



# Solera

**Revista del Mayor de Puente Genil**  
**Número 8 - Primavera 2007**

**PUBLICIDAD**

# Solera

## Revista de Mayores

Puente Genil  
Primavera 2007

### EDITA:

Concejalía de Servicios Sociales y Mayor  
Ayuntamiento de Puente Genil

### CONTENIDOS:

Concejalía de Servicios Sociales  
y Mesa Local del Mayor

### COORDINACIÓN, DISEÑO Y

### MAQUETACIÓN:

María José Díaz (Servicios Sociales) y  
Paco Díaz (Gabinete de Prensa)

### FOTOS:

Juani Leiva (portada) y Gabinete de  
Prensa

IMPRIME: Gráficas Belén

# sumario

- 4 Saluda
- 5 Colección Etnográfica José Díaz
- 6 La tragedia del "Marine I"
- 7 Puente Genil Carnaval 2007
- 8 El desarrollo con mayúsculas
- 9 No tienes excusa
- 10 Definición de Agorafobia
- 11 Alergia primaveral
- 12 La tabla de amasar
- 14 Mujeres mayores
- 16 Sabiendo el destino
- 18 Tú puedes ser feliz
- 20 Cuadernos de Protección Civil. El gas
- 21 Reir, la mejor medicina
- 22 Recetas de Cuaresma

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 portada:  
Juani Leiva





María del Carmen Díaz Cabezas  
Concejala de Servicios Sociales y Mayor

Comenzamos un año esperanzador para todos. El pasado día 2 de enero de 2007, salía publicado en el Boletín Oficial del Estado -tras su aprobación en las Cortes- la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia.

Esta ley va a repercutir, en este año, a las personas que, para poder realizar sus necesidades básicas, necesitan atención las 24 horas del día, las conocidas como “grandes dependientes. Esta ley servirá también para dar un respiro a los familiares que se ocupan de ellas, principalmente a las hijas, esposas, hermanas,... ya que dichos cuidados recaen mayoritariamente en las mujeres.

Del mismo modo, esta ley va a permitir que los Ayuntamientos podamos atender, poco a poco y desde el primer momento, a más personas con necesidades, gracias al Servicio de Ayuda a Domicilio. Como sabéis, esta prestación básica es el objetivo prioritario de la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores.

El año 2007 deparará muchas actividades derivadas del programa para mayores que la Mesa Local del Mayor y la Concejalía han programado. Esperamos que os agraden, que cumplan vuestras expectativas y que participéis de forma activa en el mayor número de ellas.



www.coleccionetnograficajd.tk.  
 coleccionetnograficajd@hotmail.com



# Colección Etnográfica José Díaz

María Ruiz Ortiz  
 Monitora Guía del Museo

La Colección etnográfica José Díaz acaba de inaugurar su página Web. Ésta pretende ser un portal de información en la red; así como un punto de referencia para el conocimiento del patrimonio de Puente Genil. El diseño de dicha Web sigue la línea estética y cromática de sus carteles y dípticos; consta de varias secciones de interés general tales como: una página inicial de presentación, contenidos, galería de imágenes, libro de visitas, horario, contacto, un plano de ubicación del museo y un contador que lleva un registro pormenorizado de los visitantes virtuales del museo.

La presentación de esta página se enmarca dentro de una serie de iniciativas de difusión tanto de nuestro patrimonio histórico como del turismo de interior, llevadas a cabo por el personal encargado de la colección y la Oficina de Turismo del Ilustre Ayuntamiento de Puente Genil.

La Colección Etnográfica es una de las pocas muestras de etnografía existentes en el territorio andaluz y alberga más de 800 piezas pertenecientes a nuestra historia más reciente.

Se divide en cuatro zonas: olivar; campiña, huerta y viñedo.

Además posee una bella reproducción de una cocina antigua con todos sus elementos originales.

Pasear por ella supone un viaje en el tiempo, en el que los más mayores recuperan parte de sus vivencias; y los niños aprenden un poco más sobre su pasado. Hasta el momento la afluencia de visitantes ha sido numerosa y han realizado una valoración muy positiva del museo.

La Colección está concebida como un museo en movimiento. Los objetos son renovados continuamente lo que fomenta que el visitante regrese a ella lleno de nuevas expectativas. Por otro lado, las piezas se presentan de forma didáctica para emular como vivían y trabajaban nuestros ancestros.

Animamos a los ciudadanos de la localidad a que visiten la Colección ubicada en la calle Fernán Pérez, nº 9. El horario de visitas es de sábados de 18:00-20:00 y Domingos y festivos de 12:00-14:00.



