

el Despertador

Nº 11



Otoño-Invierno 04-05

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

ACTIVIDADES

Tradicional almuerzo navideño para Mayores en el Hotel Alay.

Salud

Nuevos fármacos para el Alzheimer

REPORTAJE

Osteoporosis, conoce más de cerca esta enfermedad.

...y además

Cartas
Poesías
Chascarrillos...



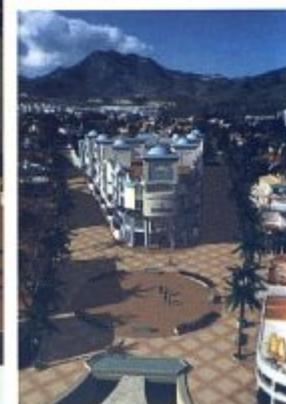


Benalmar

CENTRO COMERCIAL



Juan Antonio Toriz



SU CENTRO COMERCIAL Y DE OCIO

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

PLAZA DE SOLYMAR
29630 Benalmádena • Málaga



FOTO PORTADA JUAN LUIS HUESCA

EL DESPERTADOR
Boletín N° 11
Centro de Día para Mayores
Benalmádena - Arroyo de la Miel

EDITA
Concejalía de Asuntos Sociales
Ayuntamiento de Benalmádena

COORDINA
Pablo Martínez

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

EDITORIAL

¡¡ HOLA AMIGAS Y AMIGOS!!

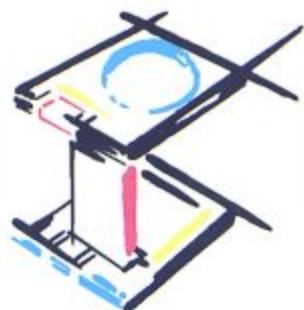
Después de un periodo demasiado largo estamos, de nuevo con vosotros para tratar de entreteneros y si, de paso podemos seros útiles, muchísimo mejor.

Muchas han sido las circunstancias de nuestro silencio: Reforma con ampliación del Centro de Día, elecciones generales, vacaciones de verano, etc. Pero ya estamos aquí y dentro de nuestra modestia, volvemos a editar nuestra revista, y digo nuestra porque es de todos los que formamos la gran familia de los "Mayores de edad" que compartimos, en nuestro Hogar, muchas horas, intercambiando vivencias, distracciones, paseos, ejercicios, aprendizajes, cánticos, juegos y un largo etcétera.

Por ello hemos de compartir también la confección de la revista con vuestras poesías, artículos, consejos (culinarios, de experiencias vividas, remedios caseros, etc.) y para ello tenemos un buzón, donde podéis depositar vuestros trabajos.

Esta invitación nos gustaría la hiciesen suya los extranjeros que son habituales, pues nos enriquecería mucho conocer su punto de vista desde otras costumbres, educación y cultura, etc.





Gráficas Campos

¿r-evolución?

preimpresión DISEÑO Y COMUNICACIÓN · PLOTTERS · IMPRESIÓN DIGITAL · FILMADORA DIRECTO A PLANCHA · FOTOMECÁNICA

impresión CUATRICROMÍA DIRECTA TODOS LOS FORMATOS · OFFSET HASTA 6 COLORES (70x100) · 22 CUERPOS DE IMPRESIÓN

postimpresión ENCUADERNACIÓN · PLASTIFICADOS · TINTA UVI · TROQUELADOS · ACABADOS ESPECIALES

presupuestos VÍA E-MAIL · PRECIOS MUY COMPETITIVOS · RAPIDEZ Y PRECISIÓN

C/ Ribeiro, 5 · Pol. Ind. Arroyo de la Miel, 29631 Benalmádena (Málaga) ■ Tels. / Fax: 952 44 37 38 · 952 44 70 48
e-mails: graficascampos@teleline.es ■ graficascampos@telefonica.net

¡Feliz Navidad y Próspero 2005!

Como concejala de Asuntos Sociales me gustaría felicitar la Navidad y el Nuevo Año 2005 a nuestros mayores.

En una sociedad en la que cada vez se valora menos el llegar a la vejez, me gustaría destacar la importancia que tiene la Tercera Edad para la familia. Son nuestros mayores los que han luchado por sacar adelante a nuestros hijos, hermanos y nietos y, por tanto, son ellos los grandes protagonistas de unas fiestas entrañables, caracterizadas por la unión familiar.

Es por esto, que nos gustaría felicitar especialmente a aquellas personas que han luchado por los suyos y que han hecho posible la convivencia entre generaciones.

Al mismo tiempo, quiero destacar que desde el Ayuntamiento de la localidad seguiremos trabajando por y para ellos, organizando actividades, mejo-

rando el Hogar del Jubilado y prestándoles toda la atención y el afecto que necesiten.

Tan solo me queda volverles a reiterar mi más profundo deseo de que pasen una ¡Feliz Navidad y Próspero Año 2005!, en compañía de sus familiares y amigos.

