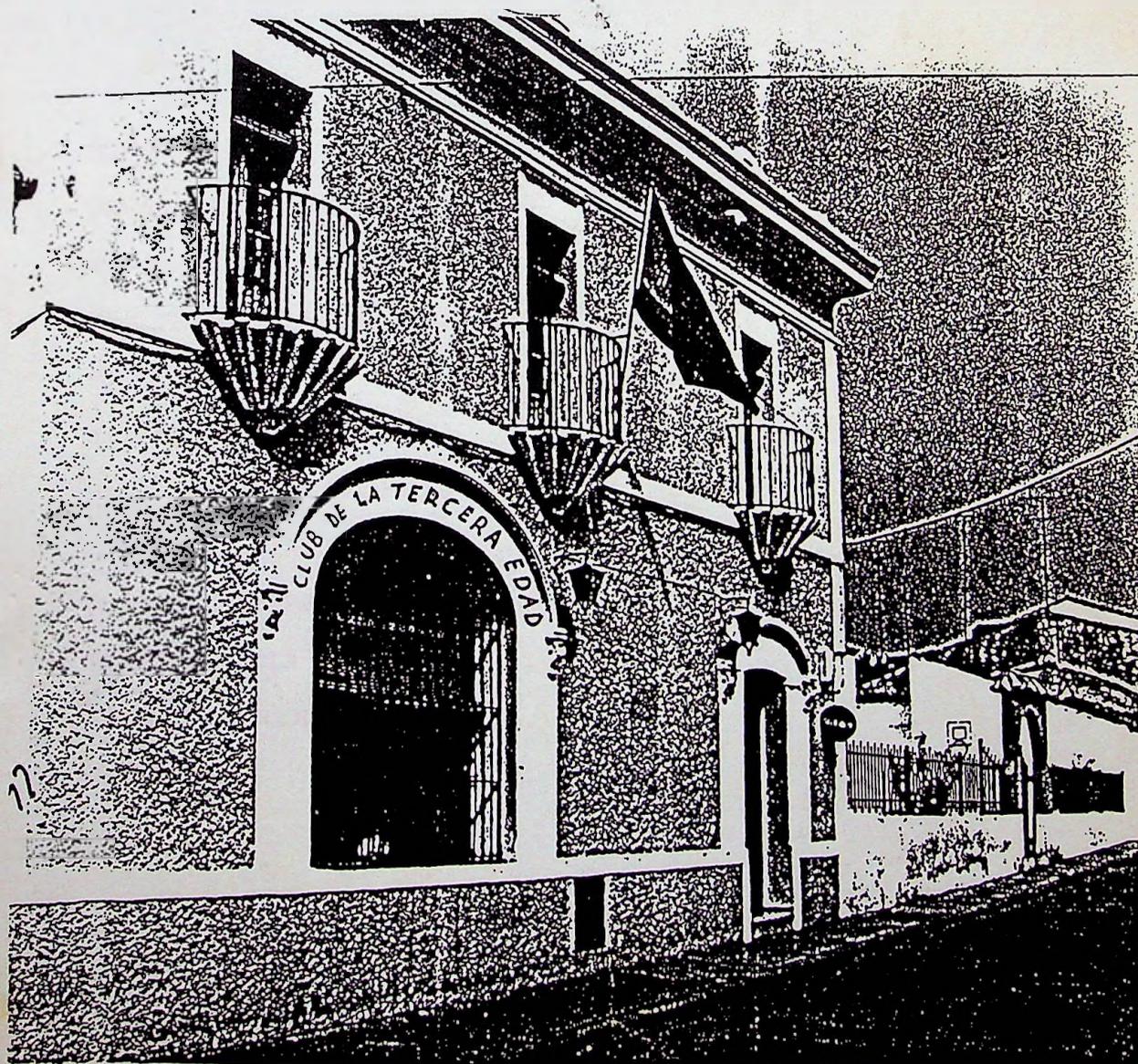


BOLETIN INFORMATIVO

DEL CLUB DE LA TERCERA EDAD

OCTÜBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

AÑO PRIMERO Nº 3



BARCARROTA, 1.992



S U M A R I O

EDITORIAL	Página 2
GRACIAS POR TU COLABORACION	" 3
FUE UNA NOCHE	" 5
COMO PROTEGER LA NATURALEZA DESDE NUESTRA CASA	" 6
POESIAS	" 10
HIGIENE EN EL ANCIANO	" 11
BREVE TRATADO DE URBANIDAD	" 17
ACTIVIDADES REALIZADAS	" 19
DOS DIAS DE FIESTA EN NAVIDAD	" 21
LA COCINA DE LA ABUELA	" 22
RIPIOS BARCARROTEROS	" 23
PASATIEMPOS	" 24



E D I T O R I A L

En estos primeros días del año que estrenamos nace un nuevo número del Boletín Informativo de nuestro Hogar del Pensionista. Ya hace un año que aparecía el número 0 con el máximo propósito de informar sobre temas de interés para los Mayores y la pretensión de que todos participárais en su elaboración; nuestro deseo es que este propósito se haya cumplido, al menos hemos trabajado por ello.

En este año 93, en que asistimos a la celebración del "año europeo de personas de edad avanzada y la solidaridad entre generaciones", os alentamos a la participación activa en todo aquéllo que os afecte, y a que compartáis vuestros conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes: vuestros nietos, vuestros vecinos, vuestros amigos. Dice José Luis López Aranguren, un pensador español, casi centenario, que "los jubilados seremos casi mayoría social y no podemos vivir como antiguamente, como seres que no sirven para nada; es una locura despilfarrar la energía y el talento de tanta gente". Queremos que sepáis captar el mensaje de este gran hombre, y disfrutéis de un año lleno de actividad, participación y júbilo; de este modo habréis disfrutado del "año de los mayores", de vuestro año.

LA REDACCION

G R A C I A S

P O R

T U

C O L A B O R A C I O N

