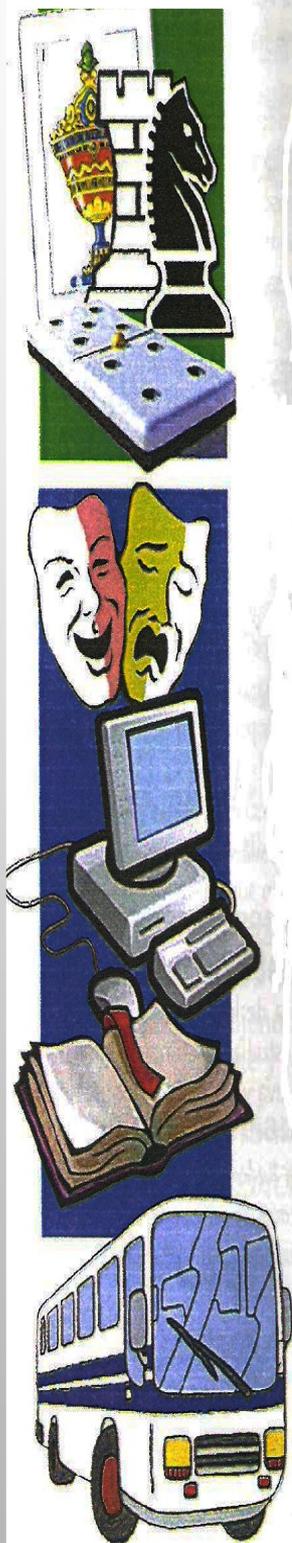


# contactos



## OTOÑO 2019

PARQUE DE LAS TRES CULTURAS

Fotografía JOSÉ LUIS GONZÁLEZ

Centro de Mayores "TOLEDO I"

# SUMARIO

PÁGINA 3	EDITORIAL “SINHOGARISMO”
PÁGINA 4	COLUMNA “OTRA VEZ LES HA TOCADO LA LOTERIA” Y “PARECE INCREIBLE... PERO ES VERDAD”
PÁGINA 5	LENTO MIRAR
PÁGINA 6 a 8	RÍO TAJO X
PÁGINA 9	LA MEDICINA BRAHMÁNICA
PÁGINA 10	EL ANCIANO SEMBRADOR
PÁGINA 11	CASTILLO DE ESCALONA
PÁGINA 12	RINCÓN POÉTICO “MI VIDA HA SIDO Y ES”
PÁGINA 13	RINCÓN POÉTICO “OTOÑO”
PÁGINA 14 -15	EL SEISCIENTOS
PÁGINA 16	NUESTRAS AMIGAS LAS PLANTAS
PÁGINA 17 a 19	EL COHOUSING, LA ALTERNATIVA RESIDENCIAL PARA MAYORES
PÁGINA 20	NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO
PÁGINA 21	MI RECETARIO
PÁGINA 22	PASATIEMPOS
PÁGINA 23	EL RINCÓN DEL HUMOR
PÁGINA 24	CONTRAPORTADA “FOTOS DE ACTIVIDADES”

# EDITORIAL

## CONTACTOS

EDITA

**Centro de Mayores**

**TOLEDO I**

### COORDINA:

Gema Cáceres Rodríguez

### REDACCIÓN:

Moisés Carrasco Escribano

Felipe Garrido Briceño

José Luis Galán Esteban

Alejandro Vega

Dolores Duque Molina

Jordi Eduard

### REVISIÓN ORTOGRÁFICA Y GRAMATICAL:

José Luis González Sánchez

### MAQUETACIÓN:

José Luis González Sánchez

### FOTOGRAFÍAS:

Centro de Mayores

Alejandro Vega

José Luis González Sánchez

Internet

### MECANOGRAFÍA, TRANSCRIPCIÓN:

Mari Luz Ovejero

### DIRECCIÓN:

C/ Santa Fe, 2

(45001) TOLEDO

Tfno. 925 223 916

## SINHOGARISMO

Hay una palabra que ha empezado a sonar hace algunas semanas y me ha llamado mucho la atención, no por la rareza de dicha palabra sino por lo que contiene.

Daban datos de las personas que después de la crisis de los noventa, han quedado sin hogar y sin recursos para poder acceder a algún tipo de vivienda, miles de personas dependen de obras sociales en nuestras Ciudades.

En la Biblia hay unas palabras que se pueden considerar de plena actualidad: "A los pobres siempre los tendréis con vosotros" es una realidad, se ha llegado al límite de no poder tener "una vivienda digna" que sea capaz de dar dignidad a la persona, esa debe ser una situación inusual en la sociedad que vivimos.

La Real Academia de la Lengua, acaba de añadir dos palabras nuevas "Zasca" y "Casoplón" creo que en poco tiempo añadirán la palabra "Sinhogarismo" como una realidad existente.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Mirar a nuestro alrededor, dar gracias por lo que tenemos, disfrutar a tope de las pequeñas cosas y en la medida que podamos, COMPARTIR, esa palabra que también está en el Diccionario de la lengua, esa palabra que enseñamos a nuestros hijos cuando son pequeños.

*Termino con un refrán: "Es más bienaventurado (feliz) dar que recibir"*

*Dolores Duque*

## LA COLUMNA

### OTRA VEZ LES HA TOCADO LA LOTERÍA

Tener abuelos hoy día es signo de tranquilidad y fortuna. Antiguamente no estaban tan solicitados en el mercado, hasta era ventajoso que dispusieran de sus vidas a su antojo y no asomaran mucho por casa. Hoy en día, los abuelos son un “tesoro” que se guarda como oro en paño.

Que si el niño está enfermo, ahí están los abuelos; que si falta dinero para pagar la hipoteca, ahí están los abuelos; que si hoy no pueden llevarle al “cole”, ahí están los abuelos. Si los papás están estresados, los abuelos lo comprenden y se solidarizan porque no podría ser de otra forma. Eso sí, dudo que, cuando ellos sean abuelos, tengan un comportamiento tan altruista; claro que todo es culpa de la “sociedad”, perdón, quiero decir de la sociedad en que vivimos.

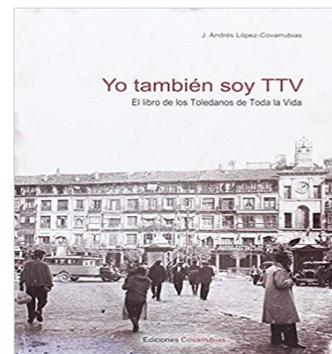
Mis hijos disfrutaban de cuatro abuelos, así que este año...otra vez les ha tocado la lotería.