# Perros Perdidos

Felisa Agudo Gil  
Revista Solera

No es nada raro ir por la calle y encontrar un perro perdido o abandonado. Es un triste espectáculo que me niego a describir.

Pues me resulta imposible plasmar toda la compasión que provocan estos animales que nos miran con ojos tristes implorando una mirada de atención, una ayuda o una caricia.

En este caso nos hemos visto todos alguna vez. Lamentando no poder hacer nada por ellos.

Si acaso se puede hacer por uno pero es que hay tantos.....nosotros los vemos de uno en uno pero en las noches frías se pueden ver antes de que amanezca, en un rincón extremo del pueblo, a todos muy juntos amontonados como para conseguir un calor inexistente hasta que al siguiente día que será igual o peor que los anteriores porque alguien los echará de allí de mala manera.

Aunque parezca imposible todos hemos visto una noticia mucho más triste aún por tratarse de personas.

# La tragedia del “Marine I”

Felisa Agudo Gil  
Revista Solera

En un gran cascarón, flotando en el mar, muchos seres vivos, semejantes nuestros, amontonados muy juntos también, mirando desesperados hacia algún puerto que los quiera acoger.

Estas personas sean quienes sean y vengan de donde vengan no se merecen esta suerte.

También es lamentable que haya gente sin techo, o mujeres maltratadas o que recluten a niños soldados.

En fin podíamos estar contando penas que no están en nuestra mano evitar; pero que hay que denunciar por aquello de que hay que tomar conciencia.



# Puente Genil Carnaval 2007

Felisa Agudo Gil  
Revista Solera

Para no quedarnos con el mal sabor de lo escrito anteriormente, habrá que ver también el lado bueno de la vida (no sería justo que no lo hiciéramos) estando en carnaval y en Puente-Genil y con la alegría bullanguera de la Matallana derrochando ingenio y gracia los participantes en el desfile, ese día nadie piensa en problemas.

Será por nuestra autodefensa, para mitigar los dramas de la vida, el caso es que en carnaval, todo es buen humor y gracia que te cagas (así hablan los mas jóvenes)

En el teatro Circo hubo una representación de comparsas para disfrute de todo el que asistió y los que no fueron al teatro, lo pudimos ver por la tele ¡gracias Puente Genil Televisión!

Todas las actuaciones, fueron muy aplaudidas: pero habría que destacar a las muchachas que iban vestidas de majorettes muy marciales y muy bonitas.

Entraron por el patio de butacas rompedoras subiendo al escenario, de la mano galante del presentador que actuó muy bien,

fue ocurrente, al principio un poco aturdido por la falta de iluminación después todo fue brillante, en buena armonía. Todo tranquilo menos el bigote del presentador.

Las susodichas majorettes en sus simpáticas críticas pedían un paritorio en el nuevo hospital y decían algo así (no queremos parir en Cordobita la llana que queremos parir en nuestra tierra pontana) y lo cierto es que si ponen el paritorio para cuando den a luz las majorettes, estamos arreglaos.



# El desarrollo con mayúsculas

Encarna Berral  
Revista Solera

Estamos empezando una nueva etapa en nuestro pueblo. Somos diferentes, porque estamos resurgiendo para que todo se nos haga más fácil.

Avanzando poco a poco, estamos construyendo lugares más acogedores. Nos sentimos bien en cuanto al trato que recibimos en nuestro Hospital de Alta Resolución.

En nuestras calles, que cada vez están mejor, se puede disfrutar con la vista. Hemos pasado una Navidad de cuento de hadas por todas las luces, que han hecho que estas fiestas sean aún más entrañables.

Me siento orgullosa porque estoy a gusto y creo que todo el que viene de fuera lo siente así también.

Han construido una residencia nueva para los mayores. Sé que las personas de determinada edad también contamos, en este nuevo avance y me gustaría que siguiera siendo así, es muy importante saber que cuentan con nosotros.

Tenemos mucho de historia, lugares típicos que forman parte de nuestras raíces, pero también debemos proyectar hacia el futuro, conservando lo de antes, pero avanzando y no quedar estancados.

Soy una mujer con una edad muy buena, valoro cada día cada cosa que hacen, porque nunca las he tenido. En cambio, he vivido muchas etapas y creo que esta es la mejor.

Siempre debemos mirar al futuro con nuevos proyectos, con tareas por hacer, ser optimistas, crear puestos de trabajo que todos tengamos un lugar, una función que desempeñar en este pueblo tan maravilloso.

Que elevemos Puente Genil a unos niveles muy altos. En cuanto al desarrollo empresarial este pueblo vale mucho, es muy rico, nuestros jóvenes cada vez están más preparados y con ganas de llevar a cabo sus sueños con proyectos muy importantes.

