

BEN
REV
DES
7

el Despertador

Nº 10

Verano 2003

Centro de Día para Mayores · Benalmádena - Arroyo de la Miel



en este número

Embarcados

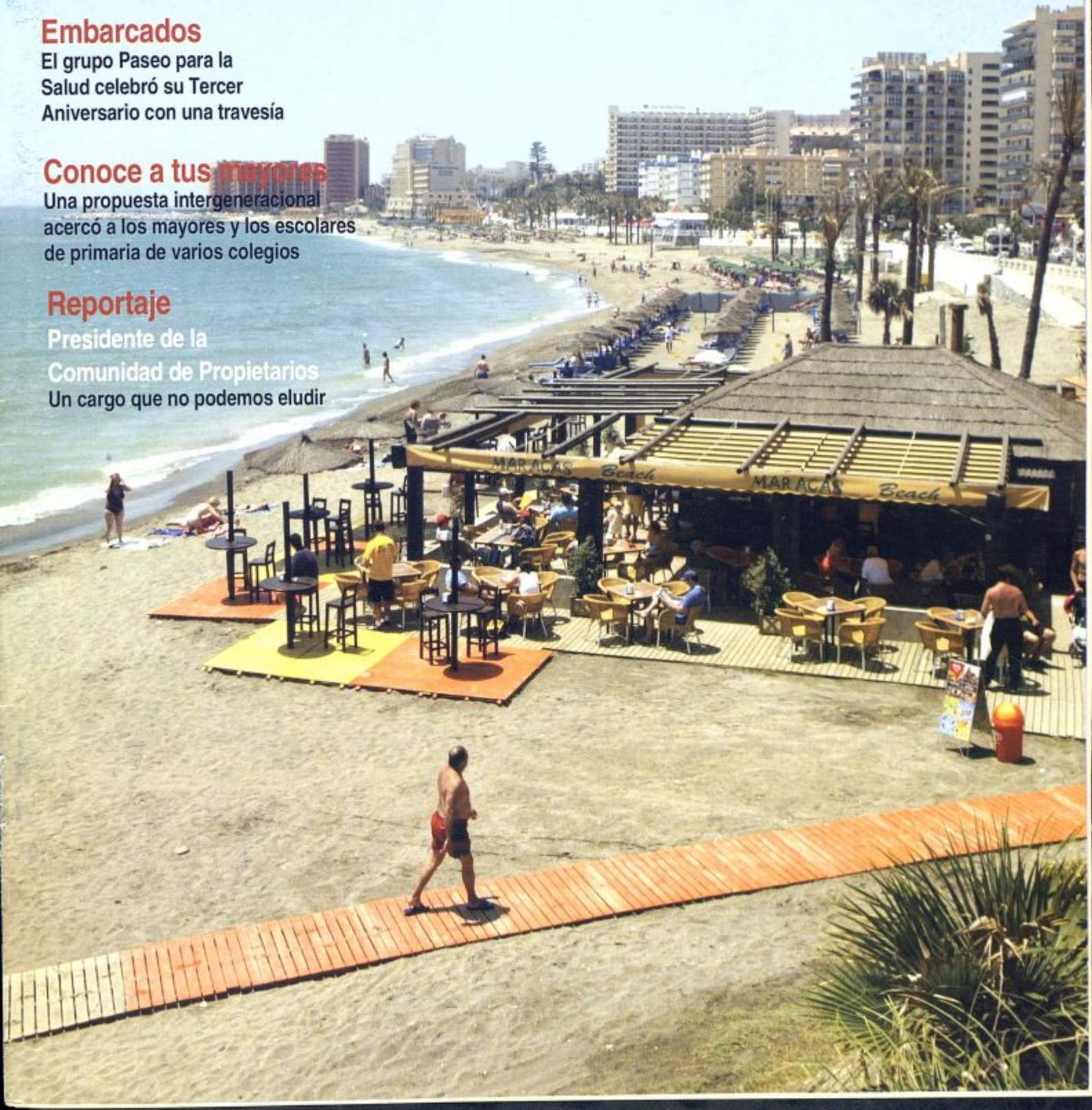
El grupo Paseo para la Salud celebró su Tercer Aniversario con una travesía

Conoce a tus mayores

Una propuesta intergeneracional acercó a los mayores y los escolares de primaria de varios colegios

Reportaje

Presidente de la Comunidad de Propietarios
Un cargo que no podemos eludir



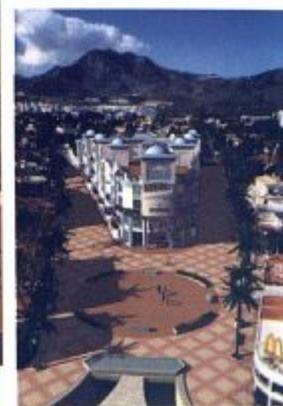


Benalmar

CENTRO COMERCIAL



Juan Antonio Tovar



SU CENTRO COMERCIAL Y DE OCIO

- Multicines
- Supermercado
- Restaurantes y Cafeterías
- Oficinas profesionales
- 418 Aparcamientos
- Moda
- Tiendas de Regalos
- Zapaterías
- Ocio ...



FOTO PORTADA: MANU CANTERO

EL DESPERTADOR
Boletín nº 10 · Verano 2003
Centro de Día para Mayores
Benalmádena - Arroyo de la Miel

EDITA
Concejalía de Asuntos Sociales del
Ayuntamiento de Benalmádena
COORDINA
Pablo Martínez

MAQUETACIÓN Y DISEÑO



Carlos Jiménez
615 610 628 · cjenlinea@telefonica.net

FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN
Gráficas Campos, S.A.
C/ Ribeiro, 5
Polígono Ind. Arroyo de la Miel
Tel.: 95 244 37 38

EDITORIAL

Hola, amigos y amigas.

Con la llegada del buen tiempo volvemos a encontrarnos a través de este boletín para compartir momentos de inspiración, información, júbilo, placer y satisfacción.

No cabe duda de que esta época del año invita al descanso, al disfrute, a tomar el sol y a salir con los amigos. Es una época para vivir al aire libre y comenzar el día con un grato paseo dejando que el sol nos acaricie la piel. Con este nuevo número queremos animaros a que participéis y colaboréis con nuestra revista, que es la vuestra, la de todas las personas que tenéis cosas que contar y que decir.

Es un buen momento de transición, marcada por las reformas de nuestro Centro de Día para Mayores, y emprender una nueva etapa con nuevas instalaciones, nuevas inquietudes y nuevas ideas.

Para comenzar nuestra próxima andadura es importante fortalecer la labor de los/as colaboradores/as de este Boletín, consolidar su estructura, animar a los/as lectores/as a que continúen demandando la revista, incrementando el número de ejemplares y ampliando su difusión.

Desde este espacio deseamos que disfruten de este verano, tanto si salen de vacaciones como si se quedan en el municipio; que aprovechen el tiempo, la playa, el campo, el sol y las posibilidades que nuestro clima nos brinda para realizar alguna actividad: pasear, nadar, contemplar las puestas de sol, visitar algún punto de interés turístico de la zona, conversar y conocer personas y por consiguiente que estos meses la vida os regale su mejor sonrisa.



