

BEN
REU
00
50

BOLETÍN DE CEMAMIEL
(CENTRO DE MAYORES DE ARROYO DE LA MIEL)
NÚM. 6. PRIMAVERA 2002
DIFUSIÓN GRATUITA.



***NUESTRO CENTRO
SE ABRE A LA
INFORMÁTICA Y AL
CIBERESPACIO (pág. 8)***

* MARILÓ,
nuestra profesora.

***¡BIENVENIDA,
ANA MARÍA!***
(pág. 9)

Nuestra flamante TESORERA.
Reciente "fichaje" de nuestra
JUNTA DIRECTIVA.



***LA FIESTA DE NAVIDAD EN EL HOTEL ALAY, ÉXITO UN AÑO MÁS.
ASÍ FUNCIONA NUESTRA CONCEJALÍA DE ASUNTOS SOCIALES.
ACTIVIDADES, CARNAVALES, HUMOR, CARTA AL SR. ALCALDE, POEMAS,
PENSAMIENTOS, COLABORACIONES
ETC. ETC.***

Edita: Concejalía de Asuntos Sociales. Excmo. Ayuntamiento de BENALMÁDENA
Coordina: PABLO CABALLERO. Imprenta: Gráficas CAMPOS.

Colaboran: PABLO MARTÍNEZ, M^a ÁNGELES GONZÁLEZ, JUNTA DIRECTIVA, MARILÓ REY MARTÍN, MANUEL NÚÑEZ,
JOSEFINA TIRADO, ANDRÉS CORTÉS, ANA TORRADO, JUAN DOBLAS, FERNANDO BRAGADO IGLESIAS, ETC.

Dirección postal: EL DESPERTADOR, Centro de Día, Plaza de la Mezquita, 29631 Arroyo de la Miel, Benalmádena

EDITORIAL

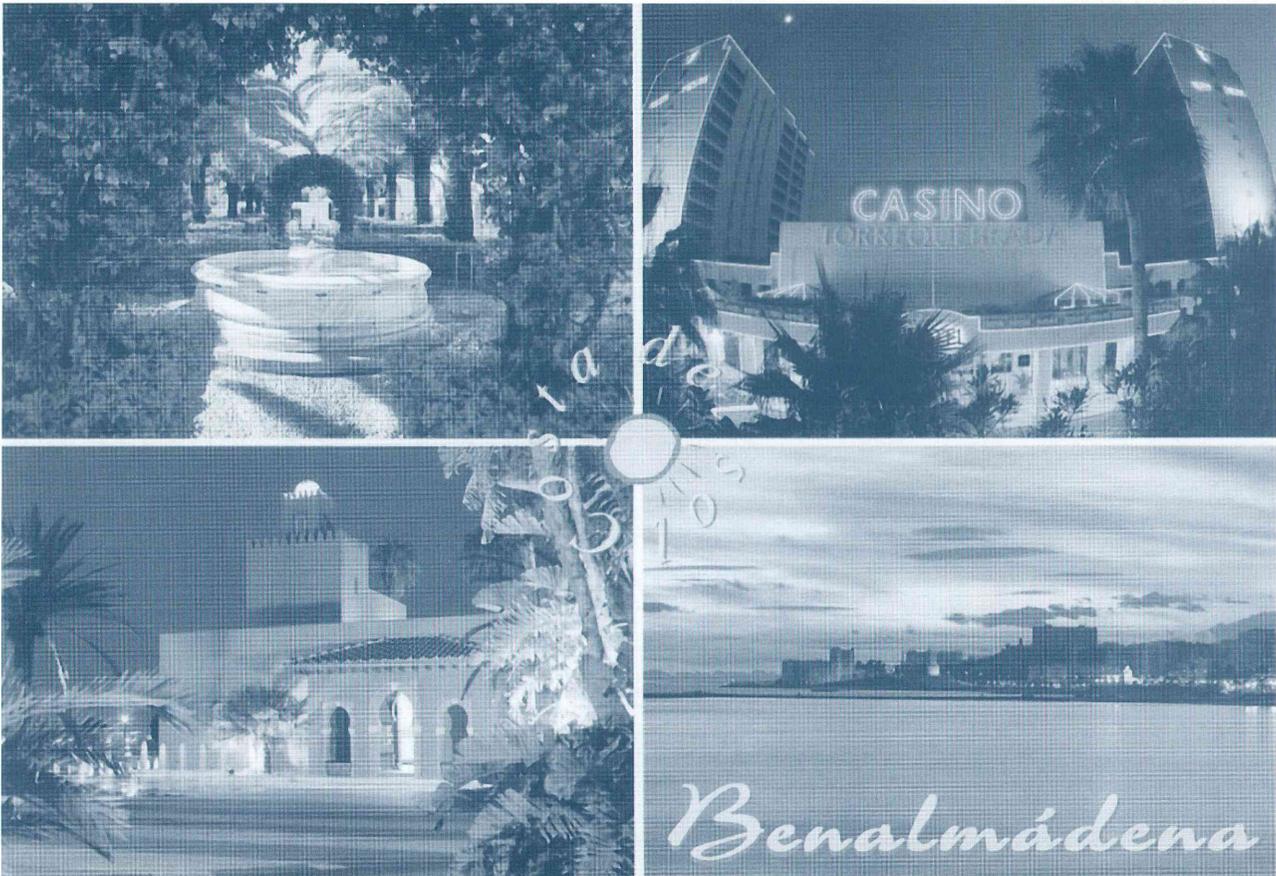
Se suele decir que cuando se es mayor se acuerda uno mucho mejor de las cosas sucedidas en la infancia que de los hechos más recientemente ocurridos. Por eso en El DESPERTADOR entre otros objetivos, solemos recordar las actividades que hemos realizado en el pasado más inmediato. Y sin duda todos recordamos la comida fraternal y tradicional que este año hemos tenido una vez más invitados por nuestra Concejalía de Asuntos Sociales en el hotel Alay. Es una manera amistosa de expresar nuestros mejores deseos para el siguiente año, y brindar con alegría por tantas y tantas cosas buenas que vamos viviendo en esta etapa de la vida al mismo tiempo que nos vamos ayudando a superar los problemas que nos vayan surgiendo.

Lo mismo podíamos decir con la celebración de nuestros CARNAVALES, que han demostrado que somos una asociación alegre y llena de iniciativas.

La Primavera está a punto de llegar, y nadie nos impide ser románticos. Románticos para la contemplación de la belleza que nos rodea en esta Benalmádena donde tenemos el privilegio de vivir.

Os invito a percibir con intensidad los amaneceres, el vuelo de las aves, los crepúsculos, la belleza y las cosas buenas de nuestros niños, de nuestros jóvenes, de nuestros amigos o compañeros, y todo ello en ese escenario maravilloso del mar que nos circunda, siempre el mismo, pero cada día diferente.

Seguro que si nos fijamos en las cosas positivas de la vida, se nos harán más llevaderas las penillas inevitables que siempre nos pueden acompañar.



Benalmádena: Siempre en primavera. Tanto por dentro como por fuera.

