



SUMARIO:

Editorial

Crónicas veraniegas de nuestro Centro de Día. Paseo para la Salud. MAGALI. 2 y 3

Aprende a ser feliz.- 4

Miscelánea. Humor 5.

Nuestra Sierra, joya de la naturaleza. Andrés Cortés.6

Vivir en silla de ruedas. P.C.D.7

La página de ANA.8

Homenaje a las mujeres. Rocío León.9

Importante Ley para potenciar las iniciativas ciudadanas. Paulino ANGUIANO.10

LA OBSERVADORA.- M^o Carmen DURAN. 11

¿Pero hablamos con nuestros hijos o nietos? PAMARGON.12

Dios también reza. J.L.Martín Descalzo.13

Colaboraciones.

Preguntas a nuestro Alcalde.- Pablo Martínez González.15

Mantener la mente en forma. 16

EDITORIAL

¡Es hora de despertar ! Después de este LARGO Y CALIDO VERANO, aquí llegan los chicos y chicas de "EL DESPERTADOR" para ayudarte a comenzar el nuevo Curso con humor y optimismo. Nuestra corresponsal galleguina M^a Angeles González Mariño nos relata en sus crónicas las celebraciones vividas en nuestro Centro : La VELADILLA DE S. JUAN, el día en que nuestro "chef" MIGUEL REYES nos invitó a todos los socios del Centro a celebrar el 7º aniversario de su puesta al frente de la Cafetería-Bar. etc. PAULINO ANGUIANO, Doctor en Medicina y miembro de nuestra Junta Directiva, nos facilita información en castellano e inglés sobre la reciente Ley de participación ciudadana. Andrés Cortés, nos habla de nuestra Sierra, toda una joya de la naturaleza. Ana TORRADO, nuestra dinámica animadora sociocultural , nos da algunos consejos para mejorar nuestra calidad de vida. PABLO MARTÍNEZ, nos hace unas reflexiones sensatas sobre el difícil arte de la comunicación con nuestros hijos. Completan nuestro Boletín un reportaje dedicado a nuestro buen amigo MANUEL GALLEGO, que desde su silla de ruedas, nos cuenta retazos de su vida.

¿A que somos capaces de montarnos un CORO en este Centro de Arroyo de la Miel. ? Llamamos a los que tienen buen oído y están contentos con su voz. Lo vamos a pasar bien. Dejad el teléfono de contacto en el BUZON DE EL DESPERTADOR ¡Animo ! Que la alegría no decaiga !

Un abrazo

Pablo Caballero

Edita: Concejalía de Asuntos Sociales. Excmo. Ayuntamiento de BENALMÁDENA

Coordina: PABLO CABALLERO. Imprenta : Gráficas CAMPOS.

Colaboran: PAMARGON, M^a ANGELES GONZALEZ, ANA TORRADO, ANDRES CORTES, M^a DEL CARMEN DURAN, PAULINO ANGUIANO, ROCIO LEON, ETC.

CRONICAS VERANIEGAS DE NUESTRO CENTRO

VELADILLA DE SAN JUAN

El día 21 de junio se celebró la VELADILLA DE SAN JUAN.

Además de invitarnos el Ayuntamiento a una cena y a espetos de sardinas, no nos faltó ni una buena orquesta ni la actuación de la intérprete de la canción española "PILAR CABRERA", que unida a su prodigiosa voz, derrochó gracia y simpatía.

Su hija M^{ra} del Pilar la acompañó en algunas de sus canciones. Me sorprendió oír, pues su voz es como el vino: con el tiempo ha cogido solera y cuerpo. Da gloria escucharla.

- A continuación nuestra Rocío nos deleitó con su talento y gracia. Es joven y con un gran empuje. Con ese poderío llegará a lo más alto.

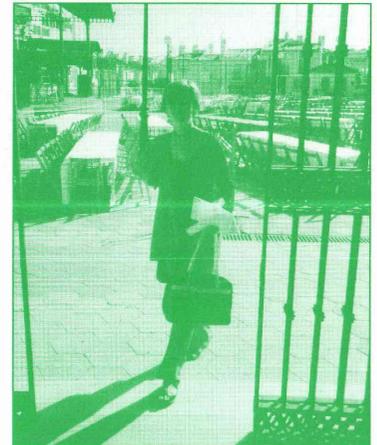
- Y por último nos pusimos a bailar al ritmo de nuestra orquesta local. Lo mismo bailábamos una salsa que formábamos un tren recorriendo la plaza de La Mezquita.

- Nuestra Concejala de Asuntos Sociales M^{ra} JOSÉ BUSTOS, estuvo con nosotros todo el tiempo ofreciéndonos su compañía y su cálida sonrisa.

- ANA TORRADO nos acompañó en todo momento y trabajó como una leona repartiendo la cena y participando en nuestros bailes y juegos. Tenía un grupo de jóvenes a su lado con contribuyeron en gran manera a pasar una noche feliz.

- A mi pesar me tuve que ir, pero vecinas mías hubo que estuvieron bailando hasta las dos de la mañana.

• **MAGALI**



M^{ra} José Bustos, Concejala de Asuntos Sociales, participando en la VELADILLA DE SAN JUAN)



Aspecto general de LA VELADILLA.



ANA TORRADO ayudando en el Bar.



7º Aniversario de la cafetería del centro.



MIGUEL nos invita a su fiesta. Le acompaña Eduardo el músico.

7º ANIVERSARIO DE LA CAFETERÍA-BAR DEL CENTRO

El día 25 de julio, Miguel Reyes y Su esposa Mary nos han invitado a celebrar el 7º aniversario de la explotación de la Cafetería-bar de nuestro Centro. A las ocho de la tarde empieza la fiesta : No ha faltado de nada. Entremeses, tortillas, espetos de sardinas, pasteles, etc. etc. Tanto Miguel como Mary nos sirvieron hasta el final con su habitual sonrisa.

