



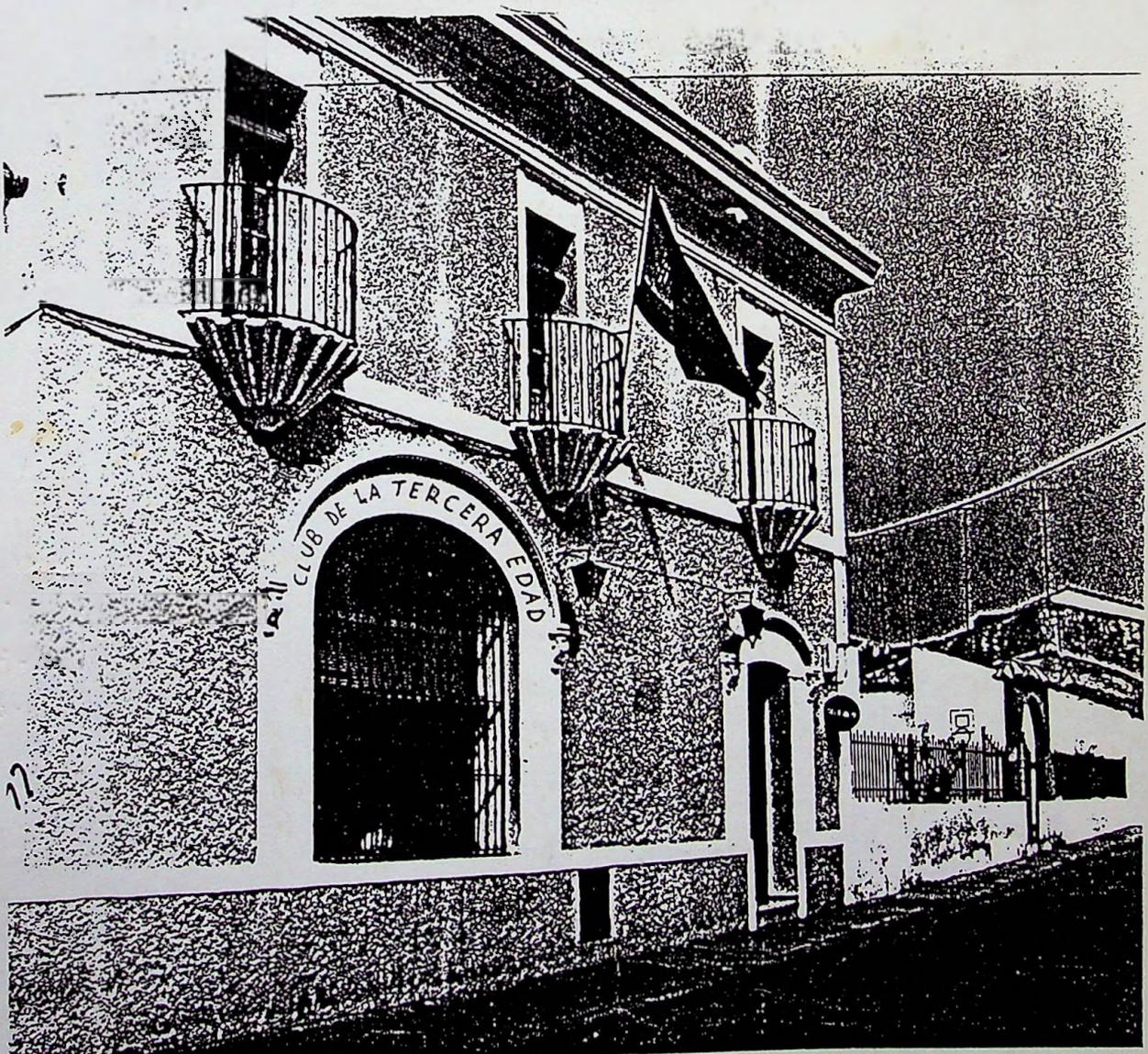
# BOLETIN

# INFORMATIVO

## DEL CLUB DE LA TERCERA EDAD

ABRIL-MAYO-JUNIO

AÑO PRIMERO N°2



BARCARROTA, 1.992



---

S U M A R I O

---

EDITORIAL .....	Página 1
UN DIA DE JUNIO EN LA EXPO .....	" 2
ELECCIONES JUNTA DE GOBIERNO .....	" 3
BREVE TRATADO DE URBANIDAD .....	" 6
BARCARROTA, UN PUEBLO ARABE .....	" 8
ACTIVIDADES REALIZADAS .....	" 10
DIABETES MELLITUS TIPO II .....	" 15
ACTIVIDADES PREVISTAS .....	" 20
POESIAS .....	" 21
RECETAS DE COCINA .....	" 23
PASATIEMPOS .....	" 24
CHISTES; CHISTES; CHISTES .....	" 25

-----\*\*\*-----



\*\*\*\*\*

E D I T O R I A L

\*\*\*\*\*

El pasado día dos de junio, con la presencia de la Sra. Subdirectora de Programas del INSERSO en Badajoz, se constituyó la nueva Junta de Gobierno del Club, que velará por su buen funcionamiento, y por el mejor cumplimiento de la función social encomendada; luchando por el mantenimiento de unas relaciones de convivencia participativas y democráticas entre los socios, durante los dos próximos años.

De los siete candidatos elegidos por votación de los socios, fue reeligido Presidente Don Francisco Chinarro Mulero; Don Andrés Molina Pérez, Vicepresidente; y Doña Ana Sequedo Ramos, Secretaria.

Doña Felisa Sánchez Iciarra, Doña Luisa Martínez Trejo, Don Juan Antonio Gallego Rodríguez y Doña Teresa Martínez Sosa, fueron elegidos Vocales.