CRONICAS DE CEMAMIEL (CENTRO DE MAYORES DE ARROYO DE LA MIEL)

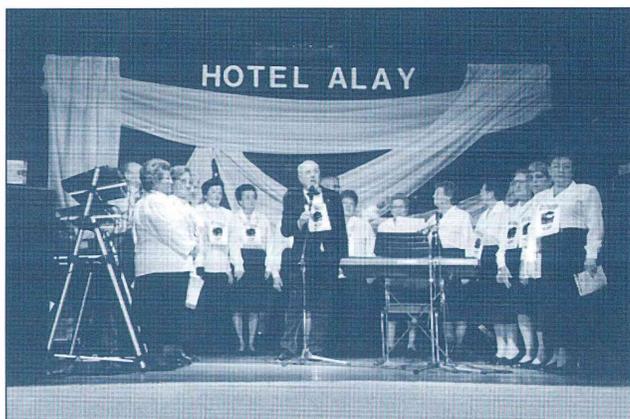
FIESTA DE NAVIDADES HOTEL ALAY

El día diecinueve de Diciembre teníamos una cita obligada como todos los años, en el HOTEL ALAY.

*A las doce del Mediodía, los autocares nos recogían en el aparcamiento del TIVOLI.

- Al llegar al Hotel nos condujeron a un salón enorme, muy bien decorado.

- La comida resultó exquisita. Tuvimos el honor de la presencia de nuestro Alcalde, Sr. BOLÍN y de la Concejala Srta. M^a José BUSTOS.



Actuación de nuestra Coral Arte y Travesura.

"PAPA MIGUEL NOEL"

Miguel nos había invitado a pasar por el Centro de Día el dos de enero, pues llegaría Papá Noel con regalos.

Así fue. Santa Claus, con un traje cuyo gorro tenía luces de colores, recorría el local distribuyendo dulces de navidad y unos paquetitos con regalos para todos. Como muestra la foto, Miguel, con su peculiar sonrisa y su bondad, fue repartiendo regalos y alegría. ¡Ojalá sigas ejerciendo esta buena obra durante muchos años! MAGALI.



Papá Miguel-Noel.



GALA NAVIDEÑA EN EL HOTEL ALAY. Palabras de nuestro presidente, D. Blas García, en presencia de nuestro Alcalde D. Enrique Bolín y nuestra Concejala de Asuntos Sociales D^a M^a José Bustos.

- • Un grupo de "muchachas" vestidas con un traje típico, nos amenizaron con sus bailes y al final nuestro Coro "ARTE & TRAVESURA" cantó poniendo todo su esfuerzo en este su debut.

- Aunque la megafonía les jugó una mala pasada, como buenos profesionales, supieron aguantar bien el tipo.

- Ya se están preparando para nuevas actuaciones. Si algún socio piensa que tiene buen oído y le gusta cantar, los lunes a las cinco de la tarde, puede acudir a apuntarse en el Coro, todavía hay plazas.

CARTA A UN BIENHECHOR

Mi querido y desconocido bienhechor: Hace unos días leí un anuncio en el Noticiero y en el tablero del Hogar de Día que un anónimo bienhechor nos había regalado un lote de jamones, embutidos y quesos a nosotros los pensionistas de CEMAMIEL. El día tres de enero, a las cinco de la tarde, nos reuniríamos todos. Eduardo, el músico de los fines de semana tocó muy bien y la mayoría bailamos al son de tangos, pasodobles y salsa.

- Después nos reunimos y alegres merendamos y puedo asegurar que estaba todo riquísimo. Incluso ha sobrado para otras veces. ¡Que Dios le bendiga! En estos tiempos que corren, un gesto tan generoso es raro y casi impensable. Por mi parte y el de bastante de mis compañeros, lo tendremos presente en nuestras oraciones y ¡ojalá! Dios le conceda el "ciento por uno". MAGALI.

CARNAVAL

Entre los actos programados durante los días de Carnaval, el Domingo día 10, se dedicó al "MAYOR" y se realizó el concurso de disfraces en la Plaza de La Mezquita, en una carpa de 300 m2 y con numerosas mesas y sillas. El lleno fue total.

Abriendo nuestra fiesta de Carnaval, actuó el "GRUPO DE BAILE HOGAR ANICA TORRES", recibiendo calurosas ovaciones.

- Recordando nuestros años mozos, el CORO "ARTE & TRAVESURA" de nuestro Centro, dirigido por Pablo Caballero, nos deleitó con sus Boleros, Tangos, Pasodobles y Salsa. El que más y el que menos unió (por lo bajini) sus voces a este coro que actúa ya por segunda vez en la presente temporada. La actuación fue excelente y arrancó numerosos aplausos, a pesar de "la travesura" que le jugó también en esta ocasión la megafonía. Esperemos que en la próxima ocasión los técnicos estudien bien el acoplamiento de los micrófonos...

- Para el desfile de disfraces estaba preparada una pasarela por la que desfilaron las siete participantes del concurso de disfraces.

- La elegida "Reina del Carnaval del Mayor" fue MARÍA MORENO que nos cautivó con su gracia y buen humor. El 2º y el 3er premio fueron a parar a María Coalla y Cristóbal Medina respectivamente.

- Finalizado el concurso, todos los socios fueron obsequiados con una grata merienda.

- Acto seguido comenzó el baile animado y con gente con chispa, deseosa de mover el esqueleto.

- Tanto Tomás Zaragoza, como M^e José Bustos y Ana Torrado se volcaron en la organización de todos los detalles. Para ellos, mi ¡¡ hurra !!.

- Para terminar, como siempre Miguel y su equipo nos sirvieron la merienda sin faltar un detalle.

- ¡Ojalá el próximo CARNAVAL salga por lo menos como éste!. M^e A. G.



Benalmádena 2002

LAS RESIDENCIAS PARA PERSONAS MAYORES, UNA DEMANDA EN AUGE

• En días despejados y claros es frecuente ver en la terraza de una residencia privada de la 3ª edad, ubicada en la parte norte de nuestra ciudad, sentado en su silla de ruedas a Francisco, hombre afable, bondadoso y cabal, con extraordinaria lucidez a pesar de sus 90 años. En su actitud pasiva y sosegada le gusta oír el canto melancólico de una tórtola que suele posarse en la copa de un árbol cercano, observa cómo algunos pillos gorriones picotean algunas migajas de pan u otras partículas alimenticias esparcidas sobre el suelo de la propia terraza, contempla el trasiego de los viandantes en su quehacer diario y mira las azuladas y tranquilas aguas de nuestro Mar Mediterráneo, al mismo tiempo que oye música y noticias de un pequeño transistor. En dicha residencia está bien asistido, aseado, alimentado y mimado por un excelente servicio compuesto por mujeres expertas en estos menesteres, pero ...¿ por qué está Francisco en esta residencia y cómo llegó a ella?

