

Solera



Revista de Mayores de Puente Genil
Número 2 Primavera 2005



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 Inserso.

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:**

Centro de Servicios Sociales Comunitarios

C/ Antonio Sánchez Cuenca nº 6. Teléfono 957609272



Solera

Número 2-Primavera 2005
Revista realizada por
Mayores de Puente Genil

-0-

EDITA

Concejalía 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-

COORDINA

María José Díaz,

Técnico Servicios Sociales

-0-

FOTO PORTADA

Juani Leiva

-0-

IMPRIME

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

-0-

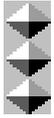
Ejemplar gratuito

SUMARIO

Pág.	Área
4	Editorial
5	Un programa para alumnos mayores
8	A nuestros padres que abren camino
10	Ribera Baja: un lugar acogedor
11	Actividades del Centro de Día
12	Los mayores regulan el tráfico
13	Anda, pero seguro
16	Carnaval y Semana Santa
18	Actividad física para mayores
22	Actividades y Salud
24	Contraportada

Este nuevo número de la Revista SOLERA ha elegido, como foto de portada, la realizada por Juani Leiva, en el Parque de Los Pinos. Una bella estampa para la revista de los Mayores de Puente Genil, con motivo de la llegada de la más bella de las estaciones del año: la primavera.





Vivir activos

El tercer número de nuestra revista ya está en tu mano. Hemos cumplido nuestro compromiso de publicar un número cada cuatrimestre.

En éste, como en los anteriores, se refleja una idea constante, orientada a la convicción de que a partir de los sesenta y cinco, se inicia una de las etapas más activas de la vida.

Recuerdo que hace más de veinte años pude leer por primera vez el libro de Skinner, "Disfrutar la vejez", sorprendiéndome el capítulo dedicado a la creatividad, en el que se decía que los mejores poemas son realizados entre los veinticinco a veintinueve años y entre los ochenta y ochenta y cuatro.

Hablaba de que las ideas más influyentes se desarrollaban entre los treinta y cinco y cuarenta años y entre los sesenta y sesenta y cuatro años, o que entre los cuadros que hay en el Louvre hay muchas obras de artistas treintañeros,

pero también muchas de setentones. En el mundo de la música gran parte de las mejores composiciones corresponden a la séptima década de la vida.

Este libro se publicó en el año 1.983, en Nueva York y cuando lo leí en aquella España de ese año, me preguntaba ¿dónde están los mayores activos de los que habla?. Hoy podemos respondernos pues hemos alcanzado un proyecto que ya tiene más de un año: NUESTRA REVISTA SOLERA.

Con este número se demuestra que estar activo no es sólo, como ahora está de moda, trabajar más allá de los sesenta y cinco años, sino que más bien es poder tener iniciativas importantes que contribuyan al bienestar de nuestros vecinos más jóvenes y ayudar a nuestras familias desde el tiempo de ocio.

En estos días se han iniciado en nuestra ciudad tres

ideas brillantes que me gustaría resaltar y comentar en números próximos. Una de ellas es la iniciativa de controlar el tráfico por parte de un grupo de mayores a la salida de uno de nuestros colegios; de otra parte, el aprovechamiento del jardín que hay en la entrada del hospital (Residencia Dr. Rodríguez Valera), como punto de encuentro para celebrar nuestra fiesta de la Primavera y por último la puesta en marcha, para el próximo mes de septiembre, de la Cátedra Intergeneracional, de la que podremos disfrutar de las ventajas de ir a la Universidad, sin movernos de nuestro pueblo. Estos cursos están dirigidos fundamentalmente a personas mayores de cincuenta y cinco años.

Nuevas y creativas iniciativas que demuestran lo importante que es «vivir activos».

Te invitamos a participar de estas experiencias, o en otras de las muchas que desde la Delegación Municipal de Servicios Sociales, el Centro de Día de Mayores o desde la Mesa del Mayor se ponen en marcha cada día.



Cátedra Intergeneracional de la Universidad de Córdoba

Un ilusionante programa para alumnos mayores

La Cátedra Intergeneracional "Profesor Francisco Santisteban" es una iniciativa de la Universidad de Córdoba dependiente del Vicerrectorado de Relaciones Institucionales e Internacionales creada con el fin de impulsar programas de desarrollo, científicos y socio-culturales, orientados a personas mayores de 50 años con la finalidad de fomentar su promoción personal y la mejora de su calidad de vida.

