

Solera



Revista de Mayores de Puente Genil
Número 1 Invierno 2004



DERECHO A LA PROTECCIÓN ECONOMICA Y SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES

” Estas ayudas tienen por finalidad que las personas mayores dispongan de recursos económicos y sociales suficientes, a fin de contribuir a su autonomía personal así como a mejorar su calidad de vida.”

Comprende las siguientes **prestaciones y beneficios**:

1.- Pensiones Contributivas y No Contributivas por Jubilación.

2.- Ayudas Públicas Individuales:

- 2.1.- Adquisición y renovación de Prótesis y Ortesis.
- 2.2.- Adaptación Funcional del Hogar.
- 2.3.- Asistencia en Centros Residenciales.
- 2.4.- Otras ayudas técnicas.

3.- Tarjeta Andalucía Junta sesentaycinco que comprende entre otras prestaciones: Descuentos en productos ópticos, audífonos, teleasistencia domiciliaria, etc

4.- Termalismo Social.

5.- Vacaciones del Insero.

6.- Prestaciones de Apoyo a las Familias Andaluzas:

- 6.1.- Adaptación funcional de la vivienda.
- 6.2.- Acceso a las nuevas tecnologías., etc

7.- Ayudas para enfermos de Alzheimer.

Así mismo, el Ayuntamiento de Puente Genil pone a disposición de los mayores bonificación en el transporte urbano.

Para más **información**, se pueden dirigir a:

Centro de Servicios Sociales Comunitarios

C/ Antonio Sánchez Cuenca nº 6. Teléfono es 957609272



SUMARIO

Pág.	Área
4	Editorial
5	Area Social. «Proyecto de animación sociocultural en la Residencia»
6	Opinión. «Etapas en la vida»
8	Opinión. «Misión de los abuelos»
9	Opinión. «Buena noticia»
10	Area de Salud. «Adisurc, una asociación para la ayuda y educación del diabético.
11	Area de Cultura. «Palabras Antiguas»
12	Area de Aldeas. «Recitar de una Aldea»
13	Entrevista. «Hoy entrevistamos a Don José María Campos de Cisneros»
16	Area Reivindicativa. «Queremos que salgan de sus conchas»
17	Area Reivindicativa. «Recuerdos de una parte de mi vida»
18	Area de Salud. «La Navidad, los alimentos y la edad»
20	Area de Participación. «El pueblo que queremos»
22	Recortes de Prensa
24	Contraportada. «Sobresaliente para la segunda Asamblea del Mayor»





Solera

Número 1- Invierno 2004

Revista municipal
realizada por Mayores de
Puente Genil

-0-

EDITA

Concejalia del Mayor
-0-

REDACTORES Y COLABORADORES

Antonio Balaguer
Felisa Agudo
María del Valle Mata
Fernando Lozano
Rosa Lozano
Valeriano Cuenca
Antonio Ruiz
Araceli Granados
Pedro Quintero
Conchita Velasco
Encarna Berral

-0-

DISEÑO, MAQUETACION E IMPRESIÓN

Técnico Servicios
Sociales y Mayor,
Gabinete de Prensa e
Imprenta Municipal
(Ayuntamiento Pte Genil)

-0-

Solera es un publicación plural.
Los artículos y comentarios que
en ella aparecen reflejan las opi-
niones de los respectivos
autores

-0-

Ejemplar gratuito

Feliz Navidad a todos... y feliz Año Nuevo

Otra nueva revista llega a tus manos, cumpliendo el objetivo previsto de disponer de este instrumento de comunicación a disposición de todos los mayores de la ciudad. En este tiempo muchas cosas nos han sucedido, la mejor de todas el encuentro que aparece en nuestra portada, una verdadera asamblea participativa.

Por otra parte estamos viviendo en nuestra ciudad otro momento apasionante con el desarrollo de las mesas de trabajo del Plan Estratégico Participativo, un proyecto que nos hace pioneros ante otras muchas ciudades, al permitir que todos opinemos sobre los principales problemas de la ciudad, sus posibles causas, las consecuencias y las estrategias en opinión de todos que debemos seguir para hacer frente a las situaciones que entre todos consideremos prioritarias. Nuestra participación debe ser importante.

Ha llegado, de nuevo Diciembre, unas fechas entrañables, de reunión, convivencia, en la que todos hacemos nuevos planes, nuevos

proyectos, también una oportunidad de realizar la evaluación del año que termina y en el que podemos concluir cuatro ideas que no debemos olvidar. En primer lugar la creación de la mesa del mayor, en segundo lugar nuestra revista, en tercer lugar la asamblea y por último hemos podido asistir al nacimiento de una nueva asociación se han denominado, "Sentirnos bien", y está formada por personas que conviven y / o han convivido con una persona mayor, compartiendo la grandeza del ir juntos ganado años y han decidido unirse para ayudar a otras personas que comparten y / o cuidan a mayores.

Poco a poco, crearemos "entre todos", los proyectos, las iniciativas y JUNTOS, decidiremos como ha de ser nuestro Puente Genil, nuestro futuro y el futuro de todos aquellos, que nos siguen, debemos hacer que todos los que se incorporen por edad a nuestro grupo de iguales, encuentre mejor la ciudad en la que vive y en la que envejece, por ellos estas líneas han de servir una vez mas de cauce de participación y vehículo de expresión nuestro.



