

BOLETIN



INFORMATIVO

DEL CLUB DE LA TERCERA EDAD

ENERO-FEBRERO-MARZO

AÑO PRIMERO N°1



BARCARROTA, 1.992



S U M A R I O :

EDITORIAL	Pag. 3
NOTICIAS	Pag. 4
SERVICIO SOCIAL DE BASE	Pag. 7
LOS ORIGENES DE NUESTRO PUEBLO	Pag. 8
LA HIPERTENSION ARTERIAL	
EXPLICADA AL ENFERMO	Pag. 12
HOY HABLAMOS CON	Pag. 16
ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE	
EL PRIMER TRIMESTRE	Pag. 18
ACTIVIDADES PREVISTAS PARA	
EL SEGUNDO TRIMESTRE	Pag. 21
POESIAS	Pag. 23
RECETAS DE COCINA	Pag. 25
CHISTES Y PASATIEMPOS	Pag. 27

E D I T O R I A L

Sabemos que el Boletín Informativo nº 0 que vio la luz en febrero de este año ha sido muy elogiado por muchos de vosotros; ese agradecimiento se hace recíproco porque el interés mostrado por los artículos nos estimula a continuar con esta experiencia, todavía joven, pero muy valiosa por su contenido y mensaje. Agradecemos el que halláis empleado una parte de vuestro tiempo en su lectura, porque ese es su objetivo: que todas las personas mayores de este pueblo tengan acceso a un medio de información estrictamente dedicado a temas de su interés.

Desde su nacimiento han sido muchas las personas que han recibido esa llamada a su participación en el mismo, por lo que estamos igualmente muy agradecidos; nos complace saber que muchos de vosotros continuáis activos y siendo útiles en vuestro pueblo.

Buenos conocedores de vuestras habilidades, la Dirección Provincial del INSERSO nos felicita por el trabajo realizado, y os anima a continuar participando en la dinamización del Centro y en la mejora de vuestro BIENESTAR.

Reconocemos que, en la forma, el Boletín nº 0 tiene fallos, debidos en parte a la escasez de medios con que nos encontramos para realizarlo, y en parte a que ninguno de los que lo hacemos somos especialistas en este tipo de trabajo. Convencidos de ir mejorando, solicitamos vuestra colaboración en números sucesivos, y participéis de uno u otro modo en la consolidación de éste, VUESTRO BOLETIN.

N O T I C I A S

*Durante los meses de mayo y junio realizaremos un Cursillo de Gimnasia de Mantenimiento para la Tercera Edad. El horario será todos los martes y jueves a las 6 de la tarde.

En el mismo se incluye la continuación del Curso de Tenis que ya iniciamos el pasado año. Animaros, y ... a hacer deporte!!!.

*A finales del mes de mayo se celebrarán las Elecciones para Representantes en la Junta de Gobierno del Club; sabéis que cualquier socio puede ser candidato, por lo que nos gustaría que todos los que quieran contribuir al buen funcionamiento del Club, se lo piensen y adelante.

El calendario para su desarrollo se anunciará oportunamente.

Os pedimos que participéis en la votación, pues las personas elegidas serán quienes nos representen durante los dos próximos años.

*La Dirección Provincial reconociendo la gran labor desarrollada por D. Francisco Chinarro, por el buen funcionamiento del Club, invitó a nuestro Presidente de la Junta de Gobierno a una visita a la EXPO de Sevilla durante los días 10, 11 y 12 de marzo. Fue un gran honor para todos que don Francisco, junto con cinco socios de otros Hogares de la provincia nos representara en Sevilla.

*La Dirección Provincial, junto con Radio Extremadura Cadena Ser, hacen un programa de radio llamado "CLUB DE LOS MAYORES", que se emite todos los jueves de 18,10 a 18,30 h. en Onda Media.

Como su nombre indica, los protagonistas del programa somos nosotros, los Mayores, por lo que todos podemos participar en el mismo mostrando nuestras habilidades (poesías, refranes, cantos, etc).

*El Presupuesto del Club para Actividades en 1.992 es de 907.600 pts.

*En la Asamblea General del Club, celebrada el día 12 de marzo se modificaron por mayoría absoluta algunos artículos del Reglamento de Régimen Interior, que a continuación detallamos:

1º/ El artículo 6 decía: "Los familiares y amigos de los socios podrán utilizar el bar, pero sin detrimento para los socios, en lo que se refiere a la utilización de asientos y servicios".

El artículo 6 dirá: "Los familiares y amigos de los socios podrán utilizar el bar y peluquería, pero sin detrimento para los socios, en lo que se refiere a la utilización de asientos y servicios".

2º/ El artículo 8 decía: "El horario de apertura y cierre del Centro es el siguiente:

Período con horario oficial:

Mañanas de 10,30 a 14,30 h. Tardes de 16 a 20 h.

