



Solera

Revista del Mayor

Puente Genil
invierno 2007

EDITA:

Concejalía de Bienestar Social y
Mayor. Ayuntamiento de Puente Genil

CONTENIDOS:

Concejalía de Bienestar Social y
Mayor y Mesa Local del Mayor

COORDINACIÓN, DISEÑO Y

MAQUETACIÓN:

María José Díaz, Servicios Sociales
y Gabinete de Prensa

IMPRIME:

Gráficas Belén

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

Ejemplar gratuito

sumario

- 4 Saluda
- 5 Conversaciones con...
- 8 Asociación "Sentirnos Bien"
- 9 Taller de iniciación a internet para Mayores
- 10 El tiempo pasa: ¿Cómo nos ponemos viejas?
- 12 La Navidad
- 14 La Herencia
- 15 Una artista del crochet
- 17 Agradecimiento
- 18 El Pleno infantil debate sobre el respeto a las personas mayores
- 19 Los alumnos de la Escuela Municipal de Adultos visitan el Ayuntamiento
- 20 El ejercicio y las personas mayores
- 21 Acertijos
- 22 Poesía y Curiosidades

Si quieres participar en
alguna actividad, solicita
información en:

Servicios Sociales

C/ A. Sánchez Cuenca, 6
957609272

Casa de la Cultura

C/ Cruz del Estudiante, 37
957605034

Escuela de Adultos

C/ Cruz del Estudiante, 37
957606693

Casa del Ciudadan@

Los Pinos
957609161

Centro de Día

Los Pinos
957601200

Foto:
Gabinete
de Prensa





María del Carmen Díaz Cabezas
Concejala de Bienestar Social,
Juventud y Mayores

Vuelves a tener entre tus manos a Solera, un número que cierra el año 2007, un año de suma importancia, ya que se celebraron las elecciones municipales, que volvieron a depositar su confianza en el proyecto que comenzamos juntos desde la concejalía de mayores. También 2007 fue el Año Europeo de la Igualdad de Oportunidades para Todos, acontecimiento que hemos tenido muy presente a la hora de programar las actividades para vosotros. Vale recordar los objetivos del programa:

- 1.- Mejorar y potenciar la participación social de las personas mayores y consolidar los órganos de representación y participación existentes
- 2.- Impulsar medidas de prevención y de promoción de la salud fomentando el autocuidado y la atención a la dependencia.
- 3.- Impulsar el acceso de los mayores a los bienes culturales.
- 4.- Favorecer las relaciones intergeneracionales y mejorar el conocimiento que la sociedad tiene sobre la vejez y el envejecimiento.

Todos estos objetivos se han ido alcanzando a lo largo del año con proyectos, actividades como:

El apoyo a las personas de la Mesa Local del Mayor.

El apoyo técnico a las asociaciones de mayores para la elaboración de sus proyectos y la gestión de su asociación a través de la convocatoria de subvenciones municipales.

La bonificación al Autobús Urbano.

La promoción del ejercicio físico, gimnasia de mantenimiento en diferentes lugares de Puente Genil.

El curso 07/08 de la Universidad para personas mayores

El taller de esta revista "Solera"

Los paseos guiados y las visitas culturales a Puente Genil, Moriles, Aguilar de la Frontera, Montilla y Priego de Córdoba.

La Semana de los Mayores, con todo el abanico de actividades programado en ella.

El pleno de la Infancia dedicado este año al respeto a nuestros mayores.etc...

Pero, de nuevo, tengo que recalcar ,una vez más, que todo esto ha sido posible gracias a vuestra participación, ya que habéis estado apoyando con vuestra masiva presencia las actividades. "GRACIAS POR ESTAR ". "POR DAR MÁS QUE RECIBIR". Ello nos alienta y anima a seguir trabajando por vosotros.

Con este entusiasmo, desde estas páginas, la Concejala de Bienestar Social y Mayores, junto con la Mesa Local del Mayor, os deseamos una Feliz Navidad en compañía de vuestra familia y que en el 2008 se hagan realidad todos vuestros deseos.



Semana de los Mayores

Conversaciones entre...