MANU CANTERO



Para celebrar su Tercer Aniversario, el grupo Paseo para la Salud embarcó a bordo de la Súper Goleta en una travesía por la bahía malagueña... una actividad marinera en plenas fiestas del Carmen

Un paseo en barco

El pasado día 17 de julio el grupo Paseo para la Salud celebró su Tercer Aniversario.

Este año lo hemos celebrado con un paseo en barco por la Bahía de Málaga por gentileza del Concejal Delegado del Puerto Deportivo D. José Nieto.

A las 10 de la mañana unas 100 personas acompañadas por nuestra Concejala de Asuntos Sociales María José Bustos, la también Concejala Natalia Brooke y personal de dicha concejalía embarcaron en la Súper goleta.





El viaje fue una delicia, el mar era un espejo, no en vano había sido bendecido el día anterior por la Santísima Virgen del Carmen y desde alta mar pudimos apreciar la belleza de nuestras playas.

Cuando llegamos a la bocana del puerto y contemplamos a nuestra querida Málaga a todos y todas los/as malagueños/as se nos hizo un nudo en la garganta y al que escribe estas líneas se le vino al pensamiento aquel poema que dice:

*Málaga cancionera, arte y gracia combinada
de una guitarra flamenca,
Que en sus noches resonaban.
Tus costas tan soleada, se refrescan con el mar,
Que en tus orillas morenas, dan cariño a tu solaz.
Tierras grandes labranzas de trabajo y sudores,
Que dan luz a la esperanza, por brindar frutos y amores.
En tus pases hay colores, en tus puertos barcos mil,
Y en tu catedral de piedra, una belleza sin fin.
Rosa de bello jardín, fuego y luz de los sueños
Que conquistan el corazón,
De tus hombres malagueños.*

En el puerto estuvimos 15 minutos, el tiempo para desembarcar algunos pasajeros y recoger otros. Una vez de regreso a Benalmádena y en alta mar, vivimos unos momentos emotivos, ya que a José Gomar uno de nuestros paseantes y antiguo marino se le dio la oportunidad de capitanear el barco llevando el timón.

La cara del bueno de José era todo un poema donde

se entremezclaban todos sus sentimientos, pero aunque sus ojos brillaban de lágrimas contenidas sus manos eran firmes y nos demostró que se encuentra en perfecta forma para llevar un barco, hasta el extremo que se encontraba tan a gusto, que casi lo tuvimos que arrancar casi a la fuerza de la cabina de mando.

Cuando desembarcamos en el Puerto Deportivo nos esperaba D. José Nieto para hacernos la foto de familia y acompañarnos dando un paseo por todo el puerto hasta el salón de actos del Centro Náutico donde tuvo lugar la entrega de diplomas, recordatorios del III Aniversario.

En dicho acto también vivimos un momento emocionante, cuando a Maribel, la chica de Protección Civil, que, junto a su marido Joaquín nos "protege" en nuestros paseos, se le entregó su diploma, las lágrimas afloraron a sus ojos que nos hizo emocionarnos a todos.

Terminada la entrega bajamos a la Taberna marinera de Pepi y Juan donde comimos arroz de 2 colores, uno negro y otro amarillo, que si bueno era el primero, mejor era el segundo, todo ello regado con cervezas y refrescos y acompañado de un delicioso postre, fue el colofón de una comida y un día maravilloso.

En resumen, un día para recordar donde pudimos compartir, el cariño, la amistad, la alegría que es la característica principal de nuestro grupo.

MANOLO LOZANO





Conoce a tus mayores

UNA PROPUESTA INTERGENERACIONAL

EDUCADORAS: Carmen Garrido y Trinidad Manzano

TRABAJADORA SOCIAL: Ana M^a Torrado
Ayuntamiento de Benalmádena

Unos 500 escolares de 5º de primaria de los distintos colegios del municipio participaron el pasado mes de mayo, en una iniciativa intergeneracional impulsada por la Delegación de Asuntos Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena y en la que han intervenido alrededor de 30 personas mayores.

Este Proyecto puesto en marcha por la Delegación de Asuntos Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena ha constituido una iniciativa en la que mayores y menores han compartido e intercambiado vivencias y experiencias personales.

Durante un mes, los mayores del municipio han recorrido las distintas aulas de los colegios llevando su voz y sus experiencias a más de 500 menores escolarizados.

El objetivo pretendido con esta propuesta no ha sido otra que desmitificar los estereotipos negativos que

se tienen acerca de esta etapa de la vida llena de grandes posibilidades y estrechar los lazos intergeneracionales.

Con esta intención surge la idea de acercar el mundo de nuestros mayores a los más jóvenes, mostrando una imagen más real de este ciclo de la vida.

Las actividades desarrolladas en este Proyecto ha tenido varias etapas, una fase previa constituida por la entrega de material didáctico al alumnado que integraba una serie de propuestas a trabajar por cada escolar antes de la visita de los mayores, por otra parte la captación y formación del grupo de mayores que iban a participar y distribución de los días y colegios donde intervendrían y una segunda fase, la del encuentro con los menores, cuyas sesiones contemplaba la recepción y presentación de los mayores, proyección del video "Somos Mayores ¿Y qué?", video realiza-

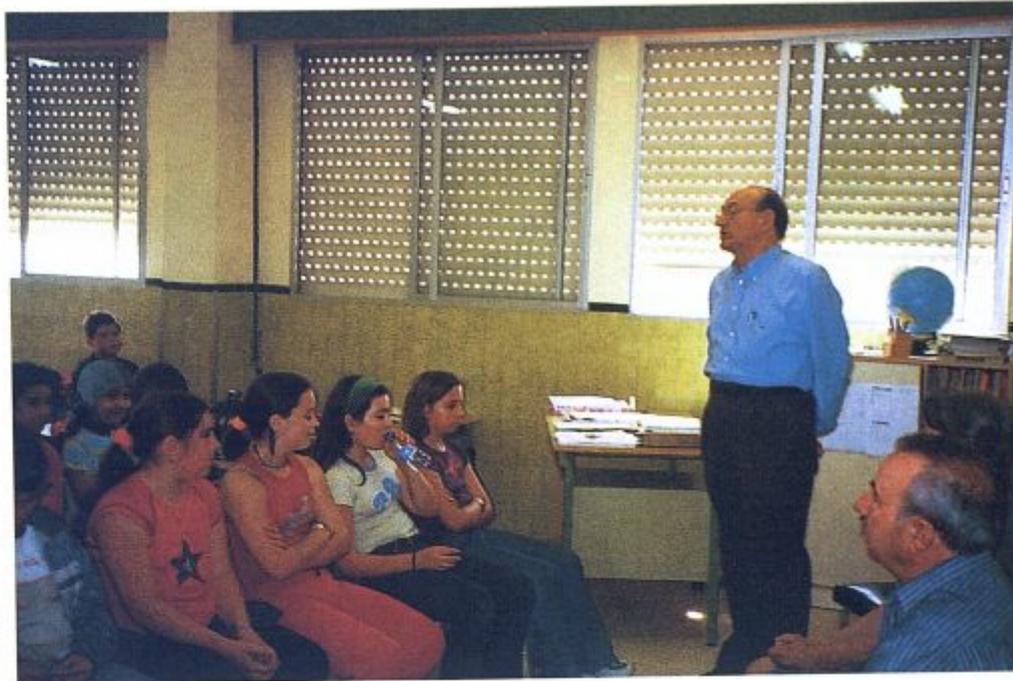
El objetivo ha sido desmitificar los estereotipos negativos que se tienen acerca de esta etapa de la vida llena de grandes posibilidades

do por TVE2 con motivo de la celebración el pasado año 2002 en Madrid de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, y con el que se pretendía transmitir un mensaje positivo de la vejez, eligiendo para su rodaje a Benalmádena como municipio donde los mayores gozan de una buena calidad de vida y bienestar.