Al adelantarse una hora el horario oficial:

Mañanas de 10,30 a 14,30 h. Tardes de 17 a 21 h.

El cambio de horario se realizará el lunes siguiente al día en que se produzca el cambio oficial de hora".

El artículo 8 dirá: "El horario de apertura y cierre del Centro es el siguiente:

Un período con el horario oficial:

Mañanas de 10 a 15 h. Tardes de 17 a 20 h.

Al adelantarse una hora el horario oficial:

Mañanas de 10 a 15 h. Tardes de 18 a 21 h.

El cambio se realizará al mes siguiente del cambio oficial".

3º/ El artículo 9 decía: "El Club permanecerá cerrado los siguientes días del año: 24 de diciembre por la tarde, 25 y 31 del mismo mes y 1 de enero".

El artículo 9 dirá: "El Centro permanecerá cerrado los siguientes días del año: 24, 25 y 31 de diciembre, y 1 de enero".

4º/ El artículo 22 decía: "La adjudicación de las plazas para las excursiones se hará por riguroso orden de inscripción o por sorteo. En todo caso, los miembros de la Junta de Gobierno y sus cónyuges, tendrán, si lo desean, plaza fija sin sorteo ni orden de inscripción".

El artículo 22 dirá: "La adjudicación de las plazas para las excursiones se hará por sorteo. En todos los casos, los miembros de la Junta de Gobierno podrán llevar un familiar de primer grado (esposa, esposo, hermano, hermana), que convivan juntos, y tendrán plaza fija sin sorteo".

S E R V I C I O S O C I A L D E B A S E

A Y U N T A M I E N T O D E B A R C A R R O T A

¿QUE ES?: Es un Servicio que se pone a disposición de la población para dar respuesta a las necesidades sociales de la Comunidad.

¿QUE NECESIDADES ATLENDE?: El trabajo se centra en aquellas demandas que afectan a problemas muy diversos relacionados con Tercera Edad, Familia, Infancia, Mujer, Alcohólicos, ...

¿QUE SERVICIOS PRESTA?:

***Infomación y Orientación** sobre derechos y recursos sociales: pensiones, subvenciones, ingresos en centros, educación, cultura, vivienda, etc.

***Desarrollo Comunitario**

- .para colaborar con los distintos grupos y asociaciones del Municipio;
- .para mejorar las condiciones de vida y de convivencia entre los vecinos;
- .para que todos participen de los problemas de los demás.

***Atención integral a la Familia**, con el fin de estudiar y atender a las Familias con problemas sociales, sanitarios o económicos

- .para prestarles apoyo;
- .para prevenir el deterioro de la unidad familiar.

¿DONDE ESTA?: El Servicio Social de Base lo forman cuatro Municipios: Barcarrota, Salvaleón, Valle de Matamoros y Valle de Santa Ana.

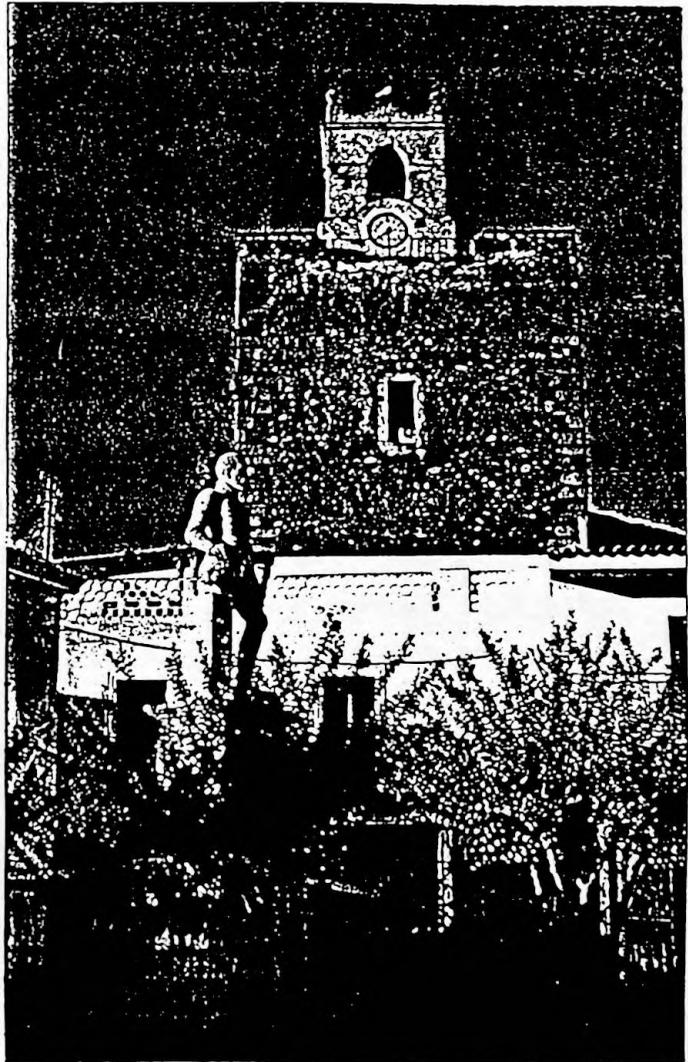
Es atendido de lunes a viernes por una profesional en Trabajo Social, que cada día se desplaza a uno de los pueblos respectivos; permaneciendo en Barcarrota los **miércoles de 10 a 12 en el Ayuntamiento.**