 Antonio Melero
Revista Solera

Me gusta los sábados. Comprarme el periódico local, buscarme una terraza cómoda, porque las tiene nuestro pueblo en esa Matallana, que nos están dejando nuestros artistas del palustre de dulce. Aunque parezca exageración, tiene nuestro pueblo “artistas *pa tó*”.

Sentado estaba leyendo mi periódico, tomándome mi “cortaíto descafeinado” y mi botellita de agua, criticando lo que se dice en el papel, que es tan sufrido, criticando las actitudes de ciertos sectores que parece que no nos quieren mucho, pues la envidia es mala consejera, porque todo lo que se desea, a mi parecer, es justo y nos beneficiaríamos todos.

Esperemos que seamos capaces de demostrarnos todos que en el siglo XXI la cultura es tan generalizada que no necesita ni comentarios, porque todo estará prácticamente solucionado y la hermandad de las opiniones será tan buena que los resultados siempre serán positivos.

Estando “*monologando*” (no sé si se dice así), se presenta mi querida amiga Solera. Lo normal

en ella: “Hola guapo”. Mi contestación: “Pues llegas tarde, tía”, porque ya me he mirado al espejo y lo sabía, siéntate.

“Guapa tú”, que vienes como siempre, “arrempujando” y es que de verdad te quiere tanta gente, que comprendo que lo tuyo es más bien un defecto de fabricación, porque te fabrican con tanto amor, que te estás convirtiendo en algo esperado, pues tienes unos interiores sabrosos y que da gusto verlos y enterarse de ellos.



Solera me dice: “exagerao”. Pero ahora que estamos solos. Son muchos los artistas que siente por mí. Eso es ya una garantía, se lo merecerá una.

Yo le contesto “guapa, que tienes *pa tó*!”. Ahora coméntame algo de la gran Semana del Mayor. Porque ha sido un disfrute completo. ¡Que organización!.

Tenemos que sentirnos orgullosos de todos los colaboradores. Qué finura, qué entusiasmo, se dice entre nosotros. Han estado para comérselas, porque nosotros las conocemos y también el agradecimiento a nuestro Ayuntamiento y a su Alcalde, que han puesto de su parte, ¡Gracias Sr. Alcalde!.

No me diga. El primer, día mira que estuvo bonito. Qué gran comida. Y el espectáculo, maravilloso. No se puede pedir más.

El día 2 qué bien organizado el reparto de invitaciones, para que no hubiera problemas... pero en estos casos ya se sabe. Y por la tarde la exposición de las mujeres.

El día 3, las actividades de deportes para mayores, por la mañana en Los Pinos. Y por la tarde, el recital de poesía, la zarzuela, la lírica, algo maravilloso. Sin saber de eso, uno se queda anonado.

Y el día 4, lo nuestro, el DNI de nuestra Andalucía y como no, de nuestro pueblo, que de eso se sabe por demás, el cante flamenco y además amenizado con algo para degustar. ¡Tía, es que han estado en todo. Préndate!





Día 5, día grande. Por el plantel de nuestros artistas de teatro (grandes artistas), pusieron en escena “La casa de Bernarda Alba”. Bien por ellos. ¡Bravo!.

Y el día 6, es una lástima que se acaben esas cosas, o mejor esos ratos, donde se ve lo más hermoso de nuestra sociedad, su hermandad, su unión, su cariño y un etcétera de bondad, hermoso.

Y la guinda, la presentación de las dos personas mayores que se escogieron como representantes de los mayores que practican deporte dado sus años. Que ese es su mérito (pero recomendamos prudencia) y no olvidemos los hermosos regalos que se le hicieron, una copa preciosa y una medalla, ambas grabadas con la fecha y el motivo, LA SEMANA DE LOS MAYORES 2007.

Y lo estupendo que resultó la presentación de los homenajeados por colaboradores tuyos, de la Mesa del Mayor, y es que tienes admiradores en todos sitios.

¿Y qué me dices de la merienda?. Hermosos los pasteles, de los que hacen en nuestro pueblo. También hubo churros, de los que somos especialistas y una chocolatada, como debe ser, el chocolate espesito.