Proyecto de animación sociocultural en la Residencia

A.Balaguer Rodríguez

En la Residencia Municipal se está llevando a cabo un proyecto de animación sociocultural fruto del Convenio acordado entre la Delegación de Servicios Sociales y del Mayor de nuestro Ayuntamiento y la Asociación de Voluntarios de Acción Social (AVAS).

Este proyecto tiene por objeto el que las personas allí residentes se interesen por una serie de actividades que haga que sus vidas sean lo más parecidas a las que llevaban antes de ingresar en el centro, con el objeto de evitar que la vida del mayor dentro de la sociedad y de la institución, se reduzca a la de un simple espectador.

La persona responsable de llevar a cabo este proyecto es Inmaculada Guerrero Moreno, con la colaboración de los voluntarios y voluntarias del Grupo de voluntariado de ancianos y enfermos de Cáritas, sin cuya ayuda entusiasta sería imposible llevar a buen término un programa tan ambicioso



como el que se está llevando a cabo.

En este proyecto se abarcan actividades de muy diversa índole, y que van desde los talleres de estimulación sensorial, psicomotricidad y manualidades, (como por ejemplo las realizadas con ocasión de la celebración de una fiesta por la feria de agosto en la que se realizaron piquillos de gitana y banderitas de adorno típicas de las casetas), hasta los juegos de mesa, dominó y

educativos; visionamiento de diapositivas, paseos por la residencia o por el jardín. También entre otras actividades, hay proyectado la exhibición de vídeos con documentales sobre los pueblos de algunos de los residentes para que así al mismo tiempo que pasan un rato ameno tomen conocimiento de la procedencia de sus compañeros/as.

Este proyecto comenzó en Junio de 2004 finalizándose en diciembre de ese mismo año.



Etapas en la vida

Fernando Lozano

Decíamos en el número anterior de SOLERA, que la vida comenzaba con la jubilación, y ¿por qué?, sencillamente por lo que expresamos a continuación.

Si dividiéramos el curso de la vida en cuatro etapas, aún sabiendo que no están perfectamente delimitadas, sino que se entrecruzan para formar un mismo todo continuo, diríamos que:

La Infancia: nos la encontramos gratuitamente sin tener conciencia del porqué ni para qué. Disfrutamos de ella sencillamente jugando con poco, que nos parecía mucho, gracias a que hacíamos nuestros propios juguetes.

Nuestro entorno, padres, hermanos, abuelos, se amplía más tarde, con primos, vecinos y escuela. Así de pequeño era nuestro mundo. Hecho a nuestra medida y por ello tan lleno. Nunca estaría



la vida tan plena como entonces. Niños contentos y alegres.

La Juventud, llamada divino tesoro, era tan inestable que

la presentíamos como de paso. En más de una ocasión nos sorprendía el llanto, debido a la incertidumbre y a qué sería de nosotros en el



futuro. Colegio y Facultad, nos situaban de cara al día de mañana. Aparecen los amorfos con más intensidad, para cambiar las inquietudes presentes. En concreto lo teníamos todo y nada. Muchos planes para realizar, pero ninguno con base firme. Con los amigos vislumbra expectativas nuevas que terminan desvaneciéndose, ¿Esto es ser joven? Es el paso, el tránsito.

La Adultez: Has terminado estudios. Has cumplido el servicio militar o social. Llegas al trabajo anhelado. Realizas los proyectos estudiados, disfrutas de su ejecución y llega aún lo mejor, te has casado y vienen los hijos, ¡cuánta dicha!. Pero se aumentan las ocupaciones y las responsabilidades, causando desviaciones en tu principal misión que no es otra que los deberes con esposa e hijos, llegando a sufrir ausencias muy considerables. Todo se justifica, en que hay que satisfacer las necesidades más perentorias. No existe ni un solo día de asueto. Tus

hijos crecen y quieres acompañarlos en sus esfuerzos personales. A ellos te debes principalmente y nunca es tarde.

Madurez: Nada de la vida anterior se ha perdido. Todo lo estimamos en positivo, incluso los errores, ahora podemos actualizar los sucesos del pasado.

¿Volveremos a ser como niños?. Al menos podemos volver a la sencillez, a la simplicidad, a la gratuidad. Podemos colaborar en todo bien posible. Nos alejaremos de las luchas por la vida, que

siempre dejan heridos por las cunetas. Percibes el concierto que existe dentro de la unidad familiar. Es el mejor don y el mayor regalo en la vida. Más que estar con los hijos, ¡y lo estamos!, son ellos y los nietos, los que están con nosotros. Y el sosiego actual nos permite ponderar la verdadera escala de valores para optar por ella. Y el equilibrio mental que propicia estabilidad, que destierra aquellos altibajos, que nos hacían pasar del entusiasmo a la depresión. Y tenemos autonomía más que suficiente, como para actuar con entera libertad a favor del bien.

¿Será esta la causa de nuestra alegría? Por todo ello, la vida empieza ya, con más alegría cada día y lo mejor queda por llegar.

Conclusión: Respetar la inmensa dignidad de la persona, su infinito valor radica en el solo hecho de ser persona. En dignidad ¡y solo en ella! Sí que somos todos iguales.





Misión de los abuelos

Concepción Velasco

Con frecuencia oímos decir “A los nietos se quieren más que a los hijos” yo no lo entiendo así. A los nietos se quieren porque son hijos de nuestros hijos. Sí es verdad que los disfrutamos más y los gozamos mucho más, porque como es natural estamos más liberados de responsabilidades y esto nos permite poder contemplarlos, observarlos y entretenerlos con más tranquilidad que cuando criamos a nuestros propios hijos.