Damos la bienvenida a esta nueva Junta, que sin duda, continuarán con su buen hacer encomendado democráticamente. Del mismo modo, Teresa, nos alegra que seas miembro de la Junta, porque ya llevas varios años poniendo mucho de tí misma por el Club, y lo tienes merecido.

Por todo ello, os dedicamos este nº 2 de vuestro Boletín Informativo, y os agradecemos vuestra notable disposición hacia todas las tareas en favor de la dinamización del Centro.

LA REDACCION

U N  
\*\*\*\*

D I A  
\*\*\*\*\*



E X P O  
\*\*\*\*\*

L A  
\*\*\*

D E  
\*\*\*

E N  
\*\*\*

J U N I O  
\*\*\*\*\*

Después de tomar café en el Club, salimos de Barcarrota sobre las cinco y media de la madrugada. En Almendral recogimos a tres matrimonios pensionistas, que también fueron con nosotros. En Santa Marta se unió a nosotros Manolo el asistente social del Club.

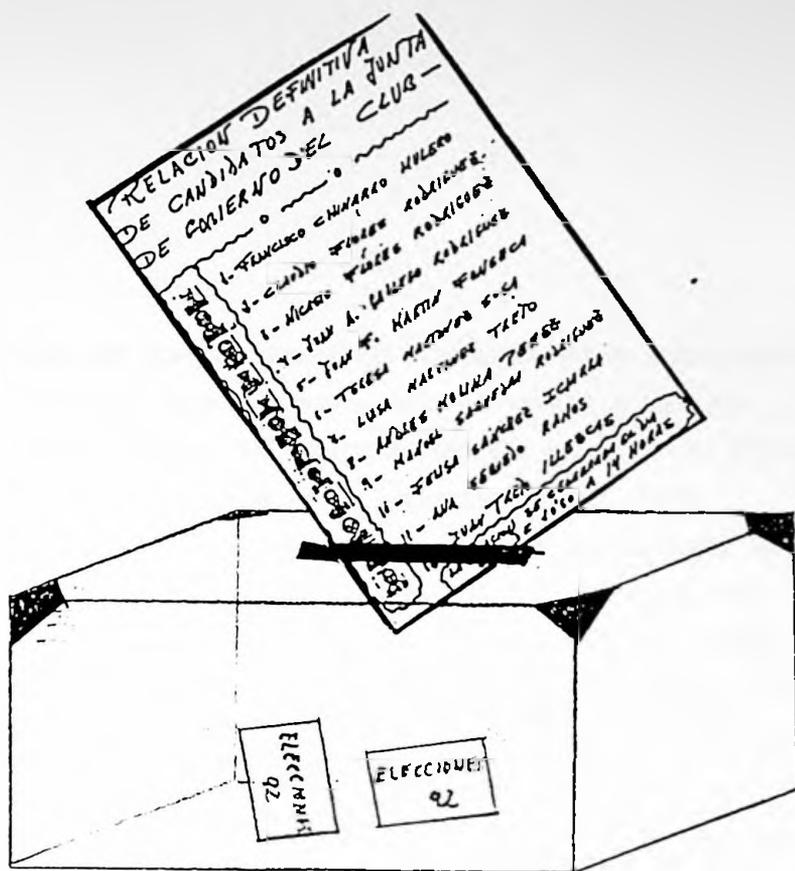
Después seguimos hasta Monesterio en donde pasamos a tomar café y descansar un poco, llegando a la EXPO sobre las diez de la mañana. Entre la algarabía de todos, Manolo nos hizo unas fotos, y nada más llegar a la EXPO montamos en el telecabina ( aquéllo fue divertido, cada uno gritaba a su aire) y por cierto, que se ve todo desde arriba precioso.

Luego ya empezó la visita a los pabellones; el primero en visitar fue el de la Navegación, que después de un buen rato en la cola, pudimos visitar y nos encantó. Luego estuvimos en algunos pabellones más: el de Marruecos, el Medio Ambiente, Mónaco, Andalucía, Japón, China, Arabia Saudí, Canadá, y como no, el de Extremadura, y algunos más.

Por la noche vimos los fuegos en el Lago, que nos gustaron mucho, y sobre las doce de la noche regresamos a nuestro pueblo después de pasar un día maravilloso, ya que aquéllo es digno de verse.

Ya en el coche, un jolgorio, cada uno contaba lo que había visto. Todos muy contentos llegamos a las tres de la madrugada a casa, después de pasar un día maravilloso.

TERESA MARTINEZ SOSA  
LUISA MARTINEZ TREJO  
ANA SEQUEDO RAMOS



E \*  
 \*  
 L \*  
 \*  
 E \*  
 \*  
 C \*  
 \*  
 C \*  
 \*  
 I \*  
 \*  
 O \*  
 \*  
 N \*  
 \*  
 E \*  
 \*  
 S \*  
 \*  
 /92 \*

**JUNTA DE GOBIERNO DEL CLUB**

\*\*\*\*\*

Después de dos años de mandato, como manda el Estatuto Básico de los Centros de la Tercera Edad del INSERSO en su Artículo 8º, terminó la duración del mandato de la Junta de Gobierno que nos ha representado durante estos años. En esta ocasión había que elegir siete representantes, en lugar de los seis que hemos tenido, dado que hemos pasado de 1.000 usuarios del Club.

Las Elecciones fueron convocadas el día 27 de mayo, en que se pudo votar desde las diez y media hasta las dos de la tarde, y agradecemos públicamente el alto nivel de participación observado, porque hubo más de 300 votos, cifra muy por encima de la media provincial en los Centros del INSERSO, en que también han celebrado Elecciones durante este mes de mayo.

Una jornada en la que resultó muy agradable encontramos con muchos socios, que por una u otra razón no vemos a menudo, y que en este día no quisieron perder la oportunidad de aportar su granito de arena para que continúe el buen funcionamiento del Club.