Somos un pueblo de gente buena y queremos seguir mejorando.



# No tienes excusa

Antonio Balaguer Rodríguez  
Revista Solera

Seguramente muchas veces te has preguntado que como es posible que haya tantos problemas y que no se solucionan, seguramente muchas veces un poco enfadado te habrás preguntado que hacen las Instituciones y las personas a la que la sociedad le tiene depositadas esas responsabilidades; pero seguramente nunca te hayas preguntado ¿Qué puedo hacer yo? ¿Qué puedo hacer yo para mitigar un poco la soledad de mi vecino o de mi vecina? ¿Y por mi pueblo?

Puedes hacerte tantas preguntas que sería muy prolijo enumerarlas aquí, yo, sólo te diré una cosa, en Puente Genil hay tantas Asociaciones que siempre habrá una en la que tú puedas participar y sentirte a gusto, y sentir que eres preciso, que eres importante, y al mismo tiempo pondrás tu granito de arena para solucionar, o al menos mirar de contestarte a ti mismo esa pregunta que tantas veces te habías hecho.

Hay asociaciones humanitarias que se preocupan de las personas más desfavorecidas por la sociedad, por los enfermos, por los mayores, por los que viven en soledad y se sienten solos, sin nadie

con quien conversar para contarle sus recuerdos, hay asociaciones deportivas para promocionar el deporte entre la juventud y los que ya no son tan jóvenes para mantenerse saludables y al mismo tiempo tener amigos y saber vivir en equipo, en camaradería fraterna, hay asociaciones que se preocupan de las personas aquejadas por enfermedades crónicas y que precisan de la ayuda de los demás para defender sus derechos y presionar para hacer que la ciencia se preocupe de su problema, hay asociaciones culturales para cultivar la afición por la lectura, por la música, por el teatro, por el baile, por el cante, por la pintura, por la escritura, por la poesía, o sencillamente para tener más conocimiento de aquello que te interesa y que a veces necesitas de alguien que te enseñe, que te aconseje.

Entre todas estas opciones, estoy seguro que habrá una entre las que puedes elegir voluntariamente aquella que más te interese o que más te agrade, esa es tu opción, pero has de saber que elijas la que elijas te hará más feliz y mejor persona; no importa la edad, ni el sexo, siempre habrá una a tu medida, con ello harás un gran servicio a la sociedad de la que formas parte y tu pueblo siempre te recordará como a uno de sus hijos o hijas que le ayudaron a ser un pueblo con gente solidaria, amante de las artes, de las letras y el deporte.



# Definición de **Agorafobia**

Felisa Agudo  
Revista Solera

Miedos y evitación de lugares públicos; estar fuera de casa; transportes, tiendas, restaurantes, teatros, viajes lejos de casa, hacer colas, ascensores, estar en casa solo, etc....

Basado en anticipar niveles altos de ansiedad o ataque de pánico.

En general: Miedo a cualquier situación donde no se sienta libre de moverse o no tenga posibilidad de escapar (sea limitación física o social). No es miedo a un sitio en particular, sino miedo a alejarse de gente o sitios que le hagan sentirse seguro. Por eso funcionan mejor cuando van acompañados de alguien importante para ellos.

No es lo opuesto a la claustrofobia.

Ataques de pánico: Aceleración latidos del corazón, dolor en el pecho, dificultades de respiración, mareo, vértigo, debilidad, sentido de irrealidad, temblores, entumecimiento u hormigueo de las extremidades, necesidad urgente de orinar o defecar.

Ataques de pánico en Agorafobia: (Además de lo anterior): necesidad urgente e intensa de huir, sentido de muerte, pensamientos de catástrofe inminente: Fisiológica: ataque al corazón, etc...conductual/Social: Pérdida de control, gritar, balbucear...

# 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 A REALIZAR EN EL PRIMER SEMESTRA DE 2007

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



# Alergia primaveral

Los expertos en alergología auguran una primavera intensa para los alérgicos al polen.

Las lluvias registradas en los últimos meses permiten prever una primavera de polinización intensa. Se espera que las concentraciones acumuladas de polen de gramíneas supere los 5.000 granos/m<sup>3</sup> de aire, lo que los alergólogos consideran una primavera moderada-intensa.

Cerca de 6 millones de personas en España son alérgicos al polen. La rinitis alérgica estacional o polinosis se presenta normalmente durante la primavera y el verano y está causada por una reacción alérgica frente a los pólenes, aunque también se asocia con otras entidades como la alergia a los alimentos y dermatitis atópica.

