



EDITORIAL

• En este mes de JUNIO, vísperas ya del verano, hacemos un número especial de "EL DESPERTADOR", ya que hasta el próximo septiembre no reaparecerá.

• En este nuestro tercer número, damos una vez más las gracias por la buena acogida que estamos teniendo no solo entre nuestros socios de este CENTRO, sino también de otros Centros de España que ya nos están conociendo.

• Cobra especial protagonismo, LA NUEVA JUNTA de nuestro Centro, que bien sabe que desde el primer momento "EL DESPERTADOR", colabora y colaborará en todas las buenas iniciativas que nos propongan.

• Una vez más hablamos de nuestras actividades: EXCURSIÓN A ALHAURÍN DE LA TORRE, TEATRO por Actores de nuestro Centro, CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA MADRE, y sobre todo PÁGINAS ESPECIALES DEDICADAS A TODAS LAS ACTIVIDADES Y SERVICIOS DE CEMAMIEL (Centro de Mayores de Arroyo de la Miel) con sus días y horarios correspondientes, para que nos sirvan de recordatorio. Siguen nuestras Secciones habituales de MISCELÁNEA, POESÍAS, ANÉCDOTAS, ADIVINANZAS, IDEAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA, ETC. ETC.

¡FELIZ VERANO, Y QUE TODOS SIGAMOS DESPERTANDO LO MEJOR QUE LLEVAMOS DENTRO!

SUMARIO:

Editorial. pág. 1

LA NUEVA JUNTA. pág. 2

POESÍA A LA MADRE. Alejandro Sánchez. pág. 3

TEATRO. pág. 4

EXCURSIÓN A ALHAURIN DE LA TORRE.

Blas García. pág. 5

MISCELÁNEA. pág. 6

EL BORRIQUITO DE TORIBIO.- Andrés Cortés. pág. 7

EN MEMORIA DE FELIPE ORLANDO. Julia Montesinos.

LEVÁNTATE DEL SILLÓN. Rocío León. pág. 8

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA CALIDAD

DE VIDA. Ana Torrado. pág. 9 y 10

SERVICIOS Y ACTIVIDADES DEL CENTRO. Pág. 11

OPINIÓN DE LOS EXTRANJEROS. Rita Teinonen y Cristina

Muntinga. DANZA VIVA Y TANGO ARGENTINO R.E.A.
pág. 12

PARA APRENDER NUNCA SE ES MAYOR.- Josefina

Tirado. DE LOS MAYORES APRENDÍ. Manuel Núñez.

UN CURSO FELIZ. Julián Carrillo. pág. 13

EN EL DÍA DE LA MADRE. pág. 14

COLABORACIONES. Pamargon y P.C.D. pág. 15

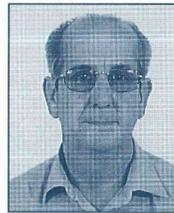
LA NUEVA JUNTA DEL CENTRO DE MAYORES DE ARROYO DE LA MIEL

Es pronto para emitir ningún juicio sobre la nueva Junta. "EL DESPERTADOR" la acoge, en nombre de su equipo de redacción y sus lectores, con enorme ilusión y con grandes esperanzas. Nos limitamos a exponer unos datos mínimos sobre cada uno de ellos y resumimos sus respuestas a una serie de preguntas que les hemos hecho.



1.- BLAS GARCÍA

Presidente. Nació en Málaga. 1933. Mecánico. Hostelería. Nos remitimos para su bibliografía y sus opiniones a la pág. 10 del núm. 1 de "EL DESPERTADOR".



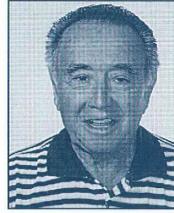
6.- JOSÉ LÓPEZ VILLAREJO

Vocal de Mantenimiento.-Ronda. 1936. Armador. Pide de los socios educación, limpieza y colaboración.



2.- JUAN ROMERA

Vicepresidente.- Córdoba. 12-6-35. Construcción. Cuenta entre sus objetivos, luchar por la ampliación del HOGAR. Pide de los socios un mayor respeto.



7.- JUAN JOSÉ HERRERO

Vocalía de Fiestas y Bailes. Rute (Córdoba). 2-8-1926. Hostelería y toros. Respeto y unión entre todos los socios.



3.- FERNANDO VELASCO

Secretario. Valladolid.- 30-4-33. Perito Mercantil. Económicas. Tiene entre sus objetivos luchar también por la ampliación del Hogar. Pide de los socios en general más colaboración, respeto, educación y limpieza. Considera necesario en conjunto dialogar y ver el Beneficio en todos los conceptos para el Hogar.



8.- MANUEL QUIRÓS

Vocal de mantenimiento y conservación.- Málaga. 1936. Ampliación del Hogar. Buen comportamiento.



4.- AURORA VELASCO

Vocal Coordinación de Viajes. Valladolid. 7-11-34. Sus labores. Respeto y colaboración con los compañeros..



9.- PAULINO ANGUIANO

Consejero-coordinador.- Coruña. 16-4-31.- Médico. Música, harmónica, Ajedrez. bridge, dominó. Integrar afiliados extranjeros con los españoles. Organizar debates, conferencias, Foros. Comisión para contactar con el Ayuntamiento y El Consejo de Mayores. Formar grupos de aficionados e intérpretes artísticos. Contactar con los Centros de Día de Málaga y Costa. Mejorar el Medio Ambiente, Seguridad y Tráfico. Entre los objetivos, la formación de grupos de las diferentes profesiones, Ciencias y Letras. Artes y Oficios. Salas de Juego. Independientes las ruidosas de las silenciosas. Sala de conferencias y de Actividades artísticas y de proyecciones. Intentar formar un grupo musical con los Afiliados del Centro.



5.- JULIÁN CARRILLO SORIANO

Tesorero. Villallana (Oviedo).1949. Hostelería. Música lectura., etc. También desea una mayor ampliación del Hogar para poder desarrollar mejor todas las actividades.

A TODA LA JUNTA LE DESEAMOS SUERTE Y MUCHO ACIERTO EN SUS OBJETIVOS Y PROPÓSITOS.

Pablo Caballero... .

