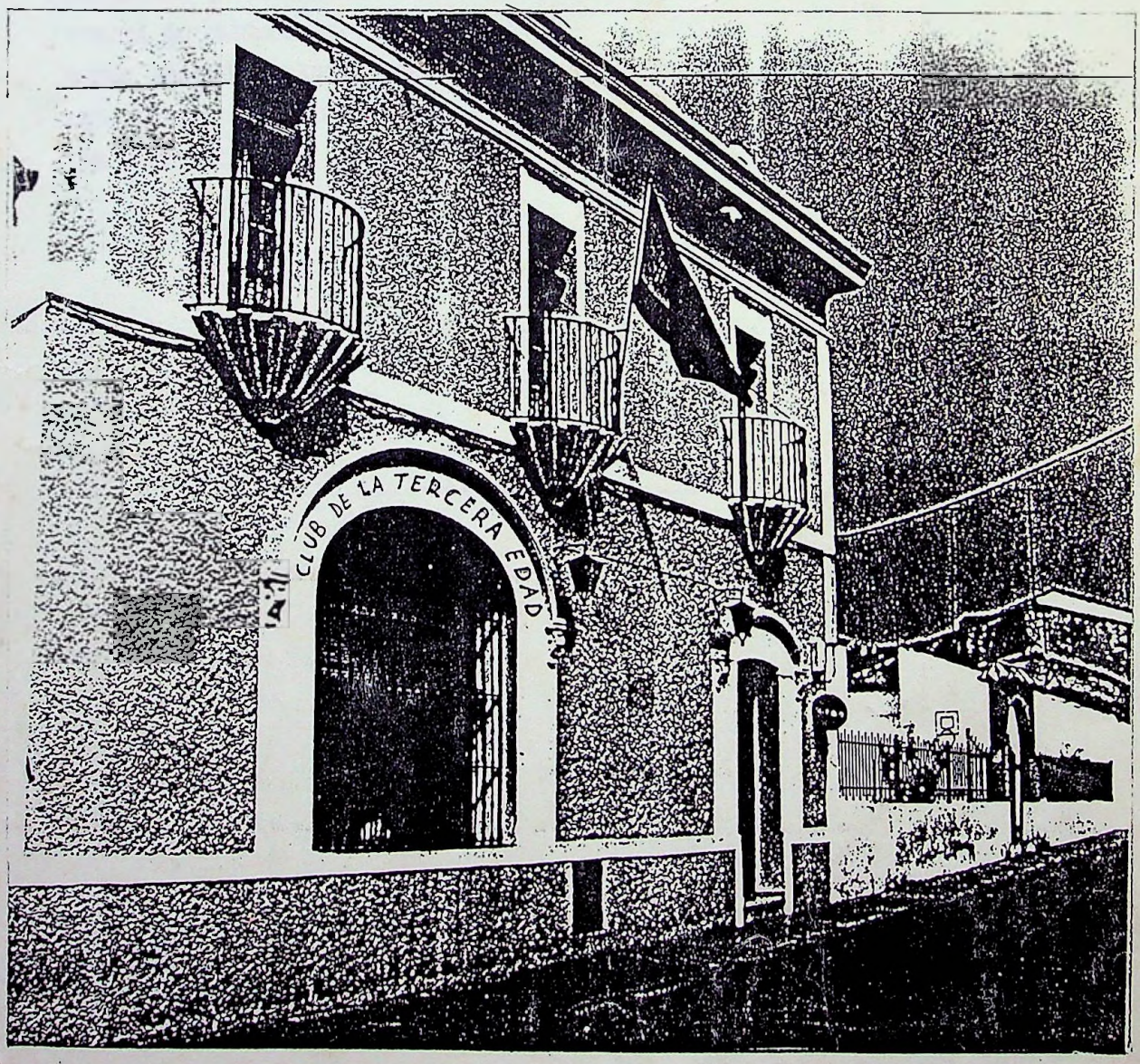
BOLETIN INFORMATIVO

DEL CLUB DE LA TERCERA EDAD

PRIMER SEMESTRE AÑO SEGUNDO Nº 4



BARCARROTA, 1.993

S U M A R I O

EDITORIAL . . . . . Página 3
A LA TERCERA EDAD . . . . . " 4
EN GRANADA . . . . . " 5
¡QUE VIVAN LAS CONVIVENCIAS! . . . . . " 6
TABAQUISMO Y ENFERMEDAD . . . . . " 7
REPORTAJE FOTOGRAFICO . . . . . " 10
VISITA AL PARLAMENTO EXTREMEÑO . . . . . " 13
BREVE TRATADO DE URBANIDAD . . . . . " 14
LAS RECETAS DE MARIA GAMERO . . . . . " 16
LAS OCURRENCIAS DE CLAUDIO . . . . . " 17

