

el Despertador

Nº 12 Primavera-Verano 05 Centro de Día para Mayores · Benalmádena · Arroyo de la Miel



ACTIVIDADES

Excursión a Melilla

“El Quijote”
representación
teatral

REPORTAJE

El derecho de
los abuelos a ver
a sus nietos en
caso de familias
separadas

...y además

Rincón literario
Sonría, por favor
Artículos
de opinión,





Benalmar

CENTRO COMERCIAL



Juan Antonio Tovar



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° 12
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!!

Queremos empezar este nuevo número de "El despertador" dando la bienvenida a la nueva Junta de Gobierno del Centro de Día de Mayores.

El pasado día 4 de Abril de 2005 en el Centro de Mayores de Arroyo de la Miel, y después de 4 años de mandato, como marca la ley, se ha procedido a la elección de la nueva la Junta de Gobierno del Hogar del Jubilado.

Todo transcurrió con absoluta normalidad, se presentaron dos listas, encabezada una por D. Vicente Pineda del Águila y la otra por D. Manuel Lozano López.

La primera candidatura obtuvo 201 votos y la segunda 372, quedando constituida la nueva Junta de Gobierno de la siguiente forma:

Presidente:
D. Manuel Lozano López

Vicepresidente:
D. Miguel Reyes Palomino

Secretarios:
D. Pablo Martínez González
D. Rafael Calderón Moreno

Tesorera:
Dña. Maruja Montenegro Mena

Vocales:
D. Florentina Cárcaba Cima
D. Pedro Gallardo Chávez
D. Antonio Pérez Martín
D. José Pérez Pedraza

Reserva:
D. Cristóbal Medina Román
D. Juan Martín Perea

Dña. M^a Teresa Rabanillo Marcos
D. Luis Campos Zapatero
D. José Blanco Fernández
D. Luis González
Dña. María Coalla Lázaro
D. Francisco Pérez Gallardo
Dña. Elsa Bertola

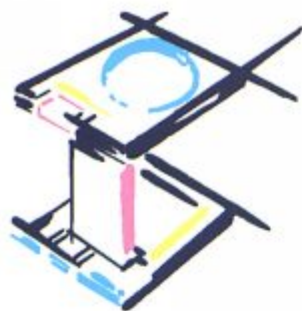
La nueva Junta de Gobierno, ha creado distintas comisiones, con el fin de trabajar unidos, quedando compuesto como sigue:

COMISIONES:

- Baile y Castañuelas: Loli García
- Coro: Josefa Moreno
- Deporte: María Coalla
- Fiesta: Florentina Cárcaba y Pedro Gallardo
- Mantenimiento: Antonio Pérez
- Manualidades: Maruja Montenegro
- Paseo para la Salud: Pepe Pérez
- Revista El Despertador: Pablo Martínez
- Teatro: Elsa Bertola
- Viajes: Miguel Reyes y Florentina Cárcaba

Desde nuestra revista agradecer a la antigua Junta de Gobierno todo lo bueno que ha realizado en los cuatro años últimos de mandato, al mismo tiempo que darle la bienvenida a la nueva Junta, ¡Enhorabuena!





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

Me gustaría, desde estas líneas, felicitar a todas aquellas personas que han hecho posible una nueva edición de "El Despertador", una publicación que sale a la calle con el respaldo del trabajo bien hecho por nuestros mayores.

Esta revista, elaborada por los miembros del Centro de Mayores de Arroyo de la Miel, recoge artículos, reportajes y entrevistas de interés para la tercera edad y es distribuida a todos los hogares de jubilados de la provincia de Málaga.

Lo importante de este proyecto, que sale a la calle cada tres meses, es que supone también un despertar para los mayores que participan en él. Es una forma, de emplear su tiempo libre y de informar al resto de ciudadanos de la localidad, de las labores y actividades que se hacen en nuestros centros.

El Despertador, desde que comenzó su andadura allá por el año 2001, ha experimentado notables mejoras tanto en contenido como en el aspecto de diseño y estético, ya que ahora cuenta con páginas a color. Esto demuestra el esfuerzo constante que rea-

liza todo el equipo técnico y de redacción, que colaboran en la mejora de esta publicación.

Todas las iniciativas que ponen en marcha nuestros mayores en Benalmádena cuentan siempre con el respaldo y el apoyo de la Delegación de Asuntos Sociales.

Para terminar, quiero animar a los mayores a que sigan trabajando en esta publicación y a que se unan a ella todos aquellos que no participan.

Enrique Bolín Pérez -Argemí

Alcalde del Ayuntamiento de Benalmádena





Excursión a Melilla

“Un puente entre
dos continentes”

Como estaba programado, sobre las 21,00 horas del día 7 del actual, partimos en dos autobuses 90 socios de nuestro Centro, con dirección al puerto de Málaga para continuar seguidamente nuestro viaje, por vía marítima, hacia Melilla.

A nuestra llegada al puerto malagueño ya se encontraba atracado, en uno de sus muelles, el buque “CIUDAD DE PALMA”, de 138m de eslora, 20,52m de manga y 6,60 de puntal, con una potencia de 17.800 c.v., pudiendo alcanzar una velocidad de 21 nudos (casi 39 km/hora) teniendo una capacidad para 1.000 pasajeros y 250 vehículos, es decir: Un navío de la gama alta de la Compañía Transmediterránea, donde embarca-

mos toda la expedición y tras acomodarnos en nuestros respectivos camarotes se hizo a la mar a las 23,20 horas dejando por popa la costa malagueña cuyas luces se iban convirtiendo cada vez más tenues hasta que desaparecieron en la lejanía.

Con el crepúsculo del día comenzamos a divisar en el horizonte, a través del “ojo de buey” de nuestro camarote, las silueta y la configuración de las montañas de las costas africanas y a las 08,00 horas llegamos al puerto de Melilla donde nos esperaban dos autobuses para trasladarnos, acto seguido, al hotel “ANFORA” de la citada ciudad.

Melilla tiene una extensión de 12,3 Km cuadrados, con una población de unos 62.000 habitantes. Dista de la Península 114 millas (unos 212 Km.) y es ciudad autónoma, así como Ceuta, desde 1995. Su historia antigua es muy parecida a la de cualquier otra ciudad mediterránea, ya que fue ocupada por los fenicios, los romanos e incluso los vándalos, pero en el año 1497 fue conquistada por tropas cristianas para desalojar de la misma una base de piratas berberiscos que operaban en todo el Mediterráneo; por lo que puede decirse que Melilla pertenece a España mucho antes de que Marruecos, Argelia y otras naciones del Magreb existieran como tales.