Los abuelos hemos adquirido una paciencia que a las madres no les es posible, a veces, por falta de tiempo.

De aquí saco yo que los abuelos tenemos una misión en la vida: la de ayudar a nuestros hijos. Por supuesto, nuestra ayuda es limitada, pero algo se puede hacer, como quedarnos con ellos, ahora se llama “hacer de



canguro”, cuando los padres tienen que ausentarse, a veces ¿por qué no?, cuando quieren tener rato de expansión con amigos u otras necesidades. Podemos llevarlos al colegio, ocuparnos de sus comidas, jugar, pintar contarles cuentos, esto mientras son pequeños, cuando son mayorcitos, podemos aconsejarlos,

hacernos eco de las correcciones de los padres, dándoles siempre ternura y comprensión, en fin hemos de ser un remanso de paz para ellos.

Y termino pensando que es un don ser abuelos sin exigir nada a cambio.

Cuento con que Dios nos ayude a cumplir esta misión.



6.811 viajes gratis en el autobús urbano para mayores

En el mes de octubre de 2002, la Delegación de Servicios Sociales y Mayor del Ayuntamiento de Puente Genil, puso en marcha, mediante un convenio con la empresa privada que gestiona el autobús urbano, un servicio gratuito para aquellos mayores poseedores de la tarjeta oro sensentaycinco y con un coste del 50% para los poseedores de la tarjeta verde, con parada incluida en el Hogar del Pensionista, petición que había sido demandada por la Asamblea del Mayor.

Según los datos facilitados por la concejalía del Mayor, hasta la fecha, los mayores han realizado un total de 6.811 viajes gratis en el autobús urbano, de los 26.926 viajes

Modalidad	Nº de Viajes	Aportación Municipal
Tarifa Bono Verde (bonificada al 50%)	18.015	6.305,25 €
Tarifa Bono Oro (bonificada al 100 %)	6.800	4.760 €
Tarifa Verde Aldeas (bonificada al 50%)	2.100	945 €
Tarifa Oro aldeas (bonificada al 100%)	11	9,9 €
Total	26.926	12.020,15

contabilizados con las diferentes tarjetas o modalidades, lo que ha supuesto un coste para las arcas municipales de 12.020,15 euros.

Según se desprende del estudio estadístico, los mayores con la tarifa Bono Verde (bonificada al 50 %), son los que más viajes han realizado, 18,015; mientras que los viajes con la tarifa Verde

Aldeas (también bonificadas al 50 %) han sido 2.100.

Esta iniciativa de la citada concejalía beneficia directamente a 4.700 mayores de nuestra población.

Aquellas personas mayores de 65 años interesadas en utilizar dicho servicio pueden dirigirse a la Casa del Ciudadan@ para recoger sus bonos verdes u oros según la modalidad de tarjeta.



Adisurc una asociación para la ayuda y educación del diabético

María Rosa Lozano

Siguiendo la llamada de atención que inició en la Revista Sacarino del mes de Julio, la Concejala de Servicios Sociales y del Mayor, M^a del Carmen Díaz Cabezas, sobre el elevado número de mayores que padecían diabetes y más aún los que la padecen y no lo saben, redacto esta nota de atención sobre una Asociación que hace muchos años tenemos en nuestro pueblo, pero que pocos conocen.

Adisurc (Asociación de Diabéticos del Sur de Córdoba) está ubicada en el Paseo del Romeral nº 2, en los bajos del Edificio Centro Plaza.

Se inició en el año 1992 en el Hospital Infanta Margarita de Cabra, partiendo de una iniciativa de padres de niños diabéticos y en la actualidad abarcando a todos los colectivos.

Su presidente es nuestro paisano Angel Rey García.

La Asociación cuenta con eficaces profesionales: Antonio Mesa Poyato, médico diabetológico, Natalia Morillo, psicóloga, Manoli Jiménez y Angel Rey, educadores. Además de la colaboración de Jorge Rodríguez Calpe, oftalmólogo, Dina Gómez Díaz, podóloga, Aranzazu Cruces, enfermera educadora y muchas más personas que ponen sus conocimientos al servicio de los diabéticos con el fin de mejorar su calidad de vida.

Los objetivos de la Asociación son los de educar sobre el conocimiento de la enfermedad y su tratamiento; informar sobre los avances y nuevos descubrimientos sobre la enfermedad y realizar actividades para conseguir lo anterior: información y educación diabetológica.

Los fines de la Asociación son consecuencia de sus objetivos: Educar al diabético para el autocontrol de su enfermedad y velar por sus derechos en la sociedad.

Esta Asociación realiza varias actividades que resumidamente expuestas se trata: las calorías de verano, para niños y adultos, cuya finalidad es conseguir su educación diabetológica; jornadas de convivencia, en donde diabéticos, familiares y amigos comparten conocimientos y vivencias; centro de atención y apoyo personal especializado; y conferencias educativas sobre temas que interesen al diabético.

Espero haber transmitido a grandes rasgos una idea sobre esta Asociación, animando a pertenecer a ella, con el convencimiento de que por una pequeña cuota, tenemos a nuestra disposición un personal cualificado que nos puede ayudar.



Palabras Antiguas: Rebate

Felisa Agudo

En Semana Santa, hay penitentes que sin pertenecer a ninguna corporación o cofradía, hacen sus desfiles procesionales y cuarteleros, vestido con una túnica llamada "rebate".