Los jóvenes sirvieron las bebidas que no faltaron en ningún momento, a pesar de la cantidad de personas que asistimos al festejo.

Y para culminar el evento, no nos faltó nuestro músico oficial, que igual tocaba pasodobles que salsas. Gracias, Miguel, por este bello gesto que te honra, y ojalá estés muchos años llevando nuestro bar, porque sabes que aquí eres muy querido.

Y el próximo día 29, fiesta de San Miguel, otra convidada!
! Gracias.

MAGALI

EL PASEO PARA LA SALUD

• Terminó el presente Curso con una fiesta como colofón a un año de andaduras por nuestras calles de Arroyo de la Miel.

• Ataviados con sus gorras y camisetas blancas, el grupo de mayores recorre las calles de nuestro pueblo. La gran amistad que les une se ha ido consolidando al compartir el paseo cotidiano y luego la fruta sentados en las mesas del Centro de Día. Comparten anhelos e ilusiones, pues quien no pertenece a la FAE, forma parte del grupo de teatro, gimnasia, asociación de mujeres, etc. que a su vez dan manualidades, baile, etc.

• Para que luego digan que "a la vejez viruelas" Eso sería antiguamente. Porque lo que es ahora, es cuando realmente podemos llevar a cabo aquellos sueños que no podíamos cumplir, pues fueron tiempos muy difíciles los que nos tocó vivir.

• Ahora tenemos nuestro tiempo para dedicarlo a pintar, cantar, viajar, jugar a la petanca, leer, nadar, escribir y hacer tantas cosas bellas... A mí personalmente, me encantan las muñecas. Será porque de niña carecí de ellas. Siempre que puedo me compro una. No es tan complicado darse un gusto... y ser un poquito más felices. ¿Verdad ?.

• MAGALI



Participantes de "paseo para la salud"



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!!

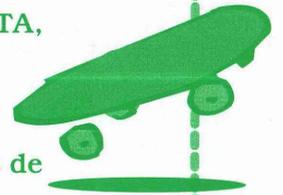
NOTA.

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

APRENDE A SER FELIZ

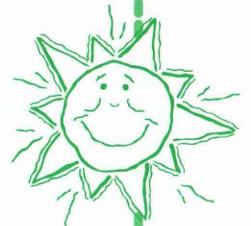


1.- **LOS SEIS MEJORES MÉDICOS: AGUA, AIRE, SOL, DIETA, EJERCICIO, ALEGRÍA.**



2.- **DUERME RELAJADO.-** Dedicar unos minutos a relajarte antes de dormir. Respira hondo y acompasado y te quedarás roque.

3.- **SUDA UN POCO.-** Utiliza los dos tercios de pulmones que tienes abandonados y sucio. No hay mejor calor que el que sale de dentro.



4.- **HAZLO TODO SIN PRISAS.-** No se trata de ser un vago. Sino de dar a cada cosa el tiempo que necesita. Sin nervios.



5.- **DEJA DE APARENTAR.-** Deja de hacer teatro. No montes tu vida en una mentira, ni hagas de ella un drama. Empieza a ser auténtico.

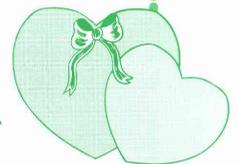
6.- **DESCONECTA LA TELE Y LA RADIO.-** Desenchúfate de tanto ruido, tanta música, tanta noticia. Descansa un poco y verás qué mágico es un rato de silencio.



7.- **TRATA CON PERSONAS.-** ¿Has intentado descubrir a las personas que te rodean? ¿Sabes lo que piensan, lo que sienten? Verás qué sorpresas...



8.- **PIENSA EN POSITIVO.-** Ser optimista no es ser tonto, sino tener la valentía de reconocer que hay mucho bueno en la vida.



9.- **TEN FE.-** La FE no es distraerse mirando a las nubes, sino sentir la vida que sube de las raíces del corazón.

GOG.- Maestro espiritual.



MISCELÁNEA

FRASES ESCOGIDAS

* "El hombre no puede hacerse sin sufrimiento, pues es a la vez mármol y escultor".

ALEXIS CARREL

• "La capacidad de reír juntos es el AMOR".

FRANÇOISE SAGAN

• "Dar y dar más es la única manera de tener y tener más" DALE CARNEGI.

• "Hay hombres célebres, hay otros que merecen serlo". GOTTHOLD E. LESSING.

• "Más vale errar creyendo que errar dudando" AMADO NERVO.

• El ladrón sin ocasión para robar, se cree honrado. Proverbio.

• Las almas acostumbradas a divulgar sus desdichas, rara vez inspiran piedad (Anónimo).

• El honor es como la juventud, una vez perdido no se recupera. (CESAR CANTUR).

• El arte de ser sabio consiste en saber a qué se le puede hacer la vista gorda. WILLIAN JAMES.

• El pudor de la mujer no es sino una coquetería mejor estudiada.. DIDEROT.

• El matrimonio es una trampa que nos pone la naturaleza. SCHOPENHAUER dice ella : Tú me has visto un letrero en la frente Que diga PASTELERA ?.

HUMOR

*¿Sabes por qué los de Lepe tienen en el tejado una pera ? Para tener antena parabólica.

*¿Por qué los de Lepe se tiran al pozo del pueblo ? Porque dicen que en el fondo no son tan tontos.

*¿Cual es el colmo de un carnicero ? Tener una hija chuleta, un hijo chorizo y un perro salchicha.

• Llega el marido a su casa y la mujer le dice : Manolo : hay que arreglar el grifo que gotea. El le dice : ¿Tú me has visto un letrero en la frente que ponga FONTANERO ?

Al día siguiente. Manolo que las puertas chirrían. A ver si las arreglas. El le dice : Tú me has visto un letrero en la frente que diga CARPINTERO. ?