Seguidamente tenía lugar la exposición y coloquio a cargo de los mayores y concluía la jornada con una dinámica grupal.

Igualmente, a través de este proyecto pretendíamos tomar contacto con los jóvenes. El encuentro se realizó por medio de los pretalleres municipales, y se integró en las actividades de animación sociocultural. La manera de trabajar el tema intergeneracional fue distinto y se hizo por medio de dinámicas de grupo donde los protagonistas eran ambos colectivos, se compartieron ideas, juegos, opiniones, etc. El encuentro tuvo una duración de 3 horas y se trabajó un solo día. Para finalizar dicha actividad hicimos una pequeña fiesta que afianzó la relación.

Concluidos los encuentros tuvimos una reunión donde los participantes del proyecto (mayores, trabajadora social, alumna en prácticas y educadoras) evaluamos todas las fases del proyecto así como esto había cambiado la imagen en los mayores, jóvenes, cómo había influido el participar con esta actividad en sus vidas, dificultades encontradas y propuestas para continuar con esta actividad el próximo año. Aunque las actividades desarrolladas en los colegios era la misma, los encuentros fueron muy distintos; cada centro presentaba su idiosincrasia que los hizo momentos únicos unos de otros; así hubo centros donde los niños/as redactaron cartas dirigidas a sus abuelos/as, biografías, recogida de firmas de los mayores que participaron; muestras de cariño, interés, dedicatorias, dibujos, etc. Lo más importante que destacaron en participar en este proyecto es como había cambiado la imagen que tenían de esta generación, jóvenes y



adultos de mañana; que les hizo sentir importantes en sus vidas, en la de sus familias y se confirmó el que hoy en día la figura del mayor sigue siendo muy importante dentro de la familia. Han transcurrido días y todavía se encuentran en la calle, los reconocen y saludan, muestra del impacto que esta actividad ha tenido en los más pequeños.

En síntesis, la experiencia ha sido valorada positivamente desde todos los niveles, sociales, educativos, comunitario así como de las que hemos tenido la oportunidad de participar en esta hermosa experiencia: trabajadores sociales, educadoras, alumna en práctica de la EUTS de Málaga, profesorado, directores y jefes de estudios y fundamentalmente sus protagonistas: mayores y menores, dos generaciones que han descubierto que no hay distancias ni diferencias, ni importa la edad que se tenga, cuando se ama la vida y se disfruta plenamente de las oportunidades que ofrece cada nuevo día que amanece.



Divagaciones de un viejecito insomne

Ser joven en sí mismo, no es un valor, sino todo lo más, una esperanza. Tiene expectativas de tiempo que no será más que humo, si no se concreta en realidades tangibles: -el joven lo es todo en potencia- por tanto nada de hecho, es un "ya veremos".

Los mayores por el contrario, ya hemos vivido y nuestra vida no les pesa, porque apenas han comenzado a vivirla, a los mayores todo se nos torna recuerdos, algunos amables, otros que fueron duros, pero que se han ido suavizando con el paso de los años, escasez, incluso falta de alimentos, ropa, etc, durante la guerra y la posguerra; en los hombres el trago de la mili, etc.) y otros tristes y hasta horribles, porque le faltan seres queridos, porque aparecen enfermedades carenciales que te hacen dependientes de los demás. Pero tenemos que consolarnos pensando que los jóvenes nos deben la existencia y gran parte de lo que son. Que gracias a nuestros esfuerzos, las alpargatas que nosotros calzábamos se han convertido en zapatillas de marcas de 10, 12 y 14.000 pesetas de las de antes. Que el pan con tocino que comíamos, se han convertido en ¿ qué hay mamá? Esto, esto, esto y esto, ¡jopé! Pues no me apetece nada, o lo que, para mí, es peor de todavía, ¿ no hay hamburguesas?



Para nosotros el consuelo y para nuestros hijos y nietos la comprensión. Que nos perdone nuestros defectos, nuestras deficiencias, manías o reiteraciones por falta de memoria, que comprendan que a muchos al costarnos tanto el vivir no nos ha dado tiempo prepararnos para morir.

Preparar con nuestro empuje y cariño, una sociedad que permita, que los mayores estén siempre atendidos y cuidados con mimo. Y a los mayores, recordar que la muerte no es más que un tránsito a una vida mejor.

Por ello ya en la época de los romanos, viendo la conducta de los cristianos, en el circo, comentaban con admiración: "Mueren como si fueran a vivir", y para los que tenemos fe, así es, y la verdad es que es un maravilloso consuelo.



Pablo Martínez



TRATAMIENTO DEL PIE

Bernardo Portillo Torres

PODÓLOGO

TEL.: 952 561 883

URB. JARDINES DEL GAMONAL, BL. 10 · 1º K
29631 ARROYO DE LA MIEL · BENALMÁDENA



Proyecto **OLIMPO** SIGLO XXI

telecabina
ampliación puerto
monorraíl
selwo marina
hospital alta resolución



Excmo. Ayuntamiento
de Benalmádena

No debemos vivir de espaldas a nuestra comunidad y encerrarnos en nuestro propio caparazón y sentirnos ajenos a cuanto suceda más allá de nuestras paredes, pues, no olvidemos que todos los que disfrutamos de una vivienda o local del inmueble de ubicación formamos parte de la Junta de Propietarios y por consiguiente debemos asumir nuestra propia responsabilidad y tomar parte activa en todos los asuntos que nos atañe a nosotros.

Presidente de la Comunidad de Propietarios

UN CARGO QUE NO PODEMOS ELUDIR

Desde estas páginas que me brinda "El Despertador" voy a seleccionar y comentar algunos conceptos de la normativa vigente por la que se rigen las comunidades de propietarios por considerarlo de interés para los lectores de este boletín:

Los órganos de gobierno de la comunidad son los siguientes:

- a) El Presidente y, en su caso, los Vicepresidentes.
- b) El Secretario
- c) El Administrador

Corresponde a la Junta de propietarios los siguientes cometidos:

1. Nombrar a las personas que ejerzan los cargos citados anteriormente
2. Aprobar el plan de gastos e ingresos
3. Aprobar presupuestos y la ejecución de todas las obras de reparación de la finca, tanto ordinaria como extraordinaria
4. Conocer y decidir en los demás asuntos de interés general para la comunidad

La Junta de propietarios se reunirá por lo menos una vez al año para aprobar los presupuestos y cuentas y en las demás ocasiones que lo considere conveniente el Presidente o lo pidan la cuarta parte de los propietarios.