María José Bustos Zambrana

Concejala de Asuntos Sociales





Especial de Navidad 2004

TRADICIONAL ALMUERZO NAVIDEÑO

LUGAR: Hotel Alay, Benalmádena Costa

FECHA: 20 de Diciembre de 2004

ORGANIZA: Ayuntamiento de Benalmádena
Concejalía de Mayores

El pasado 20 de diciembre se celebró en el Hotel Alay el tradicional almuerzo navideño, que el Ayuntamiento de Benalmádena a través de su Concejalía de Mayores ofrece a este colectivo.

Más de 1.000 personas se dieron cita en la tarde del lunes para celebrar y compartir esos momentos de fiesta y diversión, que sólo el recuerdo de personas que no están entre nosotros, pudieron empañar por unos instantes.

Voces reconocidas como las del Alcalde y la Concejala de Mayores, M^a José Bustos, felicitaron las fechas a

todos los allí congregados, expresando que son y serán un colectivo muy querido en este municipio, hasta las palabras de los presidentes de las respectivas juntas directivas de estos centros, y que representan al conjunto de esta población.

No faltó el espectáculo, que corrió a cargo del grupo de baile "La Alegría del Arroyo", el Coro del Centro de Día para Mayores de Arroyo de la Miel y como colofón final, la Orquesta Rompeolas, que nos dejó ese buen sabor de boca y la sensación de una tarde plena.

Ejemplo de convivencia y armonía fue la demostrada por todas estas personas, que han comprendido que no es el corazón el que envejece, sino la actitud con la que enfrentas este nuevo período de la vida donde todavía quedan muchos momentos por descubrir y grandes instantes por vivir.

Sirvan estas palabras para alentar a este colectivo a mirar al futuro como un lugar lleno de posibilidades y de experiencias nuevas que todavía nos quedan por pasar juntos y en armonía, compartiendo ilusiones y sonrisas.

Agradecer el esfuerzo de todas las personas que han puesto ese pequeño grano de arena, para que cada año, esta fiesta sea posible en las mejores garantías de seguridad: Protección Civil, Cruz Roja, Servicio Médico Municipal, Servicios Sociales Comunitarios, Transportes Diego Moral, monitores de actividades, Juntas Directivas, y especialmente a ustedes: sus verdaderos protagonistas.

En suma, éxito colosal de un almuerzo navideño que se hace hueco cada año en nuestros corazones, y en las que a pesar de lo que muchos digan, es necesario que al menos una vez al año sea Navidad.

Ana Mª Torrado Botana

Trabajadora Social

*Si tienes más canas,
Pero aceptas tu experiencia;
Si te han salido nuevas arruguitas,
Pero ello no te impide verte tal y como eres;
Si tienes más años,
Pero no te da miedo compartirlos...*
A TODOS VOSOTROS Y VOSOTRAS
¡FELIZ NAVIDAD!

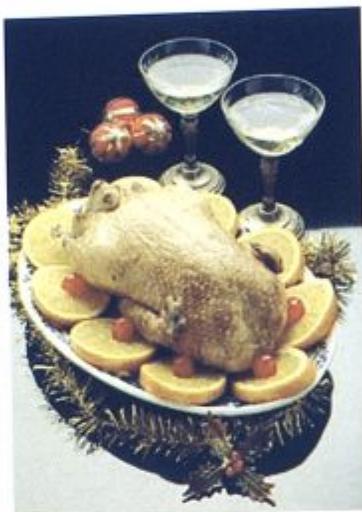


¿Qué Navidad?

Se acerca la conmemoración del nacimiento de Dios hecho hombre y siempre por estas fechas hago una reflexión y me pregunto ¿Qué clase de Navidad vamos a celebrar?

Únicamente como unas fiestas en las que nos excedemos en la comida, hacemos viajes de turismo, gastamos mucho dinero en regalos de Reyes, cotillones, etc. etc. Días en los que repetimos continuamente de forma rutinaria ¡FELIZ NAVIDAD! ¡FELICES FIESTAS! ¡FELIZ AÑO NUEVO!

Pero en la mayoría de los casos sin sentirlo verdaderamente, sin hacer el mínimo esfuerzo para que esto sea así, sin hacer un propósito de sembrar paz a nuestro alrededor, en cooperar para que esos que no conocemos pero que sí sabemos que lo están pasando fatal, porque están padeciendo una guerra o que llegan en una patera y no tienen ni familia ni cobijo ni trabajo; los encarcelados, los que están padeciendo la esclavitud de la droga o de la prostitución o abandonados en una residencia o geriátrico sin que ningún familiar les visite, ni siquiera en estas tan entrañables fiestas.



¿Qué Navidad vamos a celebrar? Quizá podamos celebrar la Navidad del amor a la familia, la del perdón, si con alguien estamos enfadados, la de compartir, al menos un poco con los más necesitados, la de la visita a un enfermo, una residencia, una cárcel, la de sentar en nuestra abarrotada mesa a alguien de quien sabemos la va a pasar solo/a, etc.

Ambas Navidades son compatibles y a buen seguro que si las aprovechamos para llevar un poco de alegría al que lo necesita, sentiremos que dentro de nuestro corazón, en lo más profundo de nuestro ser, sonarán unas imaginarias campanillas que repicarán y nos dirán de verdad.