---------**********---------

****

E D I T O R I A L

****

En estos, ya calurosos, días de primavera volvemos a encontrarnos en estas nuevas páginas con el deseo y la pretensión de agradaros con el contenido de las mismas.

Este nuevo número del Boletín Informativo es el resultado de muchas horas de firme trabajo y de muchas ilusiones, pues mantenemos el interés por continuar informando a la gente, entretenernos, divertirnos, y en definitiva, de mantenernos activos en esta "nueva sociedad" , que nos encontramos casi sin darnos cuenta: la "sociedad de los Mayores", en la que cada día somos más, y es por ésto por lo que queremos estar presentes en todos y cada uno de los acontecimientos que se suceden.

A estas alturas de la primavera no podemos más que estar contentos con el montón de actividades en que hemos participado durante estos meses: Campeonatos de Juegos de Mesa en Mérida, celebración de la Matanza Aniversario, excursión a Granada-Sierra Nevada, Conviviencia de San Isidro, Conviviencia de "Las Marradas", ... nuestro taller de manualidades, que muy bien ha dirigido Micaela; ¡qué bandejas!, ¡qué cuadros!, ¡qué manteles!. Eso es lo que a nosotros nos gusta: estar ocupados; pensar en el Club y saber que esta bonita casa la hacemos y mantenemos entre todos. Por nosotros continuaremos con esta tarea porque estamos cada día más activos.

LA REDACCION

A LA TERCERA EDAD

No hay edad, horas, ni tiempo
sólo existe aquí el momento.
Puedes amar y soñar ...
y vivir triste o contento,
de tí depende, no hay más.
Ayer se fue, ya no existe.
Hoy es hoy, también se irá;
camina, vive, disfruta
del sol, la tierra y el mar.
Canta la risa y el llanto,
ama si deseas amar,
porque para ser humano
dentro del ser no hay edad.
Ayer se fue, no hay mañana,
la vida es hoy, en presente,
tu corazón sufre ... y clama
toda la dicha que siente.
No hay edad, tampoco hay tiempo,
hay arterias, sentimientos ...
ojos, lengua, paladar ...
Mira, dialoga y disfruta
del tacto, el vino y el pan.

(Dedicada a Felisa y a Benita, que me pidieron participar, y muy especialmente a Félix Sánchez "Bigote", que desde Murcia añora nuestra tierra y a todas las personas que formáis este Colectivo). Con afecto,

AGUSTINA DURAN

Barcarrota,12/Marzo/93

E N G R A N A D A . . .

* *

No sabemos qué día fue, pero hace algunas semanas tuvimos la ocasión de visitar la Alhambra de Granada. Llegamos sobre la una a Sierra Nevada, que nos encantó toda llena de nieve, en donde había una fuente que echaba el agua fresquísima y riquísima. En los restaurantes que hay al aire libre cada uno comimos lo que nos apeteció.

De llegada a Granada visitamos la Cartuja, que desde luego es una maravilla y no se la puede perder nadie que visite esta ciudad.

Ya en el hotel nos dimos una buena ducha para refrescarnos y después fuimos a "El Corte Inglés" en donde hicimos algunas compras: Benita se compró un abanico, yo un pañuelo y una bufanda, ...