Es la primera vez que he visitado Melilla y creo que muchas personas en la Península tienen la creencia errónea de que es una ciudad africana donde sus habitantes se pasean por las calles con zaragüelles, turbantes y un alfanje en su cintura, montando un camello o tirando de la jáquima de un dromedario; que se bailan danzas como la "Wolof" o la "Dogon", que, aunque no tengo absolutamente nada en contra de estos signos y costumbres africanas, sólo hago mención a ellos con el único propósito de distinguir una ciudad africana de una hermosa y bella ciudad española de costumbres y sentimientos netamente peninsulares, la cual sirve de puente entre dos continentes que se miran y se dan la mano a través de ella.

El centro neurálgico de la ciudad está constituido por la Plaza de España, destacando en la misma el Palacio de la Asamblea, el Casino Militar y el Banco de España. Tiene calles rectas repletas de edificios modernistas y espacios verdes que constituyen la ciudad moderna, mientras que la primitiva era una fortaleza de cuatro recintos separados por foso o cortadura.

Hay que resaltar con toda sinceridad que fuimos muy bien acogidos por los melillenses, que en todo momento se mostraron con nosotros atentos, amables y considerados e incluso la televisión y la prensa local se interesaron por nues-



tra presencia en la citada ciudad, donde entrevistaron a los responsables del grupo e invitaron a algunos miembros del mismo, a que recitaran poesías.

Tras pernoctar en el hotel, al día siguiente visitamos los lugares más importantes de la ciudad acompañados por expertos guías turísticos que nos explicaron minuciosamente cuanto tenía de interés. A las 23,00 horas del día 9, en un buque de similares características navegamos hasta el puerto de Málaga donde llegamos, sin novedad, contentos y satisfechos de tan deleitoso viaje.

Tengo que reconocer con franqueza, que el viaje ha sido uno de los que más me han gustado de todos los que he realizado hasta la fecha, por lo que, en nombre de mis compañeros/as y del mío propio quiero dar las más expresivas gracias a los organizadores del mismo: Ayuntamiento, Directiva y, sobre todo, a los responsables de dirigir ordenadamente la expedición, Francisco Portillo y Manuel Lozano; e invito desde estas páginas que me brinda nuestra revista "EL DESPERTADOR" a otros Ayuntamientos, Centros de Día para Mayores y a cuantos organizan viajes de este tipo, que elijan entre ellos a nuestra entrañable y bella ciudad de Melilla.



Andrés Cortés Ramírez

Dos horas de teatro para el recuerdo.

“En fin, todos y todas, nos hicieron pasar un par de horas maravillosas...tiene mérito las muchas horas de ensayo, constancia y sacrificio.”

Si fuera un crítico de teatro lo tendría muy difícil por numerosos motivos: el principal es que todos lo “bordaron”, cada uno en su papel. Don Quijote (y su barba) estuvo “sobrao”; Sancho Panza “enorme”, la actriz del monólogo hacia el féretro “inconmensurable”; las mozas, el cura; el mayordomo, la cronista; el médico, las esculturales pajes portadoras y luego doncellas de Sancho Panza serias, comedidas... deliciosas; la acusadora sobre su honra, el porquero “ofensor”; la sastra y su clienta... en fin, todos y todas, nos hicieron pasar un par de horas maravillosas. Sí; sería muy difícil destacar a alguien porque gran parte del elenco son mis amigos/as y todos demostraron que la vejez no siempre está unida a decrepitud y falta de memoria, que se puede conservar la “chispa” y la simpatía. Que de ilusión conservan “una jartá”, porque ¿quién me dice que no tiene mérito las muchas horas de ensayo, constancia y sacrificio que han invertido para que todo saliese lo más perfecto posible?. Después: los decorados, la dirección escénica, la luminotecnia, la oportunidad y discreción de poner y quitar micrófonos, etc., etc.

Pero no quisiera terminar mi comentario sin hacer un aparte al “narrador”: inmóvil, solitario, imperturbable, durante dos horas actuando aunque él no era protagonista sobre el escenario, buena dicción, lec-

tura pausada, ¡Impecable! por lo que me va a permitir, mi desconocido pero admirado actor, sí actor, que me quite el imaginario sombrero y junto a todos los actuantes les ofrezca un admirado “chapeau”.



Pablo Martínez

Nota discordante: Como no hay flor sin espinas, que se adjudiquen una calabaza, de suspenso contundente, a aquellas personas que mantuvieron el móvil encendido durante la representación y si el olvido tiene una disculpa, no la tienen los que, dentro del recinto, mantuvieron la conversación sin respetar ni a los actores ni a los espectadores. “Cero rotundo”. Lo siento.



Podólogo

Bernardo Portillo Torres

PODÓLOGO

TEL.: 952 561 883

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

TRATAMIENTO DEL PIE



Proyecto **OLIMPO** SIGLO XXI

telecabina
ampliación puerto
monorraíl
selwo marina
hospital alta resolución



Excmo. Ayuntamiento
de Benalmádena



«*La Batalla Naval de Málaga, el 24 de Agosto de 1704*»

Al morir Carlos II, Rey de España sin descendencia, comenzó la lucha por el trono, entre las Casas de los Borbones, con el que luego sería Felipe V, nieto de Luis XIV, todopoderoso Rey de Francia llamado El Rey Sol; y la de los Austria apoyando al Archiduque Carlos, respaldado por Inglaterra y Holanda cuyo poder naval iba creciendo mientras que el español iba disminuyendo debido al desgaste que teníamos con las guerras en las colonias del Nuevo Mundo. El resultado de esta pugna por el trono fue lo que pasó a la historia como "Guerra de Sucesión" que nos costó la pérdida de Gibraltar, aún no recuperado, y el intento de la conquista de Ceuta, que no consiguieron, pues lo que pretendían era dominar el tráfico por el Estrecho y estrangular de esta manera las comunicaciones por mar entre una costa y otra de la Península Ibérica.

¿Y qué tuvo que ver Málaga con esta guerra? Pues al ser provincia limítrofe era donde se aprovisionaban las tropas que primero defendían y luego trataban de reconquistar Gibraltar, por lo que

ingleses y holandeses solamente 20 días después de conquistar Gibraltar, salieron a la mar hacia Málaga que prácticamente estaba desguarnecida tanto por falta de armas como de tropas: por lo que las Autoridades ordenaron evacuar al personal civil y todos los objetos de valor que había en Iglesias y palacetes para preservarlos de un posible saqueo por parte de las tropas una vez conquistada la Ciudad.

En nuestro auxilio salió la flota francesa desde Toulón y llegó a tiempo para enfrentarse a la combinada inglesa-holandesa frente a la costa de Vélez-Málaga. Ésta se componía de 68 navíos y la francesa de 49 pues los españoles solamente colaboramos como buques auxiliares con galeras que eran buques de guerra con poca potencia artillera, porque aún llevando mástiles y velas latinas, tenían que ir ayudadas por remos.