**¡FELIZ, MUY
FELIZ, NAVIDAD!**

Podólogo

TRATAMIENTO DEL PIE



Bernardo Portillo Torres

PODÓLOGO

TEL.: 952 561 883

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



Proyecto **OLIMPO** SIGLO XXI

telecabina
ampliación puerto
monorraíl
selwo marina
hospital alta resolución



Excmo. Ayuntamiento
de Benalmádena

«Buena Noticia»

Nuevo fármaco contra el Alzheimer.

Nace el primer fármaco que ralentiza el Alzheimer avanzado.

Los ensayos clínicos realizados en la Universidad de Nueva York (Estados Unidos) han demostrado que un nuevo principio activo, logra un efecto parecido, en las fases avanzadas que el que se estaba empleando para ralentizarlo en estadios tempranos.

El Alzheimer es una patología degenerativa que afecta al cerebro, los enfermos van perdiendo gradualmente sus facultades mentales, hasta que el deterioro progresivo precipita su muerte.

En España existen alrededor de 400.000 afectados, aunque se sospecha que hay más casos no diagnosticados.

La sustancia denominada memantina, ha moderado la progresión de la enfermedad durante seis meses, tiempo que duró la investigación.

Un total de 252 pacientes con una edad media de 76 años, participaron en el ensayo. A todos se les practicaron diversos tests al comienzo y al final del tratamiento. Los resultados indicaron

que quienes tomaron memantina sufrieron un menor deterioro cerebral a la vez que conservaban mejor la capacidad de realizar sus actividades cotidianas.

Ahora los médicos quieren averiguar si la memantina es capaz de surtir el mismo efecto más allá de los seis meses de duración del experimento y por otra parte, no descartan que el medicamento pueda administrarse también en estadios más incipientes de la enfermedad, solo o en combinación con otros fármacos.

¡SUERTE Y QUE LO CONSIGAN PRONTO!



BUENOS DESEOS DE UN SOCIO

Por fin se termina la obra, han sido muchos, muchísimos meses, quizás demasiados, pero no es momento de crítica, es mejor mirar hacia delante y disfrutar para mí del mejor Centro de Mayores de Málaga y digo esto con conocimiento de causa, porque han sido muchos los que en nuestros viajes por la provincia, hemos visitado y ninguno es comparable a este que tenemos "Ya" en Arroyo de la Miel.

Tenemos una entrada que parece el "Hall" de un Hotel de "Cinco Estrellas" un salón muy grande, una planta semisótano con todo lo necesario para hacer toda clase de Actividades, Talleres, Despachos, Servicio Médico, Vestuarios, Duchas y Servicios donde cabemos todos y los que vengan.

Mención aparte merece el Bar-Restaurante que ha quedado precioso donde podemos alternar entre todos nosotros, bien atendidos como siempre.

Y ahora nos toca a nosotros los Mayores a llenarlo de vida, porque nuestro Centro es y será lo que queramos los que estamos dentro. Podemos llenarlo de respeto, alegría, amistad y cariño o de enfrentamiento, disgusto, envidia y odio eso depende de nosotros.

Estoy plenamente convencido de que lo llenaremos de lo primero y que todos y cada uno de nosotros pondremos de nuestra parte para que así sea, no en vano es nuestra segunda casa y precisamente ahora que hemos estado muchos meses sin poderla disfrutar, nos hemos dado cuenta de lo mucho que lo necesitamos y de lo mucho que lo hemos echado a faltar.

Quién no ha estado alguna vez en casas grandes y ricas y sin embargo hemos notado que en esas casas faltaba algo, faltaba vida, faltaba cariño.

Por el contrario a veces entramos en casas más modestas y nos encontramos a gusto, confortable, se notaba que en esa casa había amor, era un hogar.

Pues bien, ese segundo hogar, esa segunda casa, es la que entre todos vamos a construir para disfrutarla, no solo los que vivimos en nuestro querido pueblo, sino también, para el que venga de fuera, se encuentre como si estuviera en la suya.



Manolo Lozano

Su Inmobiliaria de confianza
en Benalmádena

BENAMIEL
INMOBILIARIA. S.A.

REAL ESTATE - IMMOBILIEN

C/. Ciudad de Melilla, 7 • Tel. - Fax: 95 256 15 32
Arroyo de la Miel - Benalmádena • Costa del Sol - Málaga - España

I CAMPEONATO DE DOMINÓ

CENTRO DE MAYORES "ANICA TORRES"

Se ha celebrado en el Centro de Día para Mayores de Arroyo de la Miel el I CAMPEONATO DE DOMINÓ.

El plazo para la inscripción de los participantes a dicho torneo de dominó estuvo abierto entre los días 14 al 20 de noviembre, siendo 14 las parejas que se registraron para participar.

Después de un reñido torneo, los ganadores han sido los siguientes:

PRIMER PREMIO:

D. Salvador Cantón y D. Juan Ortiz.

Trofeos donados por el Patronato Deportivo Municipal.

SEGUNDO PREMIO:

D. Juan Doblas y D. José Mendez.

Trofeos donados por Inmobiliaria Antonio del Cid.