A algunos les pedimos su opinión sobre la jornada electoral, sobre la Junta de Gobierno que había cesado, ... y aquí van algunas respuestas:

----Me parece muy bien que se renueve la Junta cada dos años, porque cada uno escogemos a quien nos gusta. Nos gustaría que la gente que entre nueva sean también buenos (María Triguero y M<sup>a</sup> Josefa Ramos).

----Yo no digo ná, que luego tó se sabe (Camilo).

----No vengo a menudo porque vivo muy largo, y no tengo ganas de subir para abajo. Me parece muy bien lo de las elecciones, y quiero que entren los mismos (Matilde).

----La jornada de elecciones va muy bien, no ha habido ningún incidente. Ha habido muchos que no han traído el carnet de socio y han votado con el de identidad, claro está, que después de comprobar su ficha (Laureano).

----No sé si seré reelegida; mucha gente te dice que te va a votar, pero como el voto es secreto, no sabemos la verdad (Ana Sequedo).

----Muy bien, el voto es secreto de sumario. Entrando algunas nuevas también conviene, ¿no?, porque las que están ya las tenemos muy vistas (Joaquina).

----Uh!, yo opino que ésto es lindísimo de tó; ésto es lo mejor que hay, porque nos gusta, hemos llegao a esta edad, y tiene que ser así. Me gusta la Junta que está; si puede mi marido, que siga, porque el cargo no le quita tiempo. El está siempre a punto (Elena).

----Me gusta así porque si entra gente nueva hay otras ilusiones distintas a las que han tenido los anteriores. A mí me gusta la que está, pero si entra gente nueva también se acepta (Félix Alzás).

----Sí me gustaría ser reelegido; por lo menos voy a tener 10 votos (Andrés Molina).

Cerrada la mesa electoral a las dos de la tarde, procedimos al escrutinio de los votos; no hubo resultados claros hasta bien avanzado el recuento ya que los doce candidatos comenzaron muy igualados a puntos. Conocidos ya los siete candidatos elegidos, hablamos con algunos de ellos:

----Estoy muy contenta, yo no esperaba estar en la Junta. Pido que todo vaya bien para el Club. Yo pensaba sacar la cuarta parte de lo que he sacado (Teresa Martínez).

----Estoy muy contenta de haber salido otra vez, y muy contenta de que haya entrado Teresa; y lo siento por los que no han salido, pero alguno tiene que quedar fuera (Luisa Martínez).

----Ha participado mucha gente, y estoy muy contenta de que haya otra mujer en la Junta, ya somos mayoría para hacer todo lo que podamos por el Centro (Felisa Sánchez).

----Dios se lo pague a todo el mundo, y a trabajar con ilusión y con muchas ganas (Ana Sequedo).

----Yo casi me esperaba el resultado; lo de Teresa una sorpresa que me ha alegrado mucho (Andrés Molina).

----Muy agradecido a los socios pensionistas, estoy encantado, vamos. La confianza puesta en mí la tengo que defender, y seguiré respondiendo por todo el personal mientras que pueda, porque para mí son buenos (Francisco Chinarro).

----Me ha parecido estupendamente; han salido los mejores, porque son los que la gente quiere, y los que durante los cuatro años que yo llevo en la Junta están trabajando por el Centro, por el pueblo y por toda la Tercera Edad de Barcarrota.

Hoy han venido a votar muchas mujeres, y es lógico que las mujeres se apoyen a ellas mismas. Ahora tienen cuatro miembros en la Junta, y ya son mayoría (Miguel Angel Plasencia).



BREVE TRATADO  
\*\*\*\*\*

DE  
\*\*

URBANIDAD  
////////////////////////////////////

PARA LAS NIÑAS

\*CAPITULO PRIMERO: De la urbanidad en general

¿Qué es la urbanidad?:

El conjunto de reglas a que debemos ajustar nuestras acciones para hacer amable nuestro trato en la sociedad.

¿Qué se dice generalmente de las personas que carecen de urbanidad?:

Que están mal educadas.

¿Es exacta esta apreciación?:

Sin ser exacta, es bastante acertada; porque siendo la urbanidad una parte de la educación, y precisamente la que se presenta a primera vista, claro está que no posee una educación completa aquel a quien falta una parte tan interesante.

¿Es lo mismo urbanidad que cortesía?:

No es enteramente igual; la primera es más rudimentaria; la segunda más perfecta.

¿Puede alguien excusarse de ser cortés, o al menos urbano?:

No, señor; las personas de distinción no pueden prescindir de ello, porque generalmente han tenido más medios de educarse; y las de humilde cuna tienen precisión de presentarse a los superiores con muy atentos modales.

¿Qué efectos produce la descortesía?:

Causa un doble daño; pues mortifica y deprime a la persona que es objeto de ella, perjudica al que la usa, enajenándole la simpatía y el aprecio de los demás.

¿Cómo puede considerarse la urbanidad?:

Como el complemento de la Caridad, puesto que enseña a tratar a las demás personas como para ellas quisiéramos ser tratados.

**\*CAPITULO SEGUNDO: Deberes de urbanidad de inferior a superior**

¿Quiénes son los superiores de una niña?:

Después de Dios, sus padres, sus abuelos, su director espiritual y sus maestros. Estos son los que tienen más derecho a su respeto; pero además debe considerar como superiores a los sacerdotes, a las personas constituídas en autoridad y a todos los que ya no son niños o muy jóvenes.

(CONTINUARA EN BOLETINES SUCESIVOS)

## B A R C A R R O T A ,

### U N P U E B L O A R A B E

\*\*\*\*\*

Decíamos que, si algún pueblo había dejado más influencias en la Barcarrota actual, éste había sido el árabe.