*Moisés Carrasco Escribano.*

## PARECE INCREIBLE.. PERO ES VERDAD.

Disfrutando con moderación, cabría decir, que cuando ciertas normas mantienen la rigidez que imponen los tiempos, más vale ser prudentes.

Digo esto por un bando de la alcaldía de nuestra ciudad publicado con fecha 21 de septiembre de 1940 con el título “contra la inmoralidad social” el cual señala, palabras textuales “que si bien es cierto que la juventud ha de tener sus esparcimientos, no lo es menos que estos deben de ser asentados en reglas de urbanidad y de ejemplo”.



*Cubierta del libro YO TAMBIEN SOY TOLEDANO DE TODA LA VIDA, editado por "Ediciones COVARRUBIAS"*

Podríamos pensar dicho así, que son palabras bastantes medidas y sensatas si no fuera porque a continuación detallan los “terribles” actos que podrían ser castigados con una multa de entre veinticinco y cincuenta pesetas, a saber: llevar la cara pintada y no llevar medias, a que las parejas vayan del brazo sin que las una otro lazo que la amistad y el noviazgo.

En fin, que hacia la juventud, que se internaban en la relativa intimidad que otorgaba una sala de cine.

**FUENTE: Yo también soy TTV 2**

*Moisés Carrasco Escribano.*

## LENTO MIRAR

Hay personas que son muy susceptibles a los cambios de estación, a nivel emocional y social y el otoño es una de esas estaciones en la que hay cambios de carácter.

El equinoccio llamado así al tránsito del verano a una etapa más variable meteorológicamente hablando, es considerado el final de la época estival, comienzan las actividades en todos los Centros y Organismos oficiales, el nuevo curso escolar, y también el cambio de ropa en los armarios....

Si para ti también es un sufrimiento hacer el cambio de armario en cada temporada, sería conveniente pararse a pensar cual es o cuáles son los trucos que podemos emplear para....¡NO MORIR EN EL INTENTO!

Así pues os dejo un par de ideas por si os pueden ayudar:

1º) Sacar toda la ropa y hacer tres montones.

A) En el primer montón. Lo que crees que vas necesitar

B) En el segundo lo que no te pones hace más de un año.

C) En el tercero lo que no sabes que hacer.

-Lo que vas a guardar, doblado como lo haría una buena dependienta así cabe mucho más.

-Lo que vas a desechar, en bolsas, después decidirás que hacer.

El 90 por ciento de la ropa debe estar colgada, ocupa menos y siempre está preparada para usar.

Por último, una idea más:

-Clasifica la ropa por colores será más fácil, a la hora de elegir que ponerte y como combinar los colores.

Pero el Otoño además de un tiempo practico", es un tiempo emocional y social, atrás quedan las tardes larguísimas de verano, las noches calurosas de abanico, los Patios regados, las sillas de enea, las fiestas de los Pueblos las vacaciones en la playa o en la montaña.

Ahora hay cambios en el paisaje, son de una belleza extraordinaria, las choperas en las riberas de los ríos, los chopos de color dorado alineados como un ejército, formando un camino de sueños y grandes oportunidades.

Las calles cubiertas de hojas que crujen al ser pisoteadas, oímos los quejíos y lamentos que salen de sus entrañas, la necesidad de agacharte a coger una de las que aún no se han roto y guardarla, no sé para que.... tal vez rescatarla del exterminio de nuestras pisadas.

El lento mirar desde un banco en cualquier Parque en las horas centrales del día, aprovechando los débiles rayos de Sol que se abren paso entre las nubes.

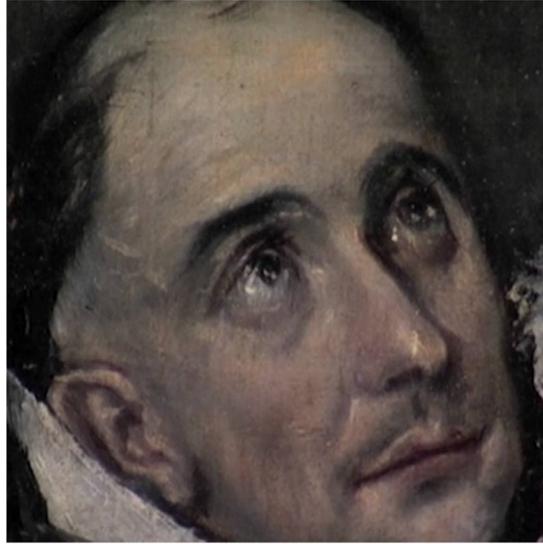
Aprovechar las tardes del miércoles para ir al cine a la mitad de precio, y la actividad "estrella" de nuestros Otoños es la peregrinación a los Cementerios de España, el 1 de Noviembre llamado día de los santos, toneladas de flores, adornando las tumbas como ofrenda a nuestros difuntos, y un despliegue de personas en un mismo lugar donde el silencio es la nota dominante.

**¡Bienvenido Otoño!**

**Hasta el año que viene.**

*Dolores Duque*

# RÍO TAJO X



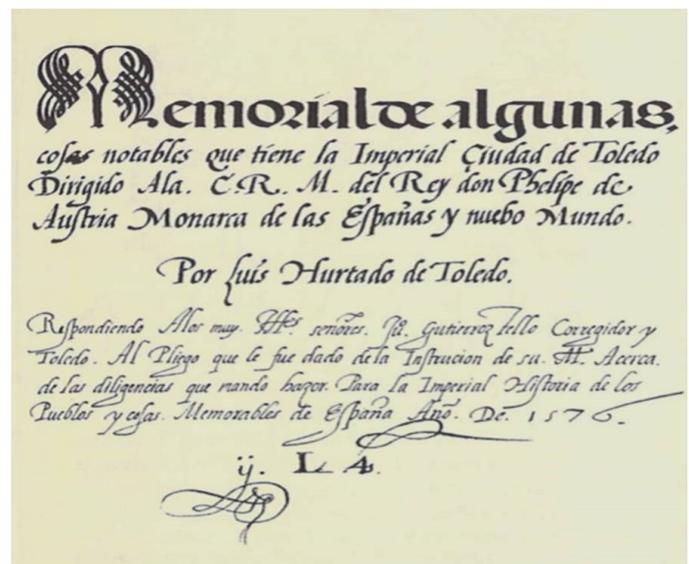
Siguiendo al discutido por enigmático Luis Hurtado de Toledo, sabemos que fue primero militar y luego sacerdote rector en la iglesia de San Vicente de esta ciudad. También fue traductor y destacado poeta, que inspirado por Garcilaso, nos dejó sonetos y octavas sobre mediados del siglo XVI, en su "**Sponsalia de Amor y Sabiduría**", describiendo en ella "**La Casa y Jardín de Diana**", referenciando algún soto toledano cercano al río Tajo:

**Un campo fértil, verde, umbroso y llano/  
de varias florecillas matizado, /  
está en Toledo, donde Lusardo ufano/  
alberga y apacienta su ganado. /  
De cedro, mirto y lauro muy galano/  
está todo este campo rodeado. /  
Y aquí ninguna pena no se siente/  
que al corazón humano atormente...()Un vítreo claro y cristalino/  
del Tajo dulce sale cual fontana, /  
y a queste riega el néctar tan divino/  
que bebe el sacro chorro de Diana...()Por donde la grama está dura y ruidosa, /  
pasa tan leve y blanda su corriente/  
que ni saben si es hierba u otra cosa/  
el agua que derrama aquella fuente.**



Debió de ser este al parecer un personaje muy ilustrado, pues tras la demanda de ciertas preguntas sobre algunos municipios por parte del rey Felipe II, para enterarse el mismo de cómo se componían tanto la historia como la geografía de las admirables tierras de Hispania, le tocó a Hurtado escribir la descripción sobre esta ciudad. Y así lo hizo en 1576, por medio del **“Memorial de algunas cosas notables que tiene la Imperial Ciudad de Toledo”**.

Si me remito a esta historia, es porque en el capítulo veinte de dicho memorial, se describe perfectamente el agua del río Tajo, diciendo: **“es clara, limpia, sana y delicada, aunque por su sutileza, muchas veces adelgaza y resfría los intestinos”**. También salen a relucir en el capítulo veintiuno las famosas **berenjenas** que se daban en sus huertos, escribiendo extrañamente de ellas que eran **venenosas**. Quizás cuenta esto de ellas, por el mote que se originó desde otras ciudades, denominando despectivamente a los toledanos como **“berenjenos”**, lo cual les enfadaba bastante, llegando hasta la agresión física del que así los nombraba a la cara.



Esto tiene su lógica si estudiamos dicho tiempo, pues entonces se tenía muy en cuenta la “**limpieza de sangre**”, con respecto a los judeoconversos. Precisamente porque muchos de los platos alimenticios que se cocinaban y consumían por parte de estos últimos, se acompañaban con las sanas berenjenas.

Dicha forma de pensar por parte de los cristianos viejos, tenía gran repercusión, pues el 23 de julio de 1547 el arzobispo toledano Juan Martínez Guisarro (Silíceo) consiguió que se aprobara el **estatuto de limpieza de sangre**, pese a la gran oposición tanto de la ciudad de Toledo, como de muchas familias toledanas.



Otro autor reconocido en el Siglo de Oro, como era el toledano **Sebastián de Horozco**, salía al paso en defensa de este hiriente mote, explicando el origen de dicho apelativo en su libro **Teatro Universal de Proverbios**, aclarando que por razón de las berenjenas de Toledo, no se podía insultar a los toledanos, pues estas no eran solo manjar de cristianos nuevos, sino de todos.

Tanto Hurtado como Horozco eran descendientes de familias judeoconversas, por tal motivo este último trataba de quitar hierro al asunto de las berenjenas. Por cierto, también se le achaca a este personaje toledano, la famosa y universal novela “**El Lazarillo de Tormes**”. Todas estas anécdotas nos las sirvió sin querer, la larga y caudalosa corriente del Tajo de aquellos tiempos.

## LA MEDICINA BRAHMÁNICA

En Pakistán predomina el sistema unami, que se remonta al periodo brahmánico (800 a.j. 1000 d. j.). Por aquella época se hizo sentir ya la influencia griega y más tarde la árabe.

Tras el sometimiento de casi toda la India al dominio islámico, alrededor del año 1000 d.j. comenzó la era árabe en el proceso histórico de la Medicina India.

La época brahmánica representa la edad Media India. Fue el momento esplendoroso de la Medicina India, en el que, ciertamente ganó supremacía la carta sacerdotal, si bien se desarrolló simultáneamente un cuerpo médico muy prestigioso y ajeno al sacerdote.

La enseñanza tomó gran incremento, el concepto “profesión médica” goza de enorme estima y la literatura científica fue muy abundante.

Las tres obras más famosas de la Medicina Brahmánica fueron, escritos por Charaka (siglo I) Súsruta (siglo V) y Vagbhata (siglo VII), aunque ellos se hicieron pasar solamente como colaboradores del vetusto Ayur-Veda.

En las leyendas indias se dice que el propio dios Brahmán los inspiró esa obra, que por conducto de dioses y semidioses llegó a manos de reyes y maestros médicos.

Las ediciones existentes hoy día guardan escasa semejanza con la original pues probablemente están compuestas de diversas épocas.

Así pues el orden cronológico de la antigua literatura india es casi inextricable, por-

que no solo los textos medievales del médico indio están escritos con estilo arcaico, sino también los modernos y contemporáneos.

Últimamente, gracias al manuscrito Bower, se pudo determinar la época de Charaka y Susruta. En de un monumento budista cerca del Kuchar (Turquestán chino), dos mercados indígenas hallaron, el año 1889 un antiquísimo manuscrito médico.



El año 1890, el teniente inglés Bower lo compró a unos descubridores y lo entregó al famoso sannitista Rudolf Hoernele, en Calcuta. Este publicó la traducción entre los años 1893 y 1897. Ese manuscrito, compuesto el siglo V de nuestra era, tiene cincuenta y seis hijos elaborados con corteza de abedul; La lengua es el antiguo sanscrito del Noroeste indio.

En el manuscrito Bower aparecen Charaka y Susruta, citados expresamente como médicos; además varios parajes recuerdan con los libros de ambos doctores.

Cada científico, aunque emprenda una nueva senda del saber, forma conceptos sobre los conocimientos de sus antecesores. “El enano sobre las espaldas del gigante ve más que este”. He aquí un dicho que aún tiene validez para el científico.

*LA MEDICINA—José Luis Galán Esteban*

# EL ANCIANO SEMBRADOR

(Cuento sobre el comportamiento humano)

Hubo un momento en el que el **Poder Supremo** decidió que todo comenzara a ser, y con ello, los tiempos comenzaron a correr. Vio muy clara la necesidad de que hubiera árboles, hombres, mujeres, niños, flores, animales, un cielo, los mares, cuatro estaciones, agua y alimentos, que cubrieran las necesidades de todos, y por ello usando su poder, los creó y dijo: Crecer y multiplicaros.