Al día siguiente le dice : Manolo ha venido por aquí un tío "manitas" y ha arreglado todas las averías de la casa. Le dice él : Te habrá costado carísimo. No. Dice ella. Me dijo que podía escoger entre hacerle un pastel o acostarme con él. ¿Le habrás hecho el pastel, verdad ? Y le dice ella : Tú me has visto un letrero en la frente Que diga PASTELERA?.

• Llega un ladrón a robar a un chalet por la noche. Y oye una voz que le dice : JESUS TE ESTÁ MIRANDO. El ladrón enciende la linterna, enfoca a un rincón y allí un loro repite : JESUS TE ESTÁ MIRANDO.. El ladrón con mucho cabreo le dice. Y tú quien eres ? El loro le responde . YO SOY MOISES.

Y el ladrón le responde : ¿Y quién ha sido el idiota que te ha puesto ese nombre ?. El loro le responde : El mismo que le ha puesto JESUS al Dóberman que tienes detrás de tí y TE ESTÁ MIRANDO.



 **uebles**
David

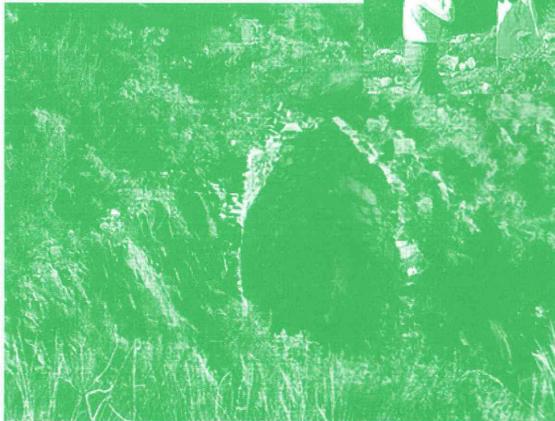
MUEBLES EN GENERAL
MUEBLES A MEDIDA, COCINAS Y BAÑOS
ARTÍCULOS DE DECORACIÓN

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)

COLABORACIONES

NUESTRA SIERRA, UNA JOYA DE LA NATURALEZA

* Iniciamos nuestro recorrido después de cruzar la autovía por un paso subterráneo existente a la altura del Colegio Público "Miguel Hernández", introduciéndonos seguidamente en el ARROYO DE LOS MUERTOS donde ya podemos contemplar plantas industriales como el esparto, muy apreciado hasta hace unos años para la confección de sogas, esteras, alpargatas, serones, papel, etc. y la palma con cuyas hojas se hacían cestas, espuelas, zurrones, capachos, seretes, sombreros, soplillos, etc. y plantas aromáticas y medicinales como el tomillo, el romero y el almoraduz, cuyos tallos eran cortados en época de su florecimiento para ser destilados y extraerles su esencia para la industria. Seguidamente pasamos al Puerto de las OVEJAS desde cuyo lugar podemos contemplar numerosos pueblos del VALLE DEL GUADALHORCE y disfrutar de una extraordinaria vista panorámica. Continuando por la SENDA NUEVA, bordeando la cumbre de CALAMORRO, podemos encontrarnos a nuestro paso con el pino carrasco y el piñonero, la coscoja, el acebuche, la jara, la aulaga, etc. hasta que llegamos a PUERTO VIEJO en cuyo entorno podemos observar plantas de uso popular en tiempos pasados por ser beneficiosas para la salud: Como la zahareña, la sanguinaria, uña de gato, la colicosa, el tagarrillo, el matagallo, etc. Siguiendo por nuestra ruta es frecuente toparnos con algún atajo reducido de cabras monteses, algún zorro despavorido, algunas perdices, ciertas serpientes inofensivas, etc. Hasta que tras dejarnos atrás el cerro GUERRERO y el de la CRUZ llegamos al TAJO DEL QUIJIGAL, lugar en el que existe gran profusión de arbustos y matorral constituido por el enebro, la fedra, la zarzamora, la unciana, la retama, el arrayán, la cornicabra, etc. Entre el follaje podemos oír cantar múltiples pájaros como el chamariz, el ruiseñor, el jilguero, la tórtola, el mirlo, el verderón, el cagachín, el carbonero, etc. Tras



apreciar estas maravillas de la naturaleza continuamos por el camino de la umbría hasta llegar al puerto del HUNDIDERO y abandonamos la Sierra por debajo del puente de Arroyo HONDO.

* Desgraciadamente vemos a veces jóvenes que practican el motocross y el ciclismo por estos hermosos parajes con el consiguiente deterioro para los caminos y el medio ambiente al remover la tierra. Pensamos que se debería prohibir la circulación de motocicletas y bicicletas por los senderos, instalándose para en los mismos señales alusivas a tan prohibición, practicar cortafuegos y desbroces y continuar con una más activa repoblación forestal con árboles autóctonos como el pino, el acebuche, el algarrobo, y el chaparro.

A través de "EL DESPERTADOR" ponemos en conocimiento de la Delegación del Medio Ambiente de nuestro Ayuntamiento, por si procediera su estudio y posterior ejecución en beneficio de nuestra sierra, su flora, su fauna y de la naturaleza.

ANDRÉS CORTES.