Para entender mejor esta afirmación, vamos a ver un poco quiénes son los árabes y cómo se comportan cuando invaden la Península Ibérica.

Los árabes, en su origen, son un pueblo nómada del desierto. Organizados por Mahoma, comienzan una espectacular expansión, debida sobre todo a las normas contenidas en su religión, que tienden a preservarlos, en primer lugar, y a dotarlos de nuevas áreas donde asentarse.

Por ejemplo, normas como no beber alcohol, no comer cerdo, etc, están asegurando su supervivencia, ya que podemos imaginar lo que duraría un pueblo que vive en el desierto, con temperaturas diurnas superiores a los 50 grados, si además bebieran alcohol y comieran grasa.

Por otra parte, hay otra norma, la guerra santa, que les legitima para conquistar por la fuerza a aquellos pueblos que no quieran someterse voluntariamente a su religión. Si eso lo completamos con la promesa de que todo árabe muerto en combate, va automáticamente al paraíso, comprenderemos mejor la rapidez de la expansión militar de este pueblo.

En efecto, apenas cien años después de la creación del Islam, ya dominan gran parte de Asia, todo el norte de Africa y toda la Península Ibérica.

Independientemente de las conquistas militares, los árabes van colonizando las tierras conquistadas, estableciéndose con sus familias en ellas, y dedicándose al cultivo de sus tierras. De espíritu muy tolerante, no obligan a los cristianos a convertirse a su religión, dejándole sus iglesias, e incluso compartiéndolas con ellos a distintas horas, cuando

no han podido edificar una mezquita. Imaginemos un pueblo procedente del desierto, cómo apreciará una tierra como la nuestra, con agua abundante y suelo fértil.

Así, Barcarrota nace como auténtico núcleo de población con la llegada de los árabes, que empiezan a practicar una agricultura de regadío en las numerosas huertas del término. Nuestra agricultura actual es hija de la presencia árabe, y sus técnicas de regadío apenas han sido superadas actualmente con el riego por aspersión. Alberca, albérchiga, altramuz, alfalfa, ... son una muestra de cuanto le debe el campo a los árabes.

Pero no sólo es el campo. Si damos un paseo por el pueblo, desde el castillo, que fue, en principio, una fortaleza construida por los almohades, hasta los nombres de algunas de sus calles, son de origen musulmán: Albarracín, Caba, Atalaya, etc.

Nuestras calles no son estrechas por capricho o ignorancia, sino por algo tan elemental como es preservarlas del calor. Mientras más estrechas son, con más dificultad entra el sol, medida que se completa con otras dos: el blanqueo, que ahuyenta la luz y el calor del sol, y el empedrado, ya desafortunadamente desaparecido. También a ellos se lo debemos.

Las tejas y los ladrillos, así como las bóvedas, son, igualmente, herencia y muestra de cuanto venimos diciendo, así como cientos de detalles que, por extensión no reflejamos, como, por ejemplo, el "lejío" (correctamente llamado ejido, o egido). Era una extensión de terreno que se tababa de árboles para ver venir a posibles enemigos.

En siguientes artículos seguiremos hablando de la Barcarrota histórica.

NELY

A C T I V I D A D E S            \* \* \* \* \*

\* \* \* \* \*                            R E A L I Z A D A S

---

S E G U N D O                    T R I M E S T R E

---

-El día 27 de abril estuvimos en la Romería de "Los Remedios" de Fregenal de la Sierra, en donde asistimos a la Procesión de la Virgen y a la actuación de los grupos regionales locales.

-El día 5 de mayo se celebró la tradicional Convivencia en Valdebotoa, al lado de la Ermita de la Virgen. Hubo una orquesta cantando todo el día, y todos nos pusimos a bailar con pensionistas de otros hogares de la provincia. Pasamos un día maravilloso.

-Gracias a la colaboración prestada por la Diputación Provincial y la CAJA BADAJOZ, los días 10 y 17 de junio estuvimos de visita a la EXPO de Sevilla, en la que cada uno visitamos los pabellones que quisimos, y terminamos el día bien cansados, pero muy contentos de haber visto tanto y tan bonito.

-El día 12 de junio, Nieves, la A.T.S. del Club nos dió una Charla sobre "La Diabetes en la Edad Adulta"; asistimos 112 socios; aprendimos mucho sobre esta enfermedad, y qué podemos hacer quienes la padecemos.



En las puertas de la EXPO

-El día 12 de mayo visitamos el Museo de Arte Romano de Mérida, y posteriormente, hacia las 12 de la mañana llegamos a la Finca "Las Marradas" de Carmonita, en donde además de comer frijones con chorizo y otras cosas, se celebró la Tercera Tirada al Plato, en el que por segunda vez fue campeón Don Daniel Cabalgante, un socio de nuestro Club. El segundo y el tercer puesto también fueron para socios del Club, Don Antonio Benegas y Don Luis Guerra, respectivamente. En total participaron 19 tiradores, de los cuales 11 eran de Barcarrota, 3 de Badajoz, 2 de Mérida, 2 de San Vicente de Alcántara y uno de Carmonita..

Este año se ha celebrado también un Concurso de Rotura de Pucheros, en el que participaron todas las mujeres que quisieron; hubo premios para todas las que rompieron algún puchero, y todos disfrutamos y nos reimos mucho con el concurso.



Don Daniel recoge su Primer Premio

Con la grabadora de Miguel hicimos una entrevista a muchos de los que allí estábamos, y al preguntarle sobre qué opinaban de esta Convivencia nos contestaron:

----Muy bonita, lo estamos pasando muy bien; el tiro al plato me ha gustado mucho; hemos fallado algunos tiros, pero ésto va orgullosamente; por ser la primera vez estupendo (Miguel Ciborro).