Pero sucedió aquí, qué pasando el tiempo, algunas personas empleando con avaricia su poder empezaron a vivir muy bien, mientras que otros tenían muy poco, careciendo incluso de lo más elemental. Los animales, las plantas, los ríos y los mares se pusieron enfermos de tristeza y abandono, porque sentían y veían el mal comportamiento del género humano con ellos y hacía todo.

Muy enfadado y triste, el **Encargado de los Rayos** propuso al **Poder Supremo** borrar todas las generaciones de los humanos de la Tierra. El **Poder Inteligente**, los **Encargados de Orden** y los **Guías Protectores** estuvieron de acuerdo por el mal ejemplo que los habitantes terrícolas podían dar a los habitantes de otros planetas y de otras galaxias.

Sólo un poder muy sensible, el de la **Armonía**, no estuvo de acuerdo y pidió que la escucharan pues quería expresar con sus palabras su opinión sobre ello y dijo:

- Antes de hacer desaparecer a los seres humanos, desearía que conocieran las acciones de uno de ellos.

La **Armonía** los llevó a un campo, donde estaba sembrando con grandes fatigas un hombre muy anciano. A este anciano los **Guías Protectores** le preguntaron:

--¿Qué haces, anciano?

- A lo que el anciano respondió: Planto árboles frutales y algunas hortalizas.

- ¿Y para qué, si no alcanzarás ni lograrás comer nunca de sus frutos?

- Y el anciano les respondió: Intento con ello pagar mi deuda con los que plantaron aquellos frutos, que alguna vez degusté y me alimentaron en mis tiempos pasados.

Entonces, el **Poder Inteligente** se conmovió y dijo:

--¡Este es el tipo de hombres que con su conducta pueden salvar la Tierra!

De inmediato mando a un **Guía Protector** que derramara sobre el anciano una luz, la cual le magnetizó y puso en él, el conocimiento y la sabiduría de esta vida.

Y continuó diciendo el **Poder Inteligente**:

-Desde ya, a su paso por la Tierra, todos los hombres podrán tener: generosidad, dignidad, tolerancia, respeto y amor hacia los demás.

Así es qué desde entonces, los humanos tienen la posibilidad de desterrar la avaricia, y de hacer que la vida sea mejor, dependiendo de cuánta inteligencia, amor y bondad, pongan en las acciones que hacen.

*Toledo, 4-10-2019, Felipe Garrido Briceño*

## CASTILLO DE ESCALONA

Está construido el edificio en un lugar muy estratégico, apto para el control del río Alberche, aquí vadeable en el estiaje, y del antiguo camino de Toledo a Ávila, por lo que es lógico que sobre el cerro más elevado a un costado del pueblo teniendo como foso natural al río por un costado y por otros tantos arroyos (más bien su cauce, pues no es corriente que lleven agua) se erigiera una fortaleza en tiempos remotos; pero obras importantes de reforma y ampliación la han borrado, o quizá han reutilizado sus cimientos.

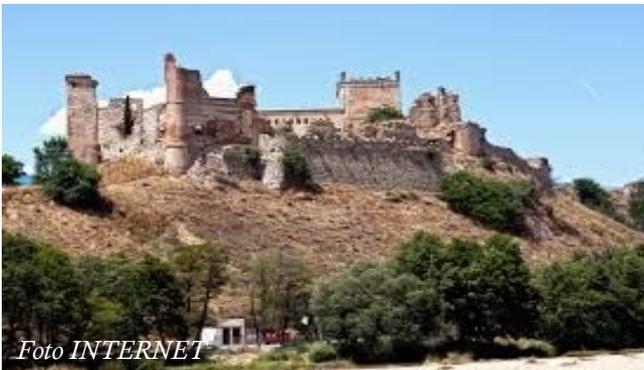


Foto INTERNET

Se ha supuesto, y es probable, que la villa y fortaleza fueran adquiridas por Alfonso VI al iniciar la toma de Toledo, por estar en el camino más corto desde Ávila, entonces despoblada, y como apoyo cercano del castillo de Canales, que había cedido Al-Aadir al rey leones, éste ya en la cuenca del Guadarrama. Se documenta la existencia de Escalona ya poblada, en el fuero dado a la villa por los hermanos Diego y Domingo Álvarez el 4 de Enero de 1130.

Su posesión se debería a Alfonso VII y, siendo todavía insegura la comarca, tuvo que haber una fortaleza en lugar, incluso podría haberse amurallado la población. La muerte de ambos señores en 1132 se recoge en la Chonica Adefonsi imperatoris y a ellos pudo también deberse la fortificación del lugar. Que no debió ser muy segura por cierto, o no contó con suficientes defensores, pues la incursión almohade de Ya qub ibn Yusuf en 1196, viniendo desde Mérida por Talavera, si bien no pudo conquis-

tar el Alcázar de ésta y de Maqueda, si tomó y desvastó; suponemos- a Santa Olalla y a Escalona. Según los Anales Toledanos primeros.

Ya a mediados del siglo XIII según Moscó, Escalona era villa de realengo. Pero fue cedida en 1281 por Alfonso X para Señorío del hijo de San Fernando, Don Manuel, quien habitó en ella. A él se atribuyen partes del castillo pues en este nació en 1282 el célebre escritor e inquieto político Don Juan Manuel.

Extinguida la sucesión del linaje por línea de varón, en 1360 reinando Pedro I volvió a integrarse en la corona. Años después sería cedida al favorito regio Don Álvaro de Luna, tanto la villa como el castillo, quien la fortificó para su residencia. Castillo a la vez que lujoso palacio.

Desde 1438 fue fortaleza sede de su corte, cabeza de su extenso señorío que incluía catorce pueblos, algunos en la actual provincia de Madrid. Este conjunto medía 61.530 hectáreas y 8.000 habitantes, ya en el siglo XVIII.

Confiscados los bienes de Don Álvaro por Juan II, Enrique IV entregó en 1470 el castillo y villa de Escalona a Juan Pacheco, marqués de Villena.

En 1910 los restos del castillo eran de una nieta del duque de Frias quien debió seguir el ejemplo de su abuelo.

Por fortuna y hace pocos años lo adquirió Doña Victoria González Choren quien ha restaurado en lo posible las zonas menos arruinadas, haciéndolas habitables y cerrando el acceso a la finca, antes abierta a cualquiera.

Se ha salvado así, en parte un edificio que ya en 1922 se declaraba monumento nacional.