• Empezaremos diciendo que Francisco durante su larga época de actividad laboral trabajó en la agricultura y en la construcción, participó en la fatídica Guerra Civil Española, contrajo matrimonio en el año 1938 y crió cinco hijos (dos varones y tres hembras), éstos se casaron y algunos de ellos por razones de trabajo tuvieron que ausentarse.

• Al jubilarse en el año 1977, Francisco contaba como único patrimonio con un modesto piso en una humilde barriada en el que vivía felizmente con su esposa hasta que ésta enfermó y tras varios años de padecimiento e incapacidad física falleció, quedándose Francisco solo en su domicilio donde era visitado y ayudado en las tareas hogareñas por su única hija residente es este municipio, hasta que un fatídico día sufrió una lamentable caída en su propio domicilio fracturándose la cadera, que unido a su padecimiento de artritis, hizo que sus extremidades inferiores quedasen muy mermadas, agravándose todo por la hipertrofia de su próstata y el asma que padece, por lo que necesita una persona entregada a él en cuerpo y

alma, las 24 horas del día. Y como ninguno de sus hijos está en condiciones de poderlo hacer por motivos de trabajo, enfermedad, espacio, etc., éstos por encargo de él acudieron a los Servicios Sociales para solicitarle una plaza en alguna de las residencias públicas para personas mayores de la Junta de Andalucía, encontrándose que existía una fuerte demanda para este tipo de plaza, a pesar de que no existe ninguna de ellas en nuestra localidad por lo que había que esperar un largo periodo de tiempo hasta que por turno le correspondiera, por cuyo motivo y de acuerdo con sus familiares más allegados, optó por ingresar en una residencia privada, sufragando él una pequeña cantidad del importe con su pequeña pensión y sus hijos el resto.

• Teniendo en cuenta que en nuestra ciudad contamos con cuatro residencias privadas y dos más en avanzado estado de construcción, creo que es evidente que existe una elevada demanda de este tipo de plaza, sin embargo, no tenemos ninguna residencia pública en nuestro Municipio por lo que me gustaría que todos reflexionemos sobre esta necesidad social y hagamos cuanto esté a nuestro alcance para que en un futuro, lo más cercano posible, podamos contar con una digna y acogedora residencia pública para personas mayores para cuando desgraciadamente aparezcan en éstas las enfermedades de tipo degenerativo y el declive propio de la vejez tengan opción a ingresar en las mismas y poder recorrer el último tramo de la vida sin traumas, sin agobios y lo más humanamente posible porque cuando el árbol que fue joven y dio sus frutos deja de ser productivo y aparece la carcoma, debemos de apoyarle para que la caída del viejo tronco sea lo más suave y flexible.

• ANDRES CORTÉS



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".

CONCEJALIA DE ASUNTOS SOCIALES, FOMENTO DE EMPLEO Y MUJER



***Resumimos la información que hemos requerido de nuestra Delegada de Asuntos Sociales Mª JOSÉ BUSTOS, sobre los aspectos más importantes de su Concejalía.**

* * *

- La Delegación de Asuntos Sociales, en la actualidad, está integrada por tres pilares básicos:
- 1.- SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS.
- 2.- FOMENTO DEL EMPLEO.
- 3.- CENTRO DE LA MUJER.

• Poco a poco va calando en la población el cometido real de unos SERVICIOS SOCIALES de calidad: No se trata tan solo de ayudas económicas puntuales a personas que por distintas circunstancias se ven en una situación delicada, sino que estamos ante un mundo donde existen muchos campos donde trabajar: menores, discapacitados, inmigrantes, prevención de drogodependencias, etc. Personalmente creo que el aspecto social dentro del municipio está muy bien representado porque nuestro alcalde, D. Enrique Bolín, desde siempre ha fomentado una política social y de atención a los colectivos con especial dificultad. Este equipo de Gobierno ha hecho una apuesta fuerte y decidida por la calidad de los servicios sociales duplicando en menos de dos años el personal y el presupuesto. Este AÑO 2002 va a ser básico en nuestro funcionamiento, porque además de ir consolidando todo lo andado, nuestros objetivos se centran en los siguientes aspectos fundamentales:

- 1.- PROYECTO DE ESCUELA-TALLER "LA CUEVA DEL MURO", adentrándose en las especialidades de fontanería, albañilería, arqueología, electricidad y energía solar. Es un ambicioso proyecto con una duración de dos años durante el cual se va a formar y cualificar a un colectivo de 40 personas menores de 25 años para su posterior inserción en el mercado laboral. Se centra básicamente en adecuar la CUEVA DEL MURO para uso museístico y dotar de energía solar el POLIDEPORTIVO de BENALMÁDENA PUEBLO.

- 2.- Proyecto de ampliación de los dos centros de mayores; está todavía en fase de elaboración la remodelación por parte de los arquitectos Roberto Santamaría y Salvador Espinosa.

- 3.- Oficina del Voluntariado.

• Con respecto al CENTRO DE MAYORES DEL HOGAR DEL JUBILADO, desde estas líneas quiero agradecerle a toda su Junta Directiva, a su Presidente, D. Blas García y a todas las buenas personas que con su esfuerzo, su ayuda y participación hacen posible que se lleven a cabo las numerosas actividades que en el mismo se celebran haciendo del Hogar uno de los punteros e innovadores de Málaga y de su Provincia. También aprovechando esta ocasión que se me brinda quiero mandar un cariñoso saludo a todo mi equipo y a todos los que leáis este artículo os pido un poquito de paciencia y que muy pronto todos veamos esa maravillosa ampliación de nuestro Centro de Mayores. ¡Un abrazo muy fuerte para todos!

Fdo. Mª José BUSTOS ZAMBRANA.

Delegada de Asuntos Sociales, Fomento de Empleo y Mujer.

ACTIVIDADES DE PRIMAVERA EN CEMAMIEL

(CENTRO DE MAYORES DE ARROYO DE LA MIEL)