TERCER PREMIO:

D. Vicente Pineda y D. José Fernández.

Trofeos donados por la Asociación de Empresarios ACEB.

La entrega de los premios se efectuó el día 23 de diciembre a las 12:30 horas, en las instalaciones del Hogar del Jubilado, para proceder más tarde a la degustación por parte de todos los participantes de un arroz.



**GRUPO DE GANADORES
I CAMPEONATO DE DOMINÓ**

Fotografía del Presidente del Hogar, Blas García, con los ganadores del I Campeonato de Dominó, en la Gala de Entrega de Premios, el pasado 23 de Diciembre de 2004.



«LOS SERVICIOS SOCIALES»

UN DERECHO DE LOS CIUDADANOS

La sociedad en la que vivimos disfruta de un aceptable nivel de recursos sociales en el ámbito de la salud y en el de la educación.

El derecho de unas prestaciones sanitarias universales de calidad está, en principio, garantizado y su ejercicio funciona, en líneas generales, correctamente. Lo mismo puede decirse de la enseñanza, al menos en sus primeros niveles.

El derecho a los llamados servicios sociales, es decir, a las prestaciones y recursos que previenen situaciones de dependencia y fomentan la autonomía y el bienestar de las personas más vulnerables no es, por desgracia, un derecho universalmente ejercido y, a veces, ni siquiera reconocido.

Por lo que se refiere al sector social de las personas mayores que presenta, como colectivo, las mayores carencias, hay que reconocer los avances obtenidos en los últimos años y el interés y los esfuerzos de las Administraciones Públicas en nuestra Comunidad para cubrir las grandes lagunas que persisten en el sistema de protección. Pero estamos aún muy lejos de alcanzar el nivel mínimamente exigible.

Los voluntarios conocemos bien las carencias, porque las palpamos todos los días y porque somos testigos de la dedicación y de la generosidad de los familiares y amigos de nuestros ancianos para

suplir la falta de ayudas sociales, sean de tipo económico o de servicios institucionales.

De ahí que, además de continuar, con redoblado ímpetu, nuestra labor de asistencia y acompañamiento a los más necesitados de compañía y de afecto, no podemos olvidar nuestra condición de ciudadanos responsables y activos para reclamar, individual o corporativamente, la satisfacción de los derechos que asisten a los más desfavorecidos.

Ni tampoco cejar en el empeño de asociar a nuestra labor el concurso de otras personas de buena voluntad, que siempre serán necesarias para complementar, con el afecto y la cercanía humana, la atención institucional que se debe a nuestros mayores.

UNA VOLUNTARIA



Sobre la muerte del periodista José Couto

y la enseñanza de la Paz en las Escuelas



Comienzo por declararme pacifista y por supuesto, contrario a la muerte violenta, en cualquier circunstancia. Dicho esto y ante los continuos artículos periodísticos, muchos de ellos en los que parece que resalta más su ideario político que el deseo de servir a la información; me gustaría dar mi versión de lo que pudo pasar en aquellos breves segundos, por la mente del "tanquista" que le disparó y por el amor de Dios que no quiero que suene a disculpa ni muchísimo menos.

La situación era: Que después de escasísima resistencia a la invasión, por parte iraquí, la idea más generalizada, era que la Capital se iba a convertir en un fortín donde habría que luchar casa por casa, para desalojar a la guardia personal de Sadam. Por este motivo se mandó evacuar al personal civil, incluidos periodistas y reporteros gráficos, lógico, la de estos últimos, que para hacer bien ¡Y vaya valentía!, su trabajo, han de dar la cara de verdad, como suele decirse "a pecho descubierto" y muchas veces desde lugares inverosímiles como: tejados, alcantarillas, tapias, debajo de coches, etc, etc.

Por la calle avanzada un tanque, me supongo que al máximo de tensión y por qué no, de miedo, pues aunque sean profesionales, son seres humanos, (también los toreros nos hablan de sus miedos momentos antes de enfrentarse a su primer toro). Decía que avanza un tanque y ven asomar, en uno de los balcones de un hotel un tubo negro dirigido hacia ellos ¿bazoca, ametralladora, misil portátil, zoom de una cámara? Todo ésto en milésimas de segundo. ¿No debía estar evacuada esta zona? ¡Franco tirador! Y dispara.

Así de sencillo, así de triste, así de real. Pero es que así de injustas son las guerras; casi en su inmensa mayoría, con trasfondo económico, del que se van a aprovechar unos pocos.

La pena es que nosotros no podemos colaborar a la paz más que trabajando por tener paz en nuestro interior y transmitir paz a los que se relacionan con nosotros y no es mala idea la que copio del revés de una hoja de calendario, firmada por J.L. Rey Repiso, y que titula así: "LA PAZ COMO ASIGNATURA".

En algunos países europeos se va a enseñar la paz como asignatura en los centros educativos. La idea me parece espléndida. Pero permítame sugerir que para que este hermoso proyecto no fracasase, los educadores no deberían limitarse a impartir teoría sobre la paz, sino que su enseñanza deberá ser acompañada de ejercicios prácticos para construir la paz. Los educadores deberán proporcionar a los niños y a los adolescentes los materiales necesarios: Amor a Dios y al prójimo, humildad, dominio de sí, generosidad, respeto; y enseñarles a portarse bien en casa, en el colegio y en la calle. Les enseñarán a no ser contestones, ni gamberros, sino serviciales y educados; más largos en cumplir sus deberes que en exigir sus derechos.