Durante los meses de noviembre y diciembre se ha puesto a disposición de todos los socios del Hogar un cuestionario a fin de recoger sus opiniones sobre los servicios que se prestan y el personal que aquí trabaja, con el fin de mejorar en lo posible su funcionamiento y nuestra labor.

Del mismo modo, por voluntad de la Junta de Gobierno, se solicitaba que cada uno expresase abiertamente sus actividades preferidas para así programar de acuerdo a las preferencias de la mayoría de los socios, porque sois todos en conjunto quienes hacéis posible que el Hogar funcione más y mejor cada día.

Se distribuyeron 140 cuestionarios, de los cuáles se entregaron 100; de éstos hubo 6 en blanco, y 3 que no quisieron o no supieron hacerlo correctamente.

En rasgos generales, podemos afirmar que el prototipo de socio encuestado suele ser varón, con una edad que va desde los 60 a los 70 años y que asiste al Hogar 4 veces por semana; utilizando básicamente los Servicios de Información, de Biblioteca/Prensa, de Cafetería/Bar y de Enfermería.

La mayoría consideran que en el Hogar hay un ambiente muy agradable, que sus instalaciones se utilizan bien y que reciben un trato muy bueno por parte del personal del Centro, considerandolos en su trabajo bastante eficientes.

Las relaciones sociales entre los socios son buenas, afirmando que nunca han tenido problemas con otros compañeros, considerando que el comportamiento de todos es muy bueno.

En cuanto a las actividades que desean realizar durante el año 1.993, la mayoría se decanta por las charlas de interés sanitario y cultural, los paseos en grupo por el campo y las convivencias camperas; por el contrario, gran parte de los encuestados no muestran ningún interés por el baile, el teatro, el juego del billar y los trabajos manuales.

Casi la mitad de los socios prefiere los juegos de mesa, la gimnasia de mantenimiento, participar en la elaboración del boletín informativo, viajar y hacer turismo, participar en concursos y dibujar.