Podría decirse que la batalla quedó en tablas y cuando la flota combinada se quedó sin munición volvió a Gibraltar y de allí continuaron, días después, hacia

la costa portuguesa y al norte. La flota franco-española entró en Málaga para desembarcar muertos y heridos, donde se les recibió con toda clase de homenajes, como si fueran los vencedores pues al fin y a la postre habían impedido la toma de la ciudad.

Una vez descansados y aprovisionados, regresaron a Toulón.

Pero ¿Cómo eran aquellos buques de guerra? Pues para hacernos una idea, los llamados de 1ª Clase podían tener hasta 60 metros de eslora (largo) por 50 de manga (ancho), 3 cubiertas con filas de cañones, (Por ejemplo: El buque español Santísima Trinidad que participó en la batalla de Trafalgar iba dotado de 136 cañones de diverso calibre.

Llevaban hasta 900 hombres a bordo, entre marineros, soldados y oficiales.

¿Os figuráis un combate, prácticamente los barcos costado contra costado, escupiendo y recibiendo cañonazos y por consiguiente cayendo trozos de palos, velas, cables, etc. sobre la cabeza de las tripulaciones? ¿NO? Pues mejor así.



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



FIESTA DE CARNAVAL 2005

En febrero tuvo lugar en la Plaza de la Mezquita, como viene siendo habitual en estas fechas, el Carnaval 2005, a cargo de nuestros mayores. El evento se desarrolló con la presencia de la Concejala de Mayores, D^a María José Bustos Zambrana y el Concejal de Festejos, D. Tomás Zaragoza Márquez.

La perfecta coordinación de los disfraces corrió a cargo de D^a Verónica Jiménez, monitora de baile del Hogar del Jubilado, no pudiendo el mal tiempo impedir la participación masiva de todos, con mejores disfraces que en años anteriores, y con un trabajo más esmerado, si cabe, por parte de los mayores.

La excelente presentación estuvo a cargo de dos de ellos, D. Pablo Martínez y D^a Flor Cárcaba, que amenizaron el acto con su sentido del humor y buen hacer.

Hubo veinte participantes individuales, cuatro que formaban dos parejas y un grupo de siete per-

sonas, y aunque de ser posible todos los disfraces merecieron ganar, los cuatro premios se repartieron de la siguiente forma:

El primer premio individual recayó, otro año más, en D^a María Moreno, con su disfraz de geisha donde destacaba su perfecto maquillaje. El segundo premio individual fue para D^a Encarnación, con un auténtico disfraz de carnaval, fabricado por ella misma y con un espectacular gorro. El premio pareja recayó en la formada por D^a Esperanza Asensio y D^a Manuela Cabrales. Por último, el premio de grupo, fue para el denominado "La hermana y sus babys".

La velada finalizó con una merienda y un baile amenizado por el Grupo Rompeolas.



M^a Antonia **Fernández Guillén**
Directora Actividades Sociales



GRUPO DE PREMIADOS

«EL CÁNCER»

UNA ENFERMEDAD DE NUESTRO TIEMPO.

AD. Mariano Barbacid, "el cerebro" español rescatado de EE.UU., especialista en el estudio del cáncer, le preguntó, no hace mucho, el periodista Miguel Carbonell, si el cáncer era una enfermedad de nuestra época, y el sabio le contestó: "En cierto modo sí, porque las enfermedades oncológicas aumentan exponencialmente con la edad y, por lo tanto, al aumentar la esperanza de vida, la probabilidad de desarrollar un cáncer es mayor".

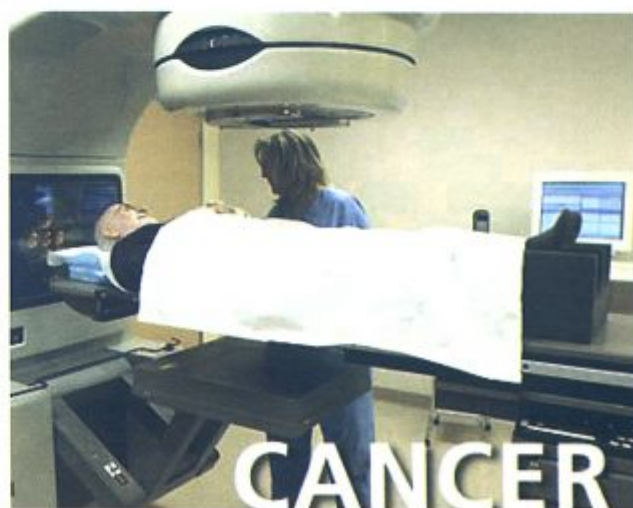
¿Hasta qué punto influyen la polución, la alimentación o el estrés? También influyen, pero no con la misma intensidad, lo que pasa es que una vez que exista el tumor, un deficiente estado de salud hace más rápido su crecimiento.

¿Y la herencia genética y el estilo de vida? Pues, verás. Hay aproximadamente un 5% de tumores, sobre todo de mama y colon, en personas menores de 50 años que pueden ser hereditarios. En el caso de los fumadores, es obvio que el riesgo de desarrollar cáncer, fundamentalmente pulmón y vejiga, viene producido por un hábito. Tienen más riesgo de adquirirlo, por lo que

les recomiendo que lo dejen lo antes posible. Si se trata de una persona con riesgo de cáncer hereditario que acuda a un oncólogo, quien le dirá si es necesario o aconsejable hacerse pruebas genéticas. Es importante recalcar que en estos momentos solo conocemos alrededor de un tercio de las mutaciones implicadas en tumores hereditarios ¡Nos queda tanto por investigar!

¿Y a alguien ya diagnosticado?

En España existen grandes profesionales que no hacen necesario viajar fuera de nuestro país, salvo casos muy puntuales, que nos indicarían esos mismos doctores.



El derecho de los abuelos a relacionarse con sus nietos en casos de ruptura familiar.



¿Qué ocurre cuando como consecuencia de una separación de un matrimonio o de una pareja de hecho con hijos menores, el progenitor que tiene atribuida judicialmente la guarda y custodia se opone a que los abuelos puedan ver o relacionarse con sus nietos?

Hasta ahora, la cuestión venía resuelta de manera general en el Código Civil cuyo artículo 160 determina que no se puede impedir, sin justa causa, las relaciones personales entre el hijo y otros parientes y allegados del mismo, atribuyendo a la Autoridad Judicial la competencia para que, en caso de oposición de los padres a dichas relaciones, pueda adoptar las medidas oportunas para garantizarlas en beneficio del mantenimiento de vínculos familiares que, como regla general, contribuyen al mejor desarrollo personal de los menores que deben seguir manteniendo contactos con la familia extensa.