Al día siguiente, tras haber dormido como reyes y haber tomado un apetitoso desayuno, visitamos la Alhambra, que al entrar el autobús por el arco no cabía bien y tuvimos un pequeño percance, pero gracias a Dios, todo quedó en el susto. Los jardines del Generalife, preciosos.
A la salida, nos dimos un paseo por el barrio chino y todos compramos unas "granaditas" de recuerdo; a Teresa le llevamos una.
Como el autobús tenía algunos cristales rotos por el percance, nos dirigimos a Córdoba para que los arreglasen, y allí algunas de nosotras fuimos a dar con un almacén de helados; Josefa se entró en el almacén y como le echó unos buenos piropos al mozo encargado, nos obsequiaron con unas cajas de bombones helados para que nos refrescáramos la boca, hasta que a las diez de la noche emprendimos el viaje de regreso a casa.

LUISA MARTINEZ TREJO
FELISA SANCHEZ ICIARRA

¡¡¡ ¡¡¡

QUE VIVAN LAS CONVIVENCIAS

Estamos aquí reunidos amigos y pensionistas,
pasando un día de campo, muy cerca de Carmonita.
A pasarlo todos bien; no os importe la edad,
que trabajamos bastante, y hoy nos toca disfrutar.
Levantar el corazón y el alma con alegría,
con la mayor ilusión, pensar solo en divertirse,
compañeros jubilados,
que tiempo habrá de morirse.
Hay gente jubilada que se acobarda
porque piensan que no sirven para nada:
terrible equivocación arrinconarse en la sombra,
de espaldas a la ilusión.
Hay que hacer que cada día se renueve el entusiasmo
de vivir con alegría.
No seréis viejos jamás si seguiis estos consejos
con toda puntualidad, y habréis de decir conmigo,
que la vejez en la vida es un premio y no un castigo.
Que no te pesen los años, nunca mires para atrás,
hoy que nos sobra tiempo, pon empeño y llegarás.
Que no te pesen los años, procura siempre avanzar,
que el camino no se hace, se hace camino al andar.
Cuando te falten las fuerzas y no puedas avanzar,
es cuando los años pesan, y es tiempo de descansar;
pero mientras el cuerpo aguante, mientras podamos andar,
que vivan estas convivencias !!!, y dispuesto a viajar !!!

ANDRES VAZQUEZ - BADAJOZ
HOGAR T. EDAD SAN ANDRES

T A B A Q U I S M O

Y

E N F E R M E D A D

Las enfermedades relacionadas con el consumo del tabaco constituyen en los países económicamente avanzados causas muy importantes de incapacidad laboral y muertes prematuras. La lucha contra este hábito sería más útil que cualquier tipo de Programa de Medicina Preventiva.

La plata del tabaco es una solanácea; para su uso se utilizan las hojas curadas y elaboradas de diferentes formas: tabaco rubio, negro, para pipa,... El humo resultante de la combustión es aspirado, no solamente por el fumador, sino por todos los que le rodean, y sirve de vehículo a cuatro tipos de sustancias:

1. Agentes cancerígenos: el más importante es el alquitrán.
2. Nicotina: es el causante de la mayor parte de los efectos del tabaco sobre el organismo, que da lugar a la dependencia física.
3. Monóxido de carbono: se une a la hemoglobina de la sangre y desplaza al oxígeno. Actúa sobre el sistema nervioso central y el sistema circulatorio.
4. Sustancias irritantes: son las que producen una broncoconstricción (la luz de los bronquios se hace más pequeña), se estimulan las glándulas productoras de moco, de la tos y alteraciones de los tejidos.

Todo ésto va a dar lugar a una serie de enfermedades:

a/ Respiratorias: EPOC ó Bronquitis Crónica: El tabaco es el factor de riesgo más importante para que se produzca. La mortalidad es diecisiete veces mayor en los fumadores. La tos y la obstrucción crónica está en relación directa con el tabaco y va a depender del tiempo y de la cantidad de cigarrillos fumados.

CANCER DE PULMON: la mortalidad por cáncer de pulmón ha aumentado de forma importante tras la II Guerra Mundial, cuando el consumo de tabaco comenzó a ser un hábito corriente entre la población.

b/ Cardivasculares: todas en relación directa con el tiempo y cantidad de tabaco consumido. Arterioesclerosis, Cardiopatía Coronaria, Muerte Súbita, Hipertensión Arterial, Enfermedad Vascular Periférica, etc.

En las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el tabaco se ha observado una regresión del riesgo y de la mortalidad cuando se abandona el hábito. De aquí la importancia que se les está dando a las campañas contra el tabaco y programas de deshabituación.