Ana Torrado. Animadora Sociocultural

- La Delegación de Asuntos Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena, a través del impulso de políticas sociales dirigidas al colectivo de mayores, pretende fomentar aquellas actividades que mejoren la calidad de vida de este colectivo, promoviendo su participación en la vida comunitaria.
- Desde esta Delegación, estamos convencidos de la capacidad que tiene el colectivo de mayores de generar su propio bienestar y de ir asumiendo poco a poco el protagonismo social que le corresponde.
- Son muchos los socios y socias de este Centro que empiezan a asumir ese papel de participante activo y no de espectador pasivo en todas aquellas acciones que desde esta Delegación se ponen en marcha para ocupar ese tiempo de Ocio Creativo. Así, disponemos de una Coral formada por los socios/as del Centro y que surge por la inquietud e iniciativa de uno de sus miembros, o el grupo que participa en clases de baile y que ofrecen claras muestras de su intervención en los actos que se desarrollan desde esta Delegación.
- Deseando que este espíritu e iniciativas continúen, ofrecemos un avance de las diversas actividades que se desarrollarán para esta Primavera.
- Continúan los ciclos de conferencias sobre Salud que tiene lugar todos los meses a cargo de especialistas. Durante los próximos meses avanzamos las siguientes:
 - En marzo: El Colesterol, por el Dr. Luis de la Morena González, Médico de Familia del C.S. de Arroyo de la Miel.
 - En abril: La actividad física y salud, por D. Juan Correal Naranjo, Licenciado en Educación Física, Director del Patronato Deportivo de Arroyo de la Miel.
 - En mayo: Técnicas de Relajación y problemas dolorosos de espalda, por D^a Isabel Delgado Caballero, Médica especialista en Anestesia y Reanimación.
- Todas se desarrollan en el Centro Municipal de Día Para Mayores de Arroyo de la Miel.(CEMAMIEL).
- Otro avance para esta temporada es el PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL del Ministerio de Asuntos Sociales, a través del Instituto de Migraciones de Servicios Sociales (IMSERSO), pendiente de abrir la convocatoria probablemente a primeros de marzo.
- Informar también que continúa el plazo para solicitar el PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL (BALNEARIOS), HASTA EL 16 DE MAYO.
- Para finalizar este avance de actividades, la Delegación de Asuntos Sociales está pendiente de organizar para el colectivo de mayores la CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA MADRE, en el mes de Mayo. Las actividades para este día están pendientes de confirmación, pero ante todo será un día especial que compartiremos juntos de forma entrañable.
- Las personas interesadas en solicitar los turnos de vacaciones y balnearios, deberán pedir información a través de la Delegación de Asuntos Sociales de su Ayuntamiento o a través del Centro de Día para Mayores de Arroyo de la Miel. (CEMAMIEL).

CLASES DE INFORMÁTICA E INTERNET PARA NUESTROS SOCIOS

Como quien no quiere la cosa empezaron allá por el mes de Octubre las Clases de Informática y de Internet. Las clases las damos en el Edificio Ovoide y nuestra profesora se llama M^o Dolores Rey Martín. Tiene mucha paciencia con nosotros, está llena de recursos pedagógicos y además es muy guapa. ¿Qué más queremos?. Además de Ingeniero Técnico en Informática, por la Universidad de Málaga, tiene como experiencia profesional la de ser Técnico Informático encargada del mantenimiento, correcto funcionamiento y explotación del Centro de Control de Tráfico, del Excmo. Ayuntamiento de Málaga, desde 1993 hasta el 2000. Es además Profesora de Informática del Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena para cursos de formación ocupacional, en colaboración con la Junta de Andalucía. Desde 1995 hasta el presente año. Bueno y otras muchas cosas más de su espléndido curriculum vitae. Resumimos las palabras de MARILÓ.



- "Las clases de Informática, en concreto de INTERNET que se imparten en el Edificio Ovoide para miembros del Centro de Mayores de Arroyo de la Miel comenzaron en octubre del pasado año y continuarán hasta Mayo de 2002.

- Estas clases se llevan a cabo los martes y Jueves en horario de 16,00 a 17,00 un primer grupo y de 17,00 a 18,00 el segundo grupo. En cada uno de ellos hay 7 alumnos, que disponen de un ordenador para cada uno, con todo lo necesario para convertirse en un experto internauta. Ordenadores en red, kits multimedia y conexión a Internet con banda ancha, ADSL. Internet por todo lo alto.

- En las clases de Internet se intenta que la red llegue a cualquier ciudadano. Y sobre todo no asociar el uso de Internet con una edad joven.

- Cualquiera que se disponga a ocupar su silla y se lance a navegar no lo hará sólo, sino acompañado por el equipo necesario para saber de qué va la cosa.

- ¿Por qué este boom con INTERNET? Los expertos apuntan que en pocos años el mundo se dividirá entre aquellos que tienen acceso y son usuarios de las nuevas tecnologías, donde se incluye Internet, y los que están al margen.

- Es importante incorporar las tecnologías de la información y la comunicación a la forma de vivir. Llegará el momento en el cual la excepción será no saber utilizar Internet.

- Y el Curso que actualmente se imparte en el Edificio Ovoide, no es más que un primer paso para acercar a las personas mayores a utilizar el ordenador y comenzar a trabajar con Internet. Antes de utilizarlo hemos tenido que aprender a usar los periféricos del ordenador, esto es: el ratón y el teclado. Para tal fin, estuvimos utilizando el programa de dibujo PAINT para ayudarnos a manejar el ratón y el programa de texto WORDPAD para conocer el teclado. Después de estas prácticas comenzamos a navegar.



- Durante las clases intento motivar y enseñar todo lo necesario sobre el manejo de la Red. Teniendo en cuenta que todos somos diferentes y que en Internet tenemos una carta a nuestro gusto, es difícil preparar una clase al agrado de todos. Por ello a cada uno le muestro un menú diferente para utilizar INTERNET.

- La mayoría de los alumnos tienen familiares fuera de España y ven cómo es posible comunicarse con ellos a través de otro nuevo medio: EL CORREO ELECTRÓNICO O E-MAIL, utilizando Internet. Para ello todos disponen de una cuenta de correo electrónico gratuita a través de la cual pueden intercambiar correo con sus amigos y familiares.

- Otro uso que se hace de Internet día a día es para leer la prensa española y extranjera. Visitar páginas web de temas relacionados con

las tareas diarias que llevan a cabo, como puede ser la enfermería, la música celta, los pueblos a los cuales hay previsto viajes, la economía española, la bolsa de Madrid, la situación en Argentina, visitar y saber ciudades del mundo, e incluso aprender nuevas recetas de cocina para practicar en casa.

- En definitiva, cada alumno de estos cursos utiliza el ordenador para conseguir objetivos diferentes. No debe haber prisas. Ante todo los alumnos tienen que estar motivados para continuar asistiendo a clase, les tiene que gustar. Al menos eso intento cada vez que entro en el aula y comienzo mis clases. Mi objetivo es que aprendan y disfruten de lo que hacen, que no tengan miedo al ordenador, que esta máquina no se rompe y sobre todo que ellos son capaces de utilizarla. Es un encanto trabajar con alumnos tan agradecidos y maravillosos.

LA JUNTA DIRECTIVA DE NUESTRO CENTRO SE MERECE TODO NUESTRO APOYO

- Pienso que no debe ser fácil realizar todas las tareas que vienen haciendo los miembros de la Junta Directiva de nuestro Centro.
- Somos muchos socios, cada uno de distinta formación y procedencia, gran número de extranjeros, y son muchos los detalles que cada día hay que ir resolviendo.
- Efectivamente, todos y cada uno de los miembros de esta JUNTA DIRECTIVA son voluntarios, no perciben ningún sueldo por su labor y han sido elegidos democráticamente por todos nosotros.
- El decir que todos y cada uno de nosotros debemos colaborar activamente en que su misión se desarrolle de la forma más eficaz posible, estaría de más. Pero no está mal recordarlo de vez en cuando.
- EL DESPERTADOR.

(Algunos miembros de la Junta Directiva, con los que hemos tenido ocasión de dialogar recientemente)



ANA M^ª PAREJAS, ha sido elegida por nuestra JUNTA DIRECTIVA, como Tesorera de nuestro Centro. Ella se ha brindado de forma voluntaria para realizar una tarea que suponemos no es nada fácil.