Se llama así porque al no ser de ningún grupo, su cuartel es el primer rebate donde pueda sentarse.

A un forastero en la Puente le dijeron "¡Ten cuidado con ese rebate!" y se quedó perplejo sin saber de quien o qué tenía que guardarse si el no quería más que entrar en una confitería.

Precisamente a comprar unos rebates que en Puente Genil se

llaman así unos dulces (verídico).

El diccionario DEA Espasa Calpé, dice en una de sus acepciones: "(de albañilería). Sardinell, escalón.

Ilustración de Antonio Berjillos



Centro de Día

El Centro de Día de Mayores de Puente Genil ha hecho balance del segundo semestre del año 2004 con las diferentes actividades. Las primeras se han centrado en Campeonatos de Feria como los campeonatos de dominó; ronda y béciga; villar; aje-drez y pesca.

Por otra parte, también se han realizado otras actividades como una comida de convivencia y viajes a la playa; Algeciras; Matalascañas; Arace-na y Fuengirola.

Además se han celebrado los campeonatos provinciales en Córdoba con una comida final para los ganadores y con la representación de todas las autoridades de la Delegación para la Igualdad y el Bienestar Social. Antonio Ruiz

Centro de educación de adultos

El Centro de Educación de Adultos está compuesto por 12 grupos de Formación Básica, con 247 alumnos y el de Talleres 6, con 105 alumnos, a cargo de 6

profesores. Cada grupo de Formación Básica tiene dos horas diarias de clase y los grupos de talleres tres horas a la semana.

De estos alumnos, son mayores de 45 años, 275 mujeres y 9 hombres. Entre 25 y 45 años, 41 son mujeres y 16 hombres y menos de 25 años, 4 son mujeres

y 7 hombres.

Los talleres que acaban de finalizar en este mes son los de técnicas de manualidades y de cocina.

Está previsto que en marzo se visite Granada, en mayo Hueva y Córdoba y que el día 24 de diciembre se realice un acto de convivencia.



Area de Aldeas

Recitar de una Aldea

La Aldea de El Palomar es una Aldea ubicada en el término municipal de Puente Genil, al sureste. Esta Aldea posee una maravillosa belleza, por sus arboledas de frutales, sus verduras y hortalizas. Es un bonito paisaje, refrescante para el verano, siendo visitado en este período numerosas personas, por su ambiente fresco.

Estas visitas a sus amplios bares de recreos suelen ser de tarde-noche.

Entre sus bellezas, también se encuentran las fiestas religiosas, que son: el tercer domingo de mayo, con la imagen en procesión del Cristo de la Expiración, el último fin de semana del mes

Valeriano Cuenca Estepa



de julio la fiesta de Santa Ana, también con su imagen en procesión, y como última fiesta y, la de la Vendimia, el primer fin de semana del mes de septiembre, con el broche de oro: la procesión de la virgen del Rosario, igual que en las anteriores, con salida a hombros de los hermanos de su Hermandad.

En esta Aldea se encuentran también rinconcillos como el Cerro de los Cuencas, la

Ribera Alta y las Bocas del Rigüelo.

No puedo olvidar hablar también de los mayores de la Aldea, que en su tiempo de ocio disfrutaban de las maravillas anteriormente citadas,

como son esos bonitos paisajes y de su Centro Municipal de Mayores donde se reúnen para recreo y juegos de distracción, como pueden ser la petanca, el dominó, las manualidades de las mujeres, los días de convivencia y merienda, y los viajes que se organizan desde la Asociación de Mayores “La Matriche”.



Hoy entrevistamos a Don José M^a Campos de Cisneros

Antonio Balaguer Rodríguez

Hoy entrevistamos a Don José M^a Campos de Cisneros, Sacerdote Jubilado, poeta y sobre todo un hombre bueno, de grato recuerdo para sus feligreses que aún hoy en día lo requieren para escuchar de su boca sus sabios consejos.

P-Don José M^a, usted nace en Puente Genil el 9 de marzo de 1926, ¿Podría decirme el nombre de sus padres y a qué colegio fue de niño?

R-Mi padre se llamaba Don Fernando Campos Rivas y mi madre D^a María Cisneros Rull. Mi primer colegio fue el que los frailes Franciscanos tenían a principio de la calle Ancha y cursé los estudios de bachillerato en el colegio de los Padres Salesianos de Córdoba, y también estudié dos años de Magisterio.

P-A los 21 años ingresa en el Seminario de San Pelagio, para su preparación al sacerdocio, ¿con qué edad sintió usted la llamada de Jesucristo? Cuénteme alguna anécdota que recuerde de sus años de seminario.

R-Sentí la llamada de Dios con una

edad quizás madura para lo que se estilaba en mi época, tenía veintiún años, y llegué a ello por convencimiento propio, a pesar de que considero que algo influyó el ambiente cristiano que había en mi casa.

P-Cuando es usted ordenado sacerdote lo destinan a Priego de Córdoba, ¿Recuerda en qué año fue esto y cuál fue el nombre de la primera iglesia a la que fue destinado?

R-Me ordenaron sacerdote en julio de 1955, y la primera parroquia a la que fui destinado se llamaba Parroquia de la Asunción, una parroquia preciosa en la cual estuve tres años como coadjutor; mis recuerdos de Priego son todos muy buenos y considero que es un pueblo muy religioso.

P-Más tarde creo que fue destinado al Colegio Calasancio, de Córdoba, ¿entre Priego y Córdoba hubo alguna otra iglesia?