La teoría sin práctica, sirve para muy poco. Sería como una clase de repostería a base de lectura de recetas, pero sin proporcionar los ingredientes necesarios, ni hacer ejercicios prácticos ¿De qué sirven las recetas sin harina, sin leche, sin huevos, sin aceite, sin chocolate, sin mantequilla, sin

levadura, sin horno, etc...? Mucho me temo que con la paz pueda pasarnos lo mismo.



Pablo **Martínez**

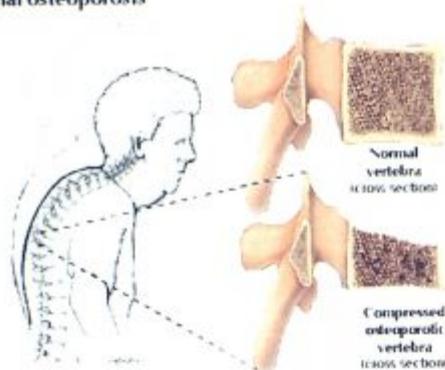
Puerto Deportivo de Benalmádena

CAPITANIA DEL PUERTO DE BENALMADENA
29630 Benalmádena Costa - Málaga - España - Teléfono: 052 57 70 22 - Fax: 052 44 13 44
<http://www.puertobenalmadena.org> - E-mail: info@puertobenalmadena.org

LAT: 36° 36'N
LONG: 4° 31'W

Descúbranos entre el cielo y el mar

Spinal osteoporosis



¿Qué es la Osteoporosis?

En España, se estima que existen cerca de dos millones y medio de mujeres con osteoporosis y aproximadamente un millón de hombres. Si nos referimos a la Unión Europea se calcula que unas 400.000 mujeres sufren fracturas de cadera, cada año, relacionadas con esa deficiencia ósea, pero:

QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS:

Es una enfermedad que se caracteriza por una disminución, de la densidad de los huesos debida a la pérdida del tejido óseo normal. El hueso está correctamente calcificado, pero existe menor cantidad de hueso por unidad de volumen. Esto conlleva una disminución de la resistencia frente a los traumatismos o la carga, con la consiguiente aparición de fracturas.

CAUSAS:

No se conocen demasiado bien y si que aparecen como consecuencia de otras enfermedades como la diabetes, la artritis reumatoide, enfermedades renales y otras. Existen también otros factores que aumentan la pérdida de masa ósea: Inmovilización, café, tabaco, alcohol o una dieta pobre en calcio y vitamina D o rica en sodio, (es decir: sal) o proteínas.

A QUIEN AFECTA:

Es más frecuente en las personas mayores de 70 años. También las mujeres en los primeros años tras la menopausia.

En el transcurso de su vida la mujer puede perder entre el 45 y 50% de su masa ósea.

SÍNTOMAS:

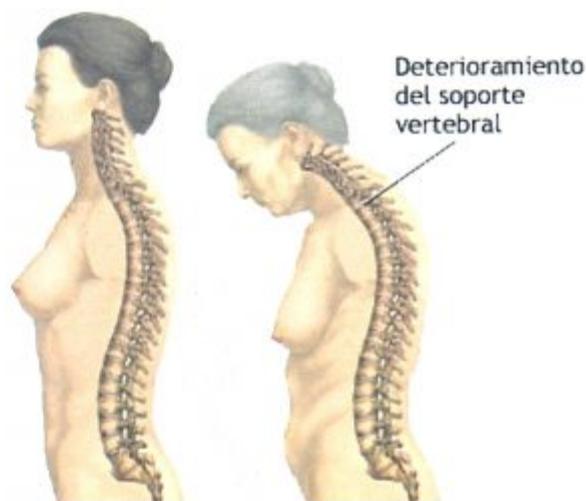
No suelen darse unos síntomas evidentes pero a veces se nota en los dolores agudos de espalda, por fracturas vertebrales y pérdida de estatura, por aplastamientos vertebrales.

DIAGNÓSTICO:

Hoy en día existen diversas técnicas radiológicas pero de nosotros-as depende que vayamos al médico periódicamente para detectarlas y controlarlas, en cuanto aparezcan los síntomas.

TRATAMIENTO:

Aparte de lo que nos indique nuestro médico debemos llevar desde ahora una dieta rica en calcio y baja en proteínas, evitar el tabaco, el alcohol y hacer ejercicio físico regularmente, así que nuestro consejo es que si no lo estáis ya, que os apuntéis al: Paseo de la Salud, Taichí, Gimnasia, y veréis, como además de aumentar vuestro círculo de amistades, lo pasáis divinamente y además os conservareis en cuanto a salud, como unas rosas... (recién cortadas).