Ana María nació en Buenos Aires y tiene la doble nacionalidad argentino-española. Ha ejercido como Administrativa en la GENERAL MOTORS, y es CATEDRÁTICA DE PIANO.

Entre sus aficiones está por supuesto la MUSICA y el CANTO, también LEER, y entre los deportes, practica la ESGRIMA, el PATÍN y la NATACIÓN.

Tiene además experiencia en QUIROPRAXIA, PODOLOGÍA y ENFERMERÍA y está realizando últimamente en CUDECA un Curso para el CUIDADO DE ENFERMOS TERMINALES.

Le damos nuestra más cordial bienvenida a ANA MARÍA, deseándole toda clase de éxitos en su vida familiar, profesional y en las actividades que realice en nuestro Centro. EL DESPERTADOR.

MISCELÁNEA

HUMOR

- Sí, sí... TERCERA EDAD.

Abraham vuelve del médico , y su esposa Sara le pregunta: ¿Qué te dijo el médico?

Mirá, Sarita... me dijo que estoy delicado, y que sólo puedo hacer el amor trimestralmente.

Sara se quedó estupefacta, pero Abraham como si nada, se fue a duchar.

Al rato Sara lo escucha cantar bajo la ducha, lo más campante. Y de pronto escucha la voz de Abraham que le pregunta: - Ah Sarita, a propósito: ¿Cuántas veces por semana es "trimestralmente"?

- * Don Pedro, de 75 años, va al médico y le dice: Mire, doctor, yo tengo una linda secretaria de unos 20 años, rubia, tetona, unas curvas... ¡Un regalo de Dios! Y de ven en cuando, se me da por correrla por la oficina.

Ya, dice el médico- y no la alcanza.

¡No doctor, sí que la alcanzo!

¿Entonces cuál es el problema?

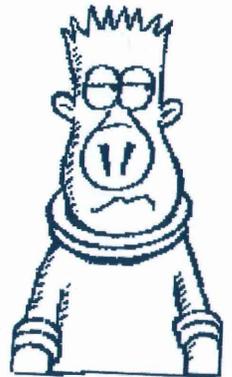
Que cuando la alcanzo, no me acuerdo para qué la corría.

- Le comenta un tipo a alguien en una boda:
- - Oiga, ya se fijó que la novia es bastante horrible la pobre.
- -Óigame, qué le pasa? No se exprese así que es mi hija.
- Ay, Vd. perdone, no pensé que usted fuera el papá.
- No soy el papa... soy la mamá.

- *Mozo, ¡el pollo está crudo!

¿Cómo lo sabe, si no lo ha probado?

Es que se está comiendo mi ensalada. M^a del Carmen Durán



EN LA ESCUELA

¡Niños!! ¿Os habéis acordado de traer algo relacionado con "primeros auxilios" en el hogar?. Sí, señorita.

- Tú Charito. ¿Qué has traído? Yo, unas tiritas. Porque dice mi mamá...

Tú, Lolita.- Yo, algodón, porque dice mi mamá...

Tú, Jaimito (Jaimito se levanta de la última fila de la clase y se acerca rodando una botella de oxígeno). Ah, muy bien. ¿Y qué ha dicho tu mamá?

No. Ha sido mi abuelito. ¿Sí? ¿Y qué te ha dicho? ¡¡QUE ...ME AHOGO!!

- La madre que regresa a casa y pregunta a su hijo de 6 años. ¿Ha venido alguien o han llamado por teléfono? Si, mamá han venido unos señores para pedir cosas viejas. ¿Y le has dado algo? Si, mamá: Al abuelito con su sillón.

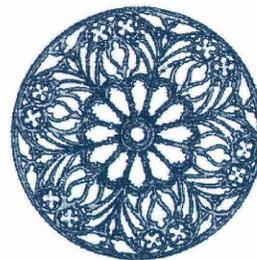
- "La gente de hoy no tiene educación" comenta malhumorado un señor en el autobús.

- Bueno, a Vd. le ha cedido su asiento un joven.
- Si, pero mi señora sigue de pie en el pasillo. P. Martínez



POEMAS TIEMPOS FUGACES...

Y se fue mi dulce infancia
Sin yo poder remediarlo...
Y se marchó mi pobre vida
Con la flor mustia del nardo
Entre flores yo he de verme,
Cortadas por muchas manos
No quiero que nadie tome
Los ramos de azahares blancos.
Yo beberé la sombra de los verdes
Cipreses allá en el campo santo.
La luna y cuatro arcángeles
Me cubrirán con su gélido manto.
No quiero que nadie lllore..
Ni alborote mi plácido descanso..
Con la luna yo siempre estaré.
Dormido como un niño en su regazo.

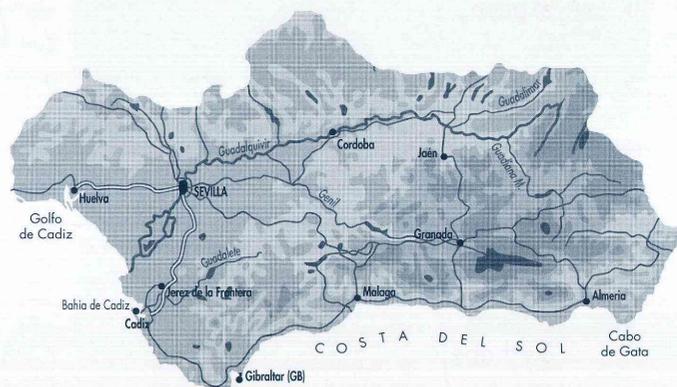


JUAN DOBLAS MORENO

• *A la memoria de mi buen amigo Don Enrique Díaz Pardal, el que en vida fue mi compañero de dominó, en el Centro de Arroyo de la Miel.*

CUÁNTO LE COSTÓ A MI PUEBLO

Cuánto le costó a mi pueblo
Defender su autonomía
Cuántas trabas ponen siempre
al pueblo de Andalucía.
Unidos un día nos vimos
Juntos hicimos el camino
Luchar por Andalucía
Y elegir nuestro destino.
Cuántas trabas nos pusieron
Lo digo porque es muy cierto
En Almería votaron
Incluso hasta los muertos.
El 151 muy digno de defender
Pero que no nos llevaron al 143
Unos pocos de chupones
Y el Gobierno de UCD
Nuestra Autonomía es
Entre todas la más fuerte
Ustedes recordarán
Que la votamos dos veces.
Pero tu hora ha llegado
Al fin te librarás
De aquellos que te pisaron
Para poderte explotar.



MANUEL NÚÑEZ RUIZ

COLABORACIONES

*Los Toros.

CÓMO FINALIZÓ LA TEMPORADA TAURINA DEL AÑO 2001

*Finalizada la temporada Taurina del año 2001 los que más torearon en España fueron JULIAN LÓPEZ, "El Juli", Enrique Ponce, Finito de Córdoba, Víctor Puerto, Jesulín de Ubrique, Morante de la Puebla y Miguel Abellán. De los novilleros, Leandro Marcos, César Jiménez y Abraham Barragán. De los rejoneadores, Pablo Hermoso de Mendoza, Fermín Bohórquez, G. Cartagena, Joao Moura y Leonardo Hernández.