R-Sí, antes de ir al colegio Calasancio de Córdoba, estuve tres meses en Fuente Palmera, después estuve en el colegio Calasancio durante un año; más tarde, tres años en Baena en la Iglesia de Nuestra



Entrevista



Señora de Guadalupe y al fin vengo a Puente Genil, como capellán de los Hermanos de las Escuelas Cristianas que tenía el colegio en la calle Cruz del Estudiante y definitivamente a la Parroquia de Nuestro Padre Jesús de Nazareno, donde a la marcha de Don Ramón me nombran Párroco, cargo que ejercí durante diez años.

P-Sé que es usted un gran poeta, que esta afición le viene desde los albores de sus estudios de bachillerato, e incluso que ha publicado un poemario titulado «Flores del Alma» en 1996, ¿Piensa publicar algún otro libro? ¿Ha frecuentado círculos literarios en su larga vivencia como poeta? ¿Qué diferencia o que contradicciones hay entre el

sacerdote y el poeta?

R-No, no pienso publicar ningún nuevo libro, bien es verdad que me gusta mucho la poesía, que he leído a los mejores poetas desde que era pequeño, pero mi mayor preocupación siempre ha estado en el ejercicio de mi labor como sacerdote, por lo que nunca he frecuentado ninguna tertulia literaria local ni



tampoco he tenido mucha relación con los círculos literarios de la Villa, en el libro que se edita para la Semana Santa quizás haya participado un par de veces, lo que sí he escrito casi siempre es en las estampitas de primera comunión que se repartían aquí en la Parroquia. Nunca he hallado ninguna contradicción entre mi sentir como poeta y mi sentir como cristiano, siempre he procurado aunar ambos sentimientos.

P-¿Cómo ve a puente Genil desde su punto de vista Cristiano?

R-Lo veo regular, me gustaría que profundizaran más en virtudes como la caridad y la solidaridad para con los más necesitados

P-Cómo pontano y como sacerdote, ¿Cómo ve nuestra Semana Santa? ¿Qué suprimiría? ¿Qué añadiría?

R-Suprimiría toda la parte folclórica, aunque comprenda la carga tradicional que soporta y le añadiría más espiritualidad.

P-Don José M^a, como

usted sabe la revista «Solera» es una revista para personas jubiladas, ¿quiere decirle alguna cosa a estas personas que ya alcanzaron la plenitud de su existencia?

R-Me gustaría que ahora desde la perspectiva que les da la edad se preguntaran si han conseguido cumplir el proyecto que un día se forjaron como parte de la sociedad, para poder aconsejar a los que ahora son más jóvenes

P-Don José M^a, ¿Quisiera añadir alguna cosa a lo aquí expuesto y que no le hemos preguntado?

R-Rogaría a todos los pontanos que aumenten el sentido de hermandad y solidaridad cristiana para con los más débiles.

Un poema salido del manantial de su mente

CANTO A LA MADUREZ

Todo eso que la mente añora: el recuerdo de tiempos pasado más felices, cierto es...

mas la razón me dice que, también, tienen encanto lo de ahora.

¿Qué recuerdo más fecundo te enamora? ¿La juventud caduca ya pasada, la lozanía de tu rostro ya marchita y ajada?

¿Por qué ha de ser la juventud de todo bien, señora

¿Quién ha dicho que el espíritu envejece, si el perfil humano en él nítido aflora?

¿Qué belleza le quita los años a la aurora si cuanto más cantada más se crece?

!La madurez sensata, su tributo merece si en ella la virtud se asienta y mora!

Todo en el hombre el tiempo lo ennoblece, y el cincel de la vida, a golpes lo valora.

¡La vida es un nacer nuevo cada día!

Nunca el que nace lo pasado añora, no tiene nostalgia quien vive cada hora, y en el nuevo nacer, ve sólo alegría.

De su libro «Flores del Alma»



Queremos que salgan de sus conchas

Felisa Agudo

La idea de reunirnos los mayores de edad avanzada, estaba en la mente de varias personas, hace ya tiempo.

Tuvimos la suerte de coincidir y estamos tratando de dar forma a esta idea entre todos. Tenemos proyectos verdaderamente ambiciosos.

Vamos a llevar a cabo tantas actividades, diversiones, convivencias, aprendizajes y amistanzas (permitidme esta palabra pontana) que no vamos a saber a donde acudir, para pasarlo mejor.

Tenemos a nuestro lado, al Ilustre Ayuntamiento, a nuestra Mari Carmen con su voluntarioso equipo al frente de la Concejalía del Mayor, dispuesta a llevar a buen puerto, esta estupenda labor: que hemos dado en llamar, la Mesa del Mayor.

En realidad en el Centro de



Día de los Pinos, tenemos los mayores, tantas actividades y ocupaciones como podemos desear.

Allí tenemos otra Mari Carmen, que nos atiende de maravilla (hablo de nuestra directora), trabajadora social. El título de trabajadora muy merecido, por cierto. Mas ocurre que cada vez hay más personas mayores, más socios, y un solo Centro. Creemos que hay que ampliar el horizonte con más centros. Para

que tomen más parte, porque no acuden todos los que son. Y hay que darles más oportunidades para participar. Queremos ver las caras de todos pero no en una foto de carnet.

Queremos que salgan de sus conchas, tantas perlas que sabemos que existen.

A ver si vencen la timidez y se unen en una sarta valiosa que forme un collar de lindas perlas que adornen a Puente Genil, a Córdoba, a España y a toda la humanidad.