APUNTES: de los castillos de Toledo

*José Luis Galán Esteban*

## MI VIDA HA SIDO Y ES

Mi vida es una victoria  
De libertad y de gloria  
Lo cual, mi familia ofrece.  
Muy placentero es mi nido,  
Porque de ella he recibido  
Ese amor...que reverdece.

Es cierto, que algunos vientos,  
Me trajeron desalientos,  
Más no dejé de luchar.  
Quité de mí de esa flaqueza  
Que nace en tonta cabeza  
Que es la que impide, soñar.

No debe ser sobre arena,  
Sino sobre tierra buena,  
Donde se ha de edificar.  
Pues si de noche parece,  
Al día siguiente amanece  
Y es momento, de empujar.

Aquí estoy fortalecido,  
Y a la vida agradecido  
Por mi forma de pensar.  
Mi familia tan airosa  
Me da fuerza poderosa  
Para la vida avanzar.



Porque para un hombre honrado,  
No hay un deber más sagrado  
Qué, por su familia bregar.  
Pues, la familia es esa cosa,  
Que al verla un padre...briosa  
Le empuja siempre a ¡Luchar!

*Felipe Garrido Briceño*

## OTOÑO



El viento sopla  
 las hojas revolotean  
 como pequeños gorriones  
 van de un lado a otro  
 sin aparente orden  
 chocan entre ellas  
 sin levantar vuelo  
 una hoja dorada  
 oscurecida por el intenso  
 sol, a orillas del mar  
 tersa, flexible  
 un hilo de plata  
 la sustenta

Parece débil quebradiza  
 como marioneta  
 dirigida por la mano  
 de quién la creó  
 un hilo de plata  
 la sustenta

Caerá a su tiempo  
 como tamo que arrebató  
 el viento  
 traspasará la inmensidad  
 de los mares  
 volará hasta el alto cielo  
 el hilo de plata se ha  
 quebrado  
 la existencia no cabe  
 en este suelo.

*Dolores Duque*

# EL SEISCIENTOS

Entre las cosas que llenaron mis días infantiles, junto con el babi azul del colegio de la Medalla Milagrosa lleno de churretones, junto a la peonza de madera lastimada por los “cacos” que la daban y los cromos manoseados de ciclistas y futbolistas más los tebeos del Guerrero del Antifaz, Roberto Alcázar y Pedrín, Jorge y Fernando y otros más, figura el Seiscientos familiar, aquel seiscientos de carrocería azul celeste que mi padre compró a plazos.

El Seiscientos familiar fue la guardería ambulante en la que crecí incubado por el calor de mis padres que cultivaban ciertas querencias pueblerinas. El Seiscientos familiar era rechonchete y lentísimo, como un escarabajo aquejado de reuma, pero a mí se me antojaba un bólido de proporciones mastodónticas. Recuerdo sus asientos, de skay descascarillado y apenas mullidos, me transmitían, sin embargo, una sensación tremenda de comodidad.

El Seiscientos familiar a poco que estuviese expuesto al sol, la verdad, que se calentaba como un horno, y su carrocería desprendía unos efluvios achicharrantes, como de una fragua que trabajase a destajo; pero a mí no me importaba, porque aquel calor insalubre me hacía albergar la fantástica idea de que mi familia disponía de una sauna. Sin embargo en invierno, por el contrario, cuando las heladas descendían sobre su motor con su caricia heladora, más bien de carámbano, entonces era, cuando el Seiscientos se negaba a arrancar, hasta que por fin mi padre, después de muchas tenta-

tivas fallidas, lograba ponerle en marcha. Al final del trayecto, me gustaba colocar las manos encima del capó del Seiscientos, para sentir su latido todavía febril.

Solíamos emplear el Seiscientos en trayectos poco ambiciosos, salvo durante el verano, que nos acompañaba en las vacaciones. Llegamos a viajar hasta seis personas en aquel Seiscientos intrépido, además de un equipaje de maletas reventonas y sillas plegables de lona que había que colocar en la baca, porque en su interior apenas ca-



bía un alfiler. Sí, sí, viajábamos como sardinas en lata, procurando encajar nuestros culetes en el espacio exiguo, pero éramos dichosos pero muy dichosos, madrugábamos mucho para aprovechar esas horas del amanecer, cuando el tráfico se hace más fluido y el paisaje que veíamos temblaba aterido, como si el buen Dios lo acabase de inaugurar.

Todos rezábamos unos cuantos padrenuestros y avemarías, para santificar el viaje y convocábamos a San Cristóbal, el que hay pintado en nuestra Catedral,

era entonces cuando mi madre comenzaba a canturrear con un fervor tremendo aquella melodía que hizo época entre los conductores españoles, ¿os acordáis queridos conductores?, más o menos recuerdo que decía así: ¡Adelante el hombre del Seiscientos, la carretera nacional es tuya! etcétera, etcétera.



A veces mi hermana pequeña se hacía “caca” en los pañales y llenaba el Seiscientos con el olor cálido y pacificador de la mierda: era entonces cuando había que bajarlas ventanillas a golpe de manivela y asomar la cabeza por dichas ventanillas para tomar el aire. Era entonces cuando el Seiscientos dejaba a su paso una estela de viento que alborotaba mis cabellos y hacía sentirme un héroe mitológico. Cuando íbamos de veraneo, no recuerdo por donde, el caso es que la carretera se hacía sinuosa y ascendente, pero si llegábamos a algún puerto de montaña, el Seiscientos empezaba a gruñir, como una bestia herida de muerte. Y mi madre cogía en ese momento y no paraba de darle consejos a mi padre, hasta lograr exasperarlo.

A cada curva, el pobre Seiscientos nos zarandeaba de un lado a otro, como

una atracción de feria, y todos reíamos de esa alegría tan satisfecha de los pobres que nada temen porque nada tienen, sino a Dios. Santa Pola, apenas la avistábamos, mis padres gritaban: ¡Niños, Santa Pola a la vista! y mi hermana y yo prorrumpíamos con muestras de algarabía, mientras tanto mi madre se santiguaba agradeciendo el auxilio divino. También, si, si, el Seiscientos respiraba con alivio, como si se le hubiese desvanecido de repente todo el trayecto a trancas y barrancas.

Pero llegó un día en que tuvimos que deshacernos del Seiscientos, pues el pobrecillo estaba ya exhausto de kilometraje y de madrugones. Fue una gran tristeza del tamaño del universo que descendió sobre mí, como si de repente mi niñez quedase abolida. Otro coche menos diminuto y más grande vino a sustituirlo, pero la ver-



dad, estimados lectores no era lo mismo, más grande si era el nuevo coche, pero no fue lo mismo. Pues la vida nunca volvería a ser la misma.