CONDICIONANTES DEL CONSUMO DE TABACO:

*De tipo socioeconómico:

Fumar tabaco es una costumbre social permitida, incluso reforzada por los modelos sociales: médicos, políticos, etc. Los adolescentes imitan estas actitudes porque las consideran adultas.

Por otra parte hay una legislación favorable a los intereses del tabaco. Este se encuentra facilmente y a un precio asequible. Debido a la publicidad también se incrementa la oferta, que últimamente está cambiando, pues la publicidad a favor del tabaco ha descendido. El Ministerio de Sanidad hace campañas para dar a conocer el riesgo de su uso y prevenir enfermedades, y en los paquetes de tabaco hay que reseñar todos los peligros que éste conlleva para la salud.

*De tipo individual:

Hay rasgos diferentes en la personalidad de la persona fumadora de la que no lo es: son más excitables, curiosos, rebeldes y volubles.

Hay factores de mantenimiento del hábito, unos de tipo farmacológico, como la dependencia física de la nicotina y síndrome de abstinencia. Otros son psicológicos, como el acto de relajación, de estimulación, el efecto de reducción de la tensión y la ansiedad. La dependencia psíquica supera en mucho la física.

Hemos hablado de los fumadores o personas que por su voluntad quieren fumar, y creo que debemos hablar de esos fumadores llamados "fumadores pasivos", que fuman por imposición de los primeros.Hoy se habla mucho de que se persigue y se ataca mucho a los fumadores poniendo en todos los lugares públicos "PROHIBIDO FUMAR", pero nunca nos hemos parado a pensar que con nuestra catuación nosotros agredimos de una u otra forma a aquellas personas que no lo desean, y atentamos contra su salud, máxime si las personas que nos rodean son niños.

CONSEJOS PRACTICOS PARA FACILITAR LA DESHABITUACION:

1º/ Entrenar la voluntad

2º/ Al comprar un paquete de tabaco, retirar unos cigarrillos, guardarlos durante el día y no aceptar invitaciones. Así se logra fumar cada día menos.

3º/ Dieta con abundante ingestión de líquidos (zumos de frutas, infusiones, ...) Ello aumenta la diuresis, por lo que se elimina con mayor rapidez la nicotina.

4º/ Ejercicios al aire libre para una mayor oxigenación de los tejidos. Ello fortalece el sistema nervioso, siendo más fácil logar el equilibrio emocional, tantas veces causante del tabaquismo. Los ejercicios físicos producen fatiga corporal y sueño, lo que suaviza el período de deshabituación.

NIEVES ALCAZAR MUÑOZ
ENFERMERA.