Recuerdos de una parte de mi vida

Encarna Berral

Mi historia comenzó hace muchos años y transcurrió como la vida misma, cosas del destino.

Todo aquello me hace reflexionar hoy que estoy en el mismo punto o edad que tenían aquellas personas que yo cuidé y que parece mentira, se llega antes de que te des cuenta.

La vida de aquellos dos ancianos fue muy triste y aunque sin desvelar la identidad de ellos todas aquellas personas que me conozcan y conozcan esta historia sabrán a quien me refiero.

Fueron muy buenos y la vida no los trató nada bien. Se encargaron de cuidar a una niña que aunque sin ser suya intentaron criar lo mejor posible ya que ellos no tenían hijos biológicos. Depositaron en ella toda su confianza y todo su cariño, hicieron todo cuanto estuvo en sus manos para que su vida fuera buena ya que no tenía a nadie.

Pero el destino no les tenía

guardado un final feliz al lado de ella. La niña no sentía por ellos el mismo cariño, no creo que tuviera nada que ver que no fuera suya, es decir, de su propia sangre y poco a poco y para resumir, los fue dejando sin nada y prácticamente con lo puesto y en la calle. Esto los sumió a los dos en la mayor de las tristezas y también de las miserias. Llegaron a la vejez, cuando más indefenso estás, solos y sin nada, ahí fue cuando comenzó mi historia, la parte en la que yo entro y en la que hoy recordando aquellos tiempos aún me llego a emocionar.

Sus últimos años de vida los pasaron conmigo siempre acordándose de su hija, no creo que le guardaran rencor porque la querían mucho, eran muy buenos, no se merecían lo que su hija les hizo, su única ilusión era poder verla y que fuera a verlos, pero nunca llegó ese día porque ella no quiso.

Esta historia para mi supone darles un pequeño homenaje a



ellos y a todas esas personas mayores que se puedan encontrar en parecida situación. Porque si de algo te sirven los años es para darte cuenta de que tu familia es lo más importante que hay en la vida.

Que no es necesario que estén siempre encima tuya, pero que exista siempre esa comunicación padres e hijos, es el mejor regalo que le puedan hacer a una persona ya sea mayor o joven. Que las personas mayores o de la tercera edad, también tienen su sitio en la vida de los demás porque somos necesarios y podemos dar muchos consejos con experiencia a los jóvenes.

Que no nos dejen a un lado, que nosotros también fuimos jóvenes y hoy ya no lo somos, pero todo llega.



La Navidad, los alimentos y la edad

Alejandro Casado. Médico

Llega la Navidad y en los hogares pensamos en las fiestas, las reuniones familiares y como no, en preparar los alimentos en platos que habitualmente no se elaboran en el resto del año, y que en general tienen un altísimo poder calórico. Los dulces típicos de esta época, turrónes, mantecados, peladillas, confites, bombones, así como los vinos y licores que habitualmente nos acompañan por tradición en estas ocasiones, se sumarían a los excesos alimenticios que nos hacen añadir hasta 4 kilos de media a nuestro organismo en este espacio de tiempo.

Habremos de tener precauciones para disfrutar en estos días, además de no tener que alterar a nuestro organismo. Por esto, al hablar de alimentación en las personas de edad, hemos de tener en cuenta los cambios que se producen normalmente con el paso de los años, e incluso el padecimiento ó no de alguna enfermedad que obligue a modificar la dieta.

Entre las modificaciones normales ó fisiológicas más importantes están: alteración del

gusto, del olfato, la vista y el oído, alteraciones de la dentición, enlentecimiento intestinal, disminución de las funciones hepáticas y renales, etc. Si lo unimos a la limitación de la movilidad en general, las limitaciones sociales y psicológicas, así como los problemas económicos, hacen que el mayor tenga mayor dificultad para la obtención y elaboración de los alimentos, limitando y modificando hábitos alimenticios que pueden llegar a ser incorrectos.

Los problemas con los sentidos hacen que incluso alimentos en malas condiciones no los detecten por el olor o el gusto, dando lugar a intoxicaciones alimenticias.

La mala alimentación conlleva un déficit de nutrientes en el organismo, que pueden provocar debilidad, mayor riesgo de enfermar, mayor dificultad para recuperarnos de las enfermedades, más riesgo de fracturas, niveles elevados de colesterol, sobrepeso, etc.

Una correcta alimentación, variada, que aporte todos los nutrientes en las cantidades adecuadas, debe estar presente a

diario en nuestra mesa. Esto junto a la realización de EJERCICIO FÍSICO REGULAR hará que nuestra vejez sea más saludable.

La ingesta adecuada de VERDURAS, LEGUMBRES Y FRUTAS que aportan fibra, y la toma de unos dos litros de agua al día, evitarán el estreñimiento.

Limitar las grasas animales y vegetales, fritos, salsas, evitará el sobrepeso que es perjudicial pues nos limita la movilidad y genera enfermedades. Es más aconsejable la toma de pescado, y mejor el pescado azul que es rico en proteínas y grasas protectoras frente a la arteriosclerosis.

Cuidado con las harinas (dulces, galletas, bollería,...)nos aportan gran cantidad de energía, pero pocas proteínas y vitaminas, por lo que habrá que restringirlas. La alteración del gusto, hace que el mayor busque alimentos muy dulces, que son los que mejor saborean, descartando otros que le son más necesarios.