Atendiendo a las nuevas realidades sociales y la demanda que un importante sector de la población estaba reclamando del mundo universitario, la Universidad de Córdoba por su interés en abrirse a la sociedad de Córdoba y provincia creó en 1997 programas de participación socio-universitaria mediante una serie de cursos específicos destinados a la formación de las personas mayores con el fin de que se sientan útiles socialmente y puedan continuar con una vida activa y dinámica a partir del

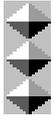


acceso de las personas mayores a las aulas universitarias. Así, se plantea como objetivo general de esta Cátedra la integración social de las personas mayores en la vida social y cultural universitaria, tratando desde sus aulas, programas y actividades de promocionar a este colectivo en una etapa de la vida que debe estimarse como positiva, digna y capaz.

A la vista de los resultados obtenidos en anteriores cursos, la Universidad de Córdoba

extendió durante el curso 1999/2000 este novedoso proyecto a Cabra, Lucena y Priego de Córdoba mediante la puesta en marcha y desarrollo de planes educativos en formación continuada con el reconocimiento y aval de la institución académica. Localidades a las que se incorporarán las ciudades de Montilla y Puente Genil para el próximo curso académico 2005/2006.

Dada la importancia de los programas de alumnos mayores



Area de Cultura

de la Universidad de Córdoba y la amplia repercusión que en las personas mayores despiertan estos cursos específicos destinados exclusivamente a ellos desde una amplia perspectiva cultural, formativa, educativa, científica, recreativa y socio-cultural es por lo que se hace necesario no sólo continuar esta iniciativa sino potenciarla.

En este sentido, la Cátedra Intergeneracional "Profesor Francisco Santisteban" de la Universidad de Córdoba junto con la Delegación Provincial de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía y los Ayuntamientos de Cabra, Lucena, Montilla, Priego de Córdoba y Puente Genil tratan de llevar a sus ciudadanos un programa de enseñanza universitaria ilusionante y atractivo con el deseo de hacer de la formación universitaria de nuestros mayores un objetivo general de integración, de cultura, de educación y de desarrollo del alumno mayor en su entorno .

En la actualidad y a la vista de los resultados obtenidos en anteriores cursos, la Cátedra Intergeneracional de la Universidad de Córdoba desea emprender nuevas iniciativas mediante la puesta en marcha,



desarrollo y potenciación de planes educativos en formación continuada y proyectos interdisciplinares en la ciudad Puente Genil teniendo siempre presente el reconocimiento y aval de la institución académica.

La filosofía de las Universidades en este campo es la de hacer una oferta amplia y solidaria al añadir a sus titulaciones tradicionales, esta otra que permite el acceso a sus aulas de personas que a su edad no buscan otra cosa que su

enriquecimiento y transformación personales para seguir viviendo dignamente. Ahora que tienen tiempo y no les falta ilusión, muchas de ellas pueden sentir el orgullo de ser universitarios que cuando jóvenes fue un frustrado anhelo y la Universidad viene a enriquecer la vida social y cultural de la persona mayor en su propio municipio.

Dentro de la oferta formativa, cultural y científica de la Cátedra Intergeneracional, se lleva a cabo



una amplia y rica oferta de actividades prácticas lúdico-culturales mediante visitas tanto a parques y espacios naturales como a museos, exposiciones, monumentos o centros de interés artístico cultural que no sólo apoyan y potencian las clases teóricas sino que mediante este tipo de iniciativas los alumnos mayores pueden llegar a ser auténticos agentes de cultura o animadores socio-culturales, desarrollando de esta manera una auténtica transformación de su vida al salir del aislamiento de sus hogares y compartir con otros compañeros, amigos e incluso con asociaciones y colectivos sociales una actividad

auténticamente transformadora.

Igualmente hay que destacar que el ocio debe ocupar un papel muy importante en los nuevos modos de vida que han ido desplazando a unas prácticas que en otros tiempos parecían inamovibles. Los seminarios impartidos y coordinados desde la Cátedra Intergeneracional de la Universidad de Córdoba que se llevarán a cabo en Puente Genil vienen a cubrir ese amplio espacio de tiempo libre que los mayores pontanos están deseosos de ocupar con todo tipo de actividades, hecho que, según numerosos estudios, es un recurso terapéutico para el desarrollo personal y social y un

aspecto importante de calidad de vida ya que el ocio activo y cultural fomenta una buena salud general y bienestar.

Dada la importancia del programa de alumnos mayores de la Universidad de Córdoba y la amplia repercusión que en las personas mayores despiertan estos cursos específicos destinados a ellos desde una amplia perspectiva cultural, formativa, educativa, científica, recreativa y socio-cultural es por lo que se hace necesario no sólo continuar sino potenciar este tipo de proyectos y actividades y es por lo que la Cátedra Intergeneracional "Profesor Francisco Santisteban", en su deseo de abrirse a la sociedad cordobesa y siguiendo con sus objetivos institucionales presenta este proyecto en Puente Genil con el objeto de poder mejorar sus recursos culturales, animar a un específico sector de su población y de conseguir con esta iniciativa un nuevo acceso de sus ciudadanos a la universalidad del saber y del conocimiento que desde siempre ha ostentado la Universidad.