A continuación se exponen las actividades preferidas de los socios porcentualizadas:

1ª/ Pasear por el campo en grupos	48,57%
2ª/ Asistir a charlas de interés sanitario	47,86%
3ª/ Asistir a charlas de interés cultural	47,14%
4ª/ Participar en convivencias en el campo	45,71%
5ª/ Viajar y hacer turismo	40,00%
6ª/ Participar en concursos	37,14%
7ª/ Juegos de mesa	36,43%
8ª/ Gimnasia de mantenimiento	36,43%
9ª/ Boletín Informativo	35,71%
10ª/ Taller de dibujo	28,57%
11ª/ Taller de manualidades	27,86%
12ª/ Jugar al billar	19,28%
13ª/ Grupo de teatro	17,86%
14ª/ Baile	15,00%

Hay algunos encuestados que individualmente sugieren otras actividades: jugar a la petanca, festival flamenco, poesía, corte y confección, y profesora vendedora.

F U E U N A N O C H E

Iba paseando una ramera, cuando le salió al paso un veodo
que golpeó una y dos veces su faz pintada.

Pero surgió de pronto allí un muchacho envuelto una una blusa

(...remendada),

que agarrando la mano del borracho, le gritó: Cobarde !!!.

Es una ramera, se excusó el borracho; es mi hermana,

mi hermana como todos los caídos,

mi hermana como todos los de abajo,

como cuando se nutren de gemidos como todos los siervos del trabajo.

Y con noble actitud alta la frente, gritó dando la mano a la ramera:

-que se acerque a pegarte ese valiente,

que venga a golpearte cuando quiera.

Y en verdad que el muchacho estaba hermoso envuelto en su blusilla

(...remendada),

con el labio saliente y tembloroso,

y la negra pupila encandilada.

Juan Francisco Martín Fonseca

Diciembre / 93

COMO PROTEGER LA NATURALEZA
DESDE NUESTRA CASA

NECESITAMOS AGUA LIMPIA Y AIRE PURO PARA VIVIR. SIN EMBARGO, A VECES, CON NUESTRA EXAGERADA OBSESION POR LA LIMPIEZA, CONTAMINAMOS LA ATMOSFERA DE NUESTRAS PROPIAS CASAS CON AMBIENTADORES E INSECTICIDAS, Y EL AGUA DE NUESTROS RIOS CON DETERGENTES INADECUADOS.

Modera el consumo de agua:

*La ducha es mejor que el baño; mientras que para llenar una bañera se necesitan 300 litros de agua, una ducha de cinco minutos consume menos de 100 litros.

*No es higiénicamente recomendable ducharse más de una vez al día, y eso con agua tibia y jabón neutro. El asimilar higiene a estar todo el día debajo de la ducha es un error.

*No tiréis innecesariamente de la cadena, cada vez que lo hacemos se gastan de 10 a 15 litros de agua.

*Cierra bien los grifos, aunque te parezca insignificante, 10 gotas de agua por minuto son 2000 litros de agua desperdiciados al año.

*Si tienes lavavajillas no lo utilices a menos que esté lleno, cada lavado consume 40 litros de agua, y además el detergente que se usa suele contener fosfatos (modera la dosis).

Utiliza alternativas naturales:

*Fabrica tu propio lavavajillas; diluye jabón tipo "lagarto" en agua caliente. Es eficaz para la grasa y no contamina de fosfatos el agua.

*Para limpiar los depósitos calcáreos de inodoro, lavabo y baño, puedes utilizar vinagre en vez de lejías y derivados, evitando así la destrucción del equilibrio bacteriano de las aguas residuales.

*Para abrillantar metales como el bronce y el cobre es ideal el zumo de limón.

*Prepara tu propio abrillantador de muebles mezclando el zumo de un limón con el doble de volumen de aceite.

*El mejor desodorante: zumo de limón, el medio ácido acaba con las bacterias causantes del mal olor.