El agua es importantísima. No tienen sed hasta que no empiezan a deshidratarse, por lo que antes de tenerla deberán de tomar agua suficiente (unos dos



litros al día es aconsejable y hasta tres en verano).

En el caso de enfermedades, y para todas ellas, beber abundantes líquidos (1,5 a 2 l. de agua al día) y realizar ejercicio físico a ser posible al aire libre. He aquí algunos consejos a tener en cuenta en las más importantes por su frecuencia:

Osteoporosis (disminución de calcio en el hueso): Tomar diariamente 2 ó 3 vasos de leche, alimentos ricos en calcio (queso, yogur,...), disminuir el consumo de carne, disminuir el consumo de alcohol.

Hipertensión (Tensión arterial elevada): eliminar la sal de las comidas, constancia en el horario de las comidas, cambiar el agua a mitad de la cocción (disminuye la sal de los alimentos).

Estreñimiento (dificultad para defecar, heces duras): Beber 1,5 a 2 l de agua al día, mantener horarios para evacuar, realizar ejercicio físico regular, enriquecer la dieta con alimentos ricos en fibra.

Diarrea (deposiciones líquidas): Eliminar la leche de la dieta, tomar zumos naturales sin añadir azúcar, evitar comer en las 6-8 horas siguientes al comienzo de diarrea, tomando líquidos cada 30 minutos (agua de arroz, de

zanahoria, sueros,...).

Dificultad para masticar: Comer despacio, realizar 5-6 comidas poco abundantes, triturar los alimentos, y en caso necesario tomar preparados de farmacia que tienen un mayor aporte nutricional.

Dificultad para tragar (disfagia): Realizar 5 comidas al día, ser regulares en los horarios, dieta variada para evitar aburrimiento, tomar purés ó triturados que facilitan la ingesta, no descuidar la presentación de los platos.

Demencia: Comer sentado en ambiente tranquilo, utilizar grandes servilletas ó delantales para evitar manchas, utilizar utensilios inofensivos (plástico), tomar un plato único, pero completo que facilite la labor del cuidador.

Diabetes: Aparte de las indicaciones del medico de cabecera, no saltarse ninguna comida, tomar alimentos sin azúcar, las frutas tomarlas preferiblemente con piel, aumentar los alimentos integrales y ricos en fibra.

Colesterol: Realizar 5 ó 6 comidas al día poco abundantes, reducir la toma de carnes rojas y aumentar el pescado, evitar el sobrepeso y la hipertensión, aumentar los alimentos ricos en

fibra ó integrales.

Teniendo en cuenta todo ello, debemos realizar menús que se adapten a las necesidades y preferencias de los mayores, usando alimentos y formas de preparación que mantengan un buen nivel de salud y eviten ganancia de peso ó el empeoramiento de patologías que pudiera tener el mayor.

Los dulces navideños se tomarán con moderación extrema (por darnos el gusto, “probarlos” en las comidas especiales).

El alcohol no es nada beneficioso. Además de ser un aporte calórico extra, podría empeorar patologías de hígado, ó afectar la actuación de medicamentos que pudiera estar tomando la persona u otros perjuicios.

Tener en cuenta que lo importante de la Navidad no es lo que se come o se bebe, sino las personas con las que se comparten los momentos, las vivencias en estos días tan especiales en los que festejamos el nacimiento de Jesús, la bienvenida al nuevo año y los Reyes Magos. Cada año nos hacen realizar nuevas promesas de buenos propósitos para ser mejores, cuidarnos un poco mas y estar más “Saludables”.



El pueblo que queremos

María José Díaz

Cuántas veces hemos pensado y opinado con un vecino, con un amigo, con un conocido...: "En Puente Genil tenemos esto o lo otro, pero necesitamos aquello otro, pero claro eso a lo mejor se puede conseguir con...". Esas conversaciones se han quedado entre dos personas o como mucho entre un grupo de amigos, ahora se tiene la oportunidad con el PLAN ESTRATÉGICO PARTICIPATIVO, de que se conozcan, para construir juntos el pueblo que queremos.

Hemos visto en nuestras calles publicidad del PLAN ESTRATÉGICO PARTICIPATIVO, el Plan no es otra cosa que preguntarse y responderse dónde estamos, hacia dónde queremos ir y qué haremos para llegar. Para ello, se pide la participación de vecinos y



vecinas, asociaciones, empresarios e instituciones, por tanto usted lector está invitado a participar, a opinar, a aportar sus ideas.

Seguro que todos estamos de acuerdo al afirmar que "queremos que Puente Genil se desarrolle y mejore", eso no es posible sin sus habitantes, sin sus opiniones, sin sus aportaciones.

El Plan se realiza siguiendo

un camino por etapas (como el Camino de Santiago o la Vuelta Ciclista). En la primera etapa, un grupo de expertos ha realizado un análisis social, físico y económico de la ciudad. En la segunda etapa se pregunta a los vecinos y vecinas junto a las instituciones qué quieren para Puente Genil. Y la última etapa es encontrar la forma adecuada de lograr esas cosas



que los ciudadanos y ciudadanas de Puente Genil creen que es necesario conseguir para que el pueblo se desarrolle.

Hay mucho que opinar, mucho que aportar y de diversos temas, por eso se han organizado diferentes mesas para participar, dependiendo de lo que más nos interese, dichas mesas son: Turismo, Mujer, Bienestar Social, Agricultura, Urbanismo e Infraestructuras, Medio Ambiente, Comercio y Servicios, Juventud, Industria, Cultura, Ocio y Deportes, Empleo y Formación

Para llevar a buen puerto el Plan, ha habido que organizarse. Y esa organización se ha realizado de la siguiente manera:

Un equipo promotor, un equipo que ha puesto en marcha el Plan, formado por asociaciones, empresarios y políticos.