EN EL DÍA DE LA MADRE



Que Dios te bendiga, ¡Mujer!
 por el grandioso don de ser madre,
 por ese hecho transcendental,
 que no hay nada que lo iguale.
 Y por el amor que el Supremo te dió,
 para toda tu descendencia,
 a la que adoras con delirio,
 y con muchísima nobleza.
 ¿Pues qué amor puede haber mayor,
 más franco, sincero y sublime,
 que el de las queridas Madres
 que toda la vida pervive ?
 Es un cariño sólido, sin igual,
 con quien nada puede competir,
 el más entusiasta fiel y leal
 desde el principio hasta el fin.
 Empieza desde el engendro,
 dentro del seno materno,
 al que acaricia sin verlo
 palpando sus movimientos.
 Y una vez que ve la luz,
 con cuidado y con esmero
 vigila todos sus actos,
 con deseos de complacerlo.
 Se preocupa con pasión,
 de todas sus actividades,
 interesándose en su formación,
 durante todo su peregrinaje.
 Sus atenciones son tan amplias,
 que además de la parte física,
 colabora en su educación
 recreándose para su dicha.
 Velando las etapas de la vida.,
 en su desarrollo y manifestaciones,
 deleitándose con suma alegría,
 en multitud de ocasiones.
 Su cariño es tan espontáneo
 tan excelso y genuino
 que lo practica con delirio,
 por ser leal y fidedigno.
 ¿A quién no le llega al alma,
 el cándido amor de la Madre
 que es gigantesco y que idolatra,
 entusiasmo, y cautiva su linaje?

Y esas sus benditas manos
 que con pasión te protegen
 apenas salido del claustro
 Con dulzura te adormecen
 Son tan tiernas sus caricias
 que con vehemencia prodigan
 que no encontrarás mayor felicidad,
 que sus brazos en la vida.
 Quisiera poder expresar
 con mi cariño más sincero
 la ternura y afecto sin igual,
 que nos regala su amor materno
 ¿Con qué podríamos compensar,
 a nuestras adorables Madrecitas
 si es tanto lo que merecen
 Que no existe contrapartida ?
 Siempre te protegen y miman,
 y no se sienten satisfechas,
 si no te endulzan la vida,
 con toda su delicadeza.

Es tal el amor que profesan
 a toda su descendencia
 Que por satisfacernos y servirnos,
 se quedarían en la indigencia.
 Cuánto me encantaría
 que mi mente se iluminara
 Y pudiera expresar con finura,
 aquello que más te agrada.
 Puedo decir con sinceridad
 que de todos mis amores,
 El suyo está en primer lugar
 sin que haya quien lo mejore.
 Eres el origen, la raíz, la causa,
 de todos los seres vivientes,
 Sin tí nadie existiría
 por mucho que alguien lo intente.
 Estimo que todas las Madres,
 merecen ser GALARDONADAS,
 LEVANTÁNDOLES UN MONUMENTO,
 además de HOMENAJEARLAS.
 Y para ultimar este poema,
 que por tu amor he creado,
 sabiendo que estás en el Cielo
 te envío un fortísimo abrazo.

ALEJANDRO SÁNCHEZ

TEATRO EN NUESTRO CENTRO

• Entrevistamos a **PLACIDO GARCÍA PANIAGUA**, responsable de las actividades teatrales. Nació en CASABLANCA el 18-XII-1959. Es Licenciado en Arte Dramático. (Dirección escénica). Comenzó como Ayudante de dirección en la Escuela de Arte Dramático. Posteriormente ha dirigido un total de 8 obras, desde Comedias, Realismo histórico, etc. Actualmente dirige el Grupo Amateur "Calamorro-Caramolo Teatro".



• Hoy en día imparte sus técnicas teatrales en nuestro Centro de Arroyo los martes, de 16,30 a 18,00 h. y los viernes de 17 a 18,30 h.

• Están ensayando Entremeses de los Quintero: "Sangre gorda, Ventolera, y Solico en el mundo que se estrenaron el 23 de abril.

• Está convencido de que hay un buen nivel entre los asistentes. El grupo está compuesto en la actualidad por 14 alumnos. Destaca que al principio del Curso hay inquietud por aprenderse los papeles de memoria. El no conoce a ningún actor o actriz que no se haya quedado en blanco en el algún momento de su trayectoria.

• En cuanto a lo de ser MAYOR, en el teatro no existe la jubilación. Los actores salen a escena desde niños hasta cualquier edad. Desde el Taller de teatro se llevan dos líneas de trabajo: Una ajustada al texto y otra basada en la improvisación.

SANGRE GORDA

• El lunes, 23 de abril actuó, en el Teatro de la Casa de la Cultura, el Taller del Centro de Día de Arroyo de la Miel.

• Se interpretaron: "SANGRE GORDA" donde JULIA VALERO y MANUEL LOZANO, tuvieron ocasión de lucirse. "SOLICO EN EL MUNDO" en el que, de verdad hicieron una improvisación con mucha gracia: TOMASA GÓMEZ, ROSARIO RODRÍGUEZ Y BONIFACIO MANZANO.

• Pero luego llegó "VENTOLERA" y arrasó con todo. Sopló tan fuerte que se llevó la memoria de algunas actrices. Menos mal que MANUEL LOZANO, en su doble papel de "MIMO" que lo bordó y el de apuntador entre bastidores (que se le oyó tanto o más que a los actores) sacaron adelante el sainete, entre risas y carcajadas del benévolo público que

casi llenó la sala y que estaba compuesto por familiares y amigos dispuestos a aplaudir y comprender los apurillos que, el miedo escénico, hacía pasar a algunos personajes de la obra.

• Todos pusieron su mejor voluntad, pero si entre el público hubieran estado los hermanos ÁLVAREZ QUINTERO, hubiesen alucinado escuchando al japonés HARUZO HAYAKAWA en el personaje de IVÁN. ¡Ele, la valentía y la gracia!

• A todos nuestro agradecimiento y ánimo para futuras actuaciones y a su director PLÁCIDO G. PANIAGUA: Que no decaiga su ilusión y paciencia, pues "maera hay maera" para futuros "actorazos o eximias actrices", ya que demostraron que son jóvenes de espíritu y con muchas ganas de "realizarse". ¿A que sí?

• PAMARGÓN

EXCURSIÓN A ALHAURIN DE LA TORRE

• “La excursión del Grupo “PASEO PARA LA SALUD” del Centro de Día para de Arroyo de la Miel hacia su homónimo de Alhaurín de la Torre, comenzó a las 9,15 horas y al llegar nos estaban esperando : El Alcalde, la Concejala de Asuntos Sociales y la Junta Directiva del Hogar.