Conscientes de la insuficiente respuesta legal a supuestos como el descrito que, por otro lado, obligaba a los abuelos y abuelas a iniciar un procedimiento judicial contra el progenitor o progenitores que se opusiesen a los contactos de éstos con sus nietos, se está tramitando actualmente en las Cortes Generales un anteproyecto de Ley que va a modificar el Código Civil con objeto de que, en casos de ruptura matrimonial, los abuelos y abuelas puedan visitar y relacionarse con sus nietos y nietas.

Con alguna frecuencia, cuando se produce la crisis familiar y se llega a una separación, la relación de los abuelos con sus nietos se ve desgraciadamente truncada por la oposición del progenitor a quien se atribuye la custodia de sus hijos de que éstos se relacionen con la familia del otro progenitor. La Ley hasta ahora vigente, como decimos, sólo establece imperativamente que habrá que regular un régimen de comunicación, estancia y visitas entre el cónyuge (o miembro de la pareja de hecho) no custodio y sus hijos con el fin de garantizar tanto su derecho a relacionarse con éstos como de éstos a ver y estar con su progenitor. Dicha regulación se hacía a través del convenio regulador que suscribían las partes y que era aprobado generalmente por la Autoridad Judicial o bien, en caso de desacuerdo, era ésta quien disciplinaba las relaciones paterno-filiales.

En concordancia con lo anterior, no existía previsión legal para garantizar el derecho tanto de los abuelos a relacionarse con sus nietos, como el derecho de éstos a seguir viendo a sus abuelos una vez producida la separación de sus padres relegándose esta relación a la buena o mala voluntad de los progenitores que, por desgracia, y con frecuencia utilizan a sus hijos e hijas como armas arrojadizas dentro de la batalla que muchas veces supone un proceso matrimonial.

La nueva reforma legal, enmarcada dentro del Plan Integral de Apoyo a la Familia, viene a dar una solución a situaciones como las des-

critas, estableciéndose que, en casos de separación, matrimonial o de convivencias estables con hijos e hijas, se deberá de regular de forma expresa un régimen de visitas entre abuelos y nietos. Si el procedimiento judicial de separación o divorcio se tramita de común acuerdo entre las partes, el convenio regulador que, como decimos, es el documento en el que se recogen todos los efectos de la separación tales como pensiones a favor de los hijos, atribución del domicilio familiar, régimen de comunicaciones y visitas, etc. deberá regular y disciplinar expresamente cual será el régimen de relaciones entre el progenitor que no tiene la guarda y custodia y sus hijos así como el que corresponda a éstos con sus abuelos. En cambio, si la separación no es de común acuerdo, el Juez en sentencia, amén de resolver los aspectos anteriores, deberá también determinar como se van a llevar a cabo las relaciones abuelos-nietos.

En el mismo sentido, caso de incumplimiento de las relaciones entre los nietos y los abuelos por oposición a éstas por parte del progenitor a quien se ha atribuido la guarda y custodia de los hijos e hijas, se faculta al Juez para adoptar las medidas oportunas para garantizar dichas relaciones pudiéndose incluso imponer al opositor multas coercitivas.

Por último, el anteproyecto de Ley también prevé la posibilidad de que la guarda y custodia de los menores hijos sea atribuida, cuando resulte más beneficioso para ellos, a los abuelos, prefiriendo a los mismos antes que a otros familiares o instituciones.

**D. José Enrique
Bernal Menéndez**



Abogado del C.I.M. Ayto. de Benalmádena.



Puerto Deportivo de Benalmádena

CAPITANIA DEL PUERTO DE BENALMADENA
29030 Benalmádena Costa - Málaga - España - Teléfono: 952 57 70 22 - Fax: 952 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





Queridas

Residencias

En España, tenemos un 40% menos de plazas dentro de Residencias para Ancianos, que la media de la Unión Europea.

DR. ISIDORO RUIPÉREZ CANTERA,
Presidente de la Sociedad Española de Geriátrica
y Gerontología.

Queridas por las personas mayores que en ellas viven, las que menos suerte han tenido en la vejez; sus enfermedades les impiden seguir valiéndose por ellos mismos y tienen que abandonar su casa; incluso puede que su dependencia se hubiera podido evitar con una atención sanitaria adecuada para su edad. No tienen medios o familia suficiente que les ayude a permanecer en su propio hogar. A veces la principal razón de internarse es para combatir una insoportable soledad.

Queridas porque los ancianos que en ellas habitan, la mayoría octogenarios con la cara rasgada y el cuerpo encorvado, llegan allí con la esperanza de sentirse queridos, ayudados, aliviados, e incluso con la ilusión de hacer amigos o afectos, en lo que será la última etapa de su vida.

Queridas por los profesionales que en ellas trabajan, normalmente llenos de ilusión, formación y ganas para ayudar a esos mayores que los necesitan, pero que con frecuencia lo hacen en condiciones difíciles con pocos medios, mucha sobrecarga de trabajo y precarias condiciones laborales.

Queridas también porque sus gestores e inversores padecen con frecuencia los escasos recursos que en nuestro país se dedican a estos menesteres. Tenemos un 40% menos de plazas que la media de la Unión Europea. También estamos muy lejos de las alternativas posibles; programas

integrales de atención domiciliaria, centros de asistencia diurna, etc. Es imposible proporcionar en una Residencia atención continuada y de calidad a bajo coste, que es lo que parecen pretender algunos conciertos de diferentes Administraciones con las Empresas proveedoras de estos servicios. Incluso a veces se ven obligadas a proporcionar complejos cuidados sanitarios, que son más propios de esa atención geriátrica especializada tan injustamente escasa en muchos de los hospitales españoles.

Pero el futuro es necesariamente optimista. El desarrollo y modernización de nuestro país tiene que afectar ya a las Residencias de Ancianos. El progresivo nivel cultural y de exigencia de los que llegan a la vejez y de sus familiares, facilitará la consecución del objetivo. Es una necesidad que cada vez será mas demandada. Mientras tanto, todo el respeto y reconocimiento a sus residentes, sus profesionales, sus gestores...





Punto de Servicio Sevillana endesa

T.V. SATELITE
C.C.T.V.
PORTEROS ELECTRONICOS
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



«Mariana de Pineda: por la libertad, la igualdad y la ley»

Muerta a garrote vil el 26 de Mayo de 1831, acusada de liberal en época absolutista.

Nació y murió en Granada (1804 - 1831), a los 15 años contrajo matrimonio con Manuel de Peralta y Valte y a los 18 se quedó viuda, con 2 hijos.