*Fotografías INTERNET*

*Moisés Carrasco Escribano*

# NUESTRAS AMIGAS LAS PLANTAS

**ORÉGANO:** De la familia de las labiadas. El orégano es primo hermano de la mejorana. Al igual que ésta, se cultiva para utilizar sus hojas secas como condimento culinario.

El orégano se representa con un tallo erguido afelpado, de hojas ovas y flores rojas agrupadas en panículos. Prefiere las tierras secas, los cerros y las pendientes. Se encuentra a sus anchas tanto en el mar como en la montaña.

Florece durante el verano.



**RECOLECCIÓN:** Es preferible coger las puntas floridas al principio de la floración.

El orégano que crece en los cerros secos es el mejor. Una vez recolectado se confeccionan pequeños ramos que se ponen a secar a la sombra.

¿Sabíais? Que en ciertas regiones septentrionales se fumaban antaño las hojas de orégano como tabaco.

¿Sabíais que en el Norte se bebía té de orégano, y que este té era llamado “té rojo”?

¿Sabíais que para aromatizar la cerveza se utilizaba orégano, ante todo para darle más fuerza, pero también para conservarla?

¿Sabíais que con las puntas floridas de esta planta se pueden teñir la lana de color rojo oscuro?

**OLMO:** Familia de las ulmáceas. Citamos el olmo por su corteza, ya que afortunadamente re-



cordábamos su poder para combatir las dermatosis. El olmo es un árbol majestuoso que vive mucho tiempo; las hojas son ovalas, puntiagudas, de “estilo gótico” podríamos decir, que brota como todos sabemos, en estado silvestre en los bosques; no obstante, también es cultivado en los parques y a lo largo de las avenidas. Si su corteza se utiliza en medicina, las hojas son depurativas; la madera se emplea en ebanistería.

**ALFORFÓN:** Esta planta debería ser de origen, ya que todo cuanto enriquece nuestra alimentación, en el buen sentido de la palabra, tiene este origen. Al menos esto es lo que afirman y repiten constantemente los seguidores del régimen macrobiótico. El alforfón es un elemento muy nutritivo, y lo que es más importante muy digestivo.



Está especialmente recomendado para las personas agotadas y para los trabajadores intelectuales. En algunas regiones de España se utiliza el alforfón para hacer pan, por lo que le llaman también “trigo negro” o “sarraceno”

*José Luis Galán Esteban*  
*Fotografías INTERNET*

---

# EL COHOUSING, LA ALTERNATIVA RESIDENCIAL PARA LOS MAYORES

¿Qué pasará con nosotros cuando seamos mayores? Esta pregunta ronda muchas cabezas en España, sobre todo en la actualidad. Hace décadas, la mayoría de la población sabía de antemano que su vejez transcurriría, tarde o temprano, en casa de sus hijos.

Hoy, en una sociedad cada vez más atomizada y con menos descendientes, ese futuro no está tan claro. Por eso hay personas que deciden tomar las riendas de su vejez y **apostar por el cohousing**, una alternativa a la dependencia de la familia y a las residencias de mayores que cada vez seduce a más jubilados.

**España envejece** a pasos agigantados. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), uno de cada cuatro habitantes en 2033 tendrá 65 años o más. Hoy son uno de cada cinco. Además, de mantenerse las tendencias actuales, la tasa de dependencia de las generaciones mayores se elevaría desde el 54,2% actual hasta el 62,4% en 2033. Incluso la población centenaria se multiplicará: pasará de las 11.248 personas en la actualidad a las 46.366 dentro de 14 años.

## Alternativa a las residencias y a vivir con los hijos

Los datos ponen de manifiesto que las soluciones de habitabilidad para los mayores tendrán cada vez más importancia. En 2017, las plazas en residencias de mayores en toda España eran unas 366.633, según el CSIC. El número de habitantes de más de 65 años supera los nueve millones. **A la escasez de plazas se suma el elevado coste** que supone vivir en una residencia privada si no se consigue acceder a una pública. Ascende a unos 1.777 euros de media cada mes.

A las cifras de envejecimiento de la población y la escasez de plazas en residencias hay que sumar un tercer factor. Suele pasar desapercibido, pero es cada vez más importante. Muchos mayores rechazan ceder su autonomía y **desean tener mayor capacidad de decisión** acerca del lugar que habitan. Son personas con un nivel de formación y de exigencia sobre su propio destino mayor que el que tenían las generaciones anteriores.

Para gestionar esta realidad, resulta imprescindible encontrar alternativas de calidad que permitan disfrutar de los últimos años de vida en plenitud. El *cohousing* es una de ellas.

---

## Qué es el 'cohousing'

El *cohousing* nació en los años 70 en Suecia, Holanda y Dinamarca como una forma de vida en comunidad. En un principio iba dirigida a ciertas elites y después se asoció con el movimiento hippie. Con el paso de los años, este concepto se fue adaptando a la Sociedad y a sus necesidades. Así es como se creó la variante del senior cohousing o cohousing para mayores, consiste en **cooperativas autogestionadas de personas mayores que viven en un entorno diseñado por ellas mismas**.

La idea del *cohousing* para mayores consiste en promover un modelo residencial capacitante para que los mayores puedan disfrutar de bienestar y calidad de vida. Existen varias de estas iniciativas que ya funcionan en España, como Trabensol en Madrid, Convivir en Cuenca o Residencial Puerto de la Luz en Málaga. También hay otras en proyecto.

Las comunidades de *cohousing* para mayores se caracterizan por su autopromoción. Es decir, las personas que quieren vivir de esta manera son **quienes diseñan intencionadamente el espacio físico en el que van a vivir y las actividades que se van a realizar**, con el fin de favorecer la relación vecinal. Ellas mismas se encargan de gestionarlas y lo hacen sin jerarquías.

## Equilibrio entre privacidad y comunidad

El modelo más habitual es el de amplias zonas comunes en torno a las cuales se disponen viviendas privadas y especialmente adaptadas a las necesidades de las personas mayores. Este es uno de los rasgos que distingue al *cohousing* de una comuna: **sus integrantes mantienen su independencia residencial y económica**. La economía compartida que existe es la que se destina a la gestión y mantenimiento de las zonas y actividades comunes. Al compartir servicios, recursos y espacios se reducen costes, consumos e impactos ecológicos.

De esta forma, se establece un equilibrio entre privacidad y comunidad: el *cohousing* anima a generar relaciones y a la gobernanza compartida, pero cada uno vive y gestiona sus propias finanzas como lo considera oportuno. Estos proyectos recuperan así **las redes de apoyo y la gestión de lo común** de las aldeas y las traslada a un entorno diseñado a medida.