Fernanda Gervás Pabón

LOS ORIGENES DE NUESTRO PUEBLO

La historia de los pueblos está íntimamente unida a su emplazamiento. y éste nunca es casual. En el caso de Barcarrota, cabe pensar que ha sido su feracidad y su abundancia de agua la que ha motivado su constitución en núcleo de población, habiendo estado habitada desde tiempos inmemorables.

En efecto, Barcarrota debió comenzar su existencia en el Neolítico. En esta época, el hombre hace el hallazgo más revolucionario de su existencia, ya que descubre la agricultura y la ganadería. Tal descubrimiento le lleva a dejar de ser nómada y convertirse en sedentario, con lo que nacen los



primeros asentamientos estables de población. En el Término aparecerán conjuntos de población que, agrupados en **tribus**, exploten ya los recursos agrícolas de una tierra rica y con abundante agua. Debieron existir varias tribus dispersas en lo que hoy es nuestro Término, como lo acreditan los **monumentos megalíticos** existentes.

Más tarde, mientras la Península está en plena **Edad de los Metales**, Roma la invade y hace entrar a sus habitantes en la **Historia**. Concretamente nuestra zona forma parte de una región a la que los romanos llamarán Lusitania, rebelde a dejarse romanizar, y en la que, con toda probabilidad, se debieron organizar grupos de pastores, dirigidos por Viriato, que opusieron resistencia tenaz a la invasión.

Romanizados por fin, los hispanos acaban integrados en la estructura del Imperio, llegando Mérida a constituirse en capital de una importante Provincia, y extendiendo su influencia a Barcarrota, como a otras poblaciones del entorno.

Cuando se derrumba el Imperio, son los Visigodos quienes toman cierto protagonismo. Hay razones para pensar que su paso por Barcarrota dejó alguna huella, hoy, ya no perceptible.

Pero serán los Arabes quienes marquen con más consistencia su presencia. Puede afirmarse que, con ellos, nace Barcarrota como entidad de población organizada; se estructura la agricultura y se adopta el modelo de sociedad propio de su civilización. Desde los nombre (Barcarrota, Albarracín, Atalaya) hasta la cultura y costumbres, los árabes impregnan de manera muy notable nuestra vida, con efectos que duran hasta hoy. No en vano fueron más de cinco siglos los que estuvieron como amos y señores. Aún después de la Reconquista, muchos no se fueron, siendo absorbidos por la población.

La Reconquista Cristiana fue la segunda impronta más importante, después de la árabe, y la que más tiempo ha extendido su influencia: de hecho, los principales monumentos (castillo, iglesias,...) y la misma estructu-

ra social se la debemos a éste hecho: el reparto actual de la posesión de la tierra en Barcarrota tiene mucho que ver con lo que afirmamos. A partir de este momento, la vida de Barcarrota no experimenta notables cambios. Pueden destacarse los sucesivos pasos de señorío a realengo, sin que por ello la población experimentara variaciones significativas. De hecho, hasta el siglo pasado, Barcarrota ni siquiera aumentará de habitantes, que se mantienen en torno a los 2.000 entre los siglos XV y XIX.

A partir de finales del siglo pasado, Barcarrota comienza un auge económico y humano que le llevará a su punto más alto en la década 1.950 - 60. La razón más importante es la industrialización del corcho, que hizo alcanzar al pueblo el máximo de riqueza y de población: más de 10.000 habitantes.

Sin embargo, el Plan de Estabilización de 1.960, hizo comenzar uno de los hechos más dolorosos de nuestra Historia: la emigración en busca de trabajo. Dicho problema, que se mantiene todavía, ha despoblado nuestro pueblo hasta hacerle perder más de la mitad de sus habitantes.

A grandes rasgos, esta ha sido la evolución de Barcarrota. En sucesivos artículos iremos analizando cada época y profundizando en lo que, ahora, tan solo hemos esbozado.

N E L Y

*NOTA: en la página siguiente se adjunta un vocabulario a fin de hacer más comprensible la lectura de este artículo.