• Como Presidente, entregué un bastón de caminante al Sr. Alcalde y a los futuros andarines de Alharín se les entregaron camisetas.

• Por nuestra parte éramos 61 y ellos unos 20.

• Acto seguido, tras la recepción en el hogar y escoltados por la Policía Municipal, nos pusimos en marcha atravesando el pueblo y por el camino ancho llegamos a VIÑA GRANDE, donde visitamos la Ermita de San Francisco, y por la finca del Alamillo, que es una antigua propiedad de D. Félix Sainz y D^a Rafa, llegamos al Portón. Actualmente convertido en Jardines y Auditorio Municipales, donde nos

obsequiaron con manzanas.

• Como recuerdo de esta efemérides, las Concejales de Asuntos Sociales intercambiaron obsequios. M^a José Bustos entregó una placa conmemorativa y por parte del Ayuntamiento de Alhaurin, una “torre”, emblema del pueblo.

• A continuación nos obsequiaron con una comida y se bailó. Se recitaron poesías. Se cantó y sobre todo, se confraternizó, cosa facilísima, dada la

afabilidad, amistad y espléndido comportamiento que todos, con el Alcalde a la cabeza, tuvieron con nosotros. ¡¡GRACIAS, AMIGOS !! Os debemos una, así que os esperamos con los brazos abiertos.

EL PRESIDENTE
Blas García



TALLER DE CERÁMICA:

“LO QUE ESTABAS BUSCANDO”

“CAMBIO DE VIDA”

TRABAJOS EN CUERDA SECA:

*MURALES *ROTULACIÓN *CARTELES EN AZULEJOS *CUADROS

C/ La Paloma, 3. (pisos del Cura). ARROYO DE LA MIEL.

Tfnos. : 626-71-56-12. Y 659- 75-01-78

MISCELÁNEA

CONSEJOS PARA HACER MAS FACILES LAS TAREAS DOMÉSTICAS

- A fin de conservar frescas las lechugas, guárdelas en el frigorífico envueltas en bolsas de papel, no de celofán.
- Si se le ha ido la mano con la sal, añada a su guiso rebanadas de patata cruda. Retire la patata cuando se haya cocido y absorbido la sal. Otra solución es echar un poco de azúcar.
- Se mete un limón en agua caliente quince minutos antes de exprimirlo, sacará más zumo.
- Un tallo de apio en la panera conservará fresco el pan más tiempo.

ADIVINANZAS

- ¿En qué se parece un globo a una lavandera? En que el globo tiende a subir y la lavandera sube a tender.
- Entre dos peñas feroces, sale un hombre dando voces. ¿Qué es? El pedo.
- ¿Cuales son los cuatro animales que desea toda mujer? Un jaguar en la puerta de su casa. Un visón en el armario. Un tigre en la cama. Y un burro que corra con todos los gastos.
- ¿Por qué los casados suelen estar más gordos que los solteros? Porque el soltero llega a su casa, abre la nevera y dice: "Siempre lo mismo". Y se va a la cama. Y el casado se va a la cama y dice: "Siempre lo mismo". Y se va a la nevera (a hincharse).

PAMPLINAS

- "Está casi nuevo". "No se lo diré a nadie". "Se me rompió en las manos"
- "Apenas ha recorrido 45.000 kilómetros." "Me encanta tu nuevo peinado".
- -Tres muchos y tres pocos destruyen a los hombres locos:
- *Mucho gastar y poco tener*. *Mucho hablar y poco saber* *Mucho presumir y poco valer*.
- MAGALI



PATRONOS

- La Patrona de la fruta: Santa Cerecita del Niño Jesús.
- El Patrón de la Gimnasia: S. Gimnasio de Loyola
- El Patrón de la Selva: S. León y todos los Ciervos de Dios.

LA DESPERTADORA

- Una madre llama por teléfono a su hijo a las 10 de la mañana de un domingo. El hijo de 30 años dice ¿Qué pasa? Pues que hoy es tu cumpleaños y te llamo para felicitarte. Mamá, ¿y para eso me despiertas?. Hijo mío, ten en cuenta que tú también me despertaste a mí hace treinta años.

COLABORACIONES

EL BORRIQUITO DE TORIBIO

- En mis largos paseos por este municipio, al llegar a las inmediaciones de la GASOLINERA DE ARROYO HONDO lugar en el que existe un pequeño redil, suelo encontrarme con un pollino denominado popularmente el "Borriquito de Toribio" en honor a su dueño y cuidador que se llama así, y que mimaba desinteresadamente a este rucho y a otro de mayores proporciones con el único propósito de evitar su extinción en esta y en otras zonas de la geografía española.

- El borriquito de Toribio no tiene por qué envidiar a "Platero" de Juan Ramón Jiménez, pues, aunque su pelaje no se asemeja al algodón y sus ojos azabache a escarabajos de cristal negro, tiene su cara cubierta de pelo de color albino tan suave como la seda y sus ojos prietos y brillantes como la zarzamora madura, sin embargo, cuando le miro observo que se siente triste, afligido y melancólico y aunque el animal guarda silencio entorno a su pesadumbre, al acariciarle y tocarle el hocico, éste cabecea repetidamente y noto que quiere decirme que está triste y dolorido porque se siente olvidado, arrinconado y postergado porque la inmensa mayoría de los ciudadanos han olvidado de forma incomprensible el servicio y la labor incommensurable que sus antecesores prestaron durante muchos años a los benalmadenses, pues efectivamente, dado lo accidentado e intrincado del terreno de nuestro municipio y a la escasez de otros medios adecuados, el asno resultó imprescindible durante mucho tiempo para el tránsito por la sierra de Benalmádena desde donde se bajaba a lomo de los mismos leña para los hornos y para las chimeneas de las viviendas, esparto, palmas, cepas de brezo, palmitos, tomillos, piedras para las caleras y cuantos productos tuvieron alguna utilidad para las necesidades del hombre.

- Antes del "boom" del turismo y de ser urbanizadas las fértiles tierras de nuestro municipio, éstas se dividían en minifundios, pequeñas propiedades en las que no faltaba una casa blanca de irregulares dimensiones en medio de un vergel constituido en la parte alta por higueras, algarrobos, almendros e higueras chumbas y en la parte baja y abancalada por horticultura a base de tomates,

pimenteras, maíz, fresas, habichuelas y tubérculos como la patata y el boniato.