----Lo he pasado muy bien por ser el primer año que he venido, con el sentimiento de no haberle dado al puchero, pero otra vez será. Yo no he venido con el afán de ganar, sino con el afán de pasarlo bien. El cocinero, el mejor de Extremadura (Su esposa).

----Como siempre, maravilloso; el personal encantador, y yo me apunto todos los años, porque ésto es lo mejor que ha hecho el INSERSO hasta ahora, sinceramente (Enrique Núñez).

----Estamos muy a gusto; los frijones muy buenos, el chorizo muy bue-

no, la morcilla muy buena; todo muy bien. Con los pucheros me mareo mucho con las vueltas que me dais; estoy muy contenta, y con Vd. también (María Pinilla).

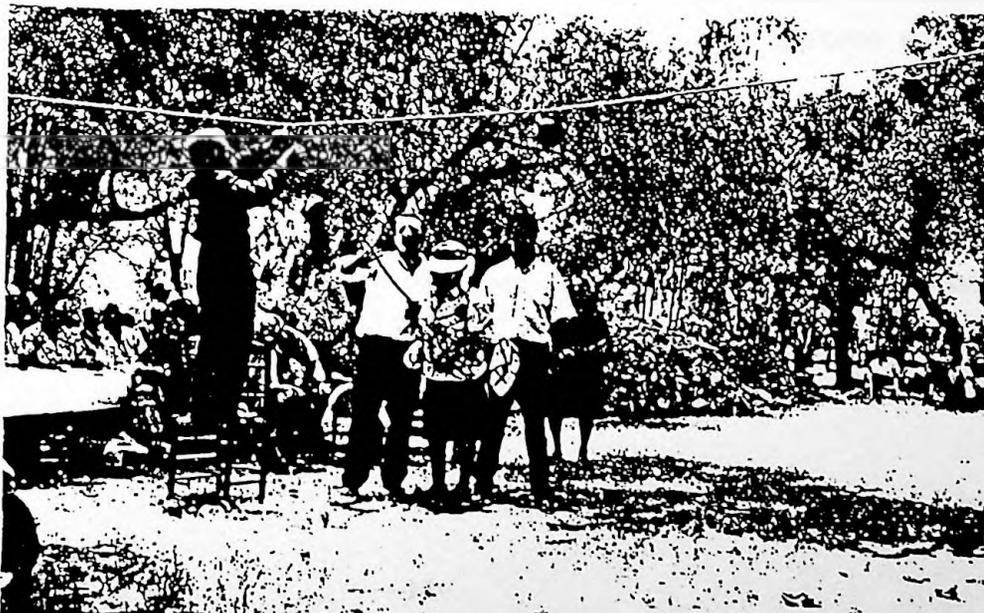
----Me parece una fiesta extraordinaria; tenemos mucha convivencia con otros pueblos, y pienso que nuestro director se toma demasiadas molestias con todos nosotros. Todo extraordinario (Felisa Sánchez).

----Pasamos un día de campo estupendo. Veo a mi amiga la de Carmonita todos los años, y éste, me ha regalado un cenicero (Luisa Martínez).

----Esto es ejemplar para la gente de la Tercera Edad, y ojala todos los años consigamos lo mismo, y los pocos años que nos quedan vivir con esta alegría. Hemos venido 19 pensionistas de Almendral. Todos los años, mientras podamos, vendremos a esta fiesta.

----Me parece muy bien; lo principal es que siga viniendo la gente para convivir todos juntos. Y el vinito que tenemos aquí es ideal; que no se pase la gente, porque después cuando nos vayamos a marchar alguno pierde las "quejás"... , y eso es malo (José Pablo Sánchez).

----Estupendo, muy bien. Estamos todos muy contentos, nadie ha dado ninguna queja. Sólo que mañana tengo que lavar los pantalones porque se me han caído encima los frijones (Francisco Chinarro).



Rompiendo pucheros

-Durante los meses de mayo y junio, todos los martes y jueves, catorce mujeres han participado activamente en un Cursillo de Tenis y Gimnasia de Mantenimiento, en el que entre otros, se ha concedido un premio a la Constancia y al Interés a Doña Aurelia Pérez Núñez, socia del Club con 81 años.

-Durante el mes de junio se han desarrollado unos Campeonatos de Cuatrola, Dominó y Tute, en el que han participado 34 personas, en los que han resultado campeones Francisco Villafaina y José Rodríguez en el apartado de Cuatrola; Calixto Marabé y Julián Pérez en Dominó; y Genaro Vaquerizo en Tute.

La entrega de trofeos se efectuó el día 24 de junio, con un aperitivo de clausura para todos los participantes e invitados.

-Este año, hemos asistido a dos corridas de Toros de la Feria de San Juan, los días 24 y 26. Después hemos estado en el Real de la Feria, de una caseta en otra, que por cierto, la Caseta de Mayores nos ha gustado más este año que otros anteriores.

-El Grupo de Hombres hemos comenzado a reunirnos todos los miércoles al mediodía, en donde hablamos de todo lo que nos apetece entre copita y copita de buen vino.

-El Grupo de Mujeres continua reuniéndose todos los jueves por la tarde; y por cierto, ahora han comenzado con los ensayos del Grupo de Teatro, y he oído que son mejores intérpretes de lo que pensábamos; ánimo y adelante con esa obra.

## DIABETES MELLITUS TIPO II

O

### DIABETES TARDIA

\*\*\*\*\*

#### ¿QUE ES LA DIABETES?:

Es la enfermedad metabólica que se traduce en cifras de glucosa (azúcar) en la sangre por encima de valores normales.

Valores normales: 75 - 110 mgdl. en condiciones basales (en ayunas).