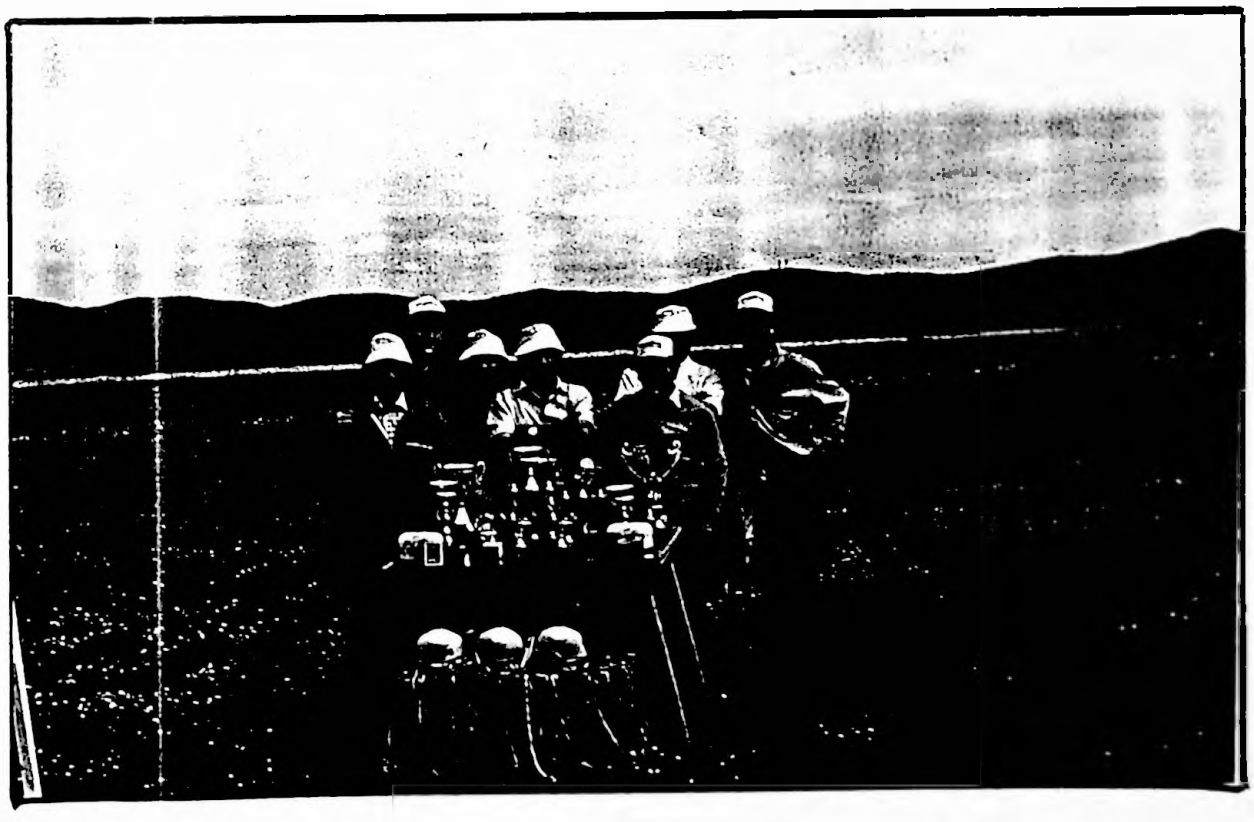
"MATANZA ANIVERSARIO": FELISA REMUEVE LA SANGRE DEL CERDO. FEBRERO/93

"EN LA ASAMBLEA DE EXTREMADURA" (MERIDA). MAYO/93

"TIRADA AL PLATO" (LAS MARRADAS): MAYO/93

"TOMANDO JUDIAS CON CHORIZO" (LAS MARRADAS): MAYO/93

"...Y MAS JUDIAS CON CHORIZO" (LAS MARRADAS): MAYO/93



"LOS CURRANTES JUNTO A LOS TROFEOS" (LAS MARRADAS): MAYO/93

VISITA AL PARLAMENTO EXTREMEÑO

En esta visita realizada por nuestro Centro al Parlamento Extremeño, se nos ha explicado de una forma amena, y precisando con todo lujo de detalles, las funciones que en él se realizan. Tuvimos la ocasión por unos momentos, de ser nosotros mismos los protagonistas y tomar el papel de parlamentarios y personal funcionario. Se convierte esta práctica en un juego que nos lleva a aprender y divertirnos al mismo tiempo.

Precioso, era el calificativo que por parte de todos se llevó el edificio, a la vez que sencillo y acogedor. (Alguien hizo un comentario sobre la calidad de las maderas empleadas y el acabado de realización).

Hubiera sido preferible verlo mientras se llevaba a cabo una sesión, pero con esta experiencia bien nos podemos hacer una idea.

Las Participantes en el Taller de Manualidades.
3/ MAYO/ 1.993

BREVE TRATADO DE URBANIDAD PARA LAS NIÑAS

CAPITULO V : La niña en la escuela

¿Cómo debe portarse con los maestros?

Siendo éstos los representantes y delegados de los padres, se les debe tratar con igual respeto, obedecer con presteza, oírles atentamente, no interrumpir sus útiles advertencias y explicaciones, y no molestarles con importunas preguntas, quejas o denuncias.

¿Cómo debe conducirse en la escuela o colegio?

Después de saludar a la directora y y profesores, si los hay, debe ocupar su lugar, sentarse con modestia, permanecer callada, y ejecutar lo mejor posible sus labores y demás trabajos; llevando, además, bien estudiadas sus lecciones para contestar debidamente.