- Para transportar a dichas tierras estiércol, abonos y semillas, así como para sacar de las mismas, a través de un tramado complicado de caminos de herradura, los productos recolectados, se empleaba principalmente el asno. También se utilizaba para arar las tierras formando junta de jumentos, y trillar sobre las eras las parvas de mieses. Igualmente se utilizó como animal de tiro y para los desplazamientos de personas, en fin, se podría estar enumerando menesteres en el que se empleó el asno con sumo rendimiento y aprovechamiento el sufrido y resistente asno hasta confeccionar una larga lista de actividades útiles y beneficiosas, lista que ha caído en un profundo olvido por parte de los benalmadenses.

- A la vista del extraordinario servicio que durante muchos años e incluso siglos, el burro prestó a los habitantes de Benalmádena, **creo que es de justicia, de que en alguna plaza, jardín u otro lugar adecuado del municipio se le levantara una estatua a dicho animal a semejanza del borriquito de Toribio junto a un labriego o arriero**, ya que de este modo se recordaría el pasado agrícola que tuvo nuestro pueblo y al mismo tiempo también se reconocería la gran utilidad que significó el burro, con lo que a buen seguro el corazón del borriquito de Toribio se llenaría de gozo y alegría al sentirse orgulloso con esta distinción a sus antepasados.

- Por las razones expuestas anteriormente, desde estas páginas de "EL DESPERTADOR" me dirijo a nuestras autoridades locales y en especial a nuestro estimado Alcalde, con el ruego de que sea estudiada y sometida a consideración a quien corresponda, mi propuesta por si fuera posible llevar a cabo la ejecución de la misma.

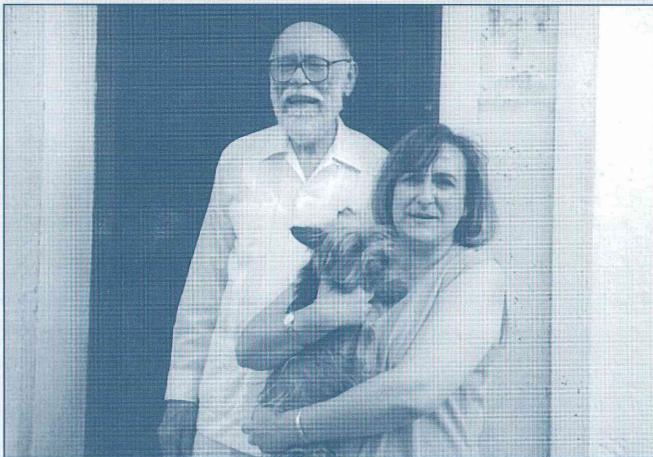
ANDRÉS CORTÉS RAMÍREZ



COLABORACIONES

EN MEMORIA DE FELIPE ORLANDO:

Pintor, Antropólogo, Escritor, etc. y un buen amigo.



• El día 10 de abril de este año, falleció en BENALMÁDENA PUEBLO, nuestro querido y entrañable amigo, FELIPE ORLANDO, vecino de este pueblo y esposo de MARINA LARA.

• Este gran hombre fue Pintor, Antropólogo, Escritor, Conferenciante, en diversos temas de interés cultural,

Humanista y hombre espléndido, siempre disponible a ayudar de una manera desinteresada.

• Gracias a FELIPE ORLANDO, en el Pueblo de Benalmádena se encuentra el Museo Arqueológico Municipal de Arte Precolombino, considerado el 3º de España en su categoría.

• FELIPE ORLANDO fue fundador, Conservador y Director Honorario de este Museo durante 31 años y gran parte de esta colección Felipe Orlando la donó por cariño a nuestro Pueblo.

• Así este Museo es y será el vivo testimonio de los deseos de Felipe Orlando y una de las más hermosas herencias que le podemos dejar a nuestros descendientes, respetando y cuidando lo que él tan generosamente nos ofreció.

• El recuerdo de este amigo será imborrable y le quedaremos eternamente agradecidos por todo lo que nos aportó.

• Estoy segura que de las alturas Felipe nos estará mirando y cuidando.

JULIA MONTESINOS MARTÍN



LEVÁNTATE DEL SILLÓN

• ¡Levántate del sillón ! Veo que es necesario que uno deje de compadecerse de sí mismo y pasemos a preocuparnos de los demás, de sus sentimientos, de su salud y eso puede hacernos ver que cada amanecer y cada atardecer, en el balance del día es bueno y puede ser cada día mejor..

• Dedicarse a los demás y cuidar de sí mismo es aprovechar el día, la semana, meses... por eso yo te animo a que practiques el levantarte del sillón que come poco a poco lo más hermoso de la vida. Habla, escribe, asóciate, pinta (Mi experiencia en la primera exposición en la Peña Rociera, no puedo expresarla, tal era el sentimiento que tuve al compartir con los demás mis trabajos o parte de mi trabajo. Es algo que llena de mucha satisfacción).

• Creo que, como la pintura, puede formar parte de tu vida, también la escritura, o esa persona que espera una sonrisa, o el niño que necesita una caricia, o la comida para el que viene cansado, etc. todas esas cosas son también, como alguien dijo una vez "Cuadros invisibles difíciles de pintar".

ROCÍO LEÓN.



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA



Ana Mª Torrado Botana

CONCEPTO DE CALIDAD DE VIDA.-

- Existen personas que tienen dinero, propiedades y sin embargo no parecen felices, no irradian alegría. Otras en cambio, careciendo de ciertas comodidades y con escasez de recursos, son capaces de sonreír y de compartir lo poco que tienen.

- La calidad de vida es distinto a nivel de vida. Este último hace referencia a la Renta per cápita, la capacidad de consumo o los valores culturales dominantes como éxito, riqueza o poder.

- La CALIDAD DE VIDA, por el contrario, hace referencia a la satisfacción de necesidades básicas de las personas, y de la forma en que se cubran estas necesidades, dependerá la salud individual y colectiva.

- ¿Y CUÁLES SON ESTAS NECESIDADES?: *La Alimentación. * Vestido. *Vivienda *Educación y enseñanza. *Participación en la vida comunitaria. *Las relaciones sociales

- - Cuando estas necesidades son cubiertas, podemos decir que hemos alcanzado un bienestar, y nos hallamos en ese ámbito de calidad de vida.

- Dentro de los factores que condicionan la calidad de vida de las personas mayores, se encuentran entre otros, los siguientes : LA SALUD, EL APOYO SOCIAL, Y LAS RELACIONES SOCIALES, con las que cuentan las personas, LA DISPONIBILIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD, LA OFERTA CULTURAL Y DE ACTIVIDADES DE OCIO, LOS RECURSOS ECONÓMICOS Y LA VIVIENDA, LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA, LA AUTONOMÍA FUNCIONAL, etc.