Granada, en aquella época, era una ciudad de espíritu religioso, con 23 parroquias, 16 conventos de frailes, 19 de monjas y 3 monasterios, cuando tenía poco mas de 60.000 habitantes. Como contraste había mucha gente librepensadora, contra quienes hubo una feroz persecución, pues ellos se mantenían fieles a la derogada Constitución, acaecida en 1823, en cuyo momento se inicia la llamada "Década ominosa" (azarosa) en que son suprimidas las libertades y atropellados los legítimos derechos del pueblo.

Mariana de Pineda se involucra en la lucha visitando presos a los que llevaba comida y medicinas; esconde en su casa a gente comprometida y ayuda a evadirse a un condenado a muerte, por ideas políticas. Mandó bordar una bandera en la que figuraban las palabras: "LIBERTAD, IGUALDAD Y LEY". La policía obligó a las dos bordadoras a que les acompañasen a la casa de Mariana y así la acusan de subversión y la condenan a muerte.

Primeramente queda arrestada en su casa de donde intenta fugarse disfrazándose de

anciana pero la reconocen en la calle y es recluida en el Beaterio de Santa María Egipciaca y en el juicio la condenan por "Conspiración contra la seguridad del Estado y los legítimos derechos del Trono". El Rey Fernando VII firmó la sentencia de muerte. Al ser informada, Mariana contestó: "El recuerdo de mi suplicio hará más por nuestra causa que todas las banderas del mundo".

Estando en capilla en la Cárcel Baja, el Ministro de Justicia autorizó al juez Pedrosa, indultarla pero éste replicó que sólo lo haría si daba los nombres de sus correligionarios, a lo que Mariana contestó: "Nunca una palabra indiscreta escapará de mis labios para comprometer a nadie. Me sobra firmeza para arrastrar el trance final. Prefiero, sin vacilar, una muerte gloriosa que cubrirme de oprobio delatando a persona viviente".

Sus ejecutores, airados, se vengaron impiéndola ver, por última vez, a sus hijos.

Dicen, que subió al patíbulo serenamente, con más entereza que el anciano sacerdote que la asistía, el cual la había bautizado hacía poco más de 26 años, en la Iglesia de Santa Ana, de Granada.



Día Internacional DE LA MUJER

ALGUNAS FECHAS IMPORTANTES A LO LARGO DEL SIGLO XX:

- | | |
|---|--|
| <p>1930 Por primera vez una mujer recibe el Premio Nobel.</p> <p>1931 La Constitución Española establece el derecho al voto de las mujeres.</p> <p>1975 La ONU celebra por primera vez el Día Internacional de la Mujer.</p> <p>1978 La Constitución Española establece la igualdad entre sexos.</p> <p>1979 La ONU aprueba la eliminación de todas las formas de discriminación contra ella.</p> <p>1986 Admisión en España de las primeras mujeres en el sector minero.</p> | <p>1988 La mujer se incorpora al ejército español.</p> <p>1999 El Congreso aprueba la Ley de Conciliación en la vida familiar y laboral.</p> <p>1999 La ONU declara el 25 de Noviembre Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.</p> |
|---|--|



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

¿Qué es el amor abuelo?

Sentado en su humilde regazo
 Como si fuese un nido
 Hallábanse dialogando
 Un buen anciano y un niño.
 El viejo responde presto
 Las dudas del jovencito
 Y así va pasando el tiempo
 ¡Así se enseña a los niños!
 Pero se hizo el silencio
 Enmudeció el viejecito
 ¿Qué es el amor has dicho?
 ¡Eso! Responde abuelito.
 Habló así la experiencia
 En boca del ancianito
 Y al cabo de unos segundos
 Respondióle al nietecito:
 Es algo que no se toca
 Algo enorme e infinito
 Algo que mueve montañas
 Algo que no está escrito.
 ¡Pues yo no lo entiendo abuelo!
 Espera que te lo explique....
 Es un árbol en otoño
 Es una ilusión perdida
 Es la fuerza que te lleva
 Es la esencia de la vida
 Es como soñar despierto
 Con la mirada perdida
 Es algo que nunca esperas
 Y que llega de puntillas
 Y como si mil mariposas
 Te van haciendo cosquillas
 Y pones cara de lelo
 Y se dicen tonterías
 La verdad es que con palabras
 Explicarte no podría
 Pero espera algunos años
 Porque llegará el día
 Que recuerdes mis palabras
 Llenas de sabiduría
 Abuelo ¿Conoces a Carmen?
 ¿La chica del otro día?
 ¿Aquella con quien jugaba
 Mientras tu me reñías?
 Y el abuelo sorprendido
 Miró al pequeño riendo
 Y dos lágrimas cayeron
 Bajo sus ojos pequeños
 ¡Abuelito ya no llores!
 ¡No llores, que ya
 lo entiendo!



Manuel Núñez

“La centuria de los caminantes”

Sin tambores ni estandartes
 contentos y bien organizados
 la centuria de caminantes
 no sale de ningún cuartel,
 parte del Hogar del Jubilado
 de Arroyo de la Miel.

Con sus zapatillas deportivas,
 por las calles, plazas y senderos
 pisan fuerte y cortan la brisa más tranquila
 como si en lugar de la comitiva,
 hubiera pasado el caballo de Atila.

No llevan lanzas ni espadones
 en sus correrías matutinas
 portan mochilas, chivatas y bastones
 todos bien dirigidos por su hábil centurión,
 que nunca falla y siempre atina
 al mandar, con acierto, la expedición.

A su paso, las plazas y calles no se engalanan
 con tapices, banderines ni pendones,
 pero son saludados por la gente que les aman
 desde muchos sitios como terrazas y balcones.

De hombres y mujeres la centuria se compone
 sin distinción de clase, como podemos ver,
 siempre dispuestos a ser campeones
 incluyendo entre sus secciones
 al caminante chino o de aspecto japonés.

El colesterol, la artritis y la glucosa
 son siempre sus peores enemigos,
 amén de la gota, la obesidad y otras cosas
 que sin desearlo algunos llevan consigo.

Después de la lucha y la batalla
 la gente se considera más sana
 y no se les recompensa con medallas
 Si no con una brillante y sabrosa manzana.

*Con el cariño y gratitud, se lo dedico a los
 componentes del Paseo de la Salud.
 Andrés Cortés Ramírez (Jubilado)*



Andrés Cortés Ramírez

¿Qué es la poesía?