Blas Sánchez Dueñas
y José Cosano Moyano.
Cátedra Intergeneracional



A nuestros padres que abren camino

Fernando Lozano

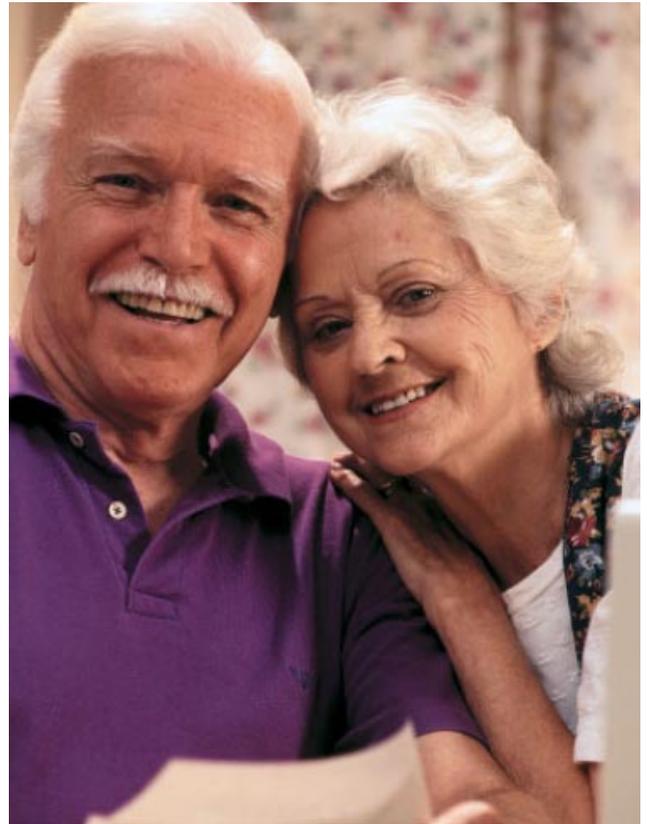
En las cuatro etapas de la vida, del número anterior de SOLERA, no mencionamos, ni de paso, una constante que persiste y que late en nuestro interior. Y es la de aquellas personas que nos quisieron tanto. No expusimos tampoco, que la vida de ellos, es activa por acción u omisión. Siempre han actuado y lo podemos confirmar por haber llegado a sus edades.

Son nuestros padres y es difícil poder escribir sobre ellos, porque grande es el cariño que le tenemos y podemos caer en ser parciales y no ser ecuánimes, espigando, por tanto en lo mejor de su trayectoria. Es que no sólo nos dieron la vida, sino que dentro de sus posibilidades, nos ayudaron a cultivarla. Tuvimos maestros,

que acumularon conocimientos, según nuestras capacidades de captación. Y fueron nuestros padres, los que a través de toda la vida, nos dejaron la sabiduría necesaria para su aplicación.

No pasa ni un solo día, sin que lleguen a nosotros. Su acompañamiento transcurre durante la niñez, sigue en la

juventud, sobre todo siendo adultos y más aún cuando llegamos a la madurez. Somos abuelos como ellos lo fueron. Y desde esa altura, reconocemos mejor, los sufrimientos que tuvieron que superar y por consiguiente su



labor con hijos y con nietos. Y te aproximas aún más a ellos, cuando repites sus palabras, cuando revives actitudes y sobre todo cuando recuerdas sus silencios (lenguaje sincero y elocuente), que te llevan a sus



personas, a la humildad, a la paciencia y a la paz que asumieron de continuo.

Nunca están ausentes. Siguen fertilizando nuestras vidas, con su personalidad, su buen hacer, su sencillez, y sobre todo por su cariño. En parte correspondido entre nosotros sus hijos, que puede incluso, pasar a nietos y por supuesto a biznietos. Todos estos valores combinados entre padres y madres (tan diferentes entre sí), están en nuestras vidas con mayor o menor acento. Es la verdadera herencia, el potencial genético, que nos dejaron y gracias a ellos tenemos, de ahí nuestro reconocimiento, que supera en mucho a todas las deficiencias que tuvieron. Y sabemos que si no fueron mejores, es por la sencilla razón de que no pudieron o no supieron hacerlo. Igual nos pasa a nosotros.

No estamos solos, ni por el pasado ni por el futuro, que cada día llega. Nos precedieron en este caminar y por ello, podemos intimar hoy aquellas pérdidas de memoria, aquella pérdidas de

visión. Y se nos abren los ojos para ver con claridad, esta inmensa realidad. Y aquello de la estabilidad y el mareo. Y que no te caigas.