Gracias a la Concejalía del Mayor, que tan bien conduce Mari Carmen Díaz, y al trabajo de la imprescindible luchadora e incansable María José Díaz y al trabajo y simpatía de esta gran persona que es nuestra querida Rosi Rivas y por la parte que correspondió a nuestro

Ayuntamiento. Gracias a todos los que colaboraron para nuestra distracción (en los bailes, en el teatro), por su buena voluntad.

Ya sólo nos queda otra acción: entonar “el pobre de mí”.

Esta conversación ha sido grabada en directo, con motivo de la Semana del Mayor, del 1 al 6 de octubre en Puente Genil, entre Solera y Antonio Melero.



En la actualidad la componen sesenta socios

Asociación “Sentirnos Bien”. ¿Qué es?

 Dolores Núñez
Revista Solera

Como presidenta de la misma, es mi deseo poner en conocimiento de todos los lectores de esta gran revista SOLERA, de qué se trata. Es una asociación, en la que ahora somos sesenta socios, en su mayoría mujeres, aunque también participan algunos varones que son todos maridos de las mismas socias.

Nuestra dedicación es hacer felices a todas las personas mayores, buscando una distracción propia para su edad, entre ellas os explico algunas:

Estamos disfrutando actualmente de un taller de memoria y relajación, hemos practicado también en un taller de baile, el cual es de gusto de todos, por lo que hemos de dedicarle más tiempo, viajes culturales y también de ocio, paseos, como el que se hizo esta misma feria el día de la mujer y el que finalizamos con una buena comida, de la que os acompaño una foto, al igual que otra del taller de memoria y relajación, para explicarles lo que es esta asociación y que nos encontramos a disposición de todos/as los que nos quieran acompañar.





Participaron miembros de la Mesa Local del Mayor

Taller de iniciación a internet para Mayores

 Delegación de Bienestar Social,
Juventud y Mayores

Del 19 al 30 de noviembre se ha desarrollado en el Telecentro de Servicios Sociales un taller gratuito de iniciación a internet para personas mayores, en el que han participado 14 personas pertenecientes a la Mesa Local del Mayor, organizándose dos grupos de siete personas cada uno.

El taller, de 15 horas de duración, cuenta entre sus principales objetivos el enseñar a los participantes en el uso de internet; facilitar a las personas mayores la participación en el debate sobre la Feria Real y dar a conocer la posibilidad del uso del Telecentro a las personas mayores participantes.

Los mayores tendrán la oportunidad de participar en la experiencia digital deliberativa, para que, mediante sus opiniones, puedan decidir por ellos mismos si desean o no modificar la fecha de su Feria Real.





responsables de la armonía en el hogar.

El peso de la cultura y los condicionamientos sociales hacen que muchas veces ellas se pongan en el último lugar y se sientan culpables de dedicar tiempo para sí mismas y a su trabajo remunerado, lo que les limita el desarrollo laboral y la protección para la vejez.

Pero, al mismo tiempo, cuentan con recursos personales desarrollados durante su vida que pueden usar con ventaja para vivir más satisfactoriamente las relaciones con los demás en la última etapa de su vida.

Argumentos para el cambio quiere promover la reflexión sobre los/as adultos mayores, en especial sobre nuestras madres, hermanas y abuelas y sobre nosotras mismas.

Si bien parte importante de la responsabilidad sobre el bienestar de esta etapa de la vida le corresponde a las instituciones, las propias mujeres pueden prepararse y cuidar de sí mismas para vivir satisfactoriamente estos años.

“La mayoría de ellas han dedicado su vida a la familia, a ser esposas, madres, hijas, sostenedoras de la familia y de la pareja y responsables de la armonía del hogar”

Centro de Día de Mayores

Puente Genil

PRESTACIONES A TRAVÉS DE TARJETA 65

SERVICIO DE COMEDOR

Titulares de Tarjeta 65

Ser socio del Centro de Día de Mayores

El precio para titulares de Tarjeta 65 verde es de 4,30 euros día.

El precio para titulares de Tarjeta 65 oro será de 2,15 euros día.

El menú incluye dos platos, pan bebida y postre.

El servicio de comedor ofrece un almuerzo por día.

También podrán hacer uso del comedor los socios que no tengan tarjeta que pagarán igual que los titulares de Tarjeta Verde.