VIVIR EN SILLA DE RUEDAS

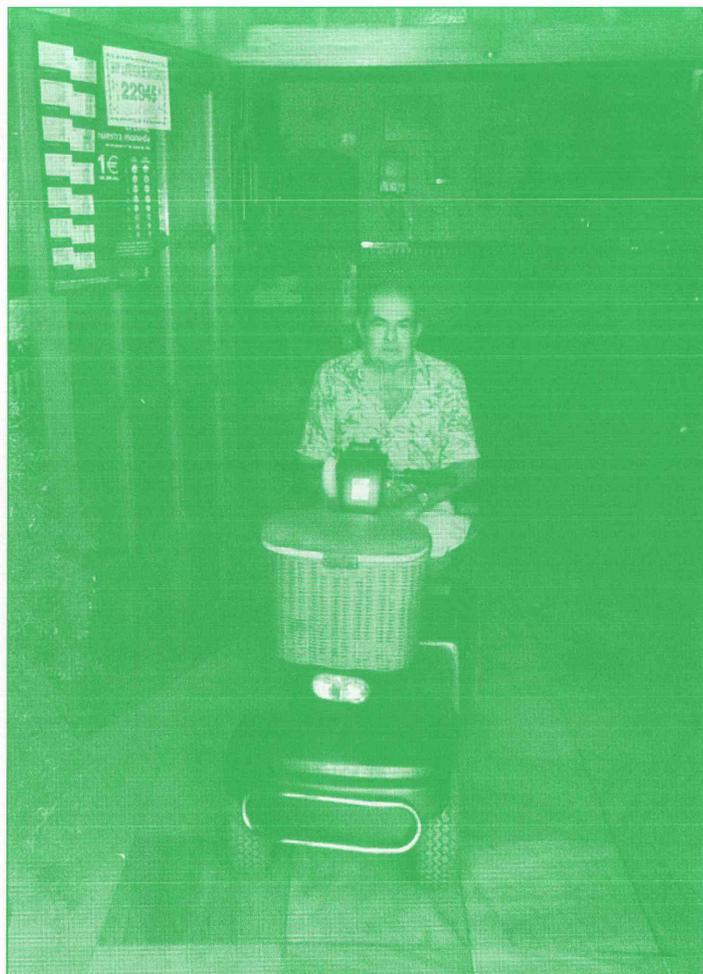
• Se llama MANUEL GALLEGO y lo solemos ver en nuestro Centro a cualquier hora del día o de la tarde. Y yo me he preguntado muchas veces : ¿Cómo es la vida desde una silla de ruedas ? Para los que podemos servirnos de las dos piernas, es muy difícil ponernos en su lugar. Una rutina más. Pero Manolo no quiere compasión ni palabras vacías y ofrece día a día su ejemplo y su valor de hacer una vida prácticamente normal.

• *Nació en BADOLATOSA (Sevilla) un 18 de febrero de 1939. Está casado y ha ejercido diferentes actividades como técnico en la construcción y el menaje.

• Su invalidez le vino por un problema derivado de una enfermedad relacionada con la circulación.

• Lo que más le cuesta es hacer gestiones por sí mismo. Siempre encuentra algún obstáculo.

• Así nos describe un día normal de su vida. Se va por las mañanas al HOGAR DEL JUBILADO y echa unas partidas. Después se va comer a casa, y luego de una siestecita vuelve otra vez al HOGAR, se da un paseo por las calles, cena y después de ver la Tele, se acuesta.



• Nos comenta que el Ayuntamiento debería tener más iniciativas para que se eliminasen las barreras arquitectónicas, ensanchar más algunas aceras, y situar parkings para inválidos cerca de la casa. Asimismo habilitar los accesos de la playa para los inválidos. En cuanto al HOGAR, deberían ensanchar más las puertas para que pueda caber una silla de ruedas.

• Está claro que no les hacemos fácil en nuestra sociedad la vida a los incapacitados.

• A Manolo le gusta mucho nuestro HOGAR. Allí se distrae y hace buenos amigos.

• Se queja de que hay muchos extranjeros que no son residentes y ocupan todas las zonas. Hay demasiado ruido en los salones y no te dejan realizar otras actividades. Y en cuanto a la tele, hay que respetar a los que la están viendo. No puede, por las buenas, el último que ha llegado, cambiar de canal.

• Manolo lee "El Despertador" y le gusta.

• Ojalá podamos tener en cuenta sus sugerencias para poder vivir en armonía y ser más considerados con nuestros compañeros incapacitados más necesitados.

• **Pablo Caballero**

LA PAGINA DE NUESTRA ANIMADORA SOCIAL ANA TORRADO



* La Delegación de Asuntos Sociales del Excmo. Ayuntamiento de BENALMÁDENA inicia en el mes de OCTUBRE el programa de actividades para el curso 2001-2002 su programa de actividades dirigidas al colectivo de Mayores, socios y socias del Centro de Día para Mayores de Arroyo de la Miel.

- Con esta iniciativa se pretende dar cumplimiento al mandato constitucional y Ley de Atención y Protección a Personas Mayores en Andalucía, a través de Servicios Sociales Comunitarios de las Corporaciones Locales, promoviendo la integración y participación de este colectivo en la vida política, social, económica y cultural a través de servicios y actividades de Ocio, cultura y Deporte.

- La novedad para este Curso es la ampliación de actividades como taichí y gimnasia en dos turnos debido a la gran acogida y demanda que dichas actividades tuvieron el pasado año, así como la inclusión de actividades nuevas dentro de su oferta entre las que se incorpora BAILES REGIONALES.

- Del mismo modo y en esta línea se pretende impulsar la creación de una CORAL, con la colaboración de D. Pablo CABALLERO, coordinador del Boletín "EL DESPERTADOR" que nació el pasado año gracias a la colaboración de un grupo de socios y socias de este Centro.

- Alrededor de 300 personas mayores tendrán la oportunidad de ocupar su tiempo de ocio participando en estas actividades.