“¿Qué es poesía?, dices mientras
clavas en mi pupila tu pupila azul.
¿Qué que es poesía? ¿Y tú me lo
preguntas? Poesía eres tú”

Gustavo Adolfo Becquer

“La poesía es uno de los principales
medios de hablar con Dios”
William Blake

“La poesía es mucho mas striptease
que cualquier otro género literario”
Antonio Gala

“La poesía es una forma autónoma
e insustituible de conocimiento”
Pere Gimferrer

“La poesía es el límite de la
expresión literaria”
Antonio Muñoz Molina

“Para mí la poesía es salvación
y celebración”
Claudio Rodríguez

“La poesía es atrapar en el papel
lo que sentimos del corazón”
Carmen Conde

“La poesía es una forma de estar instala-
da en esta dimensión llamada vida”

“La poesía da color a lo oscuro de la vida”
Ana María Fagundo

“Hacer poesía es confesarse”
Cameron Díaz

“La poesía es tan sublime que hace
bello incluso al dolor”
Anais Nin

“La poesía no es una ciencia
sino un acto de fe”
Robert Graves

“La poesía es una isla entre silencios”
Carlos Edmundo de Ory

“La Paloma”

María nació en la “calzá”
Muy cerquita del Cautivo
Barrio de la “trinidad”
Su madre Francisca
y su padre Juan

Se crió feliz María
Jugando en la plaza chica
Con las niñas de su edad
Ya se encargaron sus padres
Que no le faltara de nada

Pero el reloj de la vida
Echó a correr sin parar
Y María que era una niña
Quiso ser mayor de edad
Ya le parecía pequeña
Su casa y la “calzá”

Una tarde de primavera
Vio palomas de volar
Desde la iglesia a la plaza
Donde solía jugar
Y desde aquel momento
Quiso ser paloma
en vez de niña
Para volar y volar,
tanto quiso
Ser paloma que paloma
se volvió
Y cuando batió sus alas
Y vio que podía volar
Cogió altura en la placeta
Donde solía jugar
Y voló y voló y
no paró de volar
Atrás quedaron sus padres
Su barrio y su palomar

Visitó muchas ciudades
Verdes prados, negras calles
Blancas caras, raros talles
Grandes y pequeñas aldeas
Pero también en sus alas
Plomo, desprecio
y quimeras

Cuando se vio mal herida
Quiso otra vez regresar
A los brazos de sus
padres
A su barrio, a la “calzá”

Una mañana muy fría
Se presentó en su portal
Qué bonita era su casa
Qué bonita su ciudad
Tiró sus alas al suelo
Y fue a su plaza a jugar
Pero ya no pudo ser
Había dejado de ser niña
Y se había hecho mujer

Fue corriendo hasta su
casa
Y a sus padres se abrazó
Hubo emoción y lágrima
mas
Y también mucha alegría
Y fueron felices para
siempre
Francisca, Juan y María

Y aquí termina la historia
De María de la “calzá”
Que quiso ser paloma
En vez de niña
para volar y volar
Creyendo que el mundo
era
Igual que su palomar.

*A mis padres
con todo mi amor*

María Montilla

"Los mayores necesitamos más cariño que ciencia aplicada."

Por principio, no creo que los hombres seamos tan duros como creemos ni las mujeres tan sentimentales como pensábamos. Lo que está claro es que unos y otros necesitamos que nos atiendan con más ternura que ciencia, siendo ésta muy importante.

Nunca debería repetirse lo que ocurrió a una anciana, amiga mía, al ser atendida por una joven "bata blanca", ya que me niego a considerarla una profesional, que tras escucharla, se volvió a otro "bata blanca" (porque no reprendió la falta de profesionalidad y respeto de su compañera) y "vomitó": Aquí viene una vieja que dice que no mea".

Jamás debe tratarse así a un paciente, y ya no tiene nombre si es una persona anciana; porque en nuestra escala de valores, prima más lo emocional que lo físico ya que las "goteras" las vamos asumiendo conforme nos vamos haciendo mayores. Nosotros deseamos sentirnos bien pero si no lo estamos, nos gustaría ser escuchados y percibir, que al menos aparentemente, nuestros males son tomados con cierta preocupación por la persona que nos atiende; eso nos alivia más que el que nos tome la tensión, midan la diabetes o nos controlen el colesterol, de una manera fría e impersonal. Y es fácil de entender porque conforme avanza la edad vamos perdiendo la memoria pero nos crece la capacidad de valorar las cosas pequeñas y aprender a enriquecernos como personas a través de experiencias de la vida y como resultado de todo ello necesitamos más cariño por parte de las personas que nos tratan.

En cuanto a lo que comentaba al principio de este escrito sobre las mujeres y los hombres, mi experiencia como voluntario de la FOAM (Federación de Organizaciones Andaluzas de Ayuda a Mayores) me dice que, las mujeres, más sensibles por naturaleza, acaban haciéndose mucho más prácticas, lo que les permite enfrentarse a la enfermedad, a los desengaños personales, y en definitiva a encarar el final de su vida con más entereza y realismo que los hombres.



Pablo Martínez

MIGRAÑAS Y CEFÁLEAS

UNA DE CADA VEINTE PERSONAS SUFRE DOLOR DE CABEZA DIARIO.

Su origen es, con casi toda seguridad genético. En ciertas personas el dolor se desencadena con más facilidad cuando se inflaman las arterias y se liberan determinadas sustancias.

Se suelen producir una vez al mes, acompañados de náuseas y se agrava por algún tipo de actividad física rutinaria. Duran unas horas aunque, a veces, se prolonguen durante 2 ó 3 días. Durante este proceso nos molestan los ruidos y la luz.

Cefalea tensional, de la que apenas se sabe nada aunque durante mucho tiempo se creyó que era de origen muscular, ahora lo relacionan también con el estrés o con problemas músculo-esqueléticos del cuello. Lo sufren más las mujeres que los hombres en una proporción de 2 a 3 y suele iniciarse en la adolescencia y alcanza los niveles más altos en la treintena.

¡Ojo con la automedicación o el abuso de medicamentos!

Como es un dolor, que al que lo padece, le repite con frecuencia se comienza a medicarse con analgésicos y otras sustancias; con el paso del tiempo los episodios de dolor se vuelven más frecuentes, hasta que tanto dolor como fármacos son elementos diarios en la vida del paciente. ¡No os automediquéis! Consultarlo siempre con vuestro médico.

Por último decir que según las estadísticas, las cefaleas provocan la pérdida de 20 millones de jornadas de trabajo, pues 6 millones de personas padecen migrañas y se calcula que un 10% de ellos lo padecen por abuso de fármacos.



...Y PROTESTÓ PORQUE LE SUSPENDIERON

Respuesta: "Beethoven era un señor sordo que compuso la letra de Miguel Ríos o sea el Himno de la Alegría. Pero cuando la izo no era de rocks. Daba muchos conciertos en la época de Franco e izo también para Luisa".