En pocas palabras, flaquezas y debilidades, propias de la edad. Son las limitaciones a las que no pensábamos llegar ¡y llegamos ya!.

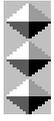
Es el gran misterio. Pero sabemos que formamos familias con diferentes formas de ser y de proceder, con variados proyectos y con la impresión constante de que saltamos de la cuna a la vida y es la familia, la de cada uno de nosotros, la que lo mismo

es lugar de partida, que meta de llega en el postrer retorno.

Con todo, podemos sentirnos bien y estar contentos. Y confiados, en que la alegría es posible y que nada ni nadie nos la puede quitar. Detrás del atardecer hay siempre una aurora.

CONCLUSIÓN: La vida no es un cuento. Ni una novela. Ni una historia cualquiera. Ni una película. ¡Es mucho más!. Es la respuesta cabal a todos los hechos que acontecen. ¡Esa es la verdadera vida!. Es la existencia profunda, de cada día, en un espacio de tiempo que nunca acaba.





Ribera Baja: un lugar acogedor

Encarna Berral

Me gustaría describir mi Aldea empezando por decir que es muy especial, inconfundible e inolvidable, por algo es el sitio donde viví hace tiempo y al que me gustaría volver.

En el transcurso de los años, han ido aconteciendo cosas que la han hecho mucho más bonita y especial de lo que ya era. A lo largo del tiempo ha cambiado mucho porque ha ido avanzando para convertirse en un paraíso que llena de tranquilidad y sosiego a todos cuantos en ella viven. La caracterizan su gente y su fiesta, la verbena de San Juan, en la cual participan los vecinos en los preparativos para que todo salga lo mejor posible y que toda la gente que se acerque se sienta muy a gusto.

Si te das un paseo por ella, te darás cuenta de que existe



un paisaje muy bonito que alegra mucho la vista porque reúne una serie de encantos que hace a todos cuantos llegan, participen de comidas y reuniones que se suelen hacer en el salón que pertenece a la Hermandad de San Juan Bautista.

Se acercan a ella tanto asociaciones de mujeres como cualquier otro tipo de reuniones de amigos, a los

cuales, si lo solicitan, dejan con sumo agrado para que puedan sentirse como en su casa y que normalmente suelen volver a repetir la experiencia.

Podría extenderme mucho más, pero en resumen, para mí la Ribera Baja es uno de los mejores sitios, donde mejor me siento y que no cambiaría por casi ningún otro.



Actividades del Centro de Día de Mayores

El Centro de Día de Mayores de Puente Genil realiza, desde el pasado mes de enero una serie de talleres que están a disposición de los pensionistas que deseen inscribirse y participar en los mismos.

Estos talleres abarcan desde las manualidades, bordados, guitarra o artesanía, hasta la informática, gimnasia, recuperación de la memoria, estética o baile por sevillanas.

En el cuadro anexo te informamos de los días de la semana que se imparten, así como los horarios de los mismos.

Asimismo, la junta directiva del Centro recuerda que esta primavera darán comienzo los Juegos del Centro de Mayores, donde tendrán cabida modalidades como la petanca, el dominó, el billar, ajedrez, pesca o la ronda y béciga.

Los que resulten campeones de estas disciplinas representarán al Centro de Puente Genil, en los Campeonatos Provinciales que se celebran anualmente en Córdoba.

Antonio Ruiz.
Junta Directiva Centro de Día

Palabras antiguas: «vallejitos»

Felisa Agudo

En una frase: "En la calle Aguilar no se puede aparcar por culpa de los vallejitos". Pero, por qué se les llama así?. Los vallejitos son unos pequeños y polémicos hitos que se colocaron en algunas calles de Puente Genil, no sabemos si ayudan o estorban, hay opiniones. Se colocaron siendo Alcalde el señor Vallejo, de ahí le pusieron el nombre. De la misma manera que al Romeral se le llama así porque se hizo durante el mandato de un alcalde llamado Antonio Romero "Romerito"

<u>Actividad</u>	<u>Días de la semana</u>	<u>Horario</u>
Trabajos Manuales	Lunes y Jueves	Mañanas
Bordado	Viernes	Tarde
Estética	Lunes	Tarde
Relajación-recuperación Memoria	Miércoles	Mañana y Tarde
Baile de Sevillanas	Lunes y Jueves	Tarde
Gimnasia	Lunes, Miércoles y Viernes	Mañana
Artesanía	Martes y Miércoles	Mañanas
Guitarra	Martes y Viernes	Tardes
Tertulias Literarias	Martes	Tarde
Informática	Aula abierta permanentemente	Según cursos



Los Mayores regulan el tráfico en las puertas de los colegios

Redacción

La Asamblea del Mayor de Puente Genil ha puesto en marcha, junto a las concejalías de Mayor y Tráfico, una experiencia piloto regulando el tráfico a las puertas de los centros escolares de nuestra población.