NEOLITICO: Es el momento más importante de la Prehistoria. El hombre, hasta ahora ha sido recolector y cazador. En este momento, se da cuenta de que puede producir sus propios frutos y animales, con lo que ya no necesita moverse continuamente en busca de alimento (nomadismo), por lo que se hace sedentario, y nacen las poblaciones estables.

TRIBU: Grupo de población primitivo. Su estructura responde a miembros organizados en torno a un jefe, y la pertenencia a un grupo es la única conciencia de unidad, sin que exista la noción de familia o al menos, estando subordinada a la pertenencia a la tribu. Cuando aparezcan las poblaciones estables, las tribus desaparecen y la familia es el núcleo de organización.

MONUMENTOS MEGALITICOS: Construcciones en piedra de gran tamaño. Los más característicos de nuestra zona son el MENHIR y el DOLMEN. No se sabe para qué se hacían, aunque se asocian a enterramientos de jefes, o a cultos religiosos.

EDAD DE LOS METALES: Parte de la Historia en la que el hombre aprende el arte de la minería. Primero será el cobre, luego el estaño (que mezclado con el cobre produce el bronce) y finalmente el hierro. Su importancia viene dada porque revoluciona las armas y, sobre todo, el utillaje (herramientas, arados, etc).

HISTORIA: Etapa de la vida de la humanidad, que se conoce a través de los documentos escritos de su época que lo prueban. Por ejemplo, sabemos que existió Julio César porque hay documentos escritos de su época que lo prueban. Cuando no hay documentos escritos hablamos de PREHISTORIA. Por ejemplo, sabemos que una tribu ha sido cazadora, porque hay RESTOS que lo prueban (armas, huesos, pinturas, etc).

SEÑORIO: En la Edad Media, régimen de propiedad propio de los señores feudales. En efecto, el Rey es sólo un noble más, y los pueblos, castillos, tierras, etc, pueden ser propiedad de los señores (señorío) o de los reyes (realengo).

LA HIPERTENSION ARTERIAL EXPLICADA

AL ENFERMO

¿Tiene usted la tensión arterial elevada?. Cuando lean este artículo seguro que uno de cada cuatro lectores es hipertenso. Y que más de la mitad no lo sabe. Así que, si nunca se ha tomado la tensión, hágalo. Porque la hipertensión arterial es un enemigo silencioso que no avisa, y que sin embargo es perfectamente controlable, con lo que se evitan riesgos inútiles.

Pero por cierto, sabemos ¿QUE ES?, ¿CUALES SON LOS SINTOMAS QUE PUEDEN ADVERTIRNOS DE UNA POSIBLE HIPERTENSION ARTERIAL?, ¿CUALES SON SUS CAUSAS?, ¿PORQUE ES IMPORTANTE MIRARSE LA PRESION ARTERIAL?.

HIPERTENSION ARTERIAL, ¿QUE ES?: es la fuerza que la sangre hace sobre las paredes de los vasos. La máxima es la presión que ejerce la sangre cuando el corazón se contrae, cuando lanza el chorro, y la mínima es precisamente la que ejerce cuando el corazón se relaja, antes de una nueva contracción.

Si la tensión está elevada es lo que llamamos HIPERTENSION ARTERIAL, se comprende que el corazón está sobrecargado, y además, las paredes de los vasos están soportando una fuerza excesiva. Pongamos un ejemplo, el agua que circula por las cañerías de las casas y que viene del depósito, sale al abrir el grifo con una presión, que es la que tiene el agua dentro de las cañerías, pues igual pasa con la tensión arterial, que es la presión que tiene la sangre dentro de las arterias. Si la presión que lleva la sangre dentro de esas tuberías es grande, para movillizarla, el corazón tiene que hacer un gran esfuerzo, y éste termina por fallar.

Cuando la presión sanguínea arterial medida en el brazo supera los 160/ 95 mmHg, se habla de hipertensión.

Máxima	Mínima
16	9,5

L I M I T E S
N O R M A L E S

Existe una evolución normal de la tensión en relación con la edad, pudiéndose considerar que a partir de los 50 años, la mitad de la población presenta cifras algo elevadas.

¿CUALES SON LOS SINTOMAS QUE PUEDEN ADVERTIRNOS DE UNA POSIBLE HIPERTENSION?: Si una persona presenta alguno de estos síntomas es posible que sea hipertenso: dolores de cabeza, mareos, nerviosismo, palpitaciones, alteraciones de la visión, fatigas. opresión delante del corazón, sudaciones.

¿CUALES SON SUS CAUSAS?: Los factores de riesgos más importantes son:

*Factores hereditarios (si el padre o la madre sufren hipertensión, hay un riesgo mucho más elevado de padecer dicha afección).

*El consumo excesivo de sal, el exceso de comidas, y especialmente el exceso de grasas animales.