Compórtate como un consumidor responsable:

*Antes de elegir un producto trata de enterarte de sus componentes, de su procedencia, del riesgo para la salud,...

*Busca aquellos que más componentes naturales tenga, y no te dejes llevar por la "secreta fórmula revolucionaria".

*Desconfía de los productos con olores muy penetrantes, suelen enmascarar sustancias no saludables.

*Cuando un artículo va prolijamente envuelto, cuestionate si no será porque lo que va dentro no es lo suficientemente valioso por sí mismo que hay que adornarlo.

*Evita los aerosoles, son muy perjudiciales y en absoluto imprescindibles. En su lugar puedes utilizar pulverizadores, tienen el mismo efecto y no dañan la capa de ozono.

*No utilices los desodorantes para el WC, son perfectamente inútiles, tan solo camuflan los malos olores (y en ocasiones la mezcla es peor que el original). Además suelen contener una sustancia, que es perjudicial para la



salud. A veces manchan el agua de color azul ¡ y pretenden convencernos de que el azul es el color de la limpieza!.

*No llenes los armarios de detergentes especializados, son los más inútiles. Frecuentemente es suficiente el jabón de lavar los platos para limpiar la cerámica, vidrio, madera, esmalte, plásticos, etc.

*No a la sobredosis, la dosis que recomiendan los fabricantes ya suele ser superior a la necesaria. Sin embargo nosotros nos empeñamos en añadir más para que "quede mejor", cuando en realidad el resto se desperdicia arrastrado por el agua, y tan solo contribuye a contaminar más.

*No arrojéis nunca por el retrete o lavabo pinturas, barnices, disolventes o aceites. Estos forman una película en la superficie del agua que impide el intercambio de gases, asfixiando la vida que hay debajo. Si no tenéis más remedio que deshacerlos de ellos, metedlos en un recipiente cerrado y tiradlos a la basura.

-----o o o o o o o-----

* * * * *
* * * *
* * *
* *
*

* * * * *
* * * *
* * *
* *
*

LA MANTA DEL ABUELO

Padre, si se va el abuelo, no le de entera la manta,
saque usted el cuchillo y corte,
con la mitad le basta.
Ten compasión hijo mío, mira que está vieja y mala;
no importa padre, no importa,
que algunas peores se gastan,
y así la mitad restante, desde hoy podrá usted guardarla,
para cuando sea abuelo,
por si acaso le echan de casa.
Lloró abrazándole el padre, el abuelo quedó en casa,
más no esperen buenos frutos
quien da malas enseñanzas.

Andrés Vázquez Rosales

UNA DE CLAUDIO

No se que tienen tus ojos, que al mirarlos me dan frío,
son más negros que la noche, y más fuertes que los míos.

Todas las plantas del año las cautiva el mes de enero,
pero viene el mes de mayo y salen de su cautiverio.

Claudio Sánchez Flores

H I G I E N E
E N E L
A N C I A N O

por Nieves Alcázar Muñoz (Enfermera)

La higiene es uno de los pilares básicos para la prevención de enfermedades y mantener un buen estado de salud.

Una persona independiente es aquella que puede realizar su propio aseo y cuidar de sí mismo en los aspectos esenciales de la vida cotidiana (lavarse, vestirse, afeitarse, prepararse la ropa, comer pasear, cocinar, tener limpia su vivienda, etc).

Vamos a hablar de la higiene desde una perspectiva de autonomía e independencia, porque hablar de la higiene en una persona dependiente que necesita de los demás para sus necesidades básicas, entraría dentro de otro apartado y necesitaría de un estudio y enfoque diferente.

LA HIGIENE ES LA CIENCIA QUE TRATA DE LA SALUD Y DE SU CONSERVACION; el proceso de envejecimiento conlleva alteraciones estructurales que incluyen cambios en la morfología y aspecto de la piel, por lo que son necesarios masajes circulatorios y cremas hidratantes para evitar un progresivo deterioro de la piel y conserve un aspecto físico agradable que no tenga repercusiones negativas en la psicología del anciano.