CAPITULO VI : **Respeto a las personas de dignidad**

¿Qué atenciones merecen las personas de edad y carácter de parte de las niñas?

Éstas deben saludar las primeras; a las señoras besándolas en la mejilla empezando por la dueña de la casa, a los caballeros , dándoles la mano, si ellos la alargan primero. Si es persona de cumplido deben decir "beso a Vd. la mano", si no, "buenos días, buenas tardes o buenas noches", según la hora, y preguntarle por su salud.

Y al interrogarle a su vez, ¿qué debe contestar?

No está bien darse importancia, diciendo: "bien, gracias, o sigo sin novedad", sino que ha de añadir "para servir a Vd.", especialmente si habla con señoras.

¿A todos debe hablarse de Vd.?

Es lo general; pero si una persona tiene tratamiento, debe dársele hasta que ella exija que se suprima.

¿Cuáles son esos tratamientos?

El rey tiene el de "Majestad", el más honroso de todos; los príncipes, el de "Alteza", algo menos elevado; los ministros, embajadores, capitanes generales, tenientes generales, mariscales de campo y algunos títulos, el de "Excelencia", que indica perfección o grandeza; los gobernadores de provincia, magistrados, brigadieres, coroneles y otros jefes, el de "Usía", que quiere decir "vuestra señoría"; los arzobispos y obispos, "Usía Ilustrísima".

Claro está que al hablarles directamente se les dice "Vuestra Majestad, Vuestra Alteza", etc, y en tercera persona, "Su Majestad", etc.

(Continuará en números sucesivos)

L A S R E C E T A S D E . . .

M A R I A G A M E R O

HABAS A LA SALMANTINA:

1 kg de habas limpias
200 grs. de chorizo
150 grs. de jamón serrano
2 huevos duros
Aceite, pimentón, sal y agua.

Cocemos las habas con agua, sal y un chorrito de aceite. Cortamos en lonchas el chorizo, picamos el jamón en tacos, y salteamos con aceite en una sartén. La retiramos del fuego y añadimos el pimentón.
Escurrimos las habas sin dejarlas secar del todo. Añadimos el jamón, el chorizo y los huevos duros los cortamos en cuartos y le damos a todo un hervor. Si es necesario añadimos más caldo y un poco de harina de maíz o fécula diluída en un poco de agua fría para ligar la salsa. Servimos.

TARTA DE SANTIAGO:

Para la masa: un huevo,125 grs. de azúcar, harina, canela, agua.
Para el relleno: 4 huevos, 250 grs. de azúcar, 250 grs. de almendras, ralladura de limón, canela, y azúcar glas.