SERVICIO DE ORIENTACIÓN JURÍDICA

Las personas titulares de Tarjeta 65, que además sean socios del Centro de Día de Mayores, podrán consultar sus dudas jurídico legales a un abogado de forma totalmente gratuita. La cita se pedirá en el Centro de Día de Mayores.

TALLERES

Informática, Bolillos, Bailes de Salón, Tai Chi, Pintura al Óleo, Sevillanas y Estética.

Centro de Día de Mayores
Pinares San Rafael, s/n
Teléfono: 957601200

Mujer y Salud

El tiempo pasa: ¿Cómo nos ponemos viejas?

 Delegación de Bienestar Social,
Juventud y Mayores

"En casi todas las partes del mundo las mujeres viven más que los hombres, tienen más probabilidades de ser pobres en la vejez, corren un riesgo más alto de padecer enfermedades crónicas y discapacidades y de ser objeto de marginación y discriminación.

Las mujeres también se ocupan más de cuidar a los demás, y a menudo deben hacer frente a una triple responsabilidad: cuidar de los hijos, cuidar de los padres y, por supuesto, atender a su propio bienestar.

Pero con frecuencia se pasa por alto su contribución a la familia, la comunidad y la economía." Kofi Annan, Secretario General de Naciones Unidas.

Esta apreciación del más alto responsable de Naciones Unidas describe con claridad una realidad, la del envejecimiento que afecta de forma diferente a los hombres y a las mujeres.

Son mujeres las personas que viven más años; mujeres las que cuidan de las personas ancianas de las familias y en su mayoría son también mujeres las trabajado-

ras de la salud que dedican su tiempo al cuidado de la tercera edad. A lo largo de la vida, las mujeres se ven enfrentadas a situaciones que están en la base de su mayor vulnerabilidad cuando llegan a viejas.

La mayoría de ellas han dedicado su vida a la familia, a ser esposas, madres, hijas, sostenedoras de la familia y de la pareja y



La Navidad

La Nochebuena ya viene, la Nochebuena ya se va y nosotros nos iremos y no volveremos más

 Antonio Melero
Revista Solera

La Navidad es de las fiestas más bonitas del año, en ella todos nos volvemos niños y esto es hermoso, en ella todo es amistad, unión, cariño y todo lo bueno que debíamos practicar siempre.

Mucho antes de la Nochebuena, ya andamos preparando para la fiesta, el pavo, que es lo típico o un buen pollo, otros prefieren el corderito lechal.

En fin, diversidad de comidas típicas según el lugar.

Como anécdota voy a referir lo que hacía mi madre: - lo compraba chiquitos (los pavos) y cuando tenían su edad conveniente los cebaba, y de qué forma les abría el pico y les metía bellotas y castañas.

Y lo que sí les puedo decir es que se ponían como toros, pues en mi casa nos reuníamos mucha familia.

La Nochebuena, nos reuníamos hermanos, tíos, cuñados, primos y yo que sé, muchos y qué alegría, unos guisando, otros haciendo pestiños, tortillas y todo bien "regañito". ¡Y cómo no!, los típicos mantecados, alfajores y no

sé cuantas cosas más, se disfrutaba de locura.

Esto desde luego ocurría en todas las casas. Y además había unas cuadrillas que paseaban por la calle deseándote que lo pasaras bien: - Dame el aguinaldo, carita de rosa, que tu tienes cara de ser muy rumbosa, y si me lo das que pases las pascuas con felicidad, y si no me lo das, que te caiga encima la campana de la catedral.

Aunque en las casas se liaba lo indecible, pues unos manejaban el almirez, otros la zambomba, la pandereta, la caña y no sé, cada uno lo que podía.





Antes de todo esto, lo que se procuraba era poner el Nacimiento, antes de que la familia se presentara, pues siempre traían algunas figuritas que había que poner también y ya casi no había sitio, con lo que se corría la risa, pues cada uno decía un disparate, algo muy simpático,

Luego llegaba la Noche Vieja, con las Doce Uvas, para asegurarse el futuro y que como saben ustedes, hay que hacer o pensar en un deseo, con lo que se pasa de un año a otro en medio de una gran alegría, como debe ser.