Esta iniciativa, que se puso en marcha en el Colegio Público Agustín Rodríguez, donde cinco mayores regularon la salida de clase de los más pequeños, se incluye entre una de las acciones propuestas por la Asamblea del Mayor para el fomento del denominado "envejecimiento activo".

El grupo de mayores que comenzó esta experiencia han recibido previamente unas nociones básicas, por parte de la Policía Local, para que su función se desarrolle de forma correcta.

Uno de los voluntarios, Fernando Lozano, ma-



nifestaba que estaban realizando una función sumamente importante, ya que "ayudamos a que los jóvenes lleguen a ser personas mayores, como nosotros", a la vez que hacía un llamamiento al resto del colectivo de mayores para que participen en actividades como la de regular la entrada y salida de los colegios, implicándose, con ello, en la sociedad.

Tanto la concejala de Servicios Sociales y Mayor, Mari Carmen Díaz, como el inspector jefe de la Policía Local, Lorenzo Humánez, mostraron sus satisfacción por esta iniciativa nacida en la Asamblea del Mayor, animando a los mayores para que se sumen a dicha Asamblea y realicen acciones como las descritas, indicando que "la idea era brillante, bonita y muy positiva".



Anda, pero seguro

Cuando llega el tiempo de la jubilación y aparecen los achaques propios del oficio, cuando visitas al médico siempre se oye la misma cantinela, “Usted lo que tiene que hacer es ANDAR”, y claro nosotros nos afanamos en ello, pero, (siempre hay un pero en todas las cosas). A veces no somos conscientes de que lo primero que tiene que atender una persona mayor es a su seguridad, no

Antonio Balaguer

tenemos que demostrarnos a nosotros mismos de lo que somos capaces, (todos somos conscientes de nuestras limitaciones) y a veces no tomamos en consideración que por demostrar no sabemos que hacemos cosas que ponen en peligro no ya nuestra salud,

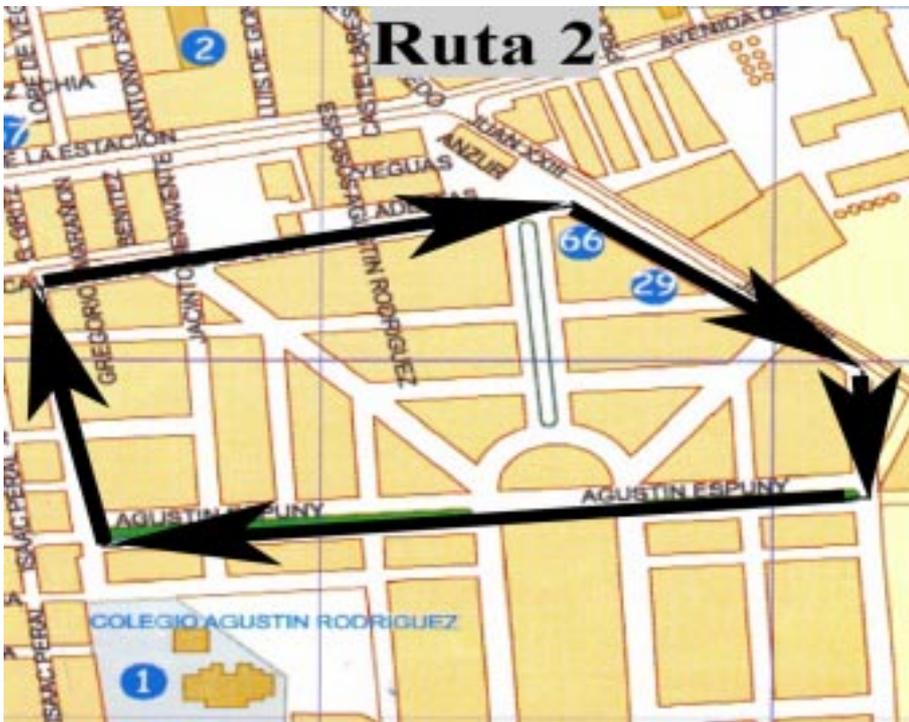
sino nuestra propia vida.

La Mesa del Mayor a la cual sí que le importa todo lo nuestro nos dice "Anda pero seguro" ¿y qué es andar seguro?. Andar seguro es andar sólo aquello que te permitan tus fuerzas sin que te sientas agotado, (cosa que no hay que confundir con cansado). Andar seguro es hacerlo por lugares donde, en caso de accidente, haya personas que te puedan socorrer, andar seguro es





Area de Seguridad Vial



escoger para andar aquellas horas del día en que ni el frío ni el calor sea más fuerte. Andar seguro, en definitiva, es saber que estás haciendo un ejercicio para tonificar tu cuerpo, no para batir ningún record ni tirarte un farol con los amigos/as.