La diabetes MELLITUS TIPO II es la que más incidencia tiene en las personas adultas, y suele presentarse alrededor de los 60 años. Con frecuencia se da en personas muy obesas. Su comienzo es de forma lenta, sin síntomas claros; el diagnóstico por tanto, se hace de forma casual, al hacerse un análisis de sangre de control.

El antecedente familiar es importante, y es frecuente hallarlo en familiares de primer grado.

Este tipo de diabetes puede ser tratada con dieta exclusivamente, o con antidiabéticos orales (pastillas). Esto no quiere decir que estos pacientes no precisen insulina alguna vez en su vida.

#### Síntomas Principales:

- Poliuria (orina mucho)
- Polidipsia ( mucha sed)
- Polifagia (mucha hambre)
- Astenia (pérdida de fuerza)

-Adelgazamiento.

#### Síntomas generales:

- Prurito (picor)
- Infecciones cutáneas
- Retraso en la cicatrización
- Somnolencia después de las comidas.

PRUEBAS PARA EL CONTROL DE LA DIABETES:

- En el domicilio: .tiras reactivas en sangre  
.tiras reactivas en orina
- En Centros Sanitarios:  
.análisis de sangre

FORMAS DE CONTROLAR LA DIABETES:

La meta en el tratamiento de la diabetes es conseguir que desaparezcan los síntomas y prevenir las complicaciones agudas y crónicas. Para lograrlo disponemos de los siguientes medios:

- Dietas (régimen de alimentación)
- Ejercicio físico
- Medicamentos: antidiabéticos orales (pastillas) e Insulina.

a/Dietas:

Las dietas hay que hacerlas en función de los factores edad, sexo, talla, peso y actividad. En las personas Mayores hay que adaptar las dietas a sus costumbres alimentarias.

**Alimentos prohibidos:**

Azúcares y alimentos que lo contengan.

**Alimentos restringidos o controlados:**

- .Hidratos de Carbono: pan, patatas, pastas, garbanzos, arroz.
- .Grasas: carnes de cerdo, aceite de oliva.
- .Leche y Derivados(desnatados). NUNCA SE TOMARA LECHE CONDENSADA. 200 c.c. de leche se podrán sustituir por 40 gr. de queso fresco (es poco aconsejable por su alto contenido en grasas).
- .Frutas: la más aconsejable es la naranja por su alto contenido en Vitamina C. Las uvas y plátanos no se deben tomar, o tomarlas en cantidades escasas.

Alimentos permitidos:

- .Carnes que no contengan grasas.
- .Jamón serrano magro o jamón York.
- .Pescados.
- .Caldos sin grasas.
- .Café, té o malta.
- .Verduras, etc.
- .Se podrá tomar sal, si no tiene otra patología asociada por la que la tengan prohibida.
- .Como edulcorante se usará la sacarina.

b/Ejercicio:

El diabético debe evitar la vida sedentaria. Cuando se realice ejercicio es mejor ponerse insulina en la zona que no se vaya a ejercitar. Del mismo modo hay que tomar una cantidad extra de comida o disminuir la dosis de insulina si el ejercicio va a ser intenso.

Evitar deportes que supongan riesgos, el EJERCICIO MAS ACONSEJABLE ES CAMINAR o LA GIMNASIA SUAVE.

Se desaconseja el ejercicio cuando la diabetes esté descompensada o cuando existan grandes complicaciones vasculares.

c/Medicamentos:

Antidiabéticos orales:

Las pastillas deben tomarse 15 minutos antes de las comidas (antes de una, dos o tres comidas, según prescripción médica); si tomamos la dosis máxima y no se compensa, se pasará al tratamiento con insulina.

Las pastillas suelen ser bien toleradas y los efectos secundarios (trastornos digestivos, etc) aparecen muy raramente.

Hay una serie de medicamentos o drogas que pueden potenciar su acción o inhibirla, por lo que antes de tomar algún medicamento tendrá que

consultar con su médico. El alcohol también aumenta su acción.  
Las pastillas están contraindicadas cuando hay alteraciones vasculares.

#### INSULINA:

Para la administración de insulina se utiliza normalmente la vía subcutánea (ver gráfico). La forma óptima de inyectar la insulina es la técnica del pliegue: se pinza la piel y el tejido graso entre los dedos pulgar e índice, y se introduce la aguja totalmente con una inclinación aproximada de 60°; después, tirando hacia atrás del émbolo se comprueba que no se ha incidido en ningún vaso sanguíneo, procediendo lentamente a la inyección de insulina. Se saca la aguja rápidamente y se aplica alcohol, pero sin masajear la zona.