La higiene general cuidadosa está indicada para prevenir infecciones, que una vez instauradas son las complicaciones más difíciles de resolver por la reducida circulación.

Higiene corporal y de las ropas:

La higiene corporal es importante tanto desde el punto de vista sanitario como estético, favoreciendo la comodidad, la conservación de la imagen, así como evitando la aparición de determinadas enfermedades.

En este apartado debemos tener en cuenta una serie de factores que van a condicionar dicha higiene corporal: hábitos higiénicos anteriores, deficientes condiciones de la vivienda, ausencia de baño o ducha; que el anciano sea válido o relativamente dependiente, etc.

Las ropas han de estar limpias y ser flojas para favorecer la comodidad, la circulación y el mantenimiento de la temperatura corporal, cuidando los componentes que puedan producir alergias.

Vayamos viendo por pasos este apartado:

Se ha de realizar UN BAÑO o DUCHA DIARIO, pero no se debe descuidar al menos una o dos veces por semana. Hemos de tener en cuenta que la piel de las personas de edad es muy sensible frente al agua demasiado caliente o fría y a baños demasiado prolongados. Los geles o jabones que se empleen deben ser neutros para no irritar las mucosas (ojos, zona perianal, genitales, etc). El suelo del cuarto de baño y el de la propia bañera no deben ser deslizantes; para ello pondremos alfombrillas antideslizantes y mantendremos el suelo seco.

Al bañarnos debemos prestar especial atención a los pliegues cutáneos: axilas, ingles, pabellones auriculares, pliegues mamarios, pues son zonas muy propicias para rozaduras, maceración y posterior infección. El secado ha de hacerse minuciosamente en las zonas citadas, y se hará por presión, no por frotamiento.

Aseo de la cabeza y cara:

DEBE SER DIARIO el de la cara, nuca y cuello.

No es aconsejable la barba en la persona de edad, y es preferible para el afeitado la máquina eléctrica.

El corte del cabello debe ser periódico. En la mujer es preferible el pelo corto, facilita el enjabonado y lavado de la cabeza, aconsejándose peinados sencillos. Se lavará al menos una vez a la semana, utilizando champú o jabones neutros.

Cuidado de los ojos:

Los ojos deben LIMPIARSE TODOS LOS DIAS CON AGUA HERVIDA. Si apareciesen "legañas" se lavarán con agua de manzanilla o agua hervida con sal; mediante una gasita se arrastrarán éstos de fuera hacia dentro, ya que normalmente donde hay más infección es en la zona del lagrimal. Cuando esto ocurra habrá que acudir al médico.

Procurar evitar las atmósferas muy contaminadas y visitar al oftalmólogo al menos una vez al año.

Cuidado de los oídos:

LOS DEBEMOS LAVAR BIEN POR FUERA, lo que es el pabellón auricular, pero NO DEBEMOS INTRODUCIR NINGUN OBJETO PUNZANTE. En caso de que disminuya la audición debemos acudir al otorrino.

Cuidado de la boca:

SE DEBEN LIMPIAR LOS DIENTES DESPUES DE CADA COMIDA con un cepillo suave y pasta dentífrica, en sentido vertical (de arriba a abajo y viceversa), ya que el sentido horizontal puede dañar las encías produciendo sangrado. Si se usa prótesis dentaria (dentadura postiza), lavarla igualmente y extremar la higiene para evitar que en los puntos de apoyo se produzcan erosiones.

Cuidado de las manos:

Las manos serán motivo de MULTIPLES LAVADOS al día; debemos adquirir la costumbre de lavarnos antes de las comidas y después de toda micción o defecación. Las uñas deben cortarse después del baño, al menos una vez cada diez o quince días.