PROYECTOS Y CONTRATAS

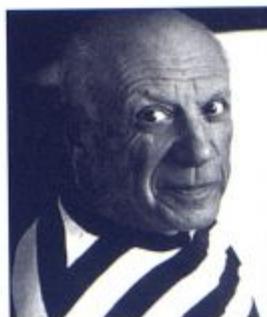
Punto de Servicio Sevillana endesa

- T.V. SATÉLITE
- C.C.T.V.
- PORTEROS ELECTRÓNICOS
- VIDEOPORTERO
- ELECTRICIDAD
- AIRE ACONDICIONADO
- [...]

Aula Master
INSTITUTO DE FORMACIÓN EMPRESARIAL

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

Tels.: 952 442 498
952 447 385



«Pablo Ruiz Picasso o el regreso del hijo pródigo»

Salió de España y no regresó en vida, a pesar de la nostalgia que sentía por su Málaga natal. Ha regresado ahora para mostrarnos parte de su obra, en el Museo que lleva su nombre y la exposición de objetos relacionados con su niñez y primera juventud, en su casa natal, donde se encuentra “La Fundación Picasso”.

En el título de este comentario se hace referencia al “Regreso del hijo pródigo”, pero no es cierto. En la parábola evangélica, el hijo, que había abandonado la casa paterna, rico, porque había exigido la parte de su herencia; años más tarde, “en la más absoluta de las ruinas cuando deseaba comer las bellotas que echaban a los puercos pero nadie se las daba” pensó regresar a su tierra.

En nuestro personaje ocurre todo lo contrario, sus padres José Ruiz Blanco y María Picasso, se fueron de Málaga después de que el Ayuntamiento embargó a su padre “poniéndole sus muebles en la plaza de la Merced”, precisamente donde ahora se hace cola para ver su casa natal. Y él pasó su vida añorando su tierra pero al contrario del Pródigo del Evangelio, lo hacía desde la fama, la gloria y la riqueza de un triunfador admirado en el mundo entero. Pero

como en aquella época no existía en España ni libertad de expresión ni de ideas políticas, no pudo hacerlo y aunque, parece ser, que el torero Luis Miguel Dominguín intervino ante Franco para que le concedieran el permiso, Picasso no lo debió ver nada claro, temiendo que lo detuviesen o al menos no le dejarían salir de nuevo, y no regresó. Pero ahora, gracias a varios de sus descendientes tenemos la gran suerte de poder contemplar, parte de la obra de Pablo Picasso (así se dio a conocer como pintor, con el apellido materno) en la calle de San Agustín, con lo que al fin, ha podido regresar a su tierra y a su Ciudad natal, haciéndola, con su pinacoteca, una de las ciudades culturales más importantes del mundo.



Es decir: Hijo pródigo, sí, pero al revés que el del pasaje evangélico.

Por ello nuestro agradecimiento más profundo a todas las personas, familiares, autoridades y entidades que han hecho esto posible.

Carta de una PENSIONISTA

Por Elsa Bertola

Hola amigas y amigos, soy una pensionista que participo en tantas cosas buenas como nos proporcionan los responsables del Centro de Día de Arroyo de la Miel como: Taichí, Gimnasia, Baile, Paseos Organizados, Trabajos Manuales, Coro, etc, etc; pero yo disfruto en particular con ¡EL TEATRO! Pues me hace pasar momentos inolvidables y proporciona grandes beneficios a la salud como:

- Disciplina.
- Ejercitar la memoria.
- Cultura.
- Hermanamiento.
- Compenetración con los compañeros.

Y eterno agradecimiento a los que nos enseñan y dirigen con gran paciencia y dedicación, porque a nuestra edad e inexperiencia profesional, no es nada fácil, pero trabajamos 4 horas semanales que luego ves compensado tu esfuerzo cuando, como me pasó a mí, me veo convertida en la baronesa "VONPFEIFER", que he interpretado como mejor he podido, eso si, poniendo mi máxima ilusión por lo que disfruté muchísimo.

Gracias, muchas gracias
a todos y por todo.



SU HOTEL EN
BENALMÁDENA

Salones para
banquetes y
convenciones



HOTEL
ALAY



AVDA. DEL ALAY, S/N · BENALMÁDENA · MÁLAGA · TFNO.: 952 441 440 · FAX: 952 446 380

El mendigo de mi calle

Basado en un hecho real



Se fue de prisa, sin pedir socorro...,
Quedó su cuerpo, su vieja manta y su gorro.
Sus manos, dejó enlazadas sobre el talle...

Fue una oscura y fría madrugada...,
Cuando la lluvia caía del cielo...,
Caló su piel su manta mojada...,
Y sobre su gorro puesto, su blanco pelo...

En su andrajosa casaca guardaba
Oculto como reliquia y tesoro...,
Un estuche tallado en vieja caoba...,
Bordado con hilo de seda y oro...
Lleno de recuerdos y fantasías...,
De nombres, de cartas y fotos de mujer...
De ordenados trozos de sonetos y poesía...,
Con versos enamorados para un querer...

Escrito con tinta añeja de violeta...,
Un documento pálido y legendario...,
Con reglones firmes de puño y letra...,
Decía, que era español y caballero legionario...