Por último, la Noche Mágica, la llegada de los Reyes de Oriente, guiados por su estrella, que representa un símbolo del portal, con su mula, el buey, el Niño y su madre, la Virgen y San José, padre de la

Criatura. Los Reyes, que le ofrecieron oro, incienso y mirra, ¡qué bonito, qué simple, qué hermoso!, ¡no me digan!.

Y por la mañana, ¡qué despertar!, no digan nada, ¡todos somos niños!, todos recibimos algo, lo que sea, cualquier cosa nos sirve de satisfacción.

Y ya estamos en otro año, hagamos buenos propósitos y que el Niño del portal nos proteja.



La herencia

 Agustín Merino
Revista Solera

Conocí a un buen amigo que en cierta ocasión me dijo: “mientras yo viva, lo mío, es mío”. Ya ha muerto.

También otro me dijo: “tengo tres hijos y todos mis bienes, incluido el piso donde vivo se lo he repartido a mis hijos. Me he quedado sin nada. Mi piso no pueden venderlo mientras yo lo ocupe. Mi mujer y yo para vivir no necesitamos nada, tenemos cada uno nuestra paga”. Y yo dije: “¿por qué vamos a esperar a morirnos para darles a mis hijos lo que es suyo?”.

A los hijos hay que darle antes de morir todo lo que les pertenece. Si lo reciben después de muerto, no le has dado nada, lo han adquirido por derecho, ya no tienen que agradecerte nada.

Y me pregunto el por qué tenemos que esperar a morirnos. A los hijos hay que darlos lo que es suyo antes de morir. Te lo agradecerían si se lo dieras en vida.

No le retengas a tus hijos, hasta que te mueras lo que es de ellos, dáselo en vida y no esperes a morirte.

Teléfonos del Centro Hospitalario de Puente Genil

El Distrito Sanitario Córdoba Sur informa que están operativos los dos teléfonos asignados para la comunicación directa con la Unidad de Atención al Usuario, ubicada en el Centro de Salud de Puente Genil, que se encuentra en el Centro Hospitalario de Alta Resolución (Chare).

=====

Información
957 615147

=====

Cita Previa para Medicina
de Familia y Pediatría
957 615146

=====

Centralita
957 615000

=====





Era una verdadera maestra con el ganchillo

Una artista del crochet

 Ángeles Amber

Revista Solera

Doña Eleuterio era una verdadera maestra en el arte de hacer ganchillo: desde los patucos, para los pies de los recién nacidos, pasando por los calcetines cuando los niños iban creciendo, a las braguitas para las nietas.

Sus creaciones eran la admiración de quienes llegaban a contemplarlas. "Experta en crochet", se titulaba ella.

Una vez lanzada a la marea creadora, la casa entera proclamaba su artística afición. Los rollos de papel higiénico se veían cobijados por una cubierta de perlé, con su anilla, para ser colgados.

Las servilletas de papel tenían su propio recipiente de encaje que el experto ganchillo convertía en un cuadrado tridimensional, adornado con esas cintitas de raso que se suelen llamar "tripa de pollo".

No había en toda la casa una sola butaca que no ostentase su buen tapete "reposa-cabezas", y bajo cada florero lucía un primoroso centro de ganchillo. La furia creativa llegaba a zapatillas para andar por casa, amplias "suelas de

lana", para no rayar el parquet (el que la familia no aprovechase este práctico invento enfadaba mucho a su creadora), patucos para dormir (que nadie usaba) y hasta había pretendido hacer con su hábil ganchillo los marcos de algún cuadro, a lo que el sentido de la estética de sus hijas y nieta se opuso categóricamente.

Todos los gorritos, guantes, bufandas y pasamontañas de la casa, habían sido elaborados por doña Eleuterio, cuya vida parecía depender de su incesante actividad ganchillesca.

Haciendo honor a la verdad, hay que decir que más de una vez, había hecho primorosos sombreritos, que las amigas de sus hijas envidiaron.

"Las servilletas de papel tenían su propio recipiente de encaje que el experto ganchillo convertía en un cuadrado tridimensional adornado con esas cintitas de raso que se suelen llamar "tripa de pollo",

Dignos de figurar en un museo, eran los cuellos de encaje que adornaban blusas y chaquetas.