La rinitis se produce cuando el alérgeno penetra en el organismo, generalmente a través de las mucosas expuestas al aire (ojos, nariz y boca), y se manifiesta con síntomas como picor de ojos, enrojecimiento y lagrimeo, estornudos, congestión y picor de nariz que influye notablemente sobre la calidad de vida de quien la padece.

Según los expertos, la única recomendación eficaz para evitar que un paciente alérgico tenga que acudir a un servicio de urgencias por causa de un ataque de asma, es seguir las pautas de la medicación antiasmática indicada por un alergólogo.

## 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  
=====



# La tabla de amasar

Ángeles Amber  
Revista Solera

Doña Mauricio entró en su cocina, para echar un vistazo por última vez. Allí quedaba el recuerdo de muchas horas dedicadas a su familia.

De acuerdo con sus hijos, venciendo su inclinación de siempre a la economía, había decidido dejar allí los usados, aunque útiles, electrodomésticos, para adquirir unos nuevos con destino al piso a estrenar.

Se asomó a la ventana, para contemplar el jardín, donde quedaba aquel laurel, ahora hermoso arbolito, plantado hacía tantos años.

Vio las cuidadas macetas de lo que ella llamaba "mi herbario": Perejil, romero, albahaca, hierba buena, menta, tomillo, cilantro, etc. Los condimentos, que siempre le fueron útiles para sus guisos...

Quedarían allí, pues la habían convencido de que era más fácil y barato poner nuevos tiestos, con las semillas adecuadas, en la pequeña terraza del piso nuevo, que cargar todo aquello en una mudanza.

¡Cuántas horas pasadas en aquella amplia y soleada cocina, preparando platos exquisitos y sorpresas culinarias para marido, hijos, madres y abuela!

Porque doña Mauricio había tenido la suerte de conservar a su lado abuela y madre, que alcanzaron largas vidas, con despejada mente y buena salud.

Ahora, el viejo caserón resultaba grande para ella sola, ya viuda y con hijos casados, que tenían modernas y lujosas viviendas.

Además, la longevidad del edificio exigía reformas costosas, que su pensión de viudedad no podía costear y ella se negaba a que los hijos siguieran poniendo dinero una y otra vez en obras que ella denominaba "un agujero negro".

Pues, tan pronto reventaba una cañería, haciendo imprescindible levantar el suelo del cuarto de baño, como se incendiaba un cable, que dejaba sin luz la casa, hasta que el electricista y los albañiles ponían el remedio, a costa de muy substanciosos honorarios, porque, además, las prisas se pagan y ¡encima, es un favor!.

Por un momento recordó los días gozosos, cuando hacía enormes



bandejas de rosquillas, amasadas en su hermosa piedra de mármol.

El recuerdo le trajo el olfato de un aroma de anís y se vio con las manos acariciando aquella masa, que sería un regalo para el paladar como delicada fruta de sartén.

Y, de repente, se dio cuenta de que no se había cumplido su ruego de tantos días: ¡Ella quería llevar a su nueva cocina su piedra de mármol! No se veía, de ninguna manera, amasando sobre otro material.

En aquel mármol, se habían amasado multitud de dulces, para freír u hornear y doña Mauricio no estaba dispuesta a desprenderse de aquella blanca y pulida superficie. Llamó a sus hijas y no admitió negativas: Se levantaría la piedra y se colocaría, ¡pues no faltaba más!, en la cocina nueva.

- Vosotras sabéis, - argumentaba- que amasando sobre esta superficie he gozado momentos de paz y alegría, porque estaba realizando un trabajo que os proporcionaría verdaderos placeres para el paladar. Estuvisteis bien alimentados, sin el peligro del colesterol que tienen ahora tantos

niños, comiendo vaya usted a saber qué clases de harinas o grasas... Trabajé en paz y vivimos muy bien.

Es lo más limpio que hay. Siempre estoy segura de su completa asepsia. No concibo que haya nada mejor. ¡Y me la llevo! No hubo más remedio. Un albañil levantó aquella piedra de blanquísimo mármol, cuidando de no deteriorarla al separarla de la argamasa a que estuvo sujeta más de ochenta años.

Una vez realizado el trabajo, se procedió a limpiar al material que la había unido al mostrador, saliendo a la luz una leyenda que primero sorprendió a hijas y nueras de la señora y después las hizo estallar en carcajadas.

Y entre risas, le dijeron a su madre:

-No es de extrañar que encuentras paz amasando sobre esto...

Y poniendo la loza boca abajo, doña Mauricio leyó:

“Aquí yace Paz García, que subió al cielo a los cinco años de edad en olor de santidad. Tus padres y hermanos no te olvidamos”.