Juan Doblas

"Sus Recuerdos"

Tropecé con sus recuerdos hace poco
y trajeron hacia mí la lejanía,
los suspiros que hacia allá evoco,
que susurran en mi pecho todavía.

Recuerdo tantas veces el arbusto,
que con ramas lisonjeras nos cubría
del crítico mirar curioso
de la gente que pasea inadvertida.

Las llanuras de verde terciopelo
donde tanto contemplaba tu silueta,
eran, con sus múltiples reflejos,
tus dientes jazmines, tus labios violetas.

Las cristalinas aguas del arroyuelo,
donde tanto contemplaba tu silueta,
eran, con sus múltiples reflejos,
tus dientes jazmines, tus labios violetas.

El cabello de tus hombros descolgado,
al caer el día en su postrera,
radiante de armonía sus destellos,
de mechones que enriquecen tu belleza.

Fue el día que, entre oscuras nubes sorprendidos,
la lluvia por tus cabellos descendía,
como perlas que brotaban de un tesoro
que el cabello sin recelo desprendía.

Y en el jardín de mi vida hoy te recuerdo:
luz que me llenaste de alegría,
con tus frases expresando aquel "te quiero",
que tan lejos se me queda hoy en día.



Manuel Núñez Ruiz

Esta sección es nueva. Se ha pensado en ella ni más ni menos, porque existen muchas personas de gran corazón, que están pendientes de nuestro Hogar y como merecen nuestro agradecimiento, es por ello que desde aquí, queremos abrir esa ventana para decir, eso; que estamos agradecidos a:

MIGUEL Y MARÍA, a los que tanto el Presidente como su Junta Directiva y, ¡Cómo no!, todos los que durante estos años hemos convivido con ellos, gozando: Unos de la cocina, que, María y su equipo, preparaba solucionándonos a muchos el tener que "malcocinar" y lo que es peor "malcomer" solos en nuestras casas, y ellas hacían, por el contrario, que disfrutásemos de las ricas paellas, fideos, callos, "pescaítos" fritos, etc.

Y por otra parte todos hemos salido beneficiados de la amistad de Miguel, con su buen carácter, su simpatía, amabilidad, generosidad; una generosidad que, buscando tiempo de donde no lo tenía, dedicaba algunas horas a sacar a pasear a personas con dificultades locomotrices y afectadas de Alzheimer. En el trato diario nunca levantaba la voz y ¡Mira que siendo tantísimos, cada uno con nuestro carácter, a veces hay mucho que aguantar! Hace unos meses que la suerte les volvió la espalda, en forma de accidente y están pasando su calvario particular, pero tengan la seguridad que contáis con nuestro agradecimiento, amistad y si lo necesitáis también nuestra ayuda. ¡Ánimo y adelante!

GRUPO SUITE. El grupo de empresa SUITE a través de sus responsables, amigos de todos y entrañable con los mayores, siempre dispuesto para ayudar, que si un precio especial en el Hotel El Rocío, hotel que regentan desde hace bastante tiempo, que si dinero para ésto y para lo otro, la inserción de un anuncio en la contraportada de nuestra revista, etc. pero en ocasión han ido mucho más lejos.

Se nos fue un ángel al cielo para velar por todos nosotros, nuestro gran amigo JOSÉ M^a YEBES, desde esta sección, queremos decirle que lo extrañamos y lo seguimos queriendo, gran persona que fue en vida, cariñoso, atento, desinteresado, humano, los que tuvimos la suerte de conocerle siempre nos acordaremos de él con mucho respeto y cariño, desde aquí gracias por querernos José M^a. En su memoria pensaron en constituir una fundación donde parte de los beneficios de su empresa sirviera para ayudar a los más necesitados. Yo al principio, cuando vinieron a Servicios Sociales para ofrecer su apoyo me mostré interesada y se lo expuse a mi Concejala que mostró el mismo interés, pero no sabíamos dónde podíamos encajar esta ayuda.

Pasado el tiempo, cuando el Centro de Día de Mayores necesitó una ampliación, se les pidió ayuda al Grupo Suite a través de D. Salvador Méndez y Dñ^a Lucía Yebes y no dudaron ni por un instante, en acceder a lo solicitado: Dotar al Hogar de todo el mobiliario que actualmente disfrutamos. Una vez más, gracias.

Nuestro agradecimiento a:

Empresa Constructora Trigemer, a través de D. Antonio Herrero, gran amigo y buena persona, por dotar al Hogar de Jubilado de todas las persianas, con motivo de su ampliación. Muchas gracias amigos.

También nuestro agradecimiento a este grupo de profesionales de la medicina, que cada mes imparte sus charlas en nuestro Centro. Charlas que tienen tan buena acogida y está más que demostrado el beneficio que nos hace a todos los mayores.

Recordar con cariño la buena acogida por parte del Director y Junta Directiva del Centro de Mayores de Torre del Mar que en todo momento estuvo acompañándonos, así como los representantes del Ayuntamiento que estuvieron con nosotros tanto en Torre del Mar, como en Vélez Málaga.

Agradecer al Alcalde del Valle de Abdalajís y a su Concejala de Bienestar Social los momentos tan agradables que vivimos en el Ayuntamiento, así como su dedicación durante ese día.