Sus dos hijas podían lucir ante las visitas las preciosas colchas de perlé que había confeccionado para sus camas.

Y al ir a emprender la tarea de hacerle otra a la nieta mayor, ésta ya había dicho que colcha grande no, que no cabe en la lavadora. Mejor dos pequeñas.

El día que su amiga Angustias la invitó a asistir a un concierto de música, decidió hacerse un coque-tón sombrerito y terminó el echarpe de hilo de plata que había estado elaborando durante semanas. ¡Iba a causar sensación con su atuendo!

Estuvo inquieta todo el día pues le apetecía muchísimo escuchar la música directamente.

Se va una acostumbrando a oír música enlatada y casi se olvida de la fascinación de estar presente en el sublime acto de ver y escuchar cada sonido producido directamente por los ejecutantes.

Llamó Angustias desde el portal, dándole prisa, porque esperaba el taxi. ¡Qué fatalidad!, se había fundido la bombilla del recibidor, debería haberla cambiado cuando empezó a parpadear. Gracias que tenía en la consola el echarpe y el sombrero.

Se colocó ambas cosas y salió sin poder echar una miradita al espejo. A la vuelta, comentó con Aurora y Marcela el éxito que había

tenido su tocado: Si, porque, a mi edad, no voy a hacerme ilusiones.

Eran mi echarpe y mi sombrero lo que atraía todas las miradas. Todo el mundo me miraba...¡Parecían embobados!

Todavía voy a dedicarme a hacer sombreros.

En cambio, Angustias no me ha dicho ni una palabra. Ha debido molestarse porque no le he hecho a ella otro sombrero.

Las hijas, se tronchaban de risa, pero fue Ifigenia, la nieta mayor, quien, al entrar en la habitación aclaró el motivo de las risas, gritando, asombrada:

- ¡Abuela! ¿por qué llevas en la cabeza las braguitas de punto que le hiciste a mi prima?

“Se va una acostumbrando a oír música enlatada y casi se olvida de la fascinación de estar presente en el sublime acto de ver y escuchar cada sonido producido directamente por los ejecutantes”

Agradecimiento

 Antonio Bravo
Revista Solera

Hace siete años me operaron en Córdoba, en Reina Sofía, de una rodilla por artrosis. Me pusieron una prótesis, a los dos meses me la quitaron por una infección. Al mes me la quitaron otra vez, pues la infección seguía.

Eso fue un virus que pillé allí, estuve dos años supurando. Todos los martes y jueves iba a Córdoba en taxi para que me curaran, los demás días me curaban aquí en Puente Genil.

Una de las veces, el traumatólogo de Córdoba que me operó, me dijo que tenía que amputar el pie, yo estaba sentado en la camilla y me desmayé.

Tengo en Málaga unos buenos amigos, que son de aquí y

tienen buena amistad con Don Alejandro Espejo, traumatólogo y paisano de nuestro pueblo, y le dijeron mi problema, mis amigos me aconsejaron que fuese a su consulta particular, que quería verme (por cierto, no me cobró nada).

Me reconoció, me dijo que doblara la rodilla y le dije que no podía, cuando vio la radiografía, dijo que no podía doblarla por la prótesis. En fin, me dijo que él me operaría, pero que la pierna se quedaría cuatro centímetros más corta, así llevo ya más de un año.

Aunque para salir uso muleta, gracias a este gran traumatólogo, tengo mi pie. Desde aquí le doy las gracias y que Dios le guarde muchos años.

¿Quieres colaborar con Solera?

Si estás interesado o interesada en participar en esta revista, puedes ponerte en contacto con algún miembro de la Mesa Local del Mayor, o dirigirte a los Servicios Sociales Comunitarios, en la calle Concejal Antonio Sánchez Cuenca. Te atenderá (María José Díaz).

Teléfono: 957609272 Fax: 957609273

e-mail: es@imsc.aytopuentegenil.es

Esperamos tus artículos



Realizado por alumnos de los centros educativos

El Pleno infantil debate sobre el respeto a las personas mayores

Con el lema "El respeto a las personas mayores", se celebró en la mañana del lunes 19 de septiembre la séptima edición del Pleno de la Infancia, que ha contado con la participación de alumnos de los centros escolares de Río Genil, Alemán, Ramiro Maeztu, Compañía de María, Enrique Asensi, Ramón y Cajal, Agustín Rodríguez, Juan de la Cierva, Infantas Elena y Cristina y Andrés Bojollo.