• En el ámbito malagueño, el que más nos atañe a nosotros, hay que decir que la Plaza de Toros de Benalmádena siguió su curso y se dieron tantos festejos como en el año anterior, a pesar del problema de las vacas locas.

LA TEMPORADA EN AMERICA. - Yo por mi edad, recuerdo que en las décadas de los 50 a los 70, muchos toreros iban a hacer las Américas, como se decía entonces, y las figuras españolas eran las más cotizadas y regresaban a España con un buen fajo de dólares. En la época de Manolete, años 40, sí merecía la pena.

En la actualidad son pocas las figuras que van y torear, y eso que los medios de transporte son fenomenales. Y es que haciendo una buena temporada en España no merece la pena cruzar el charco.

LAS BODAS TORERAS. - Siempre después de finalizar la Temporada, los toreros proyectan el matrimonio y este año de 2001 han sido varios los que han pasado por Vicaría, entre ellos "Finito de Córdoba" y Rafael Camino. Otros se han separado, como Jesulín de Ubrique y Manuel Díaz

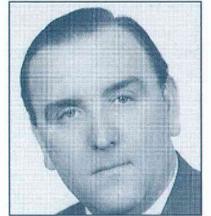
"El Cordobés".

Jesulín va a contraer nuevo matrimonio y El Cordobés está deshojando la margarita, si volver de nuevo con Wiqui, la hija de Martín Berrocal.

Tanto Jesulín como el Cordobés están moviendo ríos de tinta, no digamos lo de Belén Esteban, que parece un serial radiofónico. En fin dos auténticos culebrones que entretienen a la gente a través de la Prensa, Radio y Televisión.

Por hoy nada más. Reciban el cordial saludo de este modesto comentarista.

**FERNANDO
BRAGADO
IGLESIAS.**



ORFEÓN DE BENALMÁDENA

• Entre los conciertos programados en éste año por el ORFEÓN DE BENALMÁDENA, se encuentran para el mes de marzo: Día 16. - En Benalmádena Pueblo a las 20,30 horas, el Pregón de Semana Santa en la parroquia de Sto. Domingo de Guzmán.



• El día 23. - Concierto de Semana Santa a las 20,30 h. En la Parroquia de la Virgen del Carmen de Solymar. Como recordarán, este Orfeón fue fundado y dirigido desde el año 1990 por D. José María Bernils y ha dado conciertos por muchos puntos de la geografía española.

• El día 13 de julio celebrará el II Festival de "MUSICA CORAL MARINERA"

• Como invitados asistirán cuatro Corales pertenecientes a la Federación de Granada, Córdoba, Sevilla y Cádiz, que junto al Orfeón de Benalmádena, actuarán en el incomparable marco del Puerto Deportivo. El próximo noviembre acudirá nuestro Orfeón como invitado al MAGNO ENCUENTRO DE FARO (Portugal). Magali.

CARTA AL SR. ALCALDE

Ilmo. Sr.: ¡¡Qué bonito ha puesto V.I. el Pueblo esta Navidad!! ¡¡Qué amables hemos sido todos! : Feliz Navidad, Feliz Año nuevo, Felices Fiestas. Que Dios nos dé salud y si es posible un pellizco del gordo, etc.

Y así, repartiendo sonrisas hemos pasado estos días, pero... y me duele decirlo porque V.I. "me cae muy bien", pero mejor "me caen" los ancianos y minusválidos y necesitan más de nosotros, de nuestra colaboración y ayuda.

El pasado mes de julio le escribí una

carta informándole que las escaleras que unen las calles PALOMA-CARMENES, PASEO GENERALIFE, etc. Hasta la Avda. de GAMONAL no tenían, no sólo rampa, sino, ni siquiera, alguna de ellas, barandilla para facilitar el tránsito a los peatones, pero sobre todo a los disminuidos físicos.

A los pocos días recibí su atento escrito fechado el 31, en el que me decía (copio textualmente): "Según informe de los Servicios Operativos se está realizando dicha rampa" Pues, mi querido Alcalde ¡¡Recuérdese!! Porque transcurridos seis meses, ni siquiera han comenzado. ¡Ah! Y ya, que revisen también las aceras, en

los pasos de peatones, porque hay muchas, sobre todo de reciente construcción, que no tienen rampa y para concretarle un caso ¿Sabe V.I. qué altura tiene la existente al final de la calle CIUDAD DE MELILLA, colindando con la rotonda: Avda. F.García Lorca-Camino del Prado? ¡¡26 centímetros!! (sin comentario)

Facilitarles la vida sí que sería deseables un mejor año nuevo. El resto son sólo luces y frases hechas.

Suyo affmo. Pablo Martínez.
Voluntario de F.O.A.M.

COLABORACIONES

ESAS ESCALERAS DE LA RENFE EN ARROYO DE LA MIEL

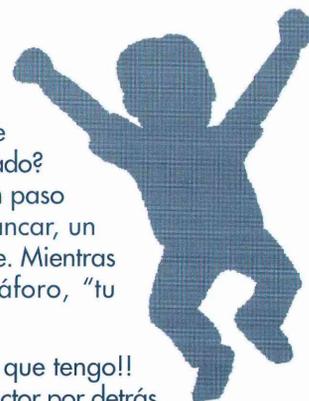
- Por fin ya están arregladas las escaleras mecánicas y el ascensor de la estación de RENFE de Arroyo de la Miel.
- Hace por lo menos tres meses que llovió bastante y se inundó la estación. ¡¡Se rompió todo el mecanismo!! ¿Cómo lo habrán hecho para que esto pase? Todo este tiempo daba pena y vergüenza ajena ver a las personas mayores subir las escaleras, algunas con dificultades en las piernas, otras con bastones o muletas. No digamos a las madres que llevan a los niños en cochecitos y lo tenían que subir a cuestas. ¡Y anda que no son largas!
- También a los turistas o nacionales subir con las maletas descansando cada dos o tres escalones.
- Le pregunté un día al taquillero que cuándo la iban a reparar y me contestó que no había dinero. ¡Figúrense, la RENFE no teniendo para esta reparación, da risa!
- Pienso si esto hubiera pasado en una capital como Madrid, Barcelona o Sevilla, todos los viajeros hubiesen formado tal protesta que al día siguiente estarían en funcionamiento. Como aquí nadie protesta... ¡Así nos va.!

Josefina Tirado

LA VELOCIDAD DE UN ANCIANO

¿A que no saben Vds. que un anciano/a tarda seis segundos en pasar por delante del coche de Vd. parado delante de un paso de cebra?