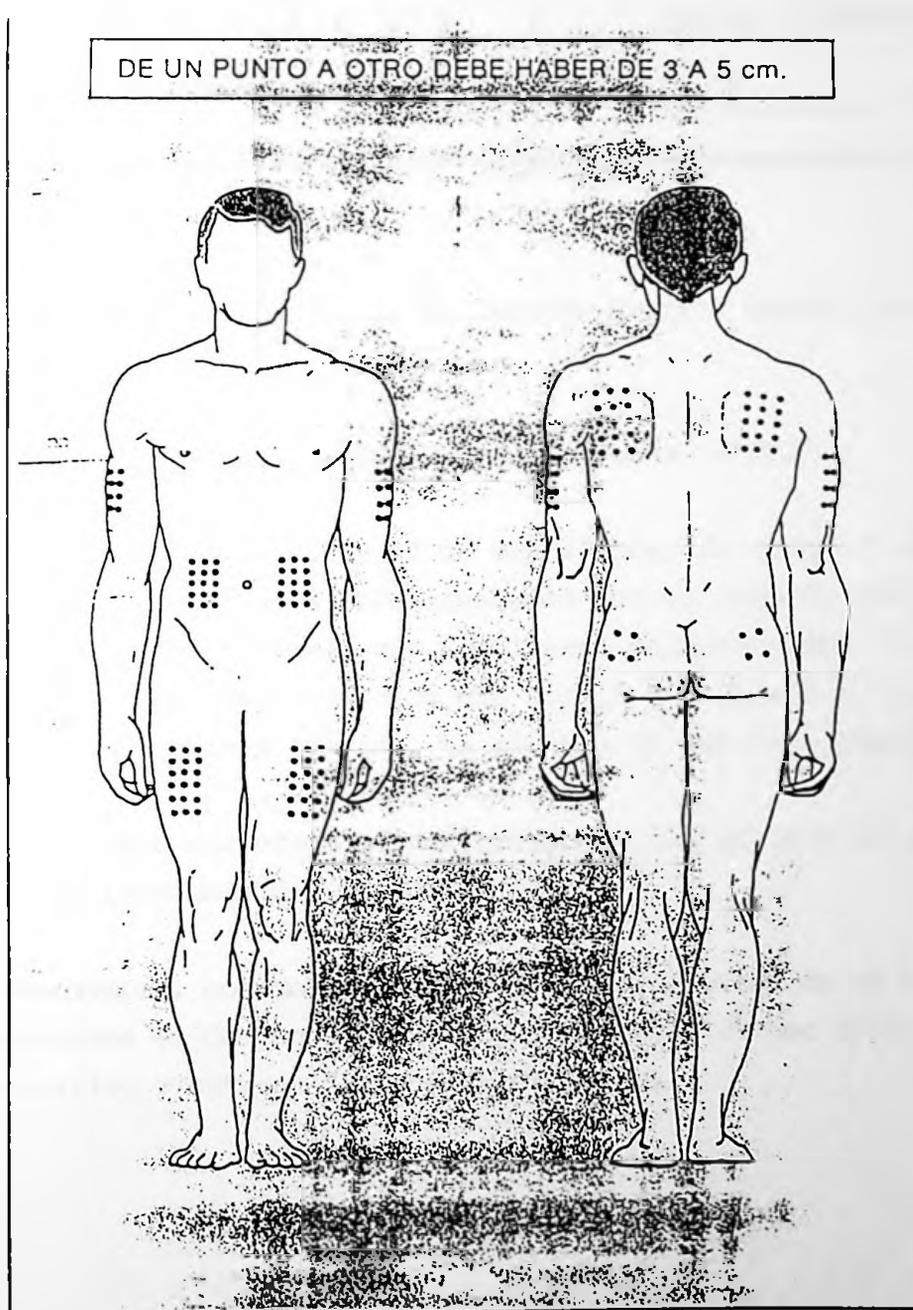
La aguja deberá ser corta y fina, y con la punta en bisel, que la hace menos dolorosa. La jeringilla que se usa viene dada en unidades, que es como se mide la insulina, y equivale a 40 unidades, que es igual que un centímetro cúbico.

Existen unas jeringuillas para enfermos con dificultades en la visión (jeringas click), que tienen un sistema de giro que inyectan una cantidad fija y conocida de insulina (cada giro = 2 unidades).

#### COMPLICACIONES:

- a/ Agudas: -cetoacidosis diabética  
-coma diabético  
-hipoglucemia
- b/Crónicas: -microangiopatía (afecta a pequeños vasos)  
-macroangiopatía (afecta a vasos medianos y grandes)  
-Neuropatía (se pierde sensibilidad).
- c/Otras complicaciones locales:
  - Infecciones por la mala técnica de la inyección.
  - Inflamaciones cutáneas: inflamación de la piel, flebitis, debidas a la inyección de insulina siempre en el mismo lugar.

ZONAS PARA LA INYECCION DE INSULINA:



NIEVES ALCAZAR MUÑOZ

P R E V I S T A S

---

A C T I V I D A D E S

---

TERCER TRIMESTRE

\*\*\*\*\*

-El próximo día 22 de julio visitaremos Sintra, Cascais y Estoril en Portugal.

-Los días 23 y 30 de septiembre volveremos a la EXPO.

-Durante los días 15, 16 y 17 de septiembre, un grupo de 14 socios de este Club, visitarán la EXPO invitados por el INSERSO (se anunció oportunamente la invitación), que resultaron seleccionados tras un sorteo entre todos los inscritos. Las dos noches se hospedarán en un hotel de Jerez de la Frontera (Cádiz), en régimen de pensión completa.

-Continuaremos durante todo el verano con los ensayos del Grupo de Teatro y las reuniones del Grupo de Mujeres.

-En septiembre, con motivo de las Ferias y Fiestas de la localidad, celebraremos el Campeonato de Juegos de Mesa "Virgen de Soterraño", con un aperitivo y entrega de trofeos el día 11.

---

P O E S I A S

---

A LA TERCERA EDAD

Los de la tercera edad,  
como así nos califican,  
es una barbaridad,  
pues ésto nos mortifica.

Lo que nos deben llamar  
sin que sea una quimera,  
por respeto a nuestra edad,  
los de la clase primera.

Pensionistas, jubilados,  
somos seres de una edad mayor,  
nos tuvieron marginados,  
sin ser de clase inferior.

Sin embargo la experiencia,  
que los años de vida nos dió,  
es preciso que se tenga en cuenta  
para darnos un trato mejor.

No podemos ya correr,  
ni saltar como hace años,  
más sí ahora comprender,  
lo que es verdad y es engaño.

El trabajo y los deberes  
colmaron nuestra experiencia,  
y uno de nuestros placeres  
es compartir nuestra ciencia.

ANDRES VAZQUEZ (Badajoz)

RIPIOS BARCARROTEROS

Barcarrota, de pequeño te conocí,  
de mayor te añoré,  
y ahora no te puedo olvidar,  
lo tengo que reconocer.