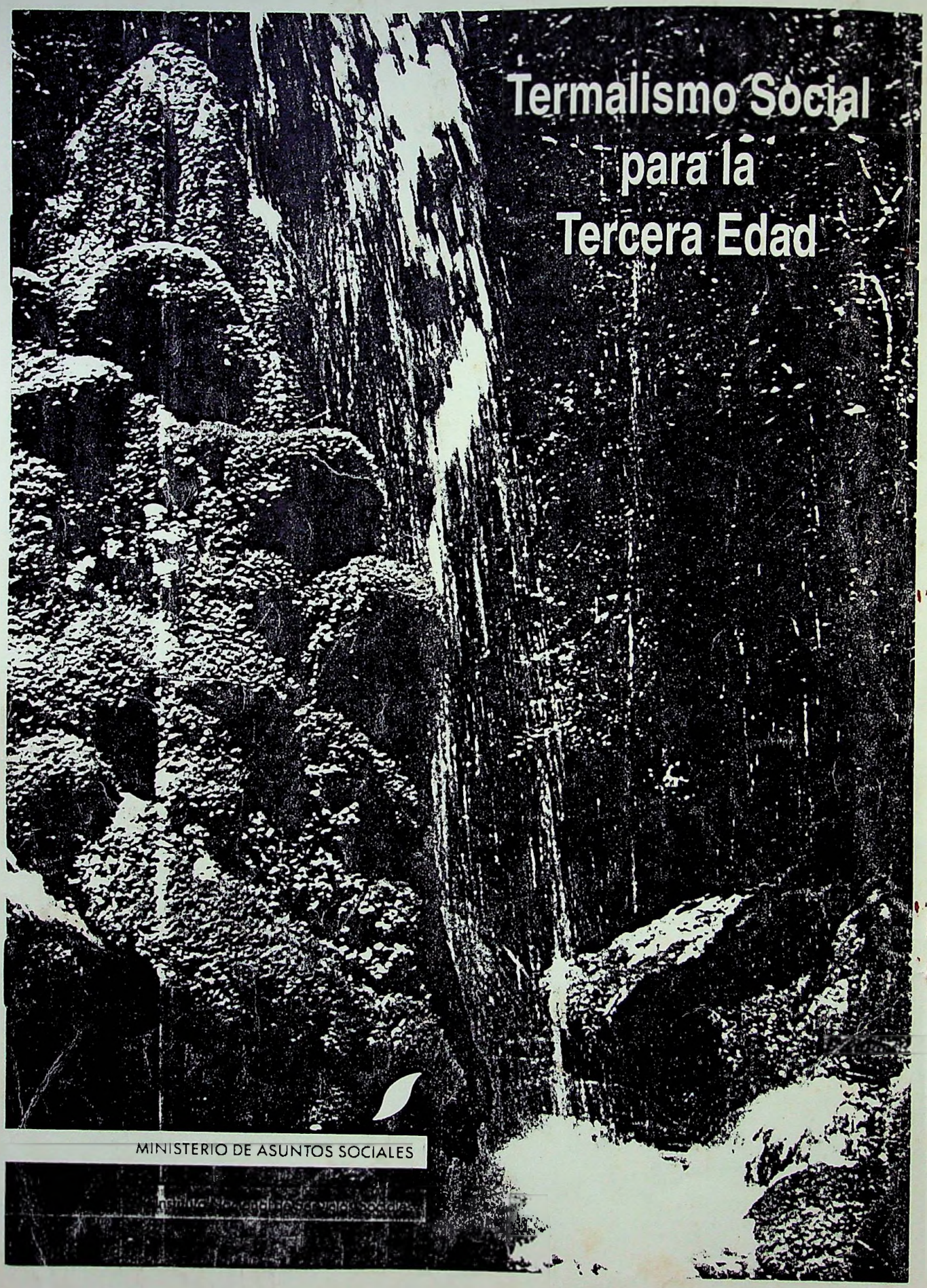
Primero haremos la masa amasando el huevo con una cucharada de agua, el azúcar y la canela. Añadimos harina poco a poco y vamos amasando hasta que no admita más. Para el relleno batimos los huevos con el azúcar, la ralladura de limón, y cuando empiece a espumar, añadimos la almendra molida y la canela. Mezclamos todo bien.
Estiramos la masa y forramos un molde con manteca de cerdo o mantequilla. Rellenamos el molde con la masa y horneamos a 180 grados hasta que se cueza y esté ligeramente dorado (25 o 30 minutos). Espolvoreamos con azúcar glas.

LAS OCURRENCIAS DE CLAUDIO "EL CABRERO"

¡...! Le dice un niño a su abuelo: -Abuelo, lleva usté la bragueta desabrochá y con el frío que hace se va a refriá. Le contesta el abuelo: -Dejala abierta, a ver si con estas helás que hay se pone de una vez tiesa!.

¡...! Un cabrero tenía un zagal al que un día se le empinó el pitillo. Cogió una perra que tenía y se la llevó a un zarzal. Cuando al pobre zagalillo le venían las ganas, salta un conejo y se le va la perra detrás del conejo, y el zagal gritaba: -Chula, ven pa cá, chula ven pa cá!.

¡...! Iba un bizco con su perro por una calle de Sevilla y se encuentra con Joselito El Gallo, que le dice: -Bizco, venme a por un paquete de tabaco de los de a 3,90. Le dice el bizco al perro: -toma y traeme del estanco un paquete de los de a 3,90. Venga a esperá al perro y el perro que no venía. Se asoma a la esquina y se lo encuentra enganchao con una perra. Y dice el bizco: -Me cago en mi p..., la única vez que mi perro se ha gastao el dinero en p...! .



Termalismo Social para la Tercera Edad

MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES

Instituto de Asuntos Sociales