- Todas las cuales se desarrollan en el propio CENTRO DE DIA PARA MAYORES DE ARROYO DE LA MIEL, en los siguientes horarios :

ACTIVIDAD	DIAS DE LA SEMANA	HORARIO
PASEO PARA LA SALUD	DE LUNES A VIERNES	9,30 A 10,30
TAICHI	LUNES Y MIÉRCOLES	10,30 A 11,30 11,30 A 12,30
GIMNASIA	MARTES Y MIÉRCOLES	10,30 A 11,30 11,30 A 12,30
MANUALIDADES	VIERNES	10,30 A 12,30
CASTAÑUELAS	MARTES	16,30 A 17,00
BAILE REGIONAL	MARTES	17,00 A 18,00
BAILES DE SALÓN	JUEVES	16,30 A 17,30 17,30 A 18,30
TEATRO	MIÉRCOLES Y VIERNES	16,30 A 18,00

HOMENAJE A LAS MUJERES

• Después de ejercitar el "levántate del sillón" deseo que muchas personas le hayan dado sentido a sus vidas, y dándose cuenta que "levantarse del sillón" emocional y psicológicamente da una gran vitalidad... me pregunto por esas mujeres, y me van a perdonar; pero quiero hacer un HOMENAJE a todas esas mujeres que realmente no han podido sentarse en ese sillón sólo para quedarse semidormidas, sumidas en ese cansancio de darse totalmente a los demás.

• A esos niños que parecen imparables que llaman "hiperactivos" pero que solo desean jugar, ayudar o agradar...

• A esos adolescentes, enfermos, niños y personas mayores que la necesitan y de quienes no pueden liberarse.

• A esas mujeres que aun pasando hambre pusieron solas sus futuros hogares trabajando muy duro para procurar que no faltasen esas toallas, la pequeña cacerola para la comida, que cada noche caían agotadas en una habitación pequeña donde se encontraban todas las cosas de su vida...



• A esas mujeres que sin ayuda de nadie supieron estar en los puestos de trabajo que nadie quería a costa de humillaciones y políticas de los propios jefes (sea en Hospitales, Empresas, Hoteles, Oficinas, etc.) y que compaginan esta lucha con el hogar que habían formado.

• A todas las madres, las que lavaban sin lavadora, las que limpiaban el suelo de rodillas, las que tenían hijos sin saber por qué; y sobre todo, aquellas madres que tuvieron sus hijos y solas los sacaron adelante con la ayuda de su trabajo fuera del hogar, dependiendo de guarderías y otras mujeres que tenían que pagarles para que cuidaran a sus hijos.

• Rindo mi homenaje a esas mujeres "escasas" que han resuelto solas sus problemas sin ningún apoyo, que nunca se han dado un capricho porque estaban antes las necesidades de los demás; pero que por eso no son menos inteligentes que las que prueban el sillón, sino que saben valorar más las cosas sencillas de la vida y que aunque al final nadie las valore, ellas sienten en sus adentros que han obrado bien.

• ROCIO LEON

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

UNA IMPORTANTE LEY, RECIENTEMENTE APROBADA, PERMITE A LOS VECINOS PRESENTAR INICIATIVAS LOCALES.



Nuestro amigo y miembro de la Junta Directiva de este Centro de Mayores, Paulino ANGUIANO, doctor en Medicina Interna, nos envía en Inglés y Español, resumen de esta importante Ley que nos puede ayudar a una participación ciudadana más eficaz

* Los andaluces podrán obligar a su corporación a consultarles sobre cualquier asunto de competencia local, salvo las contrarias a la ley, que reduzcan la facultad de decisión de los órganos y las materias de hacienda, según la Ley de Regulación de Consultas Populares aprobada por el Parlamento (Boletín Oficial 24 DE MAYO DE 2001).

• La Ley que cuenta con 27 artículos y fue aprobada por unanimidad, da cumplimiento al principio del artículo 9.2 de la Constitución y al 12.1 del Estatuto de Autonomía, en el sentido de facilitar la participación de los ciudadanos en la vida política en los asuntos de competencia municipal y de carácter local.

NO EN PERIODO ELECTORAL

• El comienzo del procedimiento puede efectuarse por la propia corporación municipal, mediante mayoría simple, a propuesta de un partido o de un grupo de vecinos, cuyo porcentaje dependerá del número de habitantes, y si el procedimiento es vecinal, estos deberán designar a un representante. En Municipios de hasta 5.000 habitantes se necesitaría la firma del 10 por ciento de los mismos; en los de hasta 50.000 habitantes, el número de firmas será de 500 más el 7 por ciento de los habitantes que excedan de 5.000; En los Municipios de entre 50.000 y 100.000. 3.650 más el 5 % de los que excedan de 50.000, etc.

• Se recoge en dicha norma que la consulta popular no podrá ser convocada en el período que media entre la convocatoria y la celebración de elecciones generales, autonómicas, locales, europeas o de un referendun cuando afecten al territorio de la consulta.

Approved the law that will permit to the neighbors present local initiatives.

The andalusian will obligate to their corporation to consult them on whatever matter of local competition, you except for them contract to the law that they Law or Regulation of Popular approved Consultations today for the Parliament. The law, that relies on 27 goods and he/she/it/you was approved for (unanimidad), You/he/she/it give execution at the beginning I of the articulate 9.2 of the Constitution and at 12.1 of the Statute of Autonomy, in the felt facilitate the participation of the citizens in the political life in the matters of municipal competition and of local character. Not in period electoral. The commencement of the procedure could effect for the own municipal corporation, by means of simple majority To proposal of a group of neighbors, whose percentage will rely on the number of inhabitants and if the procedure is (vecinal)these will designate a representative. In municipalities of until 5.000 inhabitants the signature of the 10 percent of the same will be needed; in the of until 50.000 inhabitants, the number of signatures will be of 500 plus the seven percent of the inhabitants that they exceed of 5.000. etc. You/he/she/it are picked up in this norm that the popular consultation won't be summoned in the period that between the (convocatoria) and the celebration of election generals (autonómicas), sites, europeans, or of a referendun when they affect to the territory of the consultation

Gone into effect : This letter law will go into effect the following day to the of their publication in the Official Bulletin of the you/he/she/it Join of Andalucía. Sevilla 3 mayo of 2001.

(Traducción al Inglés de ISABEL OLARRA y LUCIANO LOSI)

LA OBSERVADORA

Hoy miércoles 22 de Agosto, vine al grupo que todos los miércoles se reúne a las 12 en el Centro de Mayores de Arroyo de la Miel. (EL GRUPO QUE FORMAN LOS COLABORADORES Y CORRESPONSALES DE "EL DESPERTADOR").