Barcarrotense soy por dentro,  
barcarroteño soy por fuera,  
lo que siento por Barcarrota,  
no se lo doy a cualquiera.

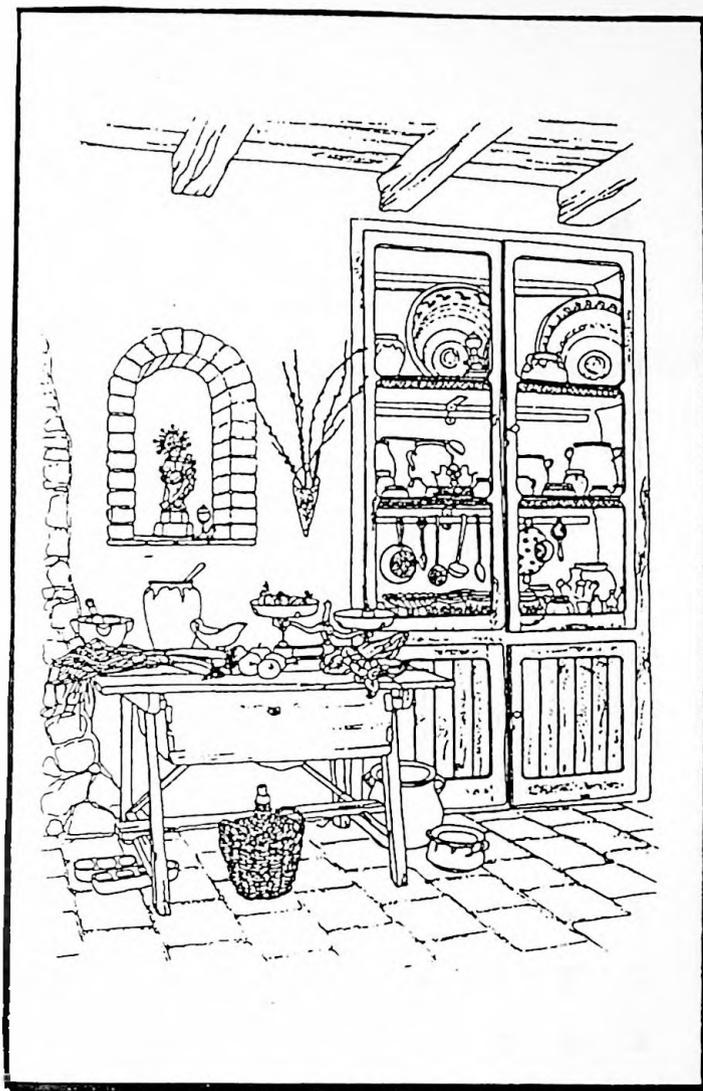
Recuerdo lo que fuistes,  
y orgulloso debo estar,  
por pasear por tus pavimentadas calles,  
y no pisar el barrizal.

¡Qué bonita es Barcarrota!,  
con sus hermosos llanos:  
Altozano, Berrocal, De la Cruz,  
Latero, Pozo, Santiago y Virgen,  
soleados en invierno,  
y frescos en verano.

Es un pueblo que acoge a toda la gente y le dá,  
el pan de su harina y el agua fresca de sus fuentes.  
Es una bonita y limpia villa  
de la provincia de Badajoz,  
situada en la Baja Extremadura,  
que lo dice la palabra:  
con calores asfixiantes, y sus fríos de helada pura.

(CONTINUARA)

ENRIQUE MAJO



R  
 E  
 C  
 E  
 T  
 A  
 S  
 D E  
 \*\*\*\*  
 C O C I N A  
 \*\*\*\*\*

PISTO

-Ingredientes:

Una cebolla grande, 2 pimientos verdes, 2 calabacines, 2 berenjenas, 2 dientes de ajo, aceite y sal al gusto.

Se pica todo menudito y se fríe hasta que quede libre de aceite. La cebolla y los pimientos hay que freirlos un poquito antes. Tomar frío.

POSTRE DE FRUTAS NATURALES

-Ingredientes:

4 melocotones, 2 peras, 2 plátanos y 2 naranjas.

Se corta todo a cuadraditos; se hecha en un recipiente dos cucharadas de miel, dos de azúcar y una copita de licor. Se deja reposar, por lo menos dos horas en el frigorífico.

FELISA SANCHEZ ICIARRA



C H I S T E S

\*\*\*\*\*

C H I S T E S

\*\*\*\*\*

C H I S T E S

\*\*\*\*\*

~~~~~

En una reunión de jóvenes de ambos sexos, se entra uno la mano en el bolsillo del pantalón, y dice: -A ver si sabéis qué tengo en la mano. Y una de las que estaban le contestó: -Puerco asqueroso. A lo que el chico le contestó: -No mujer, lo que tengo en la mano son unas monedas. Al rato, se entra otra vez la mano en el bolsillo, y preguntó: -Y ahora, qué tengo en las manos?, a lo que la misma chica de antes contestó: -Unas monedas. Respondió él: -No mujer, lo que ahora tengo es lo que tú pensabas antes.

JUAN FCO. MARTIN FONSECA

Iba uno en el tren, y le entran ganas de hacer una necesidad, y se pone por la ventanilla a hacerla, y dice uno: -Maestro, el del culo mal mellao, tenga Vd. cuidao con los huevitos, que el pijallo se ha marchao.

CLAUDIO FLORES RODRIGUEZ

Un vizco, que estaba de enterraó en Sevilla, ve a uno mu dergado por la calle La Sierpe y le dice: -quillo, toma quince céntimos y coge el tranvía del cementerio, que me vas a buscar un disgusto.

CLAUDIO FLORES RODRIGUEZ