ESTILOS DE VIDA QUE APORTAN CALIDAD

- Uno de los propósitos fundamentales de todo estilo de vida saludable, es el incremento del número de años en las mejores condiciones posibles. Esto contempla que no sólo es importante la vida, sino también su calidad.

- La Salud, está relacionada con la calidad de vida. Un estado de salud ideal se asocia con estilos de vida saludables.

- Entre los estilos de vida saludable se encuentran: Comer bien y menos de lo preciso (disminuir el consumo de sal, grasas animales como carnes, embutidos, productos lácteos como nata, mantequilla, yema de huevos, etc. Comer preferentemente frutas, verduras frescas, cereales, pescados.

- Controlar el peso. Control de la tensión arterial.

- Hacer ejercicio (Gimnasia, paseos, taichi...)

- Contra el deterioro mental: Gimnasia intelectual: practicar juegos de cartas, ajedrez, puzzles, conversar con los amigos, participar en actividades culturales, leer, memorizar, cultivar la curiosidad.

- Evitar la exposición excesiva al sol.

- NO FUMAR. Es un factor de riesgo en la cardiopatía.

- Si es mujer, vigilar sus senos regularmente.

- Cuidar la higiene personal: cuerpo, boca, piel, vista, pies.

- Llevar una vida sexual sana.

- Aprender a reírse. La risa es salud. Cultivar el buen humor. La risa libera, el humor relaja. Es el mejor cosmético para la belleza externa y la mejor medicina para la vida interna.

- Cultivar las relaciones sociales.

- Evitar las dependencias.

- Prácticas de Ocio activo y saludable, como elemento favorecedor del bienestar físico, psíquico y social.

- RECAPITULANDO

- No basta vivir muchos años. Lo importante es la calidad de los mismos.

- Cada uno debe edificar su propio estilo de vida saludable.

- Para alcanzar una alta calidad de vida es muy importante cuidar las relaciones interpersonales.

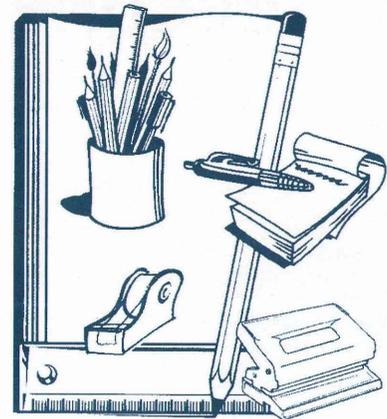
- "EL PRIMER PASO PARA SIMPLIFICAR LA VIDA ES SABER RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LAS COSAS SENCILLAS Y DE LOS MOMENTOS ENTRAÑABLES"

LIBRERÍAS Y PAPELERÍAS

ARTE - NOVA

- *Consumibles de Informática
- *Material de oficina
- *Libros de texto
- *Material escolar
- *Manualidades

- Avda. Salvador Vicente, 8.- 29631 Arroyo de la Miel.
Telf. 952 561451. Fax 952 576305
- Camino de Coin, 37. Fuengirola.- Telf. / fax: 952 474829



C/ SANTO DOMINGO, 23
BENALMÁDENA PUEBLO
Tel. 952 568 587 y 619 464 697

ALGO DIFERENTE:

PIANO ROMÁNTICO,
SAXO EMBRIAGADOR
LA MÚSICA DE ANTES Y
LA DE AHORA EN VIVO

POTAJES
MIGAS ANDALUZAS
CORDERO Y COCHINILLO
POSTRES CASEROS

BODAS, CUMPLEAÑOS,
DESPEDIDAS DE SOLTERAS,
COMIDAS DE EMPRESA.

¡LAS MEJORES VISTAS DE LA COSTA DEL SOL!!

NOTA.

EL BODEGÓN DEL MURO, obsequiará con dos invitaciones para comer, a las dos mejores colaboraciones entregadas a nuestro BOLETÍN "EL DESPERTADOR".

SERVICIOS Y ACTIVIDADES DEL CENTRO

El Centro de Día de Arroyo de la Miel, dependiente de la DELEGACIÓN DE ASUNTOS SOCIALES DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA, quiere llevar estos principios y objetivos a sus últimas instancias. Para ello ofrece una serie de servicios, prestaciones y actividades a sus mayores, acercándolos a sus centros de Reunión.

SERVICIOS

Servicios de información de temas únicos a tercera edad. (S.I.T.U.A.T.E.)

Información y asesoramiento en Servicios Sociales, Viajes, Termalismo y Turismo Social, Actividades, Ocio, Cultura...

HORARIO:

Miércoles de 11,00 a 13,00 horas.

SERVICIO DE PODOLOGÍA:

Solicitando cita previa en el propio Centro o llamando al teléfono 952 562132

SERVICIO DE ENFERMERÍA:

Lunes, desde las 11,00 horas.

SERVICIOS CONCERTADOS:

Cafetería y Comedor. Peluquería

OTROS SERVICIOS:

Servicio diario de prensa.- Biblioteca.

ACTIVIDADES Y HORARIOS DEL CENTRO DE ARROYO DE LA MIEL

• A.- DEPORTIVAS.-

• * PASEO DE LA SALUD.-

De lunes a viernes. De 9,30 a 10,30.

• * TAICHI.-

Lunes y Viernes. De 11,00 a 12,00

• * GIMNASIA.-

Martes y Jueves. De 11,00 a 12,00.

• B.- TALLERES

• * MANUALIDADES.-

Lunes y Miércoles. De 16,30 a 18,00

• * TEATRO.- Martes, de 16,30 a 18,00.

Viernes, de 17,00 a 18,30.

• * BAILE DE SALÓN.-

Jueves en dos turnos :

De 14,30 a 17,30 y de 17,30 a 18,30.

• * CASTAÑUELAS.

Jueves de 16,00 a 16,30.

• Con la llegada del período estival, desde la Delegación de Asuntos Sociales, se tiene previsto como en años anteriores la celebración de la VELADILLA DE SAN JUAN , cuya fecha está por determinar.

• También desde el departamento de Animación y tras las vacaciones de los monitores de Gimnasia, Taichi, Teatro, Baile de Salón y Manualidades, se pretende realizar un TALLER DE DINÁMICAS DE GRUPO Y ABRAZOTERAPIA , con la colaboración de alumnas en práctica del curso de Monitor Sociocultural. Del mismo modo se contempla un TALLER DE FIGURAS DE ESCAYOLA.

