\
 \boxed{3} \\
 = 13
 \end{array}
 \quad
 \begin{array}{r}
 9 \\
 = \\
 \boxed{6} \\
 + \\
 \boxed{1} \\
 + \\
 \boxed{2} \\
 = 23
 \end{array}$$

SOLUCIÓN CIFRAS CRUZADAS 27

4	6	1	3	2	5
2	5	3	1	4	6
5	1	6	2	3	4
3	2	4	5	6	1
1	4	2	6	5	3
6	3	5	4	1	2

SOLUCIÓN SUDOKU (6X6) 27

VIAJE A NAVARRA

7 al 11 y 14 al 18 de noviembre de 2023