*El consumo de tabaco.



D E B E N E V I T A R S E

- *La ingesta alcohólica.
- *El consumo de café, té o chocolate.
- *La obesidad.
- *La falta de ejercicio físico.
- *Causas hormonales (especialmente en la mujer, que cuando entra en la menopausia tiene una mayor predisposición a la hipertensión.
- *Las tensiones emotivas.

¿PORQUE ES IMPORTANTE MIRARSE LA PRESION ARTERIAL?:



Porque al principio, cuando está elevada no produce síntomas, pero está comprobado que ataca al riñón, cerebro, vasos (arterias y venas), corazón y ojos.

La hipertensión produce en estos órganos, lentamente lesiones, y termina produciendo gravísimas lesiones, algunas de las cuales pueden producir, incluso la muerte.

Entre las principales complicaciones están la hemorragia cerebral, insuficiencia cardíaca congestiva, insuficiencia renal y pérdida de visión.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO:

Si se le diagnostica que es hipertenso, no tenga miedo. En la gran mayoría de hipertensos, se trata de una hipertensión arterial primaria, de origen desconocido, llamada hipertensión esencial, no se cura, pero su

control es fácil.

La prevención consiste en aplicar una serie de medidas higiénicas generales. La medida higiénica principal consiste en aconsejar una vida moderada y ordenada en todos los aspectos, evitando en lo posible los esfuerzos físicos y los trastornos psíquicos. Las comidas deben ser razonables, no demasiado voluminosas, y eso sí, repartidas a lo largo del día. Se evitará la obesidad. Por todo ello le aconsejo que normalice su peso corporal con urgencia. Se suprimirá el tabaco. Se evitarán las excitaciones y las preocupaciones, y en general la angustia. Se procurará descanso al aire libre, y la práctica de algún deporte de esfuerzo moderado en consonancia con las posibilidades personales de cada hipertenso.

Ya ven, las PREVENCIONES SON FACILES Y NO TIENEN PORQUE AMARGAR LA VIDA.

Si la hipertensión persiste tras la aplicación regular de todas estas medidas, se debe recurrir a los medicamentos, que, no obstante, deben ocupar el último lugar en el TRATAMIENTO. Lamentablemente, hoy en día, ésto aún no se tiene en cuenta. Pero recuerde que solo su médico está en condiciones de indicarle el tipo y la dosis de medicamentos más apropiado para usted. No interrumpa el tratamiento aunque se sienta mejor o se normalice la tensión, ya que estos dos hechos indican el efecto beneficioso del tratamiento, y por tanto debe continuarlo. Puesto que la tensión no es constante, a veces puede descender ocasionándole algún leve trastorno como cansancio o malestar. Aún en estos casos, no suspenda el tratamiento. En el caso de que estos trastornos sean más intensos, consulte a su médico y no actúe NUNCA por iniciativa propia. Como regla general, no es necesario medir la tensión muy frecuentemente. Durante un tratamiento estabilizado, una medición cada 20 - 30 días es suficiente.

Finalmente, todos estos datos nos indican que es necesaria una gran divulgación para que el público en general comprenda que dicha enfermedad requiere un buen diagnóstico, tratamiento y control, y por encima de todo, una buena PREVENCIÓN.

Esmeralda Mendoza Valiente

HOY HABLAMOS CON . . .

DÑA. ANA SEQUEDO RAMOS

Ana nació en Higuera de Vargas, el 14 de octubre de 1.920, tiene por tanto 71 años; hace nueve años que es socia del Club, y los mismos que es Secretaria de la Junta de Gobierno. Tiene muchas ganas de trabajar y de hacer bien por ésta, nuestra Comunidad de Mayores.



Ana, ¿cómo llegaste a Barcarrota?

-Mi padre fue Brigada de la Guardia Civil y vino destinado en octubre del año 41 a este pueblo.

¿A qué te dedicaste?

-Trabajé en la fábrica de harina desde el año 57, en que se jubiló mi padre que estaba en la oficina de la fábrica, y el dueño, Don Santiago Olivera, que era una persona extraordinaria, me dijo que ocupara el sitio de mi padre. Me jubilé en el año 80 por jubilación anticipada.

Eres Secretaria de la Junta de Gobierno, ¿cuánto tiempo hace de esto?

-Desde mayo del 82. El director del Club, que había entonces, Julián, me animó a presentarme, porque decía que no había ninguna mujer. Fui la única mujer durante varios años y siempre de Secretaria. También me animó mucho Severo Pérez, que en paz descansa.

Dinos lo bueno y lo malo que te ha aportado este cargo

-De malo nada, bueno, muchas cosas. Estoy muy contenta y no me pesa, gracias a Dios, y Dios se lo pague a todos los pensionistas. Yo los quiero mucho y los adoro como se suele decir.