Cuidado de los pies y uñas:

Si toda la higiene corporal es importante, la higiene de los pies adquiere una dimensión especial por ser la parte más vulnerable del cuerpo en el anciano (aún más, si éste es diabético). Debido a la disminución de la circulación y de las defensas naturales, con el envejecimiento son especialmente susceptibles a diversos problemas: infecciones por hongos, lesiones por uñas encarnadas, úlceras por presión, endurecimientos y callosidades, etc.

Para un buen cuidado de los pies se han de seguir las siguientes pautas:

- a/ Conservar las uñas de los pies siempre limpias y cortas, recordándolas en sentido horizontal.
- b/ Lavar los pies a diario con agua tibia y jabón, secarlos bien y usar talcos. Si la piel es seca, se usará vaselina en lugar de talco, u otra crema hidratante. Se secarán a presión, no por frotamiento.
- c/ Evitar calcetines o medias demasiado apretados o demasiado grandes, que forman arrugas e irritan la piel. Han de ser de hilo, algodón o lana para favorecer la transpiración.
- d/ El calzado debe ser cómodo y ancho por la punta. No se deben usar sandalias abiertas, sino zapato fresco pero cerrado para evitar golpes o cortes.
- e/ Con los callos no se debe usar nunca esparadrapos o callicidas;
ACUDIR AL PODOLOGO SI EXISTE ALGUN PROBLEMA.

Higiene del Medio Físico y Social:

Nos referimos a la VIVIENDA como parte principal del medio físico. Las condiciones higiénicas muchas veces son insuficientes: falta de agua corriente, servicio fuera de la vivienda, poca iluminación, humedad, escasa ventilación.

La reforma de éstas muchas veces no resulta fácil por ser muy viejas o por la falta de recursos económicos del anciano.

ES MUY IMPORTANTE QUE LA VIVIENDA ESTE LIMPIA; VENTILADA Y SOLEADA.

En cuanto a la higiene social aludimos a que hay que intentar integrarse el mayor grado posible en esta sociedad, que crece a un ritmo vertiginoso, por lo que HAY QUE EVITAR QUE LA PERSONA MAYOR SE SIENTA AISLADA Y SOLA, realizando actividades que favorezcan la integración en el grupo y la propia estima. UNA VIDA SOCIAL RICA VA A FAVORECER EL BIENESTAR MENTAL DEL ANCIANO.

Higiene Mental:

Los fines de la higiene mental es CONSERVAR UN EQUILIBRIO PSIQUICO CORRECTO en la persona, para que ésta se sienta adaptada, integrada y protegida, y capaz de utilizar plenamente sus facultades físicas y psíquicas.

Es importante mantener los lazos familiares afectivos e incluso sexuales si su salud lo permite. La lucha contra el aislamiento se debe hacer por todos los medios; para ello es eficaz la política de crear hogares, clubs y Centros de Jubilados y Residencias. En los ambientes citados se fomentarán los estímulos psicológicos adecuados como reuniones familiares, de viejos camaradas, asistencia a espectáculos, viajes, conferencias, etc.

Ejercicio Físico:

El ejercicio físico favorece la capacidad respiratoria, activa la circulación, favorece la higiene mental y ayuda al mantenimiento y mejora el estado funcional motor.

En los ancianos deben suprimirse los ejercicios de fuerza y velocidad, aconsejándose los de fondo, como paseos.

El ejercicio y el descanso deben estar regulados adecuadamente; se debe PERMANECER EN LA CAMA DE OCHO A NUEVE HORAS DIARIAS, pudiendo reposar después de las comidas, mejor en un sillón cómodo.

Hay que evitar dormir durante el día, siendo por ello importante la ocupación del tiempo libre.

Hábitos Tóxicos:

Los hábitos tóxicos más frecuentes en el anciano son el ALCOHOL, el TABACO y la AUTOMEDICACION. Los dos primeros son hábitos llevados a cabo durante toda la vida y que al llegar a la vejez resulta muy difícil modificarlos, pero que han ido produciendo enfermedades o agravando algunas ya existentes.