• * Otras actividades que la misma dinámica del Centro establezca a través de la sugerencia de los socios y socias y las que lleven a cabo la JUNTA DIRECTIVA DEL CENTRO DE DÍA PARA MAYORES.

LA CAFETERÍA-BAR DEL CENTRO DE ARROYO DE LA MIEL



Conozco muchas Cafeterías de CENTROS DE DÍA en nuestra geografía, pero puedo asegurar que pocas he visto tan completas, tan bien surtidas, con un PLATO CASERO cada día que "quita el sentío" y un personal tan servicial y entregado.

- Hemos hablado con MIGUEL REYES, su dueño y con su Sra. María Tejada, que nos dan fe de la calidad y frescura de los alimentos, y por supuesto, con las GARANTÍAS SANITARIAS correspondientes.
- Entre otras cosas se tiene muy en cuenta en las comidas, LA DIETA PROPIA DE LAS PERSONAS MAYORES, sobre todo en lo que a la grasa y sal se refiere.
- Llevan 7 años con esta concesión de la Cafetería. Los precios de las consumiciones, todos sabemos que son más económicos que los de la competencia.
- Se puede decir que la mayoría de los socios, estamos contentos con el servicio y la calidad. Los extranjeros aprecian sobre todo LAS TAPAS Y EL PESCAITO.
- Todos los años celebran 2 FIESTAS en las que invitan a BARRA LIBRE a todos los socios: el 26 de julio y el 29 de septiembre, fiesta de SAN MIGUEL.
- Desde las páginas de "EL DESPERTADOR" felicitamos a MIGUEL, su esposa MARÍA y todo el personal de esta Cafetería-Bar, SUSANA, ROBERTO Y SALVADOR, por su amabilidad y gran profesionalidad.

COLABORACIONES

OPINION DE LOS EXTRANJEROS.

POR Rita TEINONEN Y Cristina MUNTINGA

• Un día en un bar hablamos de adivinar : En qué idioma se hacía aquella conversación. : ¿Holandes, Estoniano, Inglés, Finés, Español?, etc. Somos de Holanda, Estonia, Irlanda, Finlandia, etc. Porque estamos aquí muy lejos de nuestros países ? Los motivos son distintos: Unos son turistas y están aquí para descansar, otros por enfermedad, otros buscan tranquilidad interior, otras están porque su marido trabaja aquí. En la costa el clima es húmedo y cálido. Eso es bueno para el corazón. El buen tiempo permite darse un paseo cada día. Todos nosotros nos encontramos bien aquí.

• Los españoles son amables y tenemos amigos entre ellos. Nos gustan las comidas y los vinos de aquí, aunque no nos hemos acostumbrado a comer muy tarde por la noche. Las tiendas están cerca, el tren va puntualmente, los parques son bonitos, especialmente el Parque de la PALOMA. Vamos a Misa diariamente porque la mayoría de nosotros somos católicos. En muchos países no hay suficientes sacerdotes y tampoco misa todos los días.

• Nos interesan mucho las actividades. Para enterarnos de ellas leemos el programa cultural mensual y El Noticiero. Preferimos los conciertos y las exposiciones, porque la música y la pintura hablan un idioma universal. Nos gustan las fiestas y ferias de ESPAÑA. De vez en cuando viajamos a visitar los sitios históricos para conocer su arte y arquitectura. Tenemos

mucho que aprender. Hay muchas cosas buenas en Arroyo de la Miel y en España.

• ¿Y lo que no nos gusta? El ruido de todo tipo. Las motocicletas a escape libre, la música tan fuerte desde la Plaza de la Mezquita. También la música durante los días de la Feria de San Juan, desde el Recinto Ferial. Sus vecinos no duermen durante diez días. ¿Por qué los motoristas no usan casco? y por qué los automovilistas no usan los cinturones de seguridad? ¿Es distinta la Ley en Andalucía? Los coches aparcen en las esquinas de las calles o en las aceras. En el centro de las aceras hay farolas, árboles, flores, basuras y letreros colocados tan bajo que hay riesgo de golpearse la cabeza. Es muy difícil ir por las calles con silla de ruedas. No nos gusta ver en verano, en la calle, en las tiendas, en los restaurantes, los señores y señoras vestidos incorrectamente. Parece que por compensación los hombres no se quitan el sombrero cuando comen. Y por último, los dueños de los perros no recogen sus excrementos, los dejan en la vía pública o peor aún, en la playa.

• Pues bien, aquí hay cara y cruz. En cada país hay cosas buenas y cosas malas. Nosotros no hemos venido aquí a buscar defectos. Estamos contentos de vivir aquí por largo tiempo. Estamos alegres de vivir entre vosotros los españoles. Muchas gracias a la gente de Arroyo de la Miel por compartir sus riquezas humanas y climatológicas con nosotros.

• ¿Qué piensan los españoles de nosotros ?

DANZA VIVA. FOLKLORE Y TANGO ARGENTINO. R.E.A.-

Cual no sería mi sorpresa el otro día, al salir del Centro, en la Plaza de la Mezquita, ver sobre el escenario bailando un grupo de jóvenes de ambos sexos. Parecía que no tocaban el suelo, tal era la gracia de sus pasos de baile. Se trata del ballet contemporáneo de tango y folklore R.E.A. argentino.



en Málaga los viernes y sábados en la Tanquería MALENA, en el Limonar. Julio, agosto y septiembre en el auditorium de Marbella. En mayo, en Cazorla. También actuaremos el 24 de mayo en Alcantarilla en el festival de Tango". El Director del Grupo es un joven argentino lleno de ímpetu y ganas de triunfar. "Hemos

• Se fundó en el

Mar de la Plata, en el año 91. "Desde entonces estamos bailando y haciendo tango. El grupo lo formamos diez personas, pero aquí sólo hemos venido siete pues el resto se quedó en Argentina por no poder viajar. Estamos actuando

venido a España en el año 94 con IMPERIO ARGENTINA y estuvimos actuando también en Argentina.

-MAGALI.

PUBLIREPORTAJE

COSAS QUE PASAN CON LAS DENTADURAS

• Necesitábamos mi marido y yo arreglarnos la boca con urgencia, y nos aconsejaron acudir a una CLÍNICA DENTAL, pues a los pensionistas nos hacían un cincuenta por ciento de descuento. Acudimos allí y nos hicieron un presupuesto. Como nos parecía un poco caro para nuestro bolsillo, un conocido nos recomendó otra clínica. Nos atendieron muy bien pero el presupuesto fue el mismo que en la primera.