Los acuerdos de la Junta de propietarios se reflejarán en un libro de actas diligenciado por el Registro de la Propiedad en el que debe consignarse:

- La fecha y lugar de celebración
- El autor de la convocatoria o en su caso, los propietarios que la hubiesen promovido.
- Su carácter, ordinario o extraordinario

- El orden del día
- Los acuerdos adoptados, con indicación de las cuotas de participación y los nombres de los propietarios que hubiesen votado a favor o en contra de las propuestas.

El acta deberá cerrarse con la firma del presidente y del secretario y se remitirá una copia a cada propietario.

El presidente será nombrado anualmente, entre los propietarios, mediante elección, subsidiariamente, mediante turno rotatorio o sorteo y nadie se puede negar a desempeñar dicho cargo cuando le corresponda por ser obligatorio, si bien podrá solicitarse relevo al Juez por razones muy justificadas a cuya Autoridad también se podrá acudir cuando le fuese imposible a la Junta designar presidente de la comunidad.

En comunidades de poca entidad las funciones del secretario y del administrador las desempeña el propio presidente y a este respecto a él le corresponde:

- a) Ostentar legalmente la representación de la comunidad en todos los asuntos que le afecten.
- b) Someter a Junta el Plan de gastos previsible
- c) Velar por el buen régimen del inmueble, sus instalaciones y servicios.
- d) Ejecutar los acuerdos en materia de obras y efectuar pagos.
- e) Todas las demás atribuciones que se confieran por la Junta.

También ha de tener en cuenta que para el establecimiento o supresión de los servicios de ascensor, portería, conserjería, vigilancia y otros servicios de inte-

rés general, requerirá el voto favorable de las tres quintas partes del total de los propietarios que, a su vez, representen las 3/5 partes de las cuotas de participación.

Hasta aquí hemos visto algunas obligaciones de la Junta de propietarios y del Presidente pero no podemos pasar por alto las concernientes a cada propietario y que son entre otras las siguientes:

- Respetar las instalaciones generales de la comunidad y demás elementos comunes, ya sea de uso general o privativo.
- Mantener en buen estado de conservación su propio piso o local e instalaciones privativas para no perjudicar a la comunidad de propietarios.
- Consentir en su vivienda o local las reparaciones que exija el servicio del inmueble y permitir en él las servidumbres imprescindibles para la creación de servicios comunes de interés general si bien tiene derecho a que la comunidad le resarza de los daños y perjuicios ocasionados.
- Contribuir con su cuota correspondiente en los gastos generales para el adecuado sostenimiento del inmueble, sus servicios, sus cargas y responsabilidades que no sean susceptibles de individualización.
- Observar la diligencia debida en el uso del inmueble

ble y en sus relaciones con los demás titulares y responder ante éstos de infracciones cometidas y de los daños causados.

· En el caso de que no ocupemos el piso o local, comunicar a la Comunidad el domicilio en España a efectos de citaciones y notificaciones de toda índole relacionadas con la comunidad.

· Comunicar igualmente a quien ejerza las funciones de secretario de la comunidad, por cualquier medio que permita tener constancia de su recepción, el cambio de titularidad de la vivienda o local.

Y por último no debemos olvidar de abonar en el tiempo y la forma que determine la Junta nuestra cuota de gastos de la comunidad ya que de lo contrario el Presidente, si así lo acordase la Junta podrá exigirlo judicialmente a través de querrela presentada ante el juez, cuya autoridad, tras el proceso correspondiente exigirá en juicio oral al moroso que abone las cuotas adeudadas e incluso intereses y de no cumplirse su mandato podrá acordar el embargo preventivo por la suma a que ascienda la cantidad no satisfecha.



Andrés Cortes Ramírez





TODO UN ESPECTÁCULO

Un animado grupo de Baile del municipio sorprendió con su buen hacer a los visitantes de Tivoli en el Día de la Madre

NUESTROS MAYORES IMPARABLES

Visita al Centro de Exposiciones de Benalmádena

CON LA CULTURA



▪ Creatividad ▪ Diseño Gráfico ▪ Grandes Tiradas

Diseño Gráfico ▪ Grandes Tiradas ▪ Revistas

Creatividad ▪ Diseño Gráfico ▪ Grandes Tiradas

Gráficas

C/ Ribeiro, 5 ▪ Pol. Ind. Arroyo de la Miel

Benalmádena · Málaga ▪ Tels.: 952 44 37 38 · 952 44 70 48

Fax: 952 37 38 ▪ E-mail: graficascampos@teleline.es



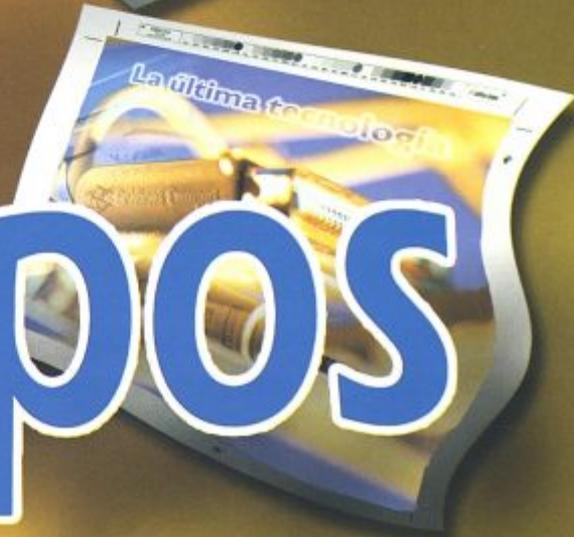
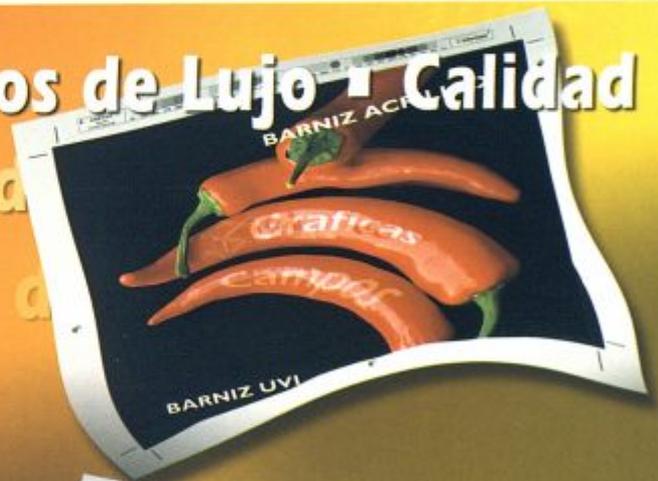
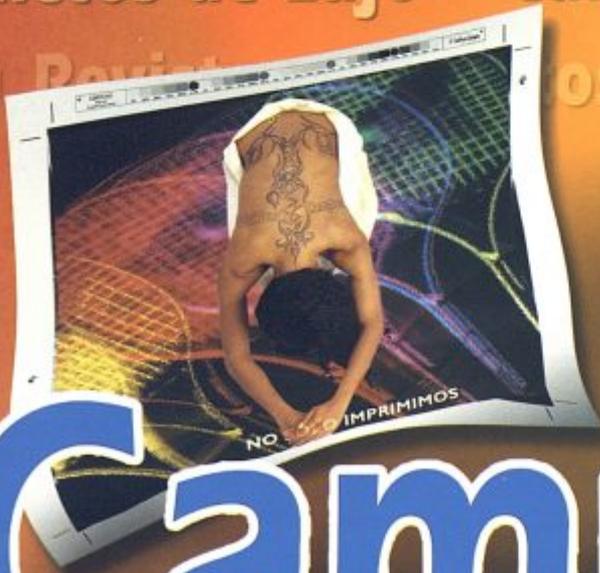
**GRUPO DEL PASEO
PARA LA SALUD**