La AUTOMEDICACION ES OTRO MAL HABITO entre la gente mayor, pues muchas veces no toman la medicación como el médico se la prescribe y otras veces toman exceso de medicamentos sin ser prescritos. Esta serie de malos hábitos van a incidir sobre nuestra salud, y en la medida de lo posible debemos suprimirlos o modificarlos.

- - - - - / / / / / / / / - - - - -



BREVE TRATADO

DE
**

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

PARA LAS NIÑAS

C A P I T U L O I I I

Deberes de urbanidad relativos al culto

¿Qué deberes de urbanidad prescribe la religión?:

La niña al entrar en la Iglesia ha de tomar agua bendita y presentarla a las señoras que la acompañan, persignarse devotamente, y doblar la rodilla derecha cuando pasa por delante del altar en que el Santísimo Sacramento estuviere reservado, y las dos, si está patente o expuesto. Además, desde que se presenta allí hasta que sale, ha de guardar edificante modestia y compostura.

¿Y al pasar el Viático por algún enfermo?:

Postrarse devotamente y orar por nuestro prójimo que padece.

¿Cómo se saluda a los ministros de la Religión?:

A los prelados se les besa el anillo, y al confesor y otros sacerdotes conocidos, la estola, si la llevaren, y si no, la mano.

C A P I T U L O I V

Deberes para con los padres

¿Cómo debe tratar una niña a sus padres?:

Con una respetuosa deferencia, que no excluye el cariño y la tierna confianza de familia, expresando la primera con besarles la mano y el segundo con un beso y un abrazo.

¿Cuándo debe dirigírseles este saludo?:

Al darles los buenos días, preguntándoles cómo han pasado la noche, al marchar al colegio y salir de él, después de comer, y al despedirse para ir a la cama.

¿Bastan estas exterioridades para mostrar el cariño y el respeto?:

De ningún modo. La niña debe emplear con sus padres iguales muestras de atención y cortesía que con el más alto superior; pero hablándoles con tanta dulzura como al mejor amigo.

Cuanto se dirá de las personas de respeto debe referirse a los padres antes que a otro alguno.

(Continuará en Boletines sucesivos)

. S

. E

. D

. A

. D

. I

V

I

T

JULIO - DICIEMBRE , 1.992

C

A

___ En julio, excursión a Cascais y Sintra (Portugal).

___ En los primeros días de septiembre, celebramos los Campeonatos de Juegos de Mesa "Virgen de Soterraño", coincidiendo con nuestras Fiestas Patronales, en que se ofreció un aperitivo a todos los socios y a la Corporación Municipal de la localidad, que vino acompañada de la Reina y Damas de las Fiestas. A este acto asistieron 245 socios.

___ El día 13 de septiembre se hizo una recepción a los Caballeros de Hernando de Soto, venidos de Bradenton (EEUU), obsequiándoles con una placa de cerámica como recuerdo de su visita al Hogar.

___ La enfermera del Centro dio una charla sobre la "Higiene en el Anciano" a la que asistieron 90 socios.

___ Visitas a la EXPO los días 23 y 30 de septiembre.

___ Excursión a Guadalupe el día 14 de octubre, en la que participaron 55 socios.

___ Reunión del Grupo de Mujeres todos los jueves.

___ A lo largo de estos meses hemos hecho varias Comidas de Convivencia en el Centro, en las que con la aportación económica de cada uno hemos disfrutado mucho.

___ Este año no hemos realizado el tradicional Belen de Navidad, por lo que expondremos el realizado hace dos años con cantos rodados, que obtuvimos el Segundo Premio de la Dirección Provincial del INSERSO.

___ A primeros de noviembre se suspendieron provisionalmente los ensayos del Grupo de Teatro por no poder asistir a los mismos alguna de las participantes, teniendo previsto retomar los ensayos en el mes de enero del próximo año.