Presidieron la sesión el alcalde, Manuel Baena y los concejales de Bienestar Social y Educación, María del Carmen Díaz y Juan Perales.

Con la celebración de este Pleno se ha vuelto a brindar a los niños y niñas de Puente Genil la oportunidad de vivir una experiencia democrática y de participación reflexionándose, como en anteriores ediciones, sobre los valores esenciales en la convivencia democrática.

Este año, cuyo tema ha sido el respeto a las personas mayores, ha estado dirigido a los adolescentes de 6º de Primaria y 1º de ESO, participando en la elaboración de la ficha de trabajo una media de 600 alumnos de los centros antes mencionados.





Con motivo del Día de la Constitución

Los alumnos de la Escuela Municipal Adultos visitan el Ayuntamiento

Los alumnos de la Escuela Municipal de Adultos visitaron la tarde del pasado día 5 de noviembre las dependencias municipales, una actividad extraescolar programada por este centro con motivo de la celebración del Día de la Constitución.

Fueron recibidos en el Salón de Plenos por el alcalde, Manuel Baena, y tras las primeras palabras de bienvenida, varios alumnos dieron lectura a distintos artículos de la Constitución que habían elegido previamente.

Con posterioridad, se abrió un turno de preguntas, interesándose los adultos por algunas cuestiones locales, dando respuesta a las mismas el alcalde.

Tras este primer encuentro, los adultos realizaron una visita por las dependencias municipales, acompañados por el propio alcalde y personal del Área de la Alcaldía.



Ayuda a mantenerse físicamente activos

El ejercicio y las personas mayores

La mayoría de la gente conoce los beneficios que el ejercicio físico tiene para la salud, aunque en cierta manera, las personas mayores no fueron tomados en cuenta hasta hace pocos años.

Actualmente está surgiendo un panorama nuevo a partir de la investigación. Las personas mayores de diferentes condiciones físicas tienen mucho que ganar del ejercicio y de mantenerse físicamente activos. A la vez, tienen mucho que perder si se vuelven físicamente inactivos.

Hay cuatro tipos de ejercicio que pueden ayudar a las personas mayores a obtener beneficios para su salud.

Ejercicios de resistencia. Los ejercicios de resistencia harán aumentar su ritmo respiratorio y cardíaco, lo que a su vez, mejorará la salud de su corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Tener mayor resistencia no sólo le ayudará a mantenerse más saludable, sino que también mejorará su nivel de energía para las tareas cotidianas, como subir escaleras o ir de compras. Los ejercicios de resistencia pueden también retrasar o prevenir muchas enfermedades asociadas con el proceso de envejecimiento y pueden ayudar a reducir el porcentaje total de muertes y hospitalizaciones.

Ejercicios de fuerza. Los ejercicios de fuerza desarrollarán su musculatura, pero además de fortalecer su cuerpo, tendrán otros efectos beneficiosos sobre su cuerpo. Le aportarán

más fuerza para hacer cosas sin ayuda. Incluso el aumento más leve de masa muscular puede marcar una gran diferencia en habilidad, especialmente en el caso de personas débiles. Los ejercicios de fuerza aumentarán además su metabolismo, lo que le ayudará a mantener su peso y nivel de azúcar en sangre bajo control. Esto es importante si se considera que la obesidad y la diabetes constituyen dos de los principales problemas de salud que afectan a las personas mayores.

Ejercicios de equilibrio. Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir un problema muy común entre los adultos de edad avanzada: las caídas. Las caídas constituyen una de las causas principales de fractura de caderas y otras lesiones que a menudo resultan en discapacidad y pérdida de autonomía.

Ejercicios de flexibilidad. Los ejercicios de flexibilidad le ayudarán a mantener su cuerpo flexible mediante la elongación de sus músculos y de los tejidos que mantienen las estructuras de su cuerpo en su lugar. Los terapeutas corporales y otros profesionales de la salud recomiendan ciertos ejercicios de elongación para ayudar a sus pacientes a recuperarse de lesiones y para prevenirlas.