A pesar de que en nuestra edad no es fácil asimilar consejos, nosotros nos creemos en la obligación moral de hacerlo, es por ello que aconsejamos, en principio, nunca andar solo por parajes solitarios como puede ser la carretera del Canal, o la de Río de Oro que, además, tienen el peligro añadido de que ambas carecen de arcén. Hay que procurar andar en grupo, pero en un grupo homogéneo, que no haya en ese grupo personas que por su diferencia de edad o de fuerza, obligue a nadie a ir a un ritmo que no sea el adecuado a tu condición física o de salud. Cada persona tiene su paseo, no hay un paseo para una persona, cada uno debe de ser consciente de por dónde y qué distancia le interesa

Area de Seguridad Vial



andar y a ello tiene que atenerse y no hacer caso de desafíos pueriles que sólo pueden traernos complicaciones a nuestra salud, sin pensar en algo peor.

Desde la Mesa del Mayor hemos confeccionado unos circuitos urbanos que consideramos seguros y que abarcan toda la superficie de este pueblo, pero sin olvidar que no hay ninguna obligación de hacer el circuito completo, cada cual ha de andar aquella distancia que su fuerza sea capaz de asimilar y que sienta que le da bienestar a su cuerpo.

Recordarte que en el primero de ellos, el que podría ser más largo, se puede dividir y realizarlo en las dos direcciones.

Estos son algunos de los circuitos que recomendamos.



Andar seguro es andar sólo aquello que te permitan tus fuerzas sin que te sientas agotado



Los Mayores vivieron el Carnaval y la Semana Santa

María del Valle Mata

Con motivo de celebrarse en Puente Genil las fiestas de Carnaval, un grupo de socias del Centro de Mayores, decidieron formar una comparsa a la que le pusieron "Las Damas del Sur".

Ellas mismas se confeccionaron los vestidos con los tejidos que les proporcionó el Centro; unos preciosos vestidos blancos con muchos encajes y una airosas pamelas completaban unos trajes como los de las damas sureñas que tantas veces hemos visto en las películas norteamericanas.

Ensayaron unas canciones y tomaron parte en el Certamen de Comparsas y Chirigotas que se celebró en el Teatro Circo con gran éxito de parte de los grupos



participantes como del público que abarrotaba el teatro. Por la tarde asistieron al Gran Desfile de Carnaval celebrado en la Matallana e incluso les quedaron fuerzas para asistir al baile del Domingo de Piñata.

El domingo de Carnaval,

después del Certamen de Comparsas de Chirigotas, todas las participantes acompañadas por sus maridos celebraron una comida en el Centro de Día de Mayores, donde la alegría y el buen humor fue el colofón a un gran día.



LA COFRADIA DE LA CENA Y EL IMPERIO ROMANO VISITARON LA RESIDENCIA

Con motivo de la celebración de la Semana Santa en Puente Genil, los mayores en la Residencia Municipal de la Tercera Edad, recibieron el homenaje el Lunes Santo de parte de la Cofradía de la Santa Cena y María Santísima del amor, cuyos maravillosos pasos fueron parados en la puerta de la Residencia para que aquellos mayores que quisieron, pudieran admirarlos sin prisas ni bullicio.

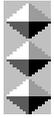
También la Corporación del Imperio Romano visitó la Residencia la mañana del Viernes Santo y compartieron con los residentes un desayuno y la banda de música entonó un pasodoble que fue bailado y disfrutado por todas las personas asistentes al acto.

Actos cargados de humanidad como éstos que aquí refiero son los que hacen



grande a la sociedad de un pueblo. Esperamos desde los Servicios Sociales que cunda este ejemplo y que nuestros

Mayores no se sientan olvidados y mucho menos excluidos de las celebraciones de esta Villa.



Actividad física para mayores en el Centro Municipal de Deportes

Como en general, en la práctica deportiva, también nuestros mayores fueron pioneros en la provincia, en sumarse a la participación en estos programas deportivos.

Por los años 85-86 desde la Delegación de Deportes se empezó a ofertar este tipo de programas, siendo en un principio un grupo reducido; como nos recuerda alguno de nuestros más veteranos compañeros, "...8 ó 10 personas decididas y valientes que desafiaron las costumbres y hábitos de una mayoría reticente al ejercicio físico...".

Con el paso del tiempo, el cambio social en este sentido ha sido evidente y en él han participado: políticos, acogiendo en sus programas esta realidad; ciudadanos, participando de esta necesidad; profesionales de

la salud, aconsejando estas prácticas; profesionales de la actividad física, etc.

En opinión de los propios participantes, (según encuestas, y otros sondeos, la mayoría de las personas realizan la actividad por prescripción médica, por la mejora de la agilidad, relaciones sociales, para mantenerse en forma etc.