Aquí hemos pasado de los profesores que le pegaban a los alumnos, o de familiares y afectos, que le endiñan a los profesores si se les cambian los cables al discípulo, a su padre o a la madre que lo parió y maestros hay que no ganan para sustos. Pendulazos que no sólo se dan en la política, donde casi siempre se va de guatemala a guatepeor, sino en muchos otros aspectos de la vida y, cómo no, en la enseñanza que, partiendo de la pobreza, estamos en el camino para progresar adecuadamente hasta llegar a la más absoluta de las miserias, sin que a la clase política, y sálvese la que pueda, se le mueva un músculo de la cara, que antes era el espejo del alma, la suele tener más dura que la pata de un paso. Ejemplos hay a manojitos y hoy le adjunto una perla que me he encontrado en el tablón de anuncios de un instituto andaluz.

Es la transcripción literal de un examen de música. Preguntas y respuestas para que un botón sirva de muestra ¿o es la excepción, que creo que no o, desgraciadamente, es la regla, que creo que sí?, de por dónde y hasta dónde vamos a llegar.

Se ha respetado la ortografía del alumno en su forma original.

Pregunta: "La orquesta, definición, esquema de distribución de los instrumentos y criterio de la colocación de éstos".

Respuesta: La orquesta es cuando se **gunta** mucha gente que toca, y toca la música. Los instrumentos se colocan unos delante y otros detrás y eso depende del tamaño, por ejemplo la gaita se coloca siempre delante.

Pregunta: "Características generales de la música barroca".

Respuesta: Creo que hay un despiste en la pregunta, me parece que es la música marroca. Voy a

contestar a esto. La música marroca es la de los moros de Marruecos que es muy importante porque la tocaban los moros cuando iban a las batallas de conquista.

Pregunta: "Beethoven".

Respuesta: Este era un señor sordo que compuso la letra de Miguel Ríos o sea el Himno de la Alegría. Pero cuando la **izo** no era de rocks. Daba muchos conciertos en la época de Franco también compuso para **Luisa**, que no tiene parangón en la historia de la música.

Pregunta: "Define barítono, tenor, soprano, villancico, sinfonía, movimiento adagio y movimiento allegro".

Respuesta: Barítono es el que lleva la **barita** o sea el que dirige a los otros. Tenor, un cantante como Plácido Domingo. Soprano, esto no lo sé. Villancico es lo que se canta en navidad cerca del árbol. Sinfonía es lo que tocan las orquestas. Movimiento adagio, eso no viene en mi libro. Movimiento allegro, que lo cantan los músicos cuando o sea están contentos.

Pregunta: "Brevemente comenta las características musicales de tu grupo, cantante o compositor favorito".

Respuesta: A mí me gusta mucho toda la música tanto así la vieja y la de ahora. Ejemplo: de la vieja, Carminha Furada, Maller y **Faya** que era español, de los nuevos me gusta Mecano, Siniestro Total, Los Burros, Allatola no me toques la pirola (con perdón) y otros muchos en **jeneral**. Fin.

Bueno, pues la criaturita protestó porque lo suspendieron.

CHISTES

“ Un hombre apocado y sin carácter está hartado que todo el mundo lo mangonee o abusen de él, sobre todo su mujer, que lo traía amargadito. Para tratar de solucionarlo se compra un libro sobre la autoestima y se lo lee de un tirón en la oficina, regresa a casa con otro concepto de la vida, entra dando un portazo y dirigiéndose a su mujer le dice:

-Pepa, a partir de ahora el que va a mandar en casa soy yo, y no voy a admitir que rechistes, así que te vas a poner a limpiar ahora mismo, porque tienes la casa desordenada y sucia, luego me vas a poner una buena comida, y después de postre me pones un whisky, me cogeré un puro y mientras me lo fumo ¿a que no sabes quien me va a afeitar y arreglarme el pelo?

La mujer, sin dejar de pintarse las uñas y sin tan siquiera mirarlo le contesta:

-¿La funeraria?

“ Un marinero novato está de vigía en la cofa de una fragata, y ve unos puntos en la lejanía que se acercan y grita:

- ¡Mi almirante, quince barcos por el costado de estribor! - ¿Una flota? - No señor, todos flotan.

“ -Doctor cuando cierro los ojos sólo veo elefantes azules. - ¿Y no ha visto a un psiquiatra? - No señor, sólo los elefantes azules.

“ - ¿Sabes cuál es la frase preferida de Hacienda? “Me las pagarás”

“ En un restaurante hay un señor dormido con la cabeza sobre la mesa y en ella restos de tres botellas de vino, la copa de whisky a medio terminar, y la taza del café sin probar. Cuando viene el relevo del camarero le pregunta a su compañero: -¿Por qué no lo despiertas y le dices que se vaya a la calle? - No, déjale, porque ya se ha despertado varias veces, me pide la cuenta, la paga y se vuelve a dormir.

“ Una secretaria, bastante fea pero de buen tipo, llega un día media hora tarde a la oficina, el jefe furioso le dice: - ¡Lola viene usted tardísimo! ¡Con el trabajo que hay que hacer! - Perdón Sr. Director pero es que el guapísimo chico que me iba siguiendo iba tan despacio...

GOTAS DE SABIDURÍA

“ EL ESTAR MONOTAMENTE SENTADO FRENTE A LA TELEVISIÓN ANESTESIA LA SENSIBILIDAD, HACE LERDA LA MENTE Y PERJUDICA EL ALMA. Ernesto Sábato.

“ CUANDO HAGAS FAVORES, NO LOS RECUERDES. CUANDO LOS RECIBAS, NO LOS OLVIDES. Proverbio Chino.

“ DE LOS HOMBRES QUE PUDIENDO HACER EL BIEN NO LO HACEN, SALEN LOS QUE HACEN EL MAL. Concepción Arenal.

“ BIENAVENTURADOS LOS QUE NO TENIENDO NADA QUE DECIR, RESISTEN LA TENTACIÓN DE HABLAR. James Russel.

“ CUANDO UN HOMBRE MATA A UN TIGRE SE LLAMA DEPORTE, CUANDO UN TIGRE MATA A UN HOMBRE SE LLAMA FEROCIDAD. Bernard Shaw.

“ TENDREMOS QUE ARREPENTIRNOS NO SOLO DE LAS MALAS ACCIONES DE LA GENTE MALA, SINO DEL SILENCIO CÓMPICE DE LA GENTE BUENA. Martín Lutero King.

“ PARA QUE UNOS POCOS PUEDAN SEGUIR CONSUMIENDO MÁS, OTROS MUCHOS TIENEN QUE SEGUIR CONSUMIENDO MENOS, A VECES HASTA MORIRSE DE HAMBRE.