## ¿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



# Saber envejecer

Servicios Sociales

Iniciamos con este artículo una serie, dedicada a prevenir la dependencia, a saber envejecer, adaptadas de una edición de folletos de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. El 8 de marzo se conmemoró el Día Internacional de la Mujer, por eso, el primero de los artículos lo queremos dedicar a todas las mujeres mayores de Puente Genil.

Con este artículo proponemos ideas para mejorar el día a día y preparar el futuro, empleando el tiempo en mantener buena salud, cuidar las relaciones sociales, mejorar el estado de ánimo y realizar nuevos y divertidos proyectos.

Todas queremos envejecer con salud y alegría. A medida que se tienen más años, tenemos más probabilidades de tener algún problema de salud: no vemos, ni oímos tan bien, se nos olvidan algunas cosas, podemos tener pérdidas de orina, estamos más torpes, a veces nos sentimos tristes.

Evitarlo o reducirlo, es posible, actuando de manera inteligente, cambiando algunos comportamientos y aceptando algunas

limitaciones. Hacer ejercicio moderado, cuidar nuestra alimentación, seguir las recomendaciones de los médicos, disfrutar de la amistad, aprender cosas nuevas..., son algunas ideas para conseguirlo.

Si hacemos un repaso, veremos que con los años hemos ido aprendiendo muchas cosas y desarrollado muchas habilidades, que en esta fase de nuestra vida podemos utilizar en nuestro beneficio.

Sabemos cuidar a los demás. Vamos a cuidarnos nosotras, ahora es el momento. Hay que dedicarse tiempo a cuidarnos. Pedir ayuda cuando lo necesitemos, antes de quejarnos. Es bueno contar lo que sentimos, hay mucha gente que quiere y puede ayudarnos como la familia, las amistades, médicos, Servicios Sociales...

Todas sabemos de la importancia del cuidado del cuerpo. A todas nos interesa. Aceptemos, queramos y cuidemos nuestro cuerpo con alimentación equilibrada, hidratación, buscando ropa y maquillaje que nos favorezcan...

Hay formas de belleza que sólo alcanzamos con la edad, como la elegancia, la personalidad, la comprensión..., no necesitamos aparentar la edad que no tenemos.



Valoremos todo lo que hemos conseguido gracias a los años. Si estamos a gusto con nuestro cuerpo y con nuestra edad, nos sentiremos y nos sentirán más favorecidas y más guapas.

En cuanto al amor y la amistad, sabemos mucho del tema. Ahora tenemos más tiempo para dedicar a nuestra pareja y nuestra pareja tiene más tiempo para nosotros. Disfrutemos juntos de lo que nos gusta como salir a pasear, a bailar, con los amigos, de excursión... Ahora también es el momento de compartir las tareas domésticas, el cuidado de los abuelos y de los nietos.

Es bueno que hablemos con nuestra pareja o amistades de lo que queremos, de lo que nos gusta y no nos gusta y de lo que sentimos, incluida la sexualidad, de lo que necesitamos, de lo que nos apetece y escuchar sus deseos también. Reservar una parte del tiempo para nosotras, es también importante. Es el momento también de disfrutar y cuidar más que nunca de nuestras amistades, dedicándoles tiempo, disfrutando de ellas, haciendo otras nuevas... En caso de no tener pareja, puede ser un momento estupendo para enamorarse.

Si estamos solas y no lo podemos cambiar, lo más inteligente es adaptarnos y buscar sus ventajas, como el no tener que estar pendiente de todo el mundo y ser las verdaderas reinas de la casa, tomar nuestras propias decisiones y no tener que dar

cuenta a nadie, tener nuestros propios horarios para levantarnos, acostarnos, ver la televisión, leer... Eso sí, cuidándonos, arreglándonos, saliendo, aprendiendo cosas nuevas y conociendo a gente.

Tanto si vivimos solas como acompañadas, es importante que recordemos tres cosas: La primera que la familia es muy importante, pero no es lo único, que hay un mundo por descubrir. La segunda que ahora podemos hacer cosas diferentes a las de siempre, aunque sea por primera vez. Y por último qué podemos ser y sentirnos libre e inteligentes para usar esa libertad.

Paso a paso podemos hacer todo esto si pensamos más en nosotras y en nuestro bienestar. Eso nos alegrará la vida tanto a nosotras como a los que nos rodean.

¿Cómo podemos hacer todo esto? Pues cuidándonos más, dedicándonos más tiempo y mejorando la relación con los que nos rodean. Comenzando por hablarlo con quien confiemos, por ejemplo, una amiga, una hija..., juntas podemos hacerlo mejor que solas. Preguntando en Servicios Sociales, en el Centro de Día de Mayores sobre las actividades organizadas que nos interesen: gimnasia, pintura, informática, viajes, voluntariado...