Una apuesta por los hábitos de vida sanos, que ya ha cumplido tres años en la localidad. Felicidades a todos.

adas ■ Revistas ■ Folletos de Lujo ■ Calidad

■ Folletos de Lujo ■ Calidad

las ■ Revistas ■ Folletos de Lujo



Campos

Dos hombre, ambos seriamente enfermo compartían la misma habitación de un hospital. A uno de ellos se le permitía sentarse e incorporarse por una hora por la tarde. Su cama estaba junto a la única ventana de la habitación. El otro hombre debía permanecer acostado durante todo el tiempo.

¿Con qué ojos miramos?

Copiado de Internet y dedicado a mi amiga Manoli

Los hombres hablaban durante horas y horas, de la familia, de sus hogares, de los hijos, del servicio militar, de sus cosas, y así pasaban las horas y los días.

Cada tarde el enfermo cercano a la ventana iba describiendo a su compañero de cuarto todo lo que acontecía fuera del hospital, el hombre de la otra cama, comenzaba a vivir, en ese pequeño espacio de una hora, como si su mundo se agrandara y reviviera por toda la actividad y el color del mundo exterior. Se divisaba desde la ventana un hermoso lago con cisnes, personas nadando y niños jugando con sus pequeños barcos de papel, jóvenes enamorados caminaban cogido de la mano, entre flores de todos los colores del arco iris. Grandes árboles adornaban el paisaje, también a lo lejos podría divisarse la ciudad.

Pasaron los días y las semanas sin ninguna novedad, pero una mañana cuando llegó la enfermera con el desayuno, observó con tristeza que el hombre que tenía su cama junto a la ventana había muerto tran-



quilamente por la noche mientras dormía. Seguidamente llamó a los celadores para que retirara el cuerpo y no transmitirle mas pesar a su compañero de cuarto. Tan pronto como creyó conveniente, el otro enfermo pidió a la enfermera que lo cambiara de cama para poder disfrutar de los paisajes que su compañero de cuarto le narraba, a lo cual la enfermera complacida mandó cambiar al enfermo de cama.

Lenta y dolorosamente se incorporó apoyado en uno de los codos para tener su primera visión del mundo exterior, al fin podría contemplar por si solo tan lindo paisaje, se estiró para mirar por ella, giró lentamente su cabeza y miró por la ventana, sorprendido vio una pared blanca. Volviéndose hacia la enfermera preguntó qué pudo haber obligado a su compañero de cuarto a describir tantas cosas maravillosas a través de la ventana.

La enfermera le contestó lacónicamente ese hombre no podía ver nada, pues era ciego, "QUIZAS EL SOLAMENTE QUERIA HACERLE LA ESPERA MENOS TRISTE".

De apellido Amor

Por Rafael Zallas

En Málaga corría la primavera de 1976. Trabajaba, apostólicamente en un grupo cristiano y me enviaron con otro compañero a visitar a los enfermos del sanatorio de San José para enfermos mentales. (Hoy Centro Asistencial San Juan de Dios)

Al principio comencé a visitarlos por las noches, para ayudarles a darles de cenar, pero poco a poco me "fueron enganchar" y hacía lo posible para que mis visitas fueran más largas e incluso, cuando el trabajo me lo permitía, pasaba la tarde entera con ellos... y así llevo veintisiete años.

Al no vivir actualmente en Málaga capital, ahora los visito los sábados por las mañanas y les saco de paseo dentro del centro, y hablando y jugando logro que se distraigan del quehacer monótono del día a día.

Por su mentalidad yo les llamo "mis niños" porque, independientemente de su edad, son verdaderos "niños" que necesitan cariño, afecto y comprensión, en definitiva: AMOR.

Una noche, dando de cenar a uno de ellos que estaba enfermo y no se valía por sí mismo, me sorprendió con esta pregunta: ¿Siendo Vd. casado y con tres hijos! ¿Por qué viene a vernos, si a lo mejor en su casa hace más falta? Pues mire Sr.

Moradillo, mis hijos se valen ya por sí mismos, bajo la tutela de su madre, y en cambio algunos de ustedes, no. Para nosotros, los voluntarios, nos produce una enorme satisfacción ayudarles a que coman la cena caliente y distraerles un rato.

Deja de comer por un

momento, me mira fijamente y me dice: entonces Vd. viene sólo por AMOR. Me emocioné y no pude más que susurrar: "usted póngale el apellido que quiera". Yo vengo porque creo que como cristiano es mi obligación y si además, vosotros y nosotros no sentimos felices...

SOLO AÑADIR QUE, SE NECESITAN MUCHOS VOLUNTARIOS DE BUENA VOLUNTAD PARA LLEVAR EL CONSUELO A TANTAS CRIATURAS COMO LO NECESITAN. Y a mis compañeros de San Juan de Dios, que, Él os bendiga por dar ejemplo de vida, constante y silenciosa.



Puerto Deportivo de Benalmádena

CAPTANÍA DEL PUERTO DE BENALMÁDENA
29620 Benalmádena Costa - Málaga - España - Tfno: 952 57 70 29 - Fax: 952 44 13 44
<http://www.puertobenalmadena.org> - E-mail: info@puertobenalmadena.org

LAT: 36° 36'N
LONG: 4° 21'W



Descúbranos entre el cielo y el mar



Dice Rosa Montero en su libro "La loca de la casa": ¿Cómo puede una apañárselas para vivir sin la lectura? Un mundo sin libros es un mundo sin atmósfera, como Marte. Un lugar imposible, inhabitable. Dejar de leer es la muerte instantánea. Un lector tiene la vida mucho más larga que las demás personas, o, al menos la vivirá con mas intensidad.