Me gusta la convivencia con todos, se pasan ratos muy buenos, y cuando he ido a las Asambleas de Madrid es una experiencia muy bonita. En el Club nos ayudan a convivir con todos.

Cuando estuve enferma, pasaron por mi casa todos los pensionistas, lo que me emocionaba mucho al verlos entrar con su paquetito; eso no sabes tú lo que a mí me gustó, no sé como decirlo. Me decía mi hermana que hay que ver como me quería la gente, y yo le decía que Dios se lo pagaría a todo el mundo. En las elecciones fíjate la cantidad de votos que tuve.

¿En qué ocupas tu tiempo durante el día?

-Eso es largo de contar, tengo muchas cosas entre manos; voy mucho a la Iglesia, soy la tesorera de la Hermandad de la Virgen de Soterraño, y tengo muchos entretenimientos que no faltan nunca.

Además de los jaleos de la casa, ahora tenemos que arreglar el Monumento y ahora ando pidiendo para las flores.

¿Qué funciones tienes como Tesorera de la Hermandad?

-Ayudo en todo lo que se puede, vendo cosas de la Virgen en mi casa, llaveros, medallas, cuadros, de todo, y ese dinero lo destinamos a la Hermandad, que lo emplea en los cultos.

¿Te gustaría que se hiciese alguna actividad en el Club que no se haya hecho nunca?

-Todo lo que queremos lo tenemos, se hacen todos los viajes que nos gustan. Podríamos hacer trabajos manuales de cualquier tipo. Las alfombras son muy caras, pero algo que salga más barato sí. La actividad más bonita que hacemos es el Belen.

¿Qué mensaje le transmitirías a todas las personas Mayores del pueblo?

-Que cuanta más gente venga, mucho mejor, que asistan a todas las reuniones de los jueves, que son muy bonitas y lo pasamos muy bien; cada una cuenta una cosa, y se pasan unos ratos muy agradables. A todos los acogemos con alma y vida. Estoy muy orgullosa de pertenecer al Club.

¿Te vas a presentar otra vez a la Junta de Gobierno?

-Sí, lo tengo claro, a lo mejor ya están cansados de mí, pero en fin, allí iremos a ver que pasa porque quiero hacer bien por los pensionistas.

ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE
EL PRIMER TRIMESTRE

Este año, con algo de retraso, celebramos el X Aniversario de la apertura del Club, con la ya famosa Matanza Extremeña.

El día cuatro de marzo, cuando el sol asomaba tímidamente entre los encinares que rodean esta villa, nos dirigimos a la finca en donde se pesó y sacrificó el cerdo; Felisa, que siempre colabora en las actividades, fue la encargada de coger la sangre y de que no se coagulase.

Ya en el patio del Club, Pablo, Molina y Manolo "el breva" fueron descuartizando el cerdo y clasificando la carne que degustamos al día siguiente.



El grupo de mujeres prepararon las tripas para hacer los chorizos, hicieron una "chanfaina" sabrosísima, y se guisaron e hicieron los chorizos que todos degustaremos en mayo en "Las Marradas".



Al día siguiente, desde muy temprano, preparamos una enorme candelilla para que las brasas estuvieran bien hechas a la hora de asar. El grupo de mujeres preparó un "gazpacho extremeño", y el grupo de hombres dispusimos mesas a lo largo del patio. Comenzamos a asar a las 12,30 h., y un poco más tarde empezaron a llegar todos los socios que quisieron celebrar este Aniversario con nosotros.





Tomamos panceta, "chanfaina", costillas, magro, gazpacho, ... y las bebidas que nos apetecieron.

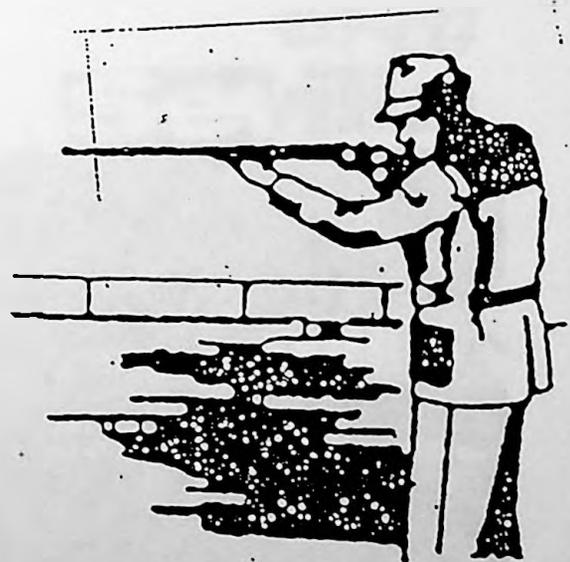
Sobre todo, pasamos un bonito día de convivencia que nunca olvidaremos, porque cada año, un grupo numeroso de socios nos encargamos de recordar con esta actividad, la apertura de nuestro Club, en donde todos hemos pasado muy buenos y ocupados momentos.