Acertijo: Cien palomas

 Valeriano Cuenca Estepa
Revista Solera

Un cazador estaba en el campo, cazando, por encima de él y a una altura de cincuenta metros, pasa una banda de palomas y le dice el cazador a la banda de palomas: - adiós, banda de cien palomas.

Y le dice una paloma: - con éstas, otras tantas como éstas, la mitad de éstas, la cuarta parte de éstas y usted, señor gavilán, cien palomas van.

¿Cuántas palomas iban volando?

La solución en la próxima revista.

El agua: Un buen negocio municipal

 Agustín Merino
Revista Solera

El agua: para que entre en tu casa, "tienes que pagar". Si la vuelves a tirar al desagüe, "tienes que pagar" (aguas residuales). Si alguien por tercera vez la utiliza para riegos, "tiene que pagar"

La misma agua se vende por tres veces.

Solución al acertijo "Estos dos compadres"

 Valeriano Cuenca Estepa
Revista Solera

Del pellejo de 8 arrobas que está lleno, embudan en el de 3, el de 3 lo embudan en el de 5, en estos dos embudados el pellejo de 8 tan solo tiene 5, el de 5 tiene 3 y el de 3 está vacío.

Vuelven a embudar el de 8 en el de 3 y el de 3 en el de 5, que sólo caben 2 arrobas.

En estos tres embudados quedan así: el de 8 tiene 2, el de 5 está lleno, el de 3 tiene 1. Después embudan el de 5 en el de 8. Esta vez, el de 8 tiene 7, el de 5 está vacío y el de 3 tiene 1.

Vuelven a embudar, el de 3 que tiene 1, en el de 5 que está vacío, y el de 8 que tiene 7 lo embudan en el de 3, ahora quedan en el de 8 quedan 4 arrobas, el de 5 tiene 1 y el de 3 está lleno.

Vuelven a embudar el de 3 en el de 5, ya tiene 4 arrobas el de 8 y 4 arrobas el de 5 y el de 3 está vacío, con lo que han conseguido repartirse a partes iguales las arrobas.



Sonrío, sueño, lloro, amor y comparto

SONRÍO...

Aunque la vida me golpee,
Aunque no todos los amaneceres sean hermosos,
Aunque se me cierren las puertas.
Sonrío...

SUEÑO...

Porque soñar no cuesta nada
y alivia mi pensamiento, Porque
quizás mi sueño pueda cumplirse,
Porque soñar me hace feliz.

LLORO...

Porque llorar purifica mi alma
y alivia mi corazón,
Porque mi angustia decrece,
aunque sólo sea un poco...
Porque cada lágrima es un
propósito de mejorar mi existencia.

AMO...

Porque amar es vivir,
Porque si amo, quizás reciba
amor, Porque prefiero amar y sufrir,
que sufrir por no haber amado
nunca.

COMPARTO...

Porque al compartir crezco,
Porque mis penas, comparti-
das, disminuyen,
Y mis alegrías se duplican...
Sonrío, sueño, lloro, amo,
comparto...

¡¡¡Vivo...!!! Y por ello doy
gracias a Dios, un día más...

Curiosidades

 Antonio Melero

Revista Solera

¿Qué respuesta daríais a estas
preguntas?

¿Por qué nunca se ha leído
en ningún periódico que un adivino
ha acertado en la lotería?

¿Por qué el zumo de limón
está hecho con sabor artificial y el
de detergente de lavavajillas con
limón auténtico?

¿Por qué las ovejas no enco-
gen cuando llueve y los jerséis de
lana sí?

¿Por qué apretamos con más
fuerza los botones del mando a
distancia cuando sabemos que
tienen las pilas casi agotadas?

¿Por qué se lavan las toallas?
¿No se supone que estamos
limpios cuando las usamos?

Si un abogado enloquece,
¿pierde el juicio?

¿Dónde está la otra mitad de
oriente medio?

¿Por qué cuando llueve
levantamos los hombros?. ¿Acaso
nos mojamos menos?

Ni estamos todos los que
somos. ¡Ni hace falta!