El placer de la lectura

LOLA BUENDÍA · PRIMER PREMIO IV CERTAMEN LITERARIO CENTRO DE LA MUJER DE BENALMADENA

Después lo ilustra con el relato de Las Mil y una noches, a manera de ejemplo.

Recordemos el cuento de Sherezade: Sahryar era monarca sasánida que reinaba en las islas de la India y de China. Un día descubrió que su esposa le engañaba con un esclavo a su servicio. El Rey mandó degollar a su esposa y decidió no volver a confiar en las mujeres, de modo que cada noche tomaba a una joven virgen y por la mañana la mandaba matar.

Transcurrieron varios años, las gentes del lugar huían con sus hijas hasta que no quedó ni una sola muchacha. Llegó un día en que el visir fue incapaz de encontrar una nueva virgen para su rey. En ese momento apareció la hija del visir Sherezade, que se ofreció para pasar la noche con el rey asesino: "si vivo, todo irá bien, y si muero serviré de rescate a las hijas de los musulmanes y seré la causa de su liberación".

Así pues, cada noche empezaba a contar una historia al monarca y dejaba la narración en el momento más interesante con el pretexto de que estaba cansada o tenía sueño. De esta manera, el rey no podía ejecutar al día siguiente, ya que podía mas su curiosidad por conocer el final del relato. Al cabo de las mil y una noches de conversación y convivencia, prendado de su inteligencia y embelesado por sus relatos, se había enamorado de ella y dejó su instinto asesino, de modo que la imaginación no solo pudo aplazar la muerte, sino que también nos cura, nos sana, nos hace ser mejores y mas felices.

No he conocido una forma mas plena de fomentar la imaginación que la lectura: creo que el inicio de lo que llamamos Historia, Civilización... comenzó con la escri-

tura. La transmisión del conocimiento y la experiencia de la Humanidad siguieron los surcos trazados por ella a través del espacio y el tiempo.

Leyendo se viven varias vidas. Una vive su vida cotidiana, las que el destino o las circunstancia te van marcando. Después están las vidas de las historias y los personajes de ficción que ofrecen los libros, y yo añadiría otra: la que se retroalimenta de esa segunda pero amasada, esponjada con la levadura que le aportó el conocimiento y la cultura a través de la lectura de aquellos; esta tercera vida siempre va enriqueciéndose con nuevas aportaciones y percepciones diferentes sobre las cosas, las personas los sentimientos... así que yo la percibo como una carambola en una mesa de billar, en la que una bola lanzada sobre otra, golpea a otras dos bolas más. O una función nuclear incendiando las neuronas y liberando su energía. Algo así debió sentir el protagonista de Memorias de África cuando Meryl Streep le contaba aquellas hermosas historias al calor del fuego, haciendo que, su errante ir y venir de cazador y explorador, se detuviera de vez en cuando arre-

batado por el amor que despertaban en él.

Desde que descubrí el placer de leer, me cuesta pasar un día sin coger un libro y fundirme en su lectura. A veces leo solo un poema antes de acostarme. Hay noches en que no puedo convocar al sueño. Un poema me ayuda a poner mis sentidos de acuerdo: visualizando el color (hay poema en blanco, en negro, en color); saboreando sus versos (hay poemas dulces, amargos, ácidos...); vocalizando su ritmo. ; Entonces... ;me duermo!





Punto de Servicio Sevillana endesa

- T.V. SATELITE
- C.C.T.V.
- PORTEROS ELECTRONICOS
- VIDEOPORTERO
- ELECTRICIDAD
- AIRE ACONDICIONADO
- [...]

Aula Master
INSTITUTO DE FORMACIÓN EMPRESARIAL

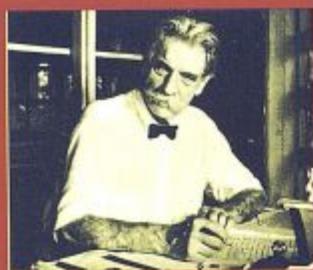
C/ Moscatel, 35
29631 Arroyo de la Miel
Benalmádena (Málaga)

Tels.: 952 442 498
952 447 385

REFLEXIONES

Hacer un amigo es una gracia
Tener un amigo es un don
Conservar un amigo es una virtud
Ser un amigo es un honor.

“ Tu Cristo es judío
Tu música es negra
Tu coche es japonés
Tu pizza es italiana
Tu café brasileño
Tu democracia es griega
Tus vacaciones caribeñas
Tus cifras son árabes
Tus letras latinas
¿y todavía te atreves a despreciar a tu vecino,
porque dices que es extranjero?



ALBERT SCHWEITZER

“ No sé cuál será mi destino, pero sé una cosa; los únicos verdaderamente felices serán los que hayan buscado y hallado el modo de servir a los demás.

“ Si hay una identidad, hay que buscarla en el amor. Ni más ni menos.
Amor al país en el que hemos nacido o vivido.
Amor a los montes, prados, bosques, amor a su idioma y costumbres, sin exclusivismos,
Amor a sus grandes hombres y no sólo a un grupito entre ellos, Amor a los vecinos y a los que no son como nosotros.

JULIO CARO BAROJA



HELDER CAMARA (Obispo de Recife)

“ Cuando sueño sólo, es apenas un sueño.
Cuando soñamos juntos, es el comienzo de la realidad.

MI PAPÁ

Mi papá me llama mucho por teléfono, decía un hombre joven, para pedirme que vaya con él. Yo voy poco, ya sabes como son los viejos, cuentan las cosas una y otra vez, además nunca me faltan problemas: que el trabajo, la esposa que los niños que los amigos.

En cambio, le dijo su compañero, yo charlo mucho con mi papá, cada vez que estoy triste voy con él, cuando me siento solo o tengo algún problema y necesito fortaleza, acudo a él y me siento mejor.

Caray, se apenó el otro, entonces tu eres mejor persona que yo.

Soy igual que tu, responde el amigo con tristeza, vísito a mi padre en el cementerio. Murió hace tiempo. Mientras vivía nunca saqué tiempo para hablar con él, apenas lo visitaba, ahora me falta su presencia y lo busco cuando se me fue. Habla con tu padre hoy que lo tienes, no espere a que esté en el panteón, como hice yo.

Ya de vuelta para su casa, mientras conducía su automóvil, iba reflexionando las palabras de su amigo, dio un giro a su coche y se encaminó a la casa de su padre. Mañana quizás sea tarde para visitarlo.

LAS TRES REJAS

El joven discípulo de un sabio filósofo, ya anciano llega a casa de este y le dice:

- Oye, maestro, un amigo tuyo estuvo hablando de ti con malevolencia...

- ¡Espera! -lo interrumpe el filósofo -. ¿Ya has hecho pasar por las tres rejas lo que vas a contarme?

- ¿Las tres rejas?

- Sí. La primera es la verdad. ¿Estás seguro que lo que vas a contarme es absolutamente cierto?

- No. Lo oí comentar a unos vecinos.

- Al menos lo habrá hecho pasar por la segunda reja, que es la bondad. ¿Eso que desea decirme es bueno para alguien?