ACTIVIDADES PREVISTAS PARA EL

SEGUNDO TRIMESTRE

- Día 27 de abril: Excursión a Fregenal de la Sierra a la Romería de "Los Remedios"
- Día 5 de mayo: Convivencia en Valdebotoa con los socios de Hogares y Clubs de la provincia
- Día 12 de mayo: visita al Museo de Arte Romano de Mérida. Posteriormente, Convivencia en la Finca "Las Marradas" de Carmonita. Campeonato de Tiro al Plato y de Rotura de Pucheros para las mujeres.
- Curso de Gimnasia de Mantenimiento para la Tercera Edad. Continuación del Curso de Tenis iniciado el año pasado
- Charla sobre prevención y tratamiento de la hipertensión arterial, a cargo de la enfermera del Centro
- Otras charlas de interés para la Tercera Edad





-Visitas a la EXPO de Sevilla

-Visita Cultural a Madrid y Toledo

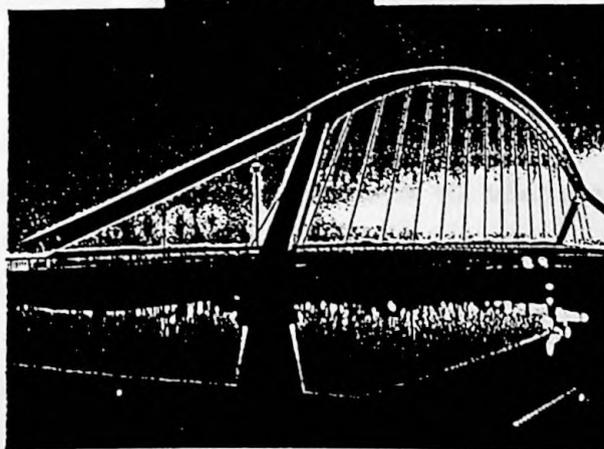
-Durante el mes de mayo, celebración del Campeonato de Juegos de Mesa, con motivo de la festividad de San Isidro, con aperitivo de clausura para todos los participantes

-Iniciación de los ensayos del grupo de teatro con la obra "La Doncella, El Marinero y el Estudiante" de Federico García Lorca

-A partir del día 22 de abril, y todos los miércoles sucesivos a la una de la tarde, nos reuniremos el grupo de hombres en el salón de reunión del Club para charlar sobre temas de interés; así como el grupo de mujeres todos los jueves a las cinco de la tarde

-En junio iremos a Badajoz a la Feria de "San Juan", con la posibilidad de asistir a una corrida de toros

EXPO'92
Sevilla



P O E S I A S

***** _____ *****

A LOS POETAS

Poetas,
si el dolor que al desgraciado oprime,
no os obliga a lanzar frases de locos,
emigrar de la tierra, compañeros;
es que no tenéis corazón tampoco.

Ahí va la humanidad hacia otros días,
y si en vez de animarla en la jornada,
la entretenéis con necias frulerías,
convenceros, no serviis para nada.

Francisco Martín Fonseca

CARTA DE UN QUINTO A SU NOVIA

Mi inolvidable Anacleta,
mucho salud te deseo con tu familia y la Petra.
Empezaré por contarte las cosas que en el cuartel
me pasan todos los días. Mala puñalá le den.
Por la mañana una ducha, que yo no sabía que era,
me dieron seis bofetás porque no me metía bajo ella.
Aquí nos hablan de escuadras, secciones y pelotones,
y con tantos laberintos se me arrugan los botones.

Cuando tú recibas ésta, yo ya estaré en el frente,
que na más que de pensarlo, tengo descompuesto el vientre.
Le darás muchos recuerdos al cura y al jerraó,
y a la señora boticaria, y a tu padre y a tu madre,
mal dolor le de a los dos,
porque nunca nos dejaban solitos un rato a los dos.

Claudio Sánchez Flores. Febrero/1.940

RECUERDOS DE MI INFANCIA

Barcarrota, mi pueblo.
Por donde quiera que voy, te llevo dentro;
Barcarrota, mi pueblo,
cuanto más lejos de tí, más te siento.

Se me agolpan en la mente
añoranzas y recuerdos,
de aquella lejana infancia
mamada entre los sueños.

Adornada por la hierba que crecía en el barbecho,
empapada de inocencia,
de pudor y de misterio.

Jugando a ser mayores en este pueblo pequeño,
y en las tardes sin escuela y sin permiso de recreo,
al campo a buscar nidos,
a coger las crías o los huevos.
Y en la plaza por las noches a cazar los murciélagos,
a escuchar el sabio cuento que nos leía 'aquel viejo,
o mirar el vuelo y oír el chirriar de los vencejos.