• Por último decidimos ir a la consulta de una dentista que lleva en Arroyo de la Miel una década y cuál no sería nuestra sorpresa, al saber que su precio normal era de cien mil pts. menos que las anteriores. Además lo hizo rápido y bien y toda nuestra familia se hizo cliente habitual, sin cuotas ni obligaciones. Son cosas que pasan.

MAGALI.

"PARA LOS QUE QUIERAN TENER LA BOCA CONTENTA" Y...
(TAMBIÉN EL BOLSILLO), yo no lo dudaría. IRÍA A:

CLINICA DENTAL SAN JUAN

Dra. MIRTA VOLPATO

C/ SAN JUAN, 25. 1º B. (Detrás de la Casa de la Cultura). ARROYO DE LA MIEL.

TF. 952440603

PARA APRENDER NUNCA SE ES MAYOR

Estaba yo en el Hogar del Jubilado de Torremolinos, viendo bailar a un señor delgado y con bastantes años. Mi sorpresa fue creciendo cuando lo vi bailando Sevillanas y Malagueñas. Me atreví a preguntarle su edad. Me contestó que 85 años. Y que hacía un año que daba clases de pasodobles, tangos, salsa, sevillanas y malagueñas.

- El baile es conveniente para el cuerpo porque se hace movimiento y ejercicio.

- Yo aconsejaría a los mayores que lo practiquen. Tengo una hermana con 96 años y si estuviera aquí, sería mi compañera.

- Este señor se llama Jesús Sáez García y tiene otro hobby, que consiste en la cría de canarios. Es miembro de la Federación Ornitológica Cultural Española de Criadores de Canarios. ¡TODO UN EJEMPLO A SEGUIR!

- Josefina Tirado.

DE LOS MAYORES APRENDÍ

(POR MANUEL NÚÑEZ)

Como lo siento lo digo /ellos fueron mis maestros
y mis mejores amigos. /A cambio puedo ofrecerte
que siempre cuentes conmigo, /aunque poco puedo darte,
pero sí me gustaría /en el futuro ayudarte.

cogerte de la mano / y a tu casa acompañarte.

Lo que de ustedes aprendí / como a gala lo he llevao
las gracias tengo que darle / por los buenos resultaos.

Rico en sabiduría / tú podías preguntarles/

Respuestas siempre tenían / para poder contestarte.
Las cosas que me enseñaste / las llevo siempre conmigo
no solo fuiste mi padre / también mi mejor amigo.

Hombre bueno y muy sincero / te reconozco que fuiste
rico sin tener dinero / cuando se daban las manos
como dos buenos amigos

no hacía falta notario / ni nadie como testigo.

UN CURSO FELIZ

En este Centro, señores / se estudia con alegría
tenemos grandes maestros / que derrochan simpatía
a unos se les regaña poco / a otros, un poquito más
pero lo hacen de tal forma / que nadie se debe enfadar.
En este curso que estamos / se pasa bastante bien
tenemos literatura y lengua y matemáticas también.
Del día del examen, señores / mejor no tenerlo en mente
pues parece un día difícil / porque falta mucha gente
esperemos vernos pronto / pero con el graduado en casa
aunque para conseguirlo / hay que ver lo que se pasa.
Ya por fin termina el curso / un curso que fue estridente
espero que el venidero / se porte mejor la gente.
De estas cosas que yo he escrito / no todas son de verdad

Que nadie se lo tome en cuenta
pues nadie se debe enfadar.

Queremos que el curso termine

Para volver a empezar

Y que el año venidero

Volvamos aquí a estudiar.

JULIAN CARRILLO SORIANO

Tesorero Centro de Mayores.

El Centro de Mayores de Arroyo de la Miel en el día de la MADRE

... En el día de la Madre, qué te puedo regalar,
te daré un beso muy fuerte, que no podrás olvidar (...)

• Con este verso y entre algarabía, cante, baile, recitales y buen humor, transcurrió la velada del pasado Domingo 6 de mayo, con motivo de la celebración del día de la Madre.

• Un año más, LA DELEGACIÓN DE ASUNTOS SOCIALES, con la edil M^º JOSÉ BUSTOS ZAMBRANA, al frente de esta Concejalía, organiza y celebra este día junto a las madres mayores del Municipio.

• Este evento transcurrió con una alta participación del colectivo de mayores para los cuales se habían programado varias actividades. Desde el mediodía del domingo se llevaron a cabo en la plaza de la Mezquita algunos actos, entre ellos la presencia del Coro de la Peña Rociera de Arroyo de la Miel que deleitó con su música y sus cantes a los allí congregados. Seguidamente se dio paso a recitales de poesía en Honor de la Madres. Poetas, poetisas y rapsodas del Municipio quisieron estar presentes este día dedicando sus poemas a todas las madres del mundo.

• Prosiguieron los actos con un emotivo homenaje a ASCENSIÓN RUIZ, vecina de Arroyo de la Miel, como MADRE DEL AÑO. Este acto estuvo presidido por el Presidente del Centro de Día de Arroyo de la Miel, D. Blas García, Junta Directiva de este Centro y responsables políticos allí presentes quienes entregaron a Ascensión una placa y un ramo de flores.

• Por último y para concluir los actos en la plaza se procedió a obsequiar a las madres allí presentes con unos claveles. Finalmente, Encarnación Pérez deleitó a todas las madres con un baile en conmemoración de este día tan especial.

• Con la colaboración del PARQUE DE ATRACCIONES TÍVOLI, finalizó el día con un almuerzo para las madres y sus parejas, socias del Centro de Día para Mayores, en el Restaurante "SALONES DEL TÍVOLI", que culminó con la presencia del Alcalde del Municipio, ENRIQUE BOLÍN, quien felicitó a todas las madres asistentes al almuerzo.



PENSAMIENTOS PARA DESPERTAR

FRAGMENTO DEL LIBRO "CARTAS AL PRINCIPITO",

de KIKA Tomás y Garrido.-

"Yo no sé por qué la mayoría de la gente va corriendo de un lado a otro. Todo el mundo tiene prisa, mucha prisa. ¡A tope! ¡A toda máquina!