Es decisión de cada una de nosotras la elección de lo que más nos interesa. Pero lo más sensato, para nuestra salud física y mental, es animarnos ya que hay mucho por aprender, hacer y disfrutar y también mucho por ofrecer y mucho por recibir.



# Sabiendo el destino

Fernando Lozano  
Revista Solera

Días pasados, encontré en el buzón de correos, una invitación. Era para escuchar, la disertación de un profesor, sobre psicología del trabajo y sociología de la empresa.

El título no podía ser más llamativo. "La sabiduría de la tortuga: sin prisa pero sin pausa".

Acudí y después de oírle atentamente, le agradecí sus palabras, ideales y de difícil realización. Al final nos saludamos y me dedicó su libro con una antefirma llena de cariño. Salí del acto, entre contento y preocupado, por la problemática planteada.

El meollo en cuestión versaba sobre, calidad de vida. Algo fuera de lugar, en la situación dominante actual. Muchas prisas por llegar. Muchos medios para consumir y para usar y tirar.

Poseer cuanto más mejor, sin poder saciar el deseo. Faltan los valores y por ello no se pueden priorizar.

En pocas palabras, no podemos disfrutar de cuanto tenemos y tenemos mucho más de lo necesario. Se camina sin saber a dónde

vamos, porque no pensamos. Lo que importa es salir del día.

Y tanto el trabajo como el paro se sufren por distintos motivos. Con el ocio ocurre igual. Y entramos en la que llamamos crisis.

Tan es así, que nos ponemos al límite. No nacen más hijos, porque son una carga y no un regalo. Tienen que ir a guarderías porque madre y padre, han de salir al trabajo ocasional. Se crispa la relación dentro de la familia.

No hablemos de la repercusión de este ambiente en la escuela. Y conocemos las consecuencias, porque saltan hasta la misma calle. Parece exagerado lo que digo. Y puede que lo sea. Aún así, tendremos que reconocer que esta es la tendencia. Algo sobra o algo falta, para alcanzar el bienestar y la dicha.

No falta la esperanza. Este deterioro puede mejorarse. Eso sí, cuanto más tiempo tarde más difícil resolución.

Me consta, que en una empresa holandesa, en la que trabaja uno de mis yernos, se siguen técnicas de psicología y sociología para llegar a una calidad de vida, que armonice trabajo y familia. Aparece en nuestro territorio, aunque sin el logotipo de la tortuga.



Este animalito es de fácil trato. El más aceptable de los reptiles. No es violento. No se irrita. Consume de todo, sin voracidad. Muy paciente, tal vez consecuente con las estrechuras de sus primeros pasos. ¿Quién se salva de la vorágine de los depredadores?. Y además es muy longevo.

La persona, el humano, puede aprender y enseñar. Tiene suficiente inteligencia, para calcular su tiempo. Experimenta el sentido de cuanto hace. Reflexiona para conocer su estado de ánimo. Encuentra la causa. Puede rectificar, si es libre.

Hay muchos valores para compartir. Dos son fundamentales, porque abren y cierran el ciclo biológico. Es el niño y es el abuelo.

El joven recibe la mayor dedicación, para potenciar sus capacidades. Todo sin prisa, pero sin pausa, hasta que se enamora de sus deberes.

El anciano, en cambio, acumula en su haber la impronta de toda una vida, que testimonia entre sus familiares, con la sabiduría de los hechos, que hablan por sí solos.

Aprendemos de todos, del que empieza enriqueciendo la existencia, como del que termina y se despide con un hasta luego.

**Conclusión:**

El tiempo es oro.  
Es mucho más.  
Llévalo y lo verás.

*P/D Leeré este libro, cuando tenga tiempo.*



# Programa comunitario de Mayores 2007

## Servicios Sociales

En el primer mes de este año se ha diseñado y consensuado el Programa Comunitario de Mayores 2007. Es interesante destacar la participación en la elaboración y ejecución del mismo de los Mayores de la Mesa Local y de otras delegaciones como Cultura, Turismo, Deportes y Mujer.

Seis son las áreas de intervención, Participación social, Promoción de la salud, Cultura y Ocio, Relaciones intergeneracionales, Mujeres y Coordinación.

La primera de ellas, la Participación Social, tiene como objetivo mejorar y potenciar la participación social de las personas mayores y consolidar los órganos de representación y participación existentes.

Entre sus actuaciones destaca el apoyo a la Mesa Local del Mayor, apoyo técnico a las asociaciones de mayores para la mejora

de la autogestión (elaboración de proyectos y memorias, control presupuestario...), priorización en la convocatoria anual de subvenciones municipales de aquellos proyectos presentados cuyos destinatarios sean personas mayores e impulso y fomento del Voluntariado social.