## Así se gestiona el 'cohousing'

Estas comunidades cuentan con personal, empresas externas e incluso servicios municipales para promover las distintas actividades que tienen lugar en las zonas comunes. Estas pueden ir desde un servicio de peluquería a la práctica del yoga, meditación, tenis de mesa o talleres de memoria.

---

---

Las iniciativas de *cohousing* también pueden ofrecer a sus residentes servicios de restauración y hostelería, limpieza, así como cuidados médicos, de enfermería o terapias diversas. Lejos de convertirse en guetos, tratan de integrarse en los municipios en los que conviven y algunas de ellas incluso animan a los demás vecinos a participar de sus actividades.

En cuanto al modelo de gestión, el más extendido es el de cooperativa en cesión de uso. Esto significa que los residentes no son los propietarios de las viviendas, sino que tienen un derecho de uso delegable y transmitible.

En el caso de la cooperativa Trabensol, situada en Torremocha del Jarama (Madrid), cuando el socio deja el centro o fallece, se liquida a su favor o al de sus herederos la inversión realizada al inicio o se venden los derechos a un nuevo residente. Además, los residentes **pagan cuotas mensuales** que rondan los mil euros para los servicios y mantenimiento. También se ha constituido un fondo solidario para atender a los socios que se puedan encontrar en situaciones de necesidad o riesgo de manera puntual.

## Aportar valor al suelo

El *cohousing* no solo es una alternativa deseable para aportar calidad de vida a los mayores. Además, se contempla como una oportunidad de aportar valor a suelos municipales sin uso o en riesgo de degradación.

Un ejemplo de esto es el proceso de *cohousing* participativo abierto recientemente en Rivas-Vaciamadrid. Se llama Cohabita Rivas y contará con el apoyo del ayuntamiento tanto en la cesión de suelo público como en el propio proceso de diseño.

Las instituciones públicas contemplan actualmente el *cohousing* como una opción real para sus ciudadanos mayores. Las comunidades autónomas ya dan pasos en este sentido. Galicia ha decidido incluir este tipo de iniciativas dentro de su cartera de servicios. Baleares ha puesto en marcha el programa “Cohabita, viviendas protegidas en cesión de uso”, que fomentará cooperativas de vivienda protegida mediante la cesión de suelo público. Por su parte, Navarra ya estudia la adaptación de su legislación para reconocer las iniciativas de *cohousing* como “Entidades de Interés Social”, dada su contribución a la vida activa de las personas mayores.

**El objetivo de esta práctica es evitar el aislamiento, optimizar recursos y construir un lugar donde vivir en plenitud es posible. Y nunca es tarde para conseguirlo.**

Fuente: [www.huellasbysareb.es](http://www.huellasbysareb.es)

---

# NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO

**ARCO DE LA SANGRE:** En el año 1776 se le consideraba como una calle aparte, debido a las tres casas que bajo él tenían su entrada. Dos eran de la cofradía que sostenía el culto en la capilla que le da nombre, con la “vivienda donde está el SSmo. Cristo de la Sangre”, incluidas en la feligresía de la Magdalena. La otra, que pertenecía ya a la colación de San Nicolás, debía tener la mayor parte de su ámbito en la calle del Carmen- hoy llamada de Cervantes-, incluida también en tal distrito.



**GAITÁN, PLAZUELA DEL:** Nombre antiguo de la plaza de Carmelitas Descalzos, debido a que por ella tenían acceso las casas del mayorazgo de Gaitán y Ayala, condes del Sacro Imperio. Compraron éstas los frailes para edificar sobre ellas y otras unidas al convento en 1643; la plazuela era, al parecer, un “corral” sin salida, la enlazaron con la calle del cobertizo de Santo Domingo el Real (o sea, la que desde el cobertizo de Santa Clara iba al callejón del Muro Azor), sobre unos solares que les cedió el marqués de Malpica. Sus fines no debieron ser viarios, sino para aislar el monasterio de casas particulares, lo mismo que abrieron una escalinata hasta la cuesta del Cristo de la Luz, frontera a la portería.

**CAMPO DE TIRO, PARAJE:** Situado al oeste de la ciudad, en la falda de las colinas

próximas al cementerio, procede una parte del terreno que ocupa de los bienes Propios, ofrecidos por el municipio al Ramo de Guerra ya en el 16 de junio de 1846 a cambio de situar en Toledo al Colegio General Militar. Debió aceptarse la cesión, aunque con la demora inevitable en los trámites oficiales, puesto que la Escuela de Tiro, que radicaba en El Pardo, se trasladó a Toledo por R.O. de 21 de abril de 1869, utilizándose desde entonces este Campo por los diversos establecimientos militares y, especialmente por la Escuela Central de Gimnasia (hoy de Educación Física), centro que ha construido diversas instalaciones deportivas sobre una parte de él.

**CANDELEROS, CALLE DE LOS:** Se llamaba así un paraje próximo a las Cuatro Calles, seguramente alguna calleja de las que afluyen a esta plaza, más o menos directamente; pues en 1431 se ratifica la venta de unas casastienda “en las cuatro calles, calle de los Candeleros”. Veinte años después se la cita de nuevo, sin que conozcamos más noticias directas de este barrio, que explican sin embargo la causa de que en 1479 se recordase a los vecinos de las Cuatro Calles por Enrique IV su obligación de dar doce velas para el alumbrado del Alcázar. En el año 1561 se llama “Cuatro Calles y Cereros Cambios” a la misma plaza.

**CARCEL VIEJA, CALLE DE LA:** Se llamó durante algún tiempo con este nombre a la calle Alfonso XII al trasladarse la cárcel al convento de Gilitos. Debió borrarse rápidamente tal uso y ha sido aceptado generalmente el apelativo del penúltimo de los Alfonsos, bajo el cual la tratamos. Aún se recordaba el nombre popular en 1894.

**FUENTE:** *Historias de las calles de Toledo.*  
*De Julio Porres.*

*Moisés Carrasco Escribano.*

# MI RECETARIO

## TORTILLA CON ESPINACAS

### INGREDIENTES

5 Huevos

1 Cebolla

150 gr. de espinacas (congeladas) 200 gr. (si son frescas)

100 gr. de queso (el que más te guste)

Sal



### ELABORACIÓN:

Poner un cazo con agua y una pizca de sal a hervir, cuando comience la ebullición añadir las espinacas congeladas y dejar cocer durante 10 minutos, escurrir y reservar.