- Lo tengo comprobado. Verán. En la confluencia de las calles: Estación y Blas Infante, de Arroyo de la Miel, hay un doble semáforo: Verde e intermitente para los que se dirigen hacia la Avda. de la Constitución, Rojo para los que quieren ir hacia TIVOLI.
- Los motores de los coches, que desean seguir esta última dirección, permanecen ronroneando, con pequeños acelerones (como en la meta de salida de la carrera de INDIANÁPOLIS).
- Conforme llega el ansiado momento, los conductores se tensan, aumentan los acelerones y ¡¡zas!! Se pone en verde. Seis segundos y otra vez en rojo. En el lugar de "salida" casi los mismos coches. ¿Qué ha pasado? Que como a 20 metros del semáforo hay un paso de cebra, y en el momento que ibas a arrancar, un viejecito se pone a cruzar delante de tu coche. Mientras le sigues con la vista, notas que el semáforo, "tu semáforo" se ha puesto en rojo.
- ¡¡Seis miserables segundos y con la prisa que tengo!! Si tienes el día "redondo" oyes a algún conductor por detrás de ti: ¡¡Dormido!! ¡¡A ver si despabilas!!.
- De nuevo la espera, la tensión, los acelerones. Mientras concentrado piensas. ¿Tendré suerte la próxima vez o a la tercera será la vencida?
- De repente, observas que dos viejecitas, que charlan en la acera, están indecisas si pasar o no.
- ¿A que lo intentan cuando se ponga de nuevo en verde? E instintivamente tu pie pisa "amenazante" el acelerador. ¡¡Ruuuumm, rummm!! Como advirtiéndolo: ¡¡Que os estoy observando, pecadores!! Ni lo intentéis. P.MARTÍNEZ.



LA PLAZA DE LA CRUZ

Cuando llegué a vivir al Arroyo de la Miel, pronto hará siete años, me tocó en suerte habitar al lado de la PLAZA DE LA CRUZ. Como saben, esta Plaza, junto con la Plaza de España, es la más antigua de Arroyo de la Miel. Era un punto de reunión para los jóvenes de la vecindad.

Hace unos años se celebraba la Cruz de Mayo, que es el nombre completo de la Plaza: PLAZA DE LA CRUZ DE MAYO. En ese día se reunían los vecinos y pasaban unas horas llenos de alegría y camaradería.

Un mal día (hace tres años, quizá mas) nos encontramos que la Cruz había desaparecido.

Decían que iban a restaurar la Plaza. Antes teníamos más asientos y casi no han dejado sitio para sentarse. En lugar de nuestra Cruz nos pusieron una farola de dudosa estética y unos palos cruzados parecidos a la mitad de un esqueleto, temiendo que en cualquier momento el viento que azota bastante en el Arroyo tirase todo al suelo.

De eso hace bastante más de un año y allí nadie arregló nada. Pero eso no es todo. Tuve que ir al entierro del familiar de una amiga y cuál no sería mi sorpresa cuando encontré en el Cementerio de Benalmádena, cerca del tanatorio a nuestra querida Cruz. ¿Por qué nos la quitaron? La Plaza se sigue llamando "PLAZA DE LA CRUZ" y así reza el rótulo de azulejos colocado allí desde que la inauguraron. Los vecinos reclamamos nuestra Cruz y esperamos que los responsables que nos la quitaron la devuelvan al sitio de donde nunca debió de salir. MAGALI.

COLABORACIONES

LETANÍAS DE UN MAYOR CON HUMOR

Hijos e hijas, tened piedad.

Nietos y nietas, tened piedad.

Familiares y amistades, tened piedad

Médicos y enfermeras, tened piedad.

San Andrés, que me dejen en la cama hasta las diez.

San Leonardo, cuida mi calor templado, por la noche y por el día para evitar resfriados

San Javier, que no me pongan los dodotis al revés

San Pablo que no me den tantos "palos", que a mi edad me hacen mucho daño.

San Leandro, que no sean mis yernos tan agrios.

Santa Bárbara, protégeme de las "tormentas" de mis hijas y mis nueras.

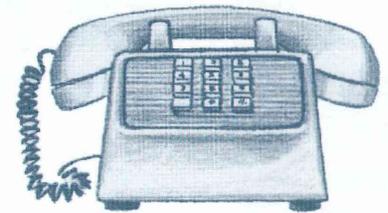
Santa Cecilia, que las "Canciones" sean de amor, de paz, de cariño, de amistad,; tiene más atractivo y efectividad.

San Juan Bautista, que al ir a desayunar y lo mismo a merendar, que mi vasito de leche esté sin bautizar.

San Ginés, que mis nietos y nietas, vengan a verme alguna vez.

...continuará...

Mª G.



CURIOSIDADES

*Es imposible lamerse el codo.

*Un cocodrilo no puede sacar la lengua

+El corazón de la gamba está en la cabeza.

*Es físicamente imposible para los cerdos mirar el cielo.

*Más del 50% de la población en el planeta, nunca ha hecho ni recibido una llamada telefónica.

*Si estornudas muy fuerte puedes fracturarte una costilla.

*Si tratas de contener un estornudo puedes romper un vaso sanguíneo en la cabeza o el cuello y morir.

*Si mantienes abiertos a la fuerza los ojos, saltarán fuera de su órbita.

*El mechero se inventó antes que las cerillas.

*El 35% de las personas que recurren a los anuncios personales para encontrar pareja, ya están casadas.

*La mayoría de los pintalabios contienen escamas de pescados.

*Igual que las huellas digitales, cada lengua es única.

...Apostaría... que has intentado lamerte el codo.

De nuestro corresponsal de INTERLANDIA.