En opinión de los monitores: "Las personas mayores esperan de este servicio además del ejercicio que les ayude a encontrarse mejor y sentirse valoradas e integradas en la sociedad en que vivimos,...el tener unas relaciones sociales de amistad con otras personas..."

Haciéndole una entusiasta mención a algunas de las mas veteranas en la actividad como: Manuela Arrebola, Felisa, Mercedes Padilla, Carmen Cano, Emilia Rivas,



Antonio



Conchi



Grupo Hogar Pensionista

Carmen Cano, Emilia Rivas, Francisca Leal Pozo....Al participante de mayor edad: Antonio Romero Jiménez con 76 años y a la participante de mayor edad: Concepción Flores Jaén de 81 años.

Igualmente mencionar a cada una de las mujeres de mayor edad de cada uno de los grupos establecidos:

Grupo Miragenil: Carmen Pradas Reyes de 74 años

Grupo Palomar: Dolores Cosano Cuenca de 74 años

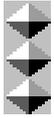
Grupo Hogar del Pensionista: Concepción Flores Jaén de 81 años

Grupo Polideportivo: Antonia García Arévalo de 75 años.

El Servicio médico de la Delegación de Deportes además de establecer sistemas de supervisión de los inscritos en esta actividad, establece un sistema de visitas mediante citas concertadas para orientar a los participantes en su actividad. Así también estableció un decálogo donde se detallan los beneficios más importantes de la actividad física moderada.



Grupo Polideportivo



Area de Deportes

En general entendemos que la práctica moderada del deporte, adaptado a la persona que lo realiza, es una de la mejor medicina preventiva que existe.

EDAD	2000	%	2001	%	2002	%
45-64	5.270	18.43	5.315	18.55	5.495	18.91
65 ó +	4.920	17.20	5.133	17.91	5.252	18.08

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	%
45-64	2.746	2.749	5.495	18.91
65 ó +	2.283	2.969	5.252	18.08

Como se desprende de lo anterior, la población mayor de 65 años representa el 18'08% (**índice de vejez, 1 punto superior a la media provincial**). En relación al colectivo de mujeres, éstas suponen el 56,53% de la población.

3ª Edad Mantº Físico (Hogar Pens. I)	L,X,y V.	10:00-11:00	H.Pensionista
3ª Edad Mantº Físico (Hogar Mirag.)	M,J,y V.	10:00-11:00	Miragenil
3ª Edad Mantº Físico (Hogar Palomar)	M. y J.	10:00-11:00	El Palomar
3ª Edad Mantº Físico (Hogar Pens. II)	M. y J.	10:00-11:00	Pabellón y Anexo
			(V. 11:00-12:00)

<u>PARTICIPANTES</u>		<u>PORCENTAJES</u>
TOTALES	119	
HOMBRES	4	3,36
MUJERES	115	96,63



Grupo Tercera Edad Polideportivo

DECALOGO EJERCICIO FÍSICO Y TERCERA EDAD

1. El ejercicio físico de baja intensidad **PREVIENE** de enfermedades asociadas con la tercera edad.

2. El ejercicio físico de baja intensidad **MEJORA** la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad.

3. El ejercicio físico de baja intensidad **FAVORECE** notablemente al músculo y a la coordinación corporal.

4. El ejercicio físico de baja intensidad tiene un **EFEECTO MUY POSITIVO** sobre el colesterol, disminuyendo los niveles de esta sustancia en sangre.

5. El ejercicio físico de baja

intensidad **INFLUYE** sobre la tensión arterial, disminuyéndola.

6. El ejercicio físico de baja intensidad **AUMENTA** el desarrollo de la caja torácica y de los pulmones.

7. El ejercicio físico de baja intensidad **MEJORA** al músculo del corazón y a las arterias.

8. El ejercicio físico de baja intensidad **BENEFICIA** al sistema nervioso y los aspectos psicológicos.

9. El ejercicio físico de baja intensidad es la mejor alternativa para el **CONTROL** del Sobrepeso y Obesidad.

10. El ejercicio físico de baja intensidad mejora la **AUTOESTIMA**.

Fdo. El Servicio Médico

En resumen, se dedican a estos programas 400 horas de monitores al año, que generan 11.880 horas deporte, con una media de edad de los participantes de 63 años.