Un equipo técnico,

formado por trabajadores del Ayuntamiento cuyo trabajo es pensar cómo hacer el Plan y ponerlo en marcha.

Un grupo de animadores encargados de organizar las mesas de debates.

Un foro ciudadano (al estilo de la Asamblea de Mayores), es decir un debate donde se discutan los temas de las mesas que antes hemos comentado (industria, turismo, agricultura, mujer...)

Aún se está a tiempo de

participar, para ello hay que dirigirse a Sodepo (Sociedad de Desarrollo de Puente Genil) en calle Concejal Rodríguez Chía, s/n y/o a través del teléfono 957 60 90 16.

Anímate, los mayores dada su experiencia, atesorada por lo vivido, tienen mucho que aportar, puesto que es necesario conocer el pasado para construir el futuro sin repetir errores.





Recortes de Prensa

el drama

55 MUJERES MUERTAS

⇒ En lo que llevamos de año, 55 mujeres han muerto a manos de sus compañeros o exparejas. En la mitad de los casos, la pareja estaba rota o en fase de ruptura. En el 10,9% de los sucesos, el hombre se suicidó. El pasado mes de junio, se aprobó un protocolo policial. El texto deja claro que los agentes no pueden dejar desasistidas a las mujeres desde el mismo momento de la denuncia ya que tienen que establecer un plan de seguridad. Luego, es el juez el que decide si la víctima merece orden de protección o no. Desde agosto del 2003 (cuando entró en vigor) hasta diciembre de ese año, los jueces dictaron 6.004 órdenes de protección.

El diario Córdoba a mediados de octubre, publicaba esta estremecedora nota. Muy breve porque no hay palabras para clasificarlas.

Los jueces dictan órdenes de protección. Se aprueban protocolos policiales y aún así esta lacra crece y crece sin esperanza de que esto termine.

¿Qué nos está pasando?

Los encargados de paliar esta situación y de acabar con ella, lo tienen difícil, muy difícil.

Como yo no soy una autoridad en la materia, no sé lo que se puede hacer;

pero si pienso que desde lo del ojo por ojo y diente por diente, hasta la justicia que actualmente tenemos hay un largo trecho.

Y es cuestión de conciencia. Hay que dar ejemplo y fomentar valores que se están perdiendo en aras de una cuestionable libertad.

No se puede pretender que todo el mundo sea justo, pero sí podemos todos y cada uno: proponernos no hacer el mínimo daño a los que tenemos cerca y en un círculo de pocos metros, favorecer a quien lo necesite si está en nuestra mano.

Felisa Agudo



))))))))))))))))))))))))))
)))))))))))))))))))
))))))))))))))))))))))))))

))))))	))))))))))))))))))))))))))))		))))))
	))))))	))))))	
)))))))))))))))))))))))))))))))	))))))))))	))))))))))	))))))))))
))))))))))))))))))))))))))))))))))))	))))))))))))))	))))))))))))))	))))))))))))))

□
.....



Teléfono del Maltrato al Mayor

900.858.381

El Teléfono del Maltrato al Mayor es un servicio público y gratuito que presta la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social

Es accesible desde cualquier teléfono de Andalucía

Los denunciantes, si así lo desean, pueden permanecer en el anonimato

Servicio de Orientación Jurídica a las Personas Mayores

957 60 12 00

Es un servicio gratuito, para resolver a las personas mayores las dudas de carácter jurídico que se les puedan plantear, mediante un abogado que atiende un día a la semana

Para ser atendidos han de ser titulares de la Tarjeta Junta Sesentaycinco y ser socios del Centro de Día de los Pinos

Día de asesoramiento: Jueves
Hora de 11 a 13 horas. Previa Cita



Sobresaliente para la segunda Asamblea del Mayor

María Rosa Lozano

El día 1 de octubre, con motivo del día del Mayor, se celebró en las naves de la Expo una fiesta.

Me causó tan grata impresión que me siento obligada a redactar esta nota, con el fin de hacer llegar a todos los que la hicieron posible mi agradecimiento y admiración, con la certeza de que todos los asistentes opinaron lo mismo.

Disfrutamos de una excelente organización. En la entrada M^a del Carmen Díaz, y M^a José Díaz, nos recibieron con su habitual agrado.

Aplaudimos las interesantes intervenciones, el Alcalde, Manuel Baena resaltó los valores del Mayores, e hizo hincapié en su sentido de la responsabilidad y ahorro.



Nuestra Concejala, nos mostró nuevos horizontes y esperanzadores proyectos.

Algunos de los componentes de la Mesa del Mayor dirigieron unas palabras llenas de afecto a los asistentes, sin faltar la útil crítica.

Los poetas de “Ala del Sur”, nos emocionaron con sus declamaciones.

Y después de un copioso y variado refrigerio comenzaron las actuaciones

de grupos de baile regional y de salón. Una magnífica audición de música y canto; muy del gusto de los asistentes que correspondían con sonoros aplausos después de cada actuación.

No quiero dejar de mencionar el gran número de asistentes y el saber estar que demostraron los mayores pontanos.

El listón ha quedado bien alto. Estoy convencida de que se mantendrá el próximo año.