Recepción de los Caballeros de
Hernando de Soto en el Hogar (13/09/92)

L A C O C I N A

D E L A B U E L A



LENGUADOS JULIANA:

Se cuecen zanahorias y patatas a cuadraditos; aparte se fríe cebolla, y cuando esté dorada se mezcla con una lata de guisantes; se deja cocer todo junto y se le añaden los lenguados, y se mantiene cociendo todo junto un poco más.

Teresa Martínez Sosa

ROSCAS DE NATA:

Ingredientes: 4 huevos, un vaso de nata, 300 gr. de azúcar, dos sobres de levadura, un Kilo de harina, una copa de anís, ralladura de un limón. Se mezcla la harina con la levadura, se batan un poco los huevos y todo se amasa; se deja reposar de dos a tres horas. Se hacen las roscas y se fríen a fuego lento. Una vez fritas se pasan por azúcar y canela.

Benita Moreno Rubio

* *
* *
* *
* *
* *
* *
* *

R I P I O S

B A R C A R R O T E R O S

Nunca fue reconocido el gran valor extremeño
dejando siempre al olvido conquistas de tanto empeño;
pues en su historia ya figura Hernando de Soto el Conquistador
de la Florida que cruzó la mar llana
lo mismo que el Descubridor del río Amazonas Francisco de Orellana.

Porque aquellos siglos de gloria calmaron buena hazaña,
nunca se ocultaba el sol en nuestra querida España.

En Barcarrota se vive bien, y si del riñón estás mal,
te aliviarás si bebes agua en abundancia del Molino de las Lanchas,
situado en la Finca Los Prados, en la carretera Badajoz a Huelva,
donde es fácil que vuelvas.
Son dignos de ver la Casa de la Cultura, Plaza de Toros,
y corre que no te pillo si vas al Castillo;
La estatua de Hernando de Soto, el Monolito a Conquistadores,
el bonito parque y la Atalaya, para contemplar toda la villa sin par.
Y para que veas que no te miento, informate en el Ayuntamiento.
Y para terminar solo me queda recomendar a quienes nos han de visitar,
que vean a los pensionistas de Tercera Edad en su magnífico Hogar,
así como el Casino, o el Círculo de la Fraternidad.

Enrique Majó Macías (Septbre./92)

* *
* *
* *
* *
* *
* *
* *

R I P I O S

B A R C A R R O T E R O S

Nunca fue reconocido el gran valor extremeño
dejando siempre al olvido conquistas de tanto empeño;
pues en su historia ya figura Hernando de Soto el Conquistador
de la Florida que cruzó la mar llana
lo mismo que el Descubridor del río Amazonas Francisco de Orellana.

Porque aquellos siglos de gloria calmaron buena hazaña,
nunca se ocultaba el sol en nuestra querida España.

En Barcarrota se vive bien, y si del riñón estás mal,
te aliviarás si bebes agua en abundancia del Molino de las Lanchas,
situado en la Finca Los Prados, en la carretera Badajoz a Huelva,
donde es fácil que vuelvas.

Son dignos de ver la Casa de la Cultura, Plaza de Toros,
y corre que no te pillo si vas al Castillo;

La estatua de Hernando de Soto, el Monolito a Conquistadores,
el bonito parque y la Atalaya, para contemplar toda la villa sin par.

Y para que veas que no te miento, informate en el Ayuntamiento.

Y para terminar solo me queda recomendar a quienes nos han de visitar,
que vean a los pensionistas de Tercera Edad en su magnífico Hogar,
así como el Casino, o el Círculo de la Fraternidad.

Enrique Majó Macías (Septbre./92)

P A S A T I E M P O S
 * * * * *
 * * * * *

SOPA DE LETRAS

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

Busque el nombre de siete
 conocidos dulces navideños.

FUGA DE LETRAS

N _ P _ R _ _ U C _ _ O M _ D R _ G A _ ,
 A _ A N _ C E M _ S _ _ E _ P R _ N _ .

Busque entre las letras fugadas
 un conocido refrán.

(SOLUCIONES EN EL SIGUIENTE NUMERO DEL BOLETIN INFORMATIVO)