Yo llegué muy tarde pero aún así pude aprender muchas cosas de las opiniones e ideas de sus integrantes. Centrabán en ese momento su conversación en la adolescencia, que teniendo los dos padres que trabajan, no saben qué hacer con su tiempo y salen en busca de algo que los distraiga. Y ahí es donde caen en las maquinitas, en la bebida, en la droga, etc.

Y yo pienso que el problema viene desde la niñez. Los padres andaluces se preocupan acertadamente de que sus niños estén bien alimentados y limpios o sea : sanos, ¡Felicitaciones a los padres por cumplir esta primaria necesidad de sus hijos ! Pero no todos los padres y no todos los gobernantes piensan en el otro alimento básico de los niños.

*En esta tierra de clima privilegiado, de sol y de mar, de sierras azuladas, de vegetación verde, de flores brillantes de color, de carreteras y calles bien asfaltadas e iluminadas, los

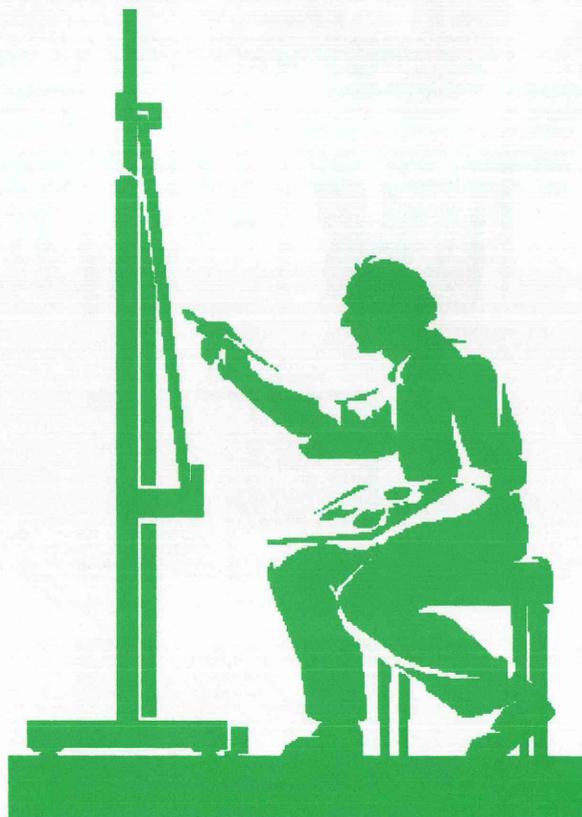


niños crecen plétóricos, llenos de energía, llenos de fantasías. Su energía se desborda, necesitan una salida, hacer algo ! producir algo !. Los niños desde que nacen son pequeños genios, unos sobresaldrán en una cosa, otros en otras. ¡¡PERO NO LES DAMOS LOS MEDIOS PARA ESTA TAMBIÉN PRIMARIA ALIMENTACION ! !

• He visto cómo pintan los niños que jamás habían pintado ni dibujado antes. El arte con que combinan los colores se asemeja al de los grandes Maestros. PICASSO decía : "Hasta los 60 años he tratado de pintar como los viejos maestros. Después de los 60 años trato de pintar como los niños."

• Sólo hay que verlo para creerlo. Y si se pone masilla en sus manos, las geniales maravillas que hacen !Y no sé cómo sería si se les enseñase música. Sólo necesitan unos cuantos consejos antes de poner manos a la obra y dejar que ellos creen con su propia fantasía. También tienen un genio fabuloso y nos hacen morir de risa con sus ocurrencias, cuando se les pide que escriban una composición o un cuento. De ahí nacerán los futuros escritores de España. Si pudiéramos hacer ésto con los niños, al llegar la adolescencia ya sabría cada uno cómo quiere gastar sus fuerzas. Para ésto necesitamos Talleres para los niños y para los adolescentes. Por supuesto no excluimos la Gimnasia y el Deporte. Esto, por suerte, no lo tienen tan olvidado nuestros dirigentes.

• *M^a del Carmen Durán.*



• Queridos amigos: El próximo miércoles 26 de septiembre a las 19 horas, vamos a celebrar en la Casa de la Cultura de Arroyo de la Miel, una reunión sobre las principales inquietudes, preocupaciones, aspiraciones e iniciativas de los Mayores. Dada la importancia de los temas, rogamos tu asistencia. LA JUNTA DIRECTIVA

• Dear Pensioners: On Wednesday 26 of September at 19 hours, we are going to celebrate a meeting on the principal anxieties, concerns, aspiration and initiative of Seniors, and due to the importance of the topic we request your attendance in the House of Culture of Arroyo de la Miel. The Governing Board of the Center for Senior Citizens Arroyo de la Miel.

¿PERO HABLAMOS CON NUESTROS HIJOS O NIETOS?

- Papá, ¿puedo preguntarte ... ? ¿No ves que estoy ocupado?
- Papá, ¿sabías que hoy en el colegio... ? Cariño, ahora no ; que tengo visitas.
- Papá, ¿me dejas... ? ¡¡Chiss ! ! ! que estoy viendo la película.
- (...Pero un día le sorprendió)
- Papá, ¿cuánto ganas por hora de trabajo ? ¡¡Qué tontería ! ! ¿Para qué quieres saberlo ?
- "Por si con mis ahorros puedo comprarte media hora de tu tiempo para que me escuches"

A veces decimos que los jóvenes "pasan" de nosotros. Pero si alguna vez han querido expresarnos sus ideas ¿les hemos escuchado ? o les hemos dicho algo así como : "Calla, calla, que no dices más que tonterías" ?

* El diálogo es la salvaguarda de muchos matrimonios, así como la solución a muchos, muchos problemas que parecen insolubles.