LIBRERÍAS Y PAPELERÍAS ARTE - NOVA

*Consumibles de Informática

*Material de oficina

*Libros de texto

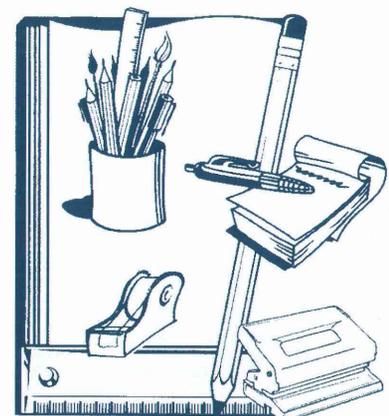
*Material escolar

*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



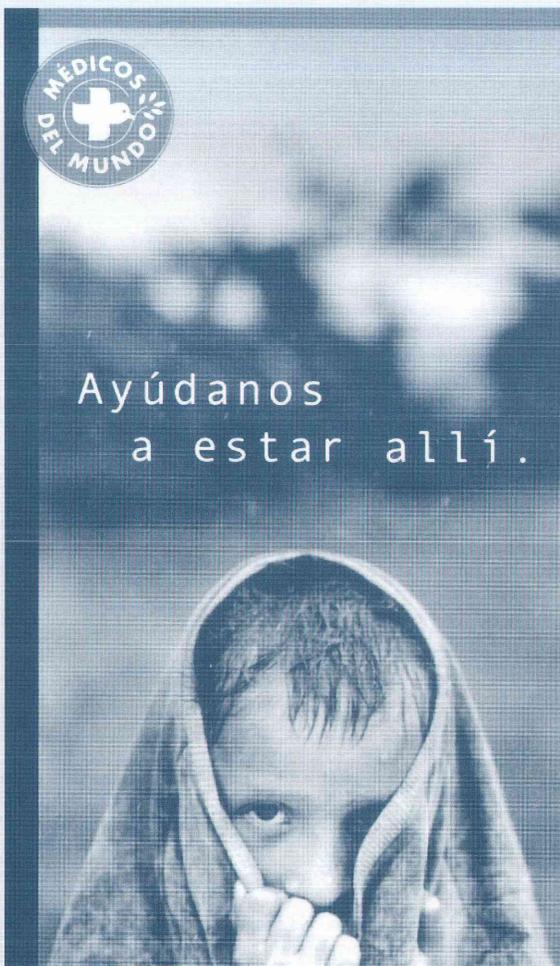
EL AFORTUNADO

- Si tienes comida en la nevera, ropa para cubrirte, un techo sobre la cabeza y un sitio donde dormir, eres más rico que el 75% de las personas en este mundo.
- Si tienes dinero en el banco, en tu cartera y guardas el cambio en una hucha estás entre el 8% de las personas con fortuna del mundo.
- Si te levantaste esta mañana con más salud que enfermedad, eres más bendito que los millones de personas que no sobrevivirán esta semana.
- Si nunca has experimentado el peligro de la batalla, la soledad del encierro, la agonía de la tortura o las convulsiones de la hambruna, estás por encima de 500 millones de personas en el mundo.
- Si mantienes en alto tu cabeza con una sonrisa en tu rostro y eres agradecido, tienes la bendición, porque la mayoría puede y no lo hace.
- Si puedes sostener la mano de alguien, abrazarlo y hasta tocarle el hombro, eres afortunado, porque puedes ofrecer un toque sanador.
- Si puedes leer esto, has recibido una bendición doble, porque alguien pensó en ti y más aún, eres más bendito que millones de personas que ni siquiera saben leer.
- Que tengas un buen día, cuenta tus bendiciones, tu fortuna y pasa esto a cualquiera para recordarle cuán afortunados somos.

JUAN DURAN BECERRA

PENSAMIENTOS QUE ME HICIERON MEDITAR

- El deber de un hombre está allí donde es más útil. José Martí.
- Mirad, en la vida no hay soluciones. Sino fuerzas en marcha. Es preciso crearlas y las soluciones vienen. A. De Saint Exupery.



- Es mejor encender una pequeña vela que maldecir la obscuridad. Proverbio chino.
- Decir la verdad cuando sabemos que nos pesará, es la mejor prueba de honradez. Dave Weninbaum.
- La injusticia en cualquier lugar es una amenaza en todos lados. Martín Luther King
- Debes ser el cambio que deseas ver en el mundo. Mahatma Gandhi.
- Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo pequeñas cosas, puede cambiar el mundo. Proverbio africano.
- Sólo el egoísmo y el odio tienen patria. ¡La fraternidad no la tiene! Alphonse de Lamartin.
- Debes trabajar, todos debemos trabajar para hacer que el mundo sea digno de sus niños. Pablo Casals.
- Das solo un poco cuando das tus pertenencias. Cuando realmente das, es cuando te das a ti mismo. Kahlil Gibran.

Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, es nunca un desperdicio. Esopo.

- Nunca mires a nadie por encima del hombro a menos que le estés ayudando a levantarse. The reverend Jesse Jackson.
- Los obstáculos son esas cosas espantosas que vemos cuando quitamos nuestros ojos de nuestras metas. Autor desconocido.
- (Extraído de una agenda de Médicos del Mundo)

LECTURAS SELECCIONADAS

ENVEJECIMIENTO Y SALUD

Las personas pueden aumentar las oportunidades de tener una buena salud física y mental durante toda la vida en virtud de cómo se cuidan. Para mantener y mejorar la calidad de vida es importante consolidar las relaciones sociales de forma que una actitud activa en la comunidad dé lugar a la configuración de una red de apoyo emocional. En este sentido, el apoyo emocional que prestan unas relaciones sociales y familiares positivas permiten reducir el estrés.

- El ejercicio físico mediante la participación regular en actividades físicas recreativas (deportivas u otras) ayuda a mantener la coordinación y la fuerza muscular.
- En sentido opuesto, la falta de ejercicio en las personas mayores afecta al cerebro e incide en una disminución de la memoria.
- El ejercicio intelectual, en cuanto a la realización de actividades que estimulen la mente, es beneficioso para mantener la agilidad mental. Así, la lectura, realizar cursos, viajar, jugar al ajedrez o resolver un rompecabezas son actividades que ayudan a mantener la mente activa.
- Para que el proceso de envejecimiento sea fructífero también es importante adoptar una actitud positiva ante la vida y fomentar una actitud de fortaleza moral. En este sentido, todas las personas tienen capacidades para afrontar situaciones de cambios traumáticos o inesperados, para ello es necesario tener voluntad para aceptar situaciones que generen estrés y adaptarse a las mismas. La sociedad dispone de recursos comunitarios útiles de los cuales las personas se pueden valer o en los que se puede buscar apoyo. Estos



recursos se manifiestan en forma de actividades culturales, sociales, deportivas educativas o religiosas.

- Las personas mayores deben motivarse para hacer todo lo posible por sí mismas. Así deben desarrollar las capacidades que tienen para realizar las tareas cotidianas y no dejar que otros asuman éstas porque en su buena intención pueden perjudicar más que ayudar, ya que una excesiva asistencia funcional incrementa el riesgo de un mayor deterioro físico y mental.
- El envejecimiento satisfactorio tiene un componente importante en el mantenimiento del control de las circunstancias que afectan a su vida, para ello los mayores deben ejercer el derecho a participar en las decisiones que les afecten y mantener una actitud activa en el proceso de toma de decisiones sin dejar que otros decidan por ellos.
- Por último, los mayores pueden ganar calidad de vida aportando parte de su tiempo a la sociedad mediante el voluntariado y realizando acciones solidarias. Los mayores pueden contribuir con su experiencia, su ilusión y su tiempo

al desarrollo de los fines solidarios de las diversas organizaciones existentes.

- La participación, como voluntarios, de los mayores en estas actividades les permite: afianzar su autoestima; crear y desarrollar nuevas relaciones; Ser copartícipes en la ilusión, el trabajo y los logros que fundamentan la acción solidaria junto a otras personas;

mantenerse activos física, mental y anímicamente.

JUAN MANUEL VILLA.

(De la revista SESENTA Y MAS. Dic. 2001)

PROVERBIO ARABE

No digas todo lo que sabes, No hagas todo lo que puedes, No creas todo lo que oyes, No gastes todo lo que tienes. *Porque

El que dice todo lo que sabe, El que hace todo lo que puede, El que cree todo lo que oye, El que gasta todo lo que tiene.

MUCHAS VECES: DICE LO QUE NO CONVIENE, HACE LO QUE NO DEBE, JUZGA LO QUE NO VE, GASTA LO QUE NO PUEDE.

 **Muebles
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)