- No. En realidad no. Al contrario

- ¡Ah vaya!

- La última reja es la necesidad ¿Es necesario hacerme saber eso que tanto te inquieta?

- A decir verdad, no.

- Entonces, dijo el sabio sonriente, si no es verdadero, ni bueno, ni necesario, enterrémoslo en el olvido.

Las recetas de mi abuelo PAVO AL WHISKY

Para su correcta realización, léase tal como está escrito

Ingredientes: Un pavo de unos tres kilos, una botella de whisky, unas tiras de panceta, aceite de oliva, sal y pimienta.

Paso 1: Rellenar el pavo con 1a panceta, atarlo, salpimentar y echarle un chorrillo de aceite de oliva.

Paso 2: Precalentar el horno a 180º durante 10 min.

Paso 3: Servirse un vaso de Whisky para hacer tiempo.

Paso 4: Meter el pavo al horno

Paso 5: Servirse otro vaso de Whisky, bebérselo y mirar el horno con los ojos ligeramente extraviados.

Paso 6: boner el termostato a 150 gramos grabdos y esberar veinte binutos.

Paso 7: Servirse odro pso, odros pasos.

Paso 8: Al cabo dum drato, hornir el abro bara condrolar y echar un chodretón de pavo al güisqui y odro de whisky a uno bisbo.

Paso 9: Darle la vuelta al babo y quebarse la bano al cerrar elorno ¡bierda!

Paso 10: Intentarr sentarrse en una silla y servirse unosschupitosss bientras pasan los binutos.

Paso 11: Retirarel babo del horrno y luego recogerelo del suelo con un brapo, empujándolo a un blato, bandeja o similar.

Paso 12: Rombersse lacrima al refalar en la grassa

Paso 13: Indendar lebandarse sin soltarr la vodella y dras barios indendos, decidir que e el suelo sestá de gojones.

Paso 14: Apburar la potella y adraslarse asla la gama. Dormirse.

Paso 15: A la mañana siguiente tomar abundante café para el inexplicable dolor de cabeza; comerse el pavo frío con un cazo de mahonesa y el resto del día dedicarlo a limpiar el estropicio organizado en la cocina.



SU HOTEL EN
BENALMÁDENA

Salones para
banquetes y
convenciones



HOTEL
ALAY



El Árbol de la Buena Onda

Váyase a caminar. Sonría al hijo o
alumno. Haga su álbum familiar. Cuente las estrellas.
Mime a los que ama. Llame a sus amigos por teléfono.
Dígale a alguien: "te quiero mucho". Hable con Dios. Sea un niño otra vez.
Salte a la cuerda. Borre la palabra "rencor". Diga que sí. Ríase. Lea un
buen libro. Pida ayuda, corra. Cumpla sus promesas. Cante una canción.
Anote los cumpleaños. Ayude a un enfermo. Salte para divertirse. Cambie
su peinado. Sea voluntario. Piense. Devuelva un favor. Termine un proyecto.
Rompa un hábito. Dése un baño de espuma. Haga una lista de las cosas que le
hacen bien. Relájese. Expresé lo suyo. Trátese como a un amigo. Escriba
un poema bello. Visite a un hermano. Sueñe despierto. Apague el televisor y
hable. Permítase equivocarse. Devuelva una amabilidad. Escuche a los
grillos. Agradezca a Dios por el sol. Acepte un cumplido.
Perdónese. Deje que alguien lo cuide. Muestre su felicidad. Aprenda algo
que siempre deseó. Tóquese la punta de los pies. Mire una flor con
atención. No diga "no puedo" por un día. Cante en la ducha. Viva cada
minuto de la mano de Dios. Empiece una tradición familiar. Haga un picnic
"adentro". Por hoy no se preocupe. Practique el coraje de las pequeñas
cosas. Ayude a una anciana del barrio. Aliente a un niño.
Mire fotos viejas. Escuche a un amigo.
Imagine las olas de la playa.
Juegue con su mascota.
Permítase brillar.
Dése una palmadita en la espalda.
Grite por su equipo favorito.
Pinte un cuadro.
Salude a un nuevo vecino.
Haga un pequeño cambio.
Delegue tareas.
Hágale sentirse bienvenido
a alguien.
Permita que alguien le ayude.
Sepa que no está solo. Hágase un regalo.
Aunque uno no lo tenga siempre presente, hay un montón de cosas que
pueden hacerse, para mejorar cada día ¿No lo parece?

Cristo de La Redención

Romero, romero verde
Que baja del monte al llano
Y cuando se acerca el día
Nunca hubo que llamarlo

Pues él se viene solito
Por caminitos serranos
Y va dejando una estella,
De polvillos perfumados

Perfume a limón y menta,
Incienso, jazmín y nardo,
A rosas de terciopelo
Y clavelillos tempranos.

Y cuando el día ha llegado
Hace de su cuerpo, alfombra
Que va de la ermita al barrio
Para que camine Él
En su trono de oro y nardos.

Este Cristo del Arroyo
Tan querido y tan amado
Entre palmar y ovación
Caminando entre su gente,
Cristo de la redención.

Romero, romero verde
Que baja del monte al llano.

POR ANTONIO GÁLVEZ.
DEDICADO A SU AMIGA ÁGUEDA POR
SU CARIÑO AL CRISTO DE LA
REDENCIÓN DE ARROYO DE LA MIEL.

Solo, por esta razón

¡Porque MALAGA me cuenta
Cosas de su corazón!
Solo por esta razón
En ella, mi vida alienta

¡Porque MALAGA sustenta
mi luz, de pura emoción!...
solo por esta razón
suena, mi risa, contenta.

¡Por ser, quien se complementa
con mis sueños de ilusión!
Allí, mi ser se aposenta.

¡Para inspirar mi canción!
En ti, mi rima se asienta,
Solo por esta razón.

JULIÁN ÁLVAREZ SANTILLANO



¡A ESCENA!

Los mayores de Benalmádena y el teatro:
¡Arte andaluz!

Un hombre que quita el hambre

Aquel escritor no muy macho
Y que poco aventajaba
Todas las noches soñaba
Sin dormir, sobre su lecho.

Estrujaba su mollera,
Buscando la solución
A su triste situación,
Sin que nada resolviera.

Que no era simple razón
Que su estómago tenía,
Protestando noche y día,
Por la corta nutrición.

Más no hallaba la frontera
Donde cambiar su destino,
Ni una senda ni camino,
O lo que quiera que fuera.

Novela, cuento o sainete,
Lo que menos importaba.
Lo importante es si sacaba
Para pagar un mollete.

Así, un personaje anduvo
Rondando por su sesera,
Y, sin dudarle siquiera,
A Pancracio lo retuvo.

Y se dio por satisfecho
Por ese elemento hallado,
Creyendo tener sacado
De antemano buen provecho.

Razones, claras están:
Si del nombre escribe "Cracio",
No añade ni quita espacio,
Y es como comerse el "Pan"

JUSTO ESTEBAN MUÑOZ · 1985

Poema al Arroyo de la Miel

Ole con ole con ole
Pero qué bonito es,
Ole con ole con ole
El Arroyo de la Miel.