La segunda, la Promoción de la Salud, tiene como principal objetivo impulsar medidas de prevención y de promoción de la salud, fomentando el autocuidado y la prevención de las dependencias, realizando para ello campañas y programas sobre la promoción de la salud y del ejercicio físico y el deporte.

Por su parte, la Cultura y el Ocio pretende impulsar la promoción de la cultura y el desarrollo de acciones formativas que favorezcan el acceso a los mayores a los bienes culturales.

Para ello realiza actuaciones como el mantenimiento del actual convenio entre el Ayuntamiento, Universidad de Córdoba y la Delegación para la Igualdad y el Bienestar Social, del proyecto "Cátedra Intergeneracional para personas



mayores”; la organización de visitas culturales dirigidas a personas mayores; la redacción y edición de la revista Solera; la difusión de las clases de la Escuela de música y teatro organizadas por el Ayuntamiento mediante folleto y la III Semana de los Mayores.

El principal objetivo de las relaciones intergeneracionales es la de favorecer las mismas y mejorar el conocimiento que la sociedad tiene sobre la vejez y el envejecimiento.

Sus actuaciones son el VII Pleno de la Infancia dedicado al respeto a las personas mayores; la elaboración de un anuncio publicitario que resalte los aspectos positivos del envejecimiento para emitir en televisiones y radios locales y la identificación y difusión de mayores de Puente Genil que hayan destacado por sus valores humanos.

Por su parte, Mujeres, promueve programas y actuaciones especiales con las mujeres mayores en orden a su mayor participación activa en la comunidad, en condiciones de igualdad con los hombres.

Las actuaciones se dividen en el fomento de la participación de las mujeres mayores en la vida de las asociaciones, ONGs, voluntariado; desarrollo de acciones que sensibilicen sobre el valor social de la mujer mayor y la inclusión de indicadores de género en la evaluación del presente programa.

Por último, la Coordinación pretende establecer mecanismos o

instrumentos estables y permanentes de coordinación y mejorar los existentes para el logro de objetivos que exigen una actuación conjunta.

Actúa en el consenso del programa de mayores 2007 entre las diferentes delegaciones, administraciones y ONGs

Son muchas las actuaciones planteadas, lo más importante de todas ellas son las PERSONAS MAYORES a las que van dirigidas.

Por eso desde estas páginas os queremos invitar para que participéis en las mismas.

Para mayor información: Centro Municipal de Servicios Sociales, sito en calle Antonio Sánchez Cuenca, 6, teléfono 957609272.



# Cuadernos de Protección Civil (2)

## El gas

Ayuntamiento de Puente Genil  
Servicio de Protección Civil

El empleo del gas en usos domésticos resulta cómodo, limpio y económico, pero es preciso mantener un especial cuidado sobre la instalación y funcionamiento de los diversos aparatos que utilizan cualquier tipo de gas, ya que la negligencia o descuido en su manipulación pueden ocasionar accidentes.

La instalación de aparatos que funcionan con gas se realizará por personal técnico autorizado, debiendo antes de conectar un aparato a la instalación comprobar que está preparado para el tipo de gas que se le va a suministrar.

El instalador deberá verificar los aparatos consumidores una vez estén en condiciones de funcionamiento.

Todo aparato deberá ir acompañado de un cuaderno o folleto de instrucciones en el que figuren, además de las de funcionamiento, las propias a su instalación y ventilación específica.

### RECOMENDACIONES

Cualquier nueva instalación de gas o cambio de una antigua tiene que realizarlo una empresa instaladora autorizada

Usted debe mantener en perfecto estado sus instalaciones y utilizarlas correctamente.

Si nota olor a gas, no encienda ninguna llama ni accione ningún interruptor eléctrico. Cierre el

regulador, ventile la habitación y avise al Servicio de Averías.

La llama refleja la calidad de la combustión. Si ésta es buena, la llama será viva, estable y azulada. Si es ruidosa, inestable y con puntas amarillas, haga revisar los aparatos.

Los gases butano y propano no son tóxicos. Como pesan más que el aire, se acumulan en los lugares bajos, por lo que no se pueden utilizar ni almacenar en los sótanos.

Tiene que haber siempre ventilación donde funcione un aparato a gas. No obstruya ni tape las rejillas con ningún objeto.

El propano y el butano tienen un olor característico para que usted lo note inmediatamente en caso de fuga.

El tubo flexible no debe usarse más allá del período de caducidad que en él se indica. No lo fuerce nunca tirando en exceso.