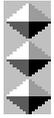
Vista las bandas de edades en las que se mueven nuestros usuarios y teniendo en cuenta la población existente de hombres y mujeres en esa franja:

Hombres: 2283

Mujeres: 2969

La incidencia de nuestros programas en esta población, por sexo, es del 3.87 en las mujeres y del 0.17 % en los hombres. Aunque tengamos que tener en cuenta el considerable número de personas que en las edades más avanzadas se encuentran muy limitadas o impedidas físicamente

Por último, nos gustaría compartir la siguiente reflexión sobre el ejercicio físico como: "El mejor método para poner más años en su vida y más vida en sus años". (Dr. Cooper)



Area Actividades y Salud

ESCUELA DE ADULTOS

ACTIVIDADES

VISITAS CULTURALES: Jaén (27-10-04); Desayuno Moline-ro (2-02-05); Granada (18-05-05); Córdoba (Las Cruces-Mayo); Montefrío-Alcalá la Real (14-04-05).

ACTOS DE CONVIVENCIA:

Día de la Alfabetización: (24-11-04); Con motivo de la Navi-dad. (12-04); Taller de Cocina: (Del 15 al 21 de diciembre de 2004); Día de Andalucía y día de la Educación: (23-02-05 Visita a Cabra); Fiesta Fin de Curso (17-06-05)

EXPOSICIÓN DE

MANUALIDADES Fecha: Del 6 al 11 de junio del 2005 en la Casa de la Cultura.

ACTIVIDADES RESIDENCIA MUNICIPAL DE PRIMAVERA

MAYO

- Paseos por el jardín.
- Decoración del jardín con objetos hechos por los residentes.
- Encuentro-Café entre voluntarios. Sr. Alcalde. Sra. Concejala.
- Fiesta de Primavera (invitación a familiares de Residentes)
- Actividades de la localidad con algunos residentes.

JUNIO

- Paseos por el jardín.
- Talleres de psicomotricidad
- Talleres de elaboración de objetos de decoración para la fiesta.
- Talleres de lectura y audición de música.

JULIO

- Paseos por el jardín y juegos.
- Talleres de elaboración de objetos decorativos para fiesta sorpresa.
- Charla con sacerdote para Unción de Enfermos (para aquél que quiera)
- Talleres de lectura y audición de música.

Consejos ante la ola de calor

El Ayuntamiento de Puente Genil y Protección Civil vuelven a poner en marcha la Campaña de Prevención de los Efectos de las Olas de Calor, para afrontar los posibles riesgos para la salud que pueden suponer las altas temperaturas que se registran en verano. Todos somos susceptibles de sufrir trastornos ante el exceso de calor, aunque son los

mayores y los niños los que presentan mayor riesgo.

Pero recordemos algunas medidas preventivas. Se debe aumentar la ingesta de líquidos; evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas; tomar abundantes verduras y frutas; no exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día; reducir la actividad física; usar ropa ligera de colores claros,

sombrero, gafas y protectores solares para la piel y prestar especial atención a las personas de riesgo.

Las medidas que tomaremos ante la aparición de los síntomas serían las de trasladar al afectado a la sombra o lugar fresco; hacer que mantenga la cabeza alta; intentar refrescarle mojando su ropa; administrarle abundante agua, si está consciente y solicitar ayuda médica.



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

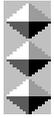
Servicio de Orientación Jurídica a las Personas Mayores

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



Buena noticia

Antonio Balaguer

Recientemente hemos recibido la grata noticia de que próximamente se llevará a cabo la construcción de una Residencia para personas de la 3ª edad; ya era hora de que Puente Genil contara con una Residencia acorde con la categoría que se le supone a nuestro pueblo.

Esta Residencia creo, según la información dada, que será construida y gestionada por una empresa privada, pero compuesta en su totalidad por capital pontano: El Ayuntamiento de Puente Genil ha aportado el suelo donde irá ubicado dicho edificio; se ve que la política de la Junta de Andalucía es estimular este tipo de construcciones para después concertar con ellas convenios de servicio.

No estamos para nada en contra de que la gestión de esta Residencia sea pública o privada, (cada una tiene sus ventajas e inconvenientes) de

todas maneras bien venida sea pues la verdad era que hacía mucha falta.

Además hemos de alegrarnos porque la empresa promotora sea de nuestro pueblo, puesto que ya casi estábamos convencidos de que los empresarios emprendedores de nuestro pueblo se habían extinguido y que sólo les interesaba invertir en ladrillos. Estamos contentos también por esta sorpresa.

Ahora a nuestros políticos les toca conseguir un convenio que sea beneficioso para los mayores

de La Puente, y aunque somos conscientes de que las empresas tienen como principal deber el rentabilizar la inversión de sus socios, el que Puente Genil haya aportado el terreno al menos que redunde en beneficio de sus habitantes, cuando nos enteremos de la letra menuda de toda esta operación urbanística seguiremos informando a nuestros lectores.

Vaya por delante que la revista "Solera" aplaudirá lo que lo merezca y criticará todo aquello que considere que nos perjudica, hoy por hoy sólo podemos alegrarnos ante este regalo que hace tiempo nos merecíamos.