Picar la cebolla en trozos pequeños, rehogarla en una sartén con un chorrito de aceite de oliva,

cuando esté dorada y blandita añadir las espinacas (si utilizas espinacas frescas lávalas bien y pícalas en juliana antes de añadirlas).

Dejar cocinar unos minutos, si son espinacas frescas unos 10 y si utilizas espinacas congeladas un par de minutos será suficiente, añadir una pizca de sal, remover y reservar.

Batir los huevos en un bol, añadir una pizca de sal, el queso cortado en trozos pequeños, la mezcla de espinacas con cebolla y remover bien.

En una sartén antiadherente, echar un poco de aceite de oliva para engrasar la base, cuando esté bien caliente añadir la mezcla para la tortilla de espinas y cocinar la tortilla por un lado con cuidado para que no se queme a fuego medio bajo unos 5 minutos aproximadamente, con la ayuda de un plato, dale la vuelta a la tortilla y cocina del mismo modo por el otro lado.

Si lo crees necesario puedes darle la vuelta un par de veces más para que termine de cuajar el huevo del medio de la tortilla, si te gusta el huevo poco cuajado con una vuelta por cada lado será suficiente.

# PASATIEMPOS



## SOPA DE LETRAS - EL TIEMPO



### Meteorología

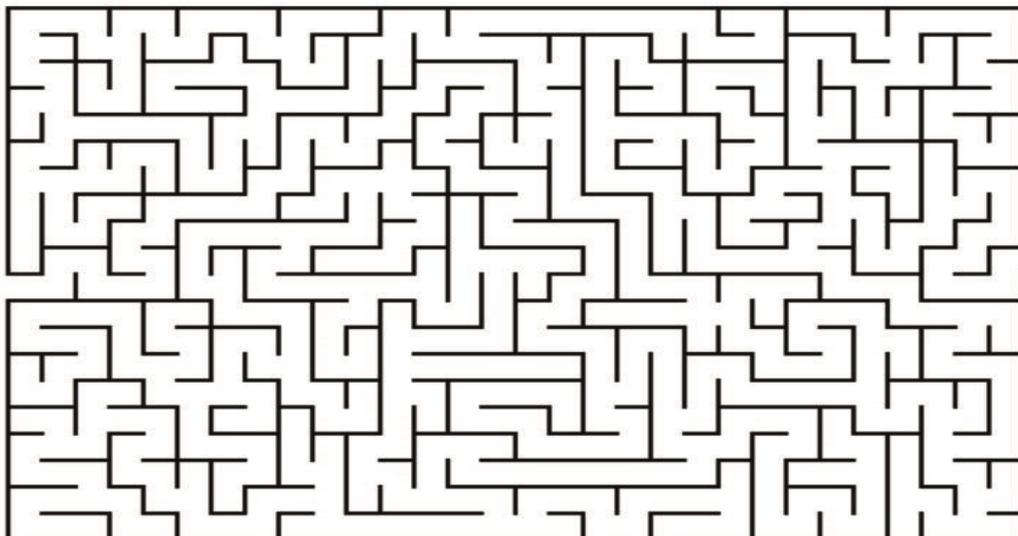
- Viento
- Brisa
- Tornado
- Huracán
- Tifón
- Ciclón
- Borrasca
- Anticiclón
- Lluvia
- Llovizna
- Chubasco
- Tormenta
- Aguacero
- Monzón
- Tromba
- Rocío
- Nieve
- Nevisca
- Nevasca
- Ventisca
- Nevada por efecto lacustre
- Aguanive
- Cinarra
- Granizo
- Ola de calor
- Ola de frío
- Arco iris

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



nº52 de PEQUE-PASATIEMPOS <http://pequepasatiempos.blogspot.com>

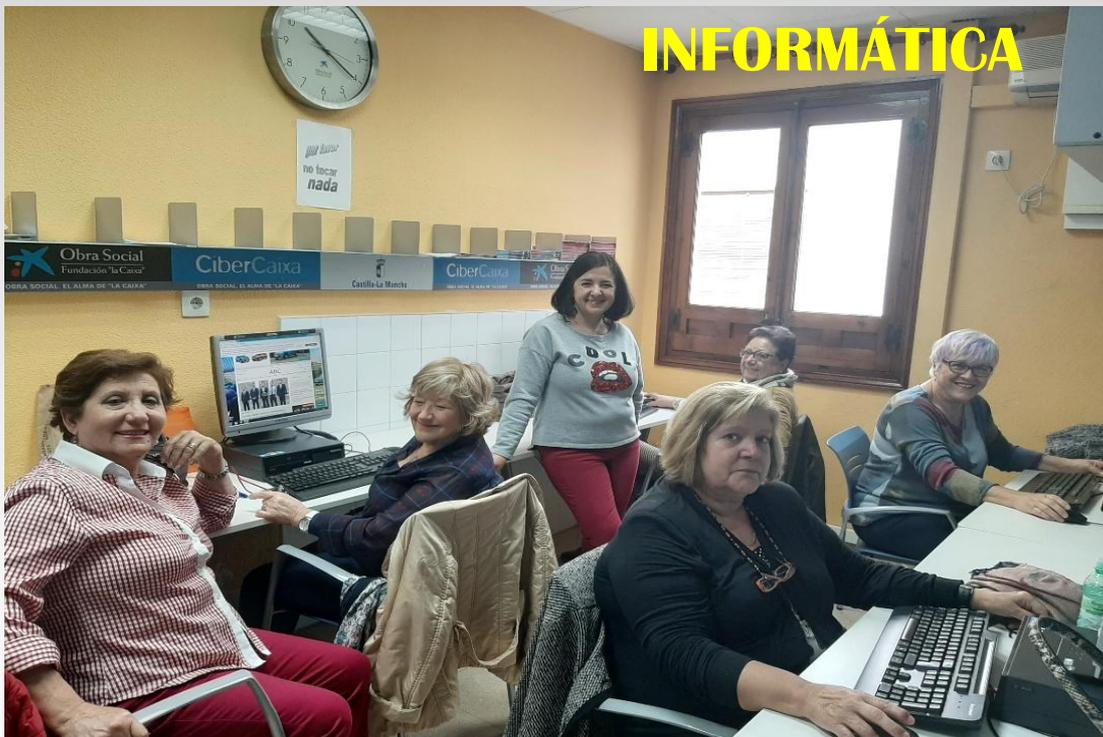
## LABERINTO







# Actividades del Centro



Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social

**CENTRO DE DÍA DE MAYORES "TOLEDO I"**

Dirección: C/ Santa Fe, 2 – 45001 TOLEDO

Teléfono: 925 223 916 Fax: 925 210 212