A MIS HIJOS

- Comienzo a ser viejo. A partir de ahora ya no seré el mismo. Por tanto tened paciencia y comprendedme.
- Cuando derrame comida sobre mi ropa, recordarás el tiempo que yo pasé enseñándoos a evitarlo sobre las vuestras.
- Si me repito hablando, no me lo reprochéis. Cuando erais niños me haciais repetir los cuentos una y otra vez.
- Cuando me haga mis necesidades, no os avergoncéis de mí, ni me riñáis. No tendré la culpa, pues será que no puedo controlarme. Pensad cuántos pañales os he cambiado.
- Cuando me veais inútil e ignorante frente a las nuevas tecnologías, que no aflore en vuestra cara una sonrisa burlona o un comentario hiriente. Recordad cuántas cosas os enseñé

yo: comer, vestiros y vuestra educación para enfrentaros a la vida, son producto del esfuerzo de mamá y mío.

- Cuando conversando mi mente se quede en blanco, dadme el tiempo que sea necesario sin burlaros de mí. A lo mejor lo importante no es el tema sino que me escuchéis.
- Cuando me fallen las piernas ayudadme con cariño, como yo lo hacía enseñándoos a andar.
- No os sintáis tristes o impotentes por verme disminuido mental y físicamente. Simplemente dadme comprensión y cariño. Apoyadme como yo lo hice. Tened paciencia y yo a cambio, os devolveré gratitud junto con el inmenso amor que os tengo.
- Recordad que el infinito amor que Dios nos profesa, debemos extenderlo a nuestros semejantes, sobre todo a los más necesitados y entre ellos estamos los ancianos.
- Os quiere

Firmado (cualquier padre o madre del mundo)

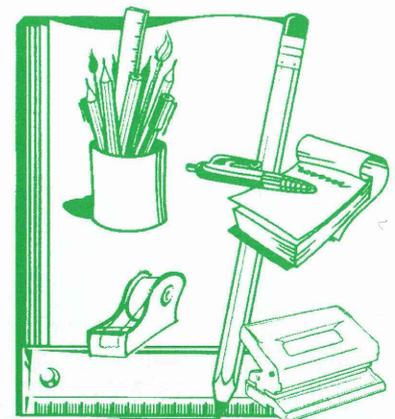
Colaboración de PAMARGON.



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



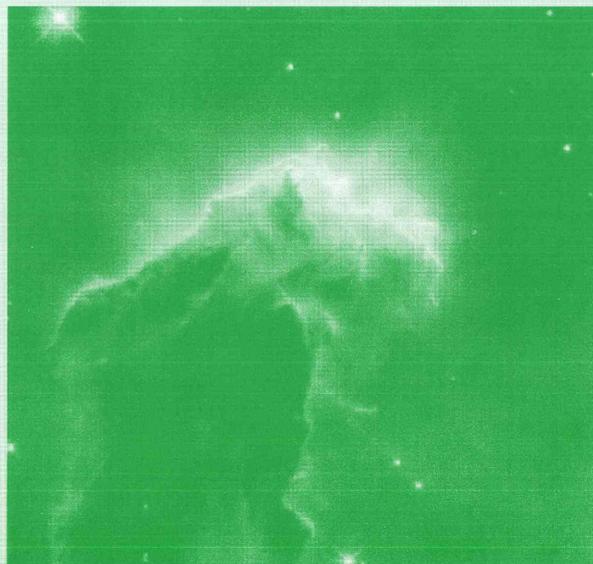
DIOS TAMBIÉN REZA

- Sólo a un poeta muy rezador se le pudo ocurrir darle vueltas al PADRE NUESTRO e imaginar a Dios que desde el Cielo reza al hombre. Fue... José Luis Martín Descalzo

EL PADRE NUESTRO DE DIOS

Hijo mío que estás en la tierra
preocupado, solitario, tentado,
yo conozco perfectamente tu nombre
y lo pronuncio como santificándolo, porque te amo.
No, no estás solo, sino habitado por Mí,
y juntos construimos este reino, del que tú vas a ser el heredero.
Me gusta que hagas mi voluntad, porque mi voluntad es que tú seas feliz,
ya que la gloria de Dios es el hombre viviente. Cuenta siempre conmigo, y tendrás
el pan para hoy.
No te preocupes
sólo te pido que sepas compartirlo con tus hermanos.
Sabes que perdono todas tus ofensas antes incluso de que las cometas,
por eso te pido que hagas lo mismo con los que a tí te ofenden.
Para que nunca caigas en la tentación
cógete fuerte de mi mano, y yo te libraré del mal,
pobre y querido hijo mío.

José Luis Martín Descalzo



COLABORACIONES

CÁNTICO DEL ANCIANO

- * Dichosos los que me miran con simpatía
- Dichosos los que comprenden mi lento caminar
- Dichosos los que hablan en voz alta para minimizar mi sordera
- Dichosos los que estrechan con calor mis manos temblorosas
- Dichosos los que no se cansan de escuchar las historias que con frecuencia repito
- Dichosos los que comprenden mi falta de cariño
- Dichosos los que me regalan parte de su tiempo
- Dichosos los que se acuerdan de mi soledad
- Dichosos los que me acompañan en el sufrimiento
- Dichosos los que alegran los últimos días de mi vida
- Dichosos los que me acompañen en el momento del paso
- Cuando entrare en la vida sin fin me acordaré de ellos ante el Señor Jesús.

GRACIAS, SEÑOR

Gracias, Señor :

Por mis brazos completos
cuando hay tantos mutilados.
Por mis ojos perfectos,
cuando hay tantos sin luz.
Por mi voz que canta
cuando tantos enmudecen.
Es maravilloso, Señor,
Tener un hogar para volver,
cuando hay tantos
que no tienen donde ir
Es maravilloso, Señor, sonreír
cuando hay tantos que lloran.
Es maravilloso amar,
cuando hay tantos que odian.
Es maravilloso soñar,
cuando hay tantos que se
revuelven en pesadillas.
Es maravilloso vivir,
cuando hay tantos que
mueren antes de nacer.