Que la conducción flexible **no** esté en contacto con la parte posterior del horno de la cocina o cualquier otra fuente de calor.

Que **no** se derrame el contenido de un recipiente puesto al fuego, el cual podría apagar los quemadores y dejar escapar el gas.

**No** colocar estufas cerca de materiales inflamables o debajo de las mesas camilla.

**No** utilizar las estufas mientras duerme

Al apagar un quemador o un aparato, evite que los mandos queden mal cerrados, cerciorándose de que encaja en su posición de apagado



# Reír, la mejor medicina

mayormente.com

Está científicamente probado que la carcajada elimina tensiones, ansiedad, alivia el dolor, abre nuestros sentidos, nos llena de energía y vitalidad. ¿A qué esperas para apuntarte a la risoterapia?

Hace más de 4000 años, en el antiguo imperio chino, en las culturas ancestrales de tipo tribal o en la India, se utilizaba la risa con fines terapéuticos, para curar a guerreros, reyes y sabios. No obstante, hasta las tres últimas décadas no se ha estudiado con profundidad la risa como terapia, y fue a finales de los 70 cuando se comenzó a utilizar como técnica en hospitales de EEUU, Francia, Alemania y Suiza.

Cada vez que reímos a carcajadas liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables de que nos sintamos tan bien en ese momento. Sin embargo, éste no es el único beneficio que nos aporta la risa franca.

Está científicamente probado que reír nos rejuvenece, elimina el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, colesterol, adelgaza, alivia los dolores, acaba con el

insomnio, con problemas cardiovasculares, respiratorios, y contribuye a la mejora de cualquier enfermedad.

El ejercicio que realiza nuestro cuerpo mientras reímos no es comparable al de ningún deporte, ponemos en funcionamiento cuatrocientos músculos, algunos de ellos en el estómago y sólo pueden ejercitarse con la risa. Además, la risa continua puede actuar de analgésico en procesos dolorosos. No es extraño, por tanto, que la risoterapia sea una de las terapias de moda. No sólo por los beneficios que aporta sino por lo agradable que resulta someterse a la misma.

Como a reír también se aprende, han surgido múltiples escuelas especializadas en risoterapia, encargadas de enseñar las técnicas para reír con los demás y de uno mismo, conociendo los poderes de nuestra propia risa.

Un clase de risoterapia consta de cuatro partes diferentes: la teoría (clases de risa, la risa en las diferentes culturas,...); estiramientos para que el cuerpo se relaje; ejercicios de comunicación para desinhibirse y que haya buen ambiente entre los alumnos y, finalmente, practicar distintas técnicas para lograr reír de la manera más saludable.



## Receta

# Garbanzos con bacalao

Ingredientes (4 personas):

1kg de bacalao desalado y en trozos. 400 gr. de garbanzos. 3/4 de vino blanco (manzanilla) 15 avellanas tostadas. 1 pastilla de caldo.

1 cebolla. 2 dientes de Ajo. 1 rebanada de pan frito. Aceite, azafrán, perejil y sal.

Elaboración de los garbanzos con bacalao:

Paso 1: Hay que triturar bien las avellanas hasta polvo y tras esto mezclarlas con la rebanada de pan frito en un mortero.

Paso 2: Tenemos que hacer un refrito con la cebolla y los ajos muy picados. En una cazuela de barro se ponen el aceite, el vino y los trozos de bacalao y se dejan cocer tapados hasta que el bacalao esté tierno. Hay que remover de vez en cuando.

Paso 3: Por último, se añaden los garbanzos, el refrito, el majado del mortero, la pastilla de caldo, perejil picado y unas hebras de azafrán. Mezclarlo todo y rehogarlo durante unos minutos. Y ya tenemos un plato típico de semana santa o vigilia típico para servir.

## Receta

# Pastel de Cuaresma

Antonio Melero

Revista Solera

Elaboración:

Preparamos un sólido y resistente molde de armonía e introducimos en su interior harina de solidaridad, añadimos paz y justicia en generosas cantidades y lo amasamos todo con las manos de la tolerancia, el perdón y la ternura.

Añadimos la sal del optimismo, el azúcar de la alegría y la levadura de la caridad.

Cuando la masa esté bien compacta, la rociamos con licor verde de esperanza y la ponemos a cocer en el horno del corazón a la temperatura que brota del amor, cuyo resultado nos dará el pastel de la solidaridad y el compartir.

Y como tenemos fe en que estos ingredientes son de alta calidad, podremos saborear su exquisita dulzura en cuaresma y en todos los días del año, porque no tiene caducidad.



**PUBLICIDAD**

**PUBLICIDAD**