A veces la Tierra parece un planeta de seres imprescindibles. Sin embargo, cuando alguien cae enfermo o muere, la vida sigue su ritmo sin tener en cuenta que en un determinado lugar, una persona... millones de personas, han dejado de apresurarse.

Corremos tanto que es fácil no ver, no escuchar, no dialogar, no acariciar, no sentir, no pensar... y en consecuencia, no amar.

El Amor necesita ritmo, una cadencia que no sabe de prisas. A veces nos encontramos solos entre la gente... como en un desierto. No vemos nada, no oímos nada, pero sin embargo un pozo de amistad se esconde en algún lugar, COMO UN TESORO ESCONDIDO.

Es necesario buscarlo... casi en secreto. Rebosaremos de alegría cuando lo descubramos. Sentiremos la necesidad de guardarlo en el fondo de nuestro corazón ; al mismo tiempo, éste aumentará su caudal, al ir estableciendo nuevos lazos de amistad."

SI VOLVIESE A VIVIR

El otro día, alguien me preguntó : Si Vd. volviese a nacer, ¿viviría de otra manera ?

Sin pensarlo mucho, le respondí que no. Luego reflexioné con más calma y...

Creo que si se me hubiera dado la posibilidad de volver a empezar la vida, habría charlado menos y escuchado más- No habría dejado de invitar a cenar a los amigos sólo porque el mantel tuviera una pequeña mancha o porque la funda del sofá estuviera desteñida.

No tendría reparo en comer el bocadillo en el salón de estar y no me habría preocupado lo más mínimo ensuciar el suelo con las migas o con el chisporroteo de la chimenea encendida.

Habría encontrado tiempo para escuchar al abuelo una y otra vez el relato de sus años mozos. Nunca habría dejado de bajar las ventanillas del coche un día de verano, por la simple razón de evitar el polvo, recién hecha la revisión del vehículo y la limpieza de interiores.

No habría dejado que aquel velón bonito que estrenamos en la cena de Nochebuena se derritiese, olvidado en el cuarto trastero. Lo habría dejado que se consumiese encendiéndolo a diario.

Me habría tirado sobre el césped del prado jugando con los niños sin preocuparme de las manchas del verde sobre el vestido. Habría llorado o reído menos

contemplando los seriales de la tele y más observando la vida.

Habría dedicado más tiempo a compartir las responsabilidades de mi marido. Me habría ido a la cama cuando me encontraba mal, en vez de salir con fiebre al trabajo, como si, por faltar yo a la oficina, se fuese a hundir el mundo.

En lugar de no pegar el ojo, esperando que acabasen los nueve meses de embarazo, habría vivido con amor cada momento, consciente de que aquella realidad maravillosa que iba creciendo en mí, era la única ocasión que se me presentaba de colaborar con Dios en la realización del milagro.

Al hijo pequeño que me besaba emocionado, jamás le habría dicho : ¡Vale, basta ya ! Vete a lavarte que la mesa está ya puesta". Habría dicho más veces : "Te quiero" y menos veces : "lo siento".

Pero sobre todo, si yo pudiera comenzar desde el principio, me apropiaría de cada minuto... lo miraría a fondo hasta llegar a conocerlo en lo más íntimo... lo viviría con plenitud... ¡Y no dejaría que se me escapase de las manos !

EMMA BOMBERK. B. FERRERO. El Canto del grillo. CCS.1993. 21 s.



MUEBLES EN GENERAL
MUEBLES A MEDIDA, COCINAS Y BAÑOS
ARTÍCULOS DE DECORACIÓN

C/ ANDALUCÍA, LOCAL 4 - TEL./FAX: 95 244 58 04
POL. IND. C/ RIBEIRO Nº 2 - TEL./FAX: 95 256 67 95
29631 ARROYO DE LA MIEL (Málaga)

CONOCE BENALMÁDENA, MAGIA MEDITERRÁNEA

- Villa de la provincia de MALAGA, está situada geográficamente entre Torremolinos y Fuengirola. Constituye uno de los núcleos más importantes de la Costa del Sol.
- Tiene una extensión superficial de 26,58 km², y su altitud media es 280 m.
- Esta pintoresca población y su zona marítima son eminentemente turísticas, concentrándose en plena temporada más de 60.000 habitantes.
- Las investigaciones y hallazgos realizados en excavaciones arqueológicas han determinado la existencia de civilizaciones que por aquí pasaron (fenicios, cartagineses, griegos, romanos, visigodos y árabes) existiendo vestigios romanos y sobresaliendo en su arquitectura los muchos años de influencia árabe.

- Los Reyes Católicos establecieron en este lugar la Capitanía para la defensa de la Costa.

- Existen tres núcleos urbanos que confieren su identidad a Benalmádena : En la montaña está Benalmádena-Pueblo, origen y cabeza del municipio y donde se mantiene, aun hoy, el carácter tranquilo y sereno de los pueblos andaluces de montaña con sus tradiciones y su aspecto blanco de cal y multicolor de flores.

- El tapeo en sus bares, la amplia oferta gastronómica en restaurantes que ofrecen cocina regional e internacional y el carácter abierto de sus habitantes hacen las delicias del visitante.

- Más cerca de la Costa está ARROYO DE LA MIEL, verdadero centro comercial y de negocios que, con un crecimiento imparable, constituye una de las zonas más

pujantes en el entorno económico del turismo de la Costa del Sol.

- Junto al mar está BENALMÁDENA-COSTA, espacio cosmopolita donde la mezcla de culturas es tan fuerte como atractiva, donde el ocio y el recreo se dan la mano en todas las actividades y donde la Costa y el Mar son parte de la vida misma de sus gentes.

- PLAYAS DE COLOR Y VIDA

- Uno de los focos más atractivos e importantes para el turismo de Benalmádena lo constituyen sus playas. Siendo un lugar donde el clima es cálido durante casi todo el año, los visitantes pueden disfrutar de sus nueve kilómetros de playas, además de calas y zonas de naturismo (Playa de la Yucas, situada entre el Casino de Torrequebrada y el Hotel Costa Azul).

- Las playas están extremadamente cuidadas y destacan por el buen servicio de restaurantes y bares que en ellas hay instalados.

- Dispone de un paseo marítimo para comodidad y disfrute de la población y sus habitantes de casi dos kilómetros de longitud, que es, según los entendidos, de los mejores y más bonitos existentes en la actualidad.

(Extraído de uno de los folletos que edita la Oficina Municipal de Turismo del Excmo. Ayuntamiento de BENALMÁDENA)