Estos son hoy mis recuerdos de aquella infancia ...feliz.
Tan distante y tan lejos
de aquella niñez que viví
en Barcarrota, mi pueblo.

Francisco Martín Fonseca

RECETAS DE COCINA

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

Ingredientes: (para 4 personas)

- .1 Kilo y medio de pimientos rojos
- .Aceite, vinagre y sal al gusto

Se asan los pimientos, se pelan antes de que se enfríen, se hacen tiritas, se ponen en una cazuela y se aliñan con aceite, vinagre y sal, y se dejan reposar (si es posible) hasta el día siguiente.

Felisa Sánchez Iciarra

FIAMBRE DE POLLO

Ingredientes:

- .una pechuga de pollo
- .un huevo cocido
- .chorizo blanco ó salchichón

Se coje la pechuga y se machaca bien; se le añada sal, nuez moscada, chorizo blanco ó salchichón a rueditas y el huevo cocido partido a ruedas. Todo ésto se coloca en la piel de la pechuga, se cose bien y se ata como un lomo. Se pone una olla con agua en la lumbre, una hoja de laurel, un poco de cebolla, ajo y media pastilla de starlux. Se cuece todo, y cuando esté frío se hace rodajas como un fiambre.

Ana Sequedo Ramos

CHULETAS CAMPERAS A LA TEJA

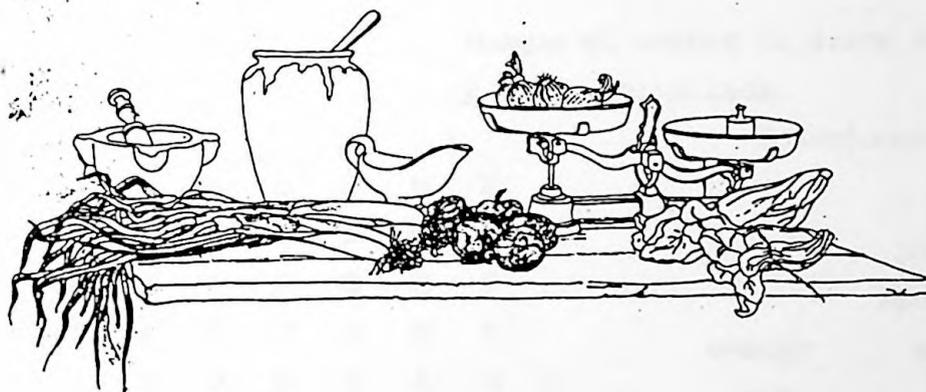
Ingredientes: (para 4 personas)

- .8 chuletas de cerdo o de cordero
- .sal, ajo y orégano

Hacer un majao de sal, ajo y orégano, y majar las chuletas dos horas antes de asar. Poner sobre una candela una teja, y cuando esté bien caliente echar las chuletas y dorar al gusto.

Acompañar con ensalada de berros.

Miguel Plasencia Prieto



PERRUNILLAS

Ingredientes:

- .1 kg de manteca
- .3/4 kg de azúcar
- .rayadura de naranja al gusto
- .2 kg de harina
- .9 huevos (4 enteros y 5 sólo las yemas)

Después de amasar y quedarla masa blandita, se hacen bolitas de un tamaño regular. Se moldean redondas o cuadradas; se pasan por la clara sin batir y por azúcar, y se ponen sobre un recipiente al horno de leña de 20 a 25 minutos.

Felisa Sánchez Iciarra

CHISTES Y PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS

Busque el nombre de siete frutas
y siete hortalizas.

Soluciones:

A T Z B M E L O N E
P L A T A N O R N S
T L G A O Y P O Z P
A V U L R Ñ T E M I
C J H I G O O B A N
L O C G C N M I W N
Z F E O H A A V B A
D Y L D T B T I K A
P E R A Y A E D X I
M O G A R R A P S E

col
tomate
lechuga
melón
raban
nabo
mora
uva
higo
plátano
pera
melocotón

El día que tú naciste,
era un caso de reí,
tu madre pegando peos,
y tú sin podé salí;
por eso saliste feo

Claudio Sánchez Flores

SALTO DE CABALLO

Y	LAS	EL	NO	PI	TE
	SALIDA				
SI	TA	DEN	MEN	TOR	PE
NO	TOR	CUA	SAN	JO	PO
REN	PE	LOS	MEN	CU	A
POR	MU	MA	RO	ES	TAN.

Busque un refrán muy conocido entre los jugadores de cartas.

Eres más fea que un dengue
y te gustan más los calzones.
arrímate un queso al culo,
y verás acudir ratones.

Claudio Sánchez