Que bonitas son sus calles
Y que bonitas sus plazas
Cuántos rincones de flores
Y cuántas mujeres guapas.

Paseo de las palmeras
Que baja hasta la playa
Castillo del Bil Bil,
Castillo sin murallas.

Árabe jardín precioso
Lleno de paz y de gracia
Gaviotas en el cielo
Y barquillas en la playa.

Ole con ole con ole
Ole con ole que gracia
Eres una caracola
De nácar y de espumas blancas.

Si quieres saber de mí
Ya sabes mi paradero,
En un paraíso de miel
De espumas blancas y cerros.

Ole con ole con ole
Pero que bonito es.
Ole con ole con ole
El Arroyo de la Miel

ANTONIA GALVEZ BERMÚDEZ

Bar Centro de Día de Mayores "ANICA TORRES"

CONCESIONARIO: MIGUEL REYES PALOMINO



PLAZA DE LA MEZQUITA
29631 ARROYO DE LA MIEL
TFNO.: 655 943 629

CHASCARRILLOS

“ La niña es la mujer que respetamos
Y la mujer, la niña que engañamos

“ Según creen los amantes
Las flores valen más que los diamantes,
Más ven que al extinguirse los amores,
Valen más los diamantes que las flores

“ Aunque el amor se suele morir de har-
tura...lo que nunca había es la ternura.

“ Aunque tú, por modestia, no lo creas
Las flores en tu sien, parecen feas.

“ Todo en el amor es triste;
Más triste y todo, es lo mejor que existe.

“ Si la codicia de pedir es mucha
El hombre reza, pero Dios no escucha.

“ Si no quieres tu paz ver alterada
Cree mucho en Dios y en las mujeres... nada.

“ ¿ Te es infiel y la quieres? No me extraña.
Yo adoro la esperanza, aunque me engaña.

“ Una pareja se va a casar. El tiene 90 y
ella 85 años respectivamente. Entran en una
farmacia y preguntan:

- ¿ Tienen remedios para el corazón?
- Claro.
- Y para la presión arterial,
- También.
- Y ¿ para la artritis?, ¿ y el reuma, y la viagra? Y ¿
remedio para el colesterol?
- Sí, sí, tenemos de todo.

Entonces el novio se vuelve a su novia y la dice:
-Cariño, entonces qué te parece, que ponga-
mos la lista de bodas aquí?

“ Un anciano estaba en la calle cantando
y de pronto estornuda y se le cae la dentadura.
Pasa un joven cachondo y le dice:
-Abuelete, que se le ha caído el cassette.

definiciones
graciosas

AMOR: Palabra de cuatro letras, dos vocales,
dos consonantes y dos idiotas.

BANQUERO: Es un tipo que te presta su para-
guas cuando hay un sol radiante y te lo
reclama cuando empieza a llover (Mark
Twain)

DIPLOMÁTICO: Es quien te dice que te vayas a
la mierda de un modo tal, que te sien-
tes ansioso de que comience el viaje.

MANOSEGUNDO: Fracción de tiempo que
transcurre entre que la luz del semáforo
cambie a verde y el vehículo de atrás
nos toca el claxon.

PSICÓLOGO: Es aquel que mira a los demás,
cuando una mujer atractiva entra en la
habitación.

TRABAJO EN EQUIPO: Posibilidad de echarle la
culpa a otros.

BOY SCOUT: Un niño vestido de gilipollas
comandado por un gilipollas vestido de
niño.

INDIFERENCIA: Actitud que adopta la mujer
hacia un hombre que no le interesa y es
interpretada por el hombre como "se
está haciendo la estrecha".

FÍSICO CUÁNTICO: Es un hombre ciego, en un
cuarto oscuro, buscando un gato negro
que no está allí.

FÚTBOL: Es con lo que se casa toda mujer sin
saberlo.

MONÓGAMO: Es un polígamo reprimido

IMPACIENCIA: Esperar con prisa.

INTELECTUAL: Individuo capaz de pensar por
más de dos horas en algo que no sea el
sexo.

INFLACIÓN: Es tener que vivir pagando los
precios del año próximo con el sueldo
del año pasado.

ECONOMISTA: Es un experto que sabrá maña-
na porque lo que dijo ayer no ha suce-
dido hoy.

**NO DESPERDICIES AGUA
SI AHORA TE SOBRA
MAÑANA TE PUEDE FALTAR**



ES UN MENSAJE DE:



EMABESA



Explanada aparcamiento Tivoli • 29631 Arroyo de la Miel - Málaga
Teléfono 95 257 70 70 - Averías 95 244 61 74

Ahorra Agua

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE BENALMADENA



les encanta !

¿Qué es SENSARA Benalmádena?

SENSARA es una urbanización especialmente diseñada para personas mayores de 55 años que desean disfrutar de un estilo de vida activo basado en la seguridad, la comodidad y el bienestar. Nuestro primer proyecto está ubicado en una de las mejores zonas de Benalmádena, con magníficas vistas al mar y a los nuevos campos de golf.

¿Por qué en Benalmádena?

Benalmádena se encuentra en el centro de la Costa del Sol y a sólo diez minutos del Aeropuerto de Málaga. Su excelente situación, servicios públicos y oferta de ocio constituyen una garantía para aquellos que buscan la mejor calidad de vida.

A pesar de mi edad me siento muy joven. ¿Por qué comprar un apartamento en una urbanización para mayores de 55 años?

SENSARA es el mejor lugar para quienes se sienten jóvenes. La restricción de edad favorece la creación de un grupo social homogéneo, fomenta un ambiente relajado y apacible y posibilita el mantenimiento de unos servicios e instalaciones especialmente concebidos para personas que desean disfrutar al máximo de su tiempo libre.

¿Qué encontraré en SENSARA Benalmádena?

Viviendo en un magnífico apartamento en propiedad que responderá a sus necesidades presentes y futuras, podrá hacer uso ilimitado de todas las instalaciones y servicios que hemos diseñado para usted. Nuestros conserjes estarán encantados de hacer su vida más fácil y agradable. La Casa Club será el marco ideal para reunirse con los amigos en un entorno elegante y distinguido. Los amantes del deporte encontrarán siempre la mejor opción para mantenerse en forma y los que prefieren cuidarse de un modo más relajado, disfrutarán de la hidroterapia en nuestro SPA.

Conozco otros proyectos similares ¿Es SENSARA la mejor opción?

SENSARA Benalmádena cuenta con el mejor respaldo profesional, una inmejorable ubicación y un cuidadísimo diseño. SENSARA es una empresa especializada cuyos directivos han gestionado durante los últimos 30 años, más de 70 proyectos similares en EEUU. Además cuenta con la garantía de calidad de Grupo Suite, promotor de algunos de los mejores proyectos de la Costa del Sol.

Un proyecto de:

 **gruposuite**

Tel.: 902 01 2002

Fax: 952 44 33 44

ventas@sensara.com

www.sensara.com



SENSARA



Benalmádena