GRACIAS, SEÑOR,
POR TENER TAN POCO QUE PEDIR
Y TANTO QUE AGRADECER.

PREGUNTAS A NUESTRO ALCALDE

- En marzo de este año se aprobó un acuerdo municipal en el que "confiscarían las motos cuyos usuarios no llevasen puesto el casco". (En la cabeza, no en el codo).
- El 7 de Julio se reiteró en el "NOTICIERO DE BENALMÁDENA" ¿Y ?

Las escaleras entre las calles de LA PALOMA y LOS CARMENES y entre ésta y PASAJE ALHAMBRA, así como entre Avda. de GAMONAL y JARDINES DE GAMONAL, no tienen acceso o ayuda para disminuidos físicos. ¿Y ?

- Las aceras en general y los badenes de acceso a garajes en particular, de la Av. GANDHI, son pistas de hielo, por lo resbaladizas. ¿Y ?

PAMARGON

CUMPLEAÑOS DE MI NIÑO DE 12 AÑOS

- Papá, papá. Cómprame una escopeta de verdad.
- No digas tonterías. Los niños no pueden tener armas de fuego.
- ¡¡Anda, papá !! Que hoy es mi cumple.
- Te he dicho que no.
- Papá, por favor... anda. Por favor.
- He dicho que no. Además, ¿quién manda aquí ?
- Tú, papá. Pero si me compraras una escopeta de verdad...
¡¡angelito !!



ACLARACIÓN A UN ERROR DE CÁRITAS LOCAL

- Como han podido ver nuestros socios a la entrada, LA JUNTA DIRECTIVA ha puesto un CARTEL diciendo : EL CENTRO DE DÍA PARA MAYORES INFORMA QUE ESTE CENTRO NUNCA HA RECIBIDO APORTACIÓN ECONÓMICA ALGUNA POR PARTE DE CÁRITAS PARROQUIAL.
- A continuación se adjunta fotocopia de CARITAS diciendo: "Desde Cáritas, en ningún momento hemos mandado dinero al Hogar del Jubilado. Etc.
- Parece ser que la confusión ha venido de algunos vales que CARITAS distribuyè entre algunos necesitados, para que en la Cafetería de nuestro Centro se les facilite alimentos. Pero en todo caso esta aportación no llega a doce mil pts. cada dos meses aproximadamente, según nos dice Miguel Reyes, responsable de la Cafetería.
- Nuestro Boletín se hace eco del desmentido.

SELECCIONANDO LECTURAS

MANTENER LA MENTE EN FORMA

• ¿Perdemos memoria con la edad ? ¿Todos los problemas de memoria son iguales ? ¿Hay un tratamiento eficaz ? ¿Debemos resignarnos a una vejez sin recuerdos ?. Estas preguntas y muchas más nos rondan por la cabeza. Vamos a responder a estos interrogantes con las últimas investigaciones sobre la cuestión, su diagnóstico y sus tratamientos.

(Artículo seleccionado de la revista OCU-SALUD nº 32.octubre-noviembre 2000)

• Hasta hace relativamente poco tiempo, la esperanza de vida de los seres humanos no alcanzaba más allá de los sesenta años en los países europeos de nuestro entorno, ahora las previsiones para el primer cuarto del siglo XXI hablan de más de 75 años para los varones y en las mujeres se vislumbra la cifra de los 83 años. Estos datos, aparentemente esperanzadores, encubren problemas que hasta ahora o no se habían planteado o aparecían sólo de forma marginal. Nos referimos a los problemas de pérdida de facultades cognitivas y, en particular, de memoria, lo que conlleva incapacidad para valerse por sí mismo o la dependencia en otros muchos casos.

• LAS MEMORIAS

• "Oiga, doctor, que no me acuerdo de lo que comí ayer". Esta circunstancia no es infrecuente ni rara, pero tampoco es señal de una pérdida grave de memoria.

• Este caso podría catalogarse como pérdida leve de memoria, que no es incapacitante para el vivir cotidiano ni está necesariamente asociada a la edad. Algunos factores que inciden en su aparición son, por ejemplo, el estrés o la falta de sueño.

• La pérdida grave de memoria es la que afecta al individuo en la vida diaria, hasta hacer imposible una actividad no dependiente de otros. Está asociada a la vejez y debe ser investigada para descartar un problema mayor, como la demencia, que se puede definir como un deterioro global y crónico de las capacidades cognitivas en general. Suele ir acompañada, además, de otros síntomas, como agitación, retraimiento, alucinaciones, delirios, etc.

• Mención aparte merece la enfermedad de Alzheimer, que produce un daño cerebral progresivo e irreversible que empieza mucho antes de que se manifiesten los primeros síntomas. Es el tipo de demencia más frecuente en las personas mayores.

• EL SÍNTOMA ES EL PROBLEMA.- Lo más importante que debe tenerse en cuenta en este tipo de problemas es la detección de una posible enfermedad y su adecuado diagnóstico. Y en cualquier caso : No aceptar la pérdida de memoria como algo inherente al envejecimiento. El tiempo pasa, pero no para todos por igual, además, el envejecimiento en sí mismo no tiene por qué producir una pérdida de facultades tan grande que conduzca a una incapacitación para la vida diaria. Así que ante una evidente pérdida de facultades, es necesario investigar la causa, que en algunos casos puede ser reversible.

• Descartar otros problemas con síntomas similares. Hay enfermedades como la hipertensión, la diabetes mal controlada, los problemas cardíacos, el hipotiroidismo... que pueden causar un deterioro cerebral, también una medicación no controlada puede desembocar en demencia. A menudo la supresión de estos medicamentos, siempre bajo control médico, mejora el estado mental.

• Continuará .../...