Con motivo de la feria del Benalmádena pueblo, en la cena que las Concejalías de Mayores y Fiestas celebran todos los años y como es cosa habitual, sorteamos varios regalos, que fueron donados por distintas empresas del municipio, desde aquí nuestra gratitud a:

EMABESA
UNICAJA DEL PUEBLO
ROSSO INMOBILIARIA
GRÁFICAS CAMPOS
PROYECTOS Y CONTRATAS OCAÑA, S.A.

Por último, tener presentes en nuestra memoria y oraciones a los que nos han dejado para siempre, pero no en nuestro recuerdo.

Lo dicho, MUCHAS GRACIAS con mayúsculas. Somos conscientes de que alguien se ha quedado por nombrar, pero a medida que esta sección se vaya emitiendo, los iremos nombrando. Vosotros, queridos lectores, podéis ayudarnos a ello.

CHISTES

“ ¿Cómo explicarías tú lo que es un título honorífico? le pregunta Pepe a su amigo Juan, que se afana jugando en una máquina tragaperras. Este, sin perder su concentración, le contesta: Pues, por ejemplo, cuando mi mujer dice a sus amigas que yo soy el rey de la casa.

“ Dos coches chocan. Uno de los conductores es una hermosa joven, que bajándose furiosa del coche chilla: Oiga señor que yo vengo por mi derecha. Sí claro, responde el otro, pero resulta que yo estoy aparcado en el garaje de mi casa.

“ Una pareja de novios van arrullándose, mientras él conduce por la carretera. Se dan “el tortazo” y fallecen los dos.

Mientras suben al cielo le dice la novia: cariño ¿porqué no le decimos a San Pedro que nos casen allí? Estupendo. San Pedro accede y les dice: Esperadme aquí, que vuelvo. Pasaron unos meses y les dijo: ya os traigo a quien os puede casar. Estupendo. Pero verás, mientras esperábamos nos preguntábamos que si las cosas no nos van bien ¿Podremos divorciarnos también aquí? San Pedro, enfadadísimo les responde: Mirad chicos. Me ha costado dos meses encontrar a un cura, si os divorciáis ¿Cuánto me va a costar encontrar un abogado?

(Con perdón a los sacerdotes y abogados).

“ Una madre, toda apurada le dice a su hijo, de siete años ¿Porqué le has dicho a tu tía que es tonta? Ahora mismo vas a decirla que lo sientes mucho. El niño, obediente se acerca a su tía y con cara compungida le dice. Tía, que siento mucho que seas tonta.

“ Un policía de tráfico adelanta una caravana de coches en una carretera comarcal. Se pone a la altura del que va en cabeza y le dice: Oiga Ud. vaya más deprisa, está creando una gran cola. El conductor, dominguero y cachazudo, la responde:

“Pa qué” señor guardia. No ve que aún así todavía voy el primero.

“ El doctor, muy enfadado a su paciente: Hace varios meses que le vengo tratando de ictericia y ¡Ahora me salta Ud. con que es chino!

DIÁLOGO ENTRE UN MATRIMONIO DE LA TERCERA EDAD.

Cariño ¿Recuerdas aquellos tiempos en los que cuando decíamos ¿recuerdas?, recordábamos? (Del siempre genial MINGOTE)

“ Se encuentran dos amigos y dice uno:
- No sé que hacer con mi bisabuelo, se come las uñas todo el tiempo.

- Al mío le pasa igual, y le quité la maña en un momento.

- ¿Cómo? ¿Le amarraste las manos?

- No, le escondí los dientes.

“ El hijo de un inmigrante comentaba:

- Mi abuelo emigró a América buscando la libertad... Pero no le sirvió de mucho: en el siguiente barco llegó mi abuela.

“ Dos viejitos se conocen en el parque y uno le pregunta al otro:

- ¿Cuántos años tiene?

y el otro le responde 80 y pico, y el otro le dice que envidia yo tengo 70 y ya no pico.

GOTAS DE SABIDURÍA

“ El amor que no se renueva cada día pasa a ser un hábito y termina siendo una esclavitud.

KHALIL GIBRAN

“ Quienes viven donde millones de criaturas se encuentran sometidas a condiciones infrahumanas, reducidas a esclavitud, deberán estar muy sordos para no escuchar el clamor de los oprimidos. Y el clamor de los oprimidos es la voz de DIOS.

HELDER CAMARA

“ Fruto, ¿estás muy lejos de mí? Estoy en tu corazón, flor.

R. TAGORE

“ Hemos aprendido a volar como los pájaros, y a nadar como los peces, pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos.

MARTÍN LUTHER KING

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



ES UN MENSAJE DE:



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

Ahorra Agua

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE BENALMADENA



les encanta !

¿Qué es SENSARA Benalmádena?

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

¿Por qué en Benalmádena?

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

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

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

¿Qué encontraré en SENSARA Benalmádena?

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

Conozco otros proyectos similares ¿Es SENSARA la mejor opción?

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

Un proyecto de:

gruposuite

Tel.: 902 01 2002

Fax: 952 44 33 44

ventas@sensara.com

www.sensara.com



SENSARA

Benalmádena