“ JUNTAR LAS MANOS PARA REZAR ESTÁ MUY BIEN, ABRIRLAS PARA DAR AL NECESITADO ES MUCHO MEJOR.

“ BUSQUÉ A DIOS Y NO LO ENCONTRÉ ME BUSQUÉ A MI MISMO Y TAMPOCO ME ENCONTRÉ, BUSQUÉ AL PRÓJIMO Y ENCONTRÉ A LOS TRES. Hessler.

“ NUNCA TUVE UNA TRISTEZA QUE UNA HORA DE AMENA LECTURA NO HAYA PODIDO DISIPAR. Montesquieu.

“ NO HEMOS HEREDADO LA TIERRA DE NUESTROS ANTEPASADOS. LA TENEMOS PRESTADA PARA NUESTROS HIJOS ¡CUÍDALA! A. de Saint-Exúpery

“ UN SISTEMA ESCOLAR QUE NO TENGA COMO CIMIENTO A LOS PADRES, ES LO MISMO QUE UNA CUBETA CON UN AGUJERO EN EL FONDO.

“ EN EL FUTURO DECIR PATRIA DEBERÍA SER DECIR EUROPA.
(Y no como algunos, que tienden hacia la región, hacia la aldea). François Mitterrand.

“ QUEMAD VIEJOS TRONCOS, BEBED VIEJOS VINOS, CONSERVAD VIEJOS AMIGOS. Alfonso X, El Sabio.

“ HAY DOS CLASES DE LIBERTAD: LA FALSA MEDIANTE LA CUAL HACES LO QUE QUIERES Y LA VERDADERA, CON LA CUAL HACES LO QUE DEBES. Julio Cortázar.

“ LA VEJEZ EMPIEZA CUANDO UNO EMPIEZA A PREOCUPARSE DE ELLA.

HUMOR ARGENTINO

"Les Luthiers" son un grupo musical que se caracteriza no solamente por sus magníficas voces, sino por su excelente buen humor. He aquí unos botones de muestra:

- Errar es humano, pero echar la culpa al otro es mas humano todavía.
- Lo importante no es saber, sino tener el teléfono del que sabe.
- Hay un mundo mejor, pero ¡Es carísimo!
- Si un pajarito te dice algo, es que estás loco, porque los pájaros no hablan.
- Tener la conciencia limpia es síntoma... de mala memoria.
- Todo tiempo pasado fue anterior.
- De cada diez personas que ven la televisión, cinco... son la mitad.
- La pereza es la madre de todos los vicios y, como madre hay que respetarla.
- Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas: "Tire" y "Empuje".

Una azafata con "guasa"

Un vuelo que debía de salir próximamente es cancelado. Todos los pasajes estaban vendidos. La gente de la Compañía aérea implicada sudaba tinta para poder buscar sitio en otros vuelos para la cola, larga cola, de pasajeros afectados.

De pronto un enfurecido pasajero se abrió paso a codazos y una vez en el mostrador, mostró su billete y vociferó:

-Tengo que tomar el primer avión y ¡Clase preferente!

-Lo siento señor, le ayudaré con mucho gusto, pero ahora debe de aguardar su turno en la cola por favor.

- ¡Óigame señorita! ¿Tiene usted idea de quién soy yo?

Siguió vociferando, volviéndose hacia la cola para que le oyesen todos.

La azafata con mucha tranquilidad y una amplia sonrisa le contestó:

- Pues la verdad es que no, pero no se preocupe que ahora mismo le vamos a ayudar. Cogiendo el micro y a través de la megafonía del aeropuerto anunció:

- ¡Atención, atención! En el mostrador 34 se encuentra un pasajero que no sabe quien es. Si alguien puede ayudarle para encontrar su identidad, persónese aquí. Muchas gracias.

Toda la cola aplaudió a la azafata. Lo que ignoramos es cómo reaccionó luego su Compañía.

Como os prometíamos en el número anterior, vamos a confeccionar la sección más complicada de la revista, la de AGRADECIMIENTOS, y es que es tan difícil ser ecuánime con todos a los que hay que estar agradecidos y tan fácil que, el "diablillo" de la memoria te traicione y olvides a alguno, que se quedará, sino resentido, al menos triste. Así pues, empiezo por pedir perdón a los "olvidados" y vamos "al grano".

Todos sabéis que ha habido cambio de Directiva, entonces ¿Por qué no empezar por agradecer al Presidente saliente BLAS GARCÍA FERNÁNDEZ y a su JUNTA DIRECTIVA las horas de dedicación y deseo de hacerlo bien, que han demostrado durante su "mandato"?

También, el Centro, expresa su agradecimiento a las personas que de un modo totalmente desinteresado y gratuito se han prestado para dar charlas interesantísimas y muy útiles, para todos nosotros: a Dña. ANA SALAS, D. ENRIQUE BERNAL y D. ENRIQUE MONJE, por nombrar únicamente a los que han intervenido en el transcurso de este año.

¿Y cómo podríamos olvidar a nuestra querida ANA TORRADO? Amable donde las haya, y siempre con la sonrisa "puesta" aunque en muchos casos tiene mucho mérito aguantarnos en nuestras cuitas y problemas que, a veces, no estaban en su mano resolver, pero que escuchaba pacientemente. Suerte Ana en tu nuevo puesto de trabajo, que estamos seguros lo efectuarás igual de bien que con nosotros, y estamos contentos porque no nos deja

del todo, ya que nos ayuda en nuestros problemas de mayores y tenemos la suerte de poderte saludar con frecuencia.

A JUANI MUÑOZ GARCÍA, que gracias a ella, pudimos seguir con el Despertador, cuando no teníamos Animadora Sociocultural en el Hogar. Su labor silenciosa y paciente trabajando para el Centro con su ordenador, para la confección y actualización e introduciendo en base de datos a los socios del Hogar.

Reconocer en ella esa ternura y ese cariño que todos los que tenemos la dicha de conocerla, hemos salido beneficiados, una vez más ¡Gracias amiga!

Y no puedo terminar, aunque el espacio apremia, sin nombrar aquí al "todo terreno" PACO PORTILLO que no digo dónde colabora porque aquí si que se me olvidaría alguna cosa: ATS, Psicólogo, acompañante del paseo de la salud, con "multifunción": Vigilar la salud de los "andarines mañaneros" (manzana posterior incluida) y servir, tanto para Guardia de Circulación accidental, si se tercia, como de confidente, consejero y amigo de todos, sin darse la más mínima importancia, dada la bondad de su corazón. PACO ¡Que Dios te lo pague! Nosotros, simplemente te lo agradecemos de corazón.

Termino repitiendo lo mismo: Vosotros queridos lectores nos podéis ayudar a que no quede silenciada ninguna persona de las que creáis debe figurar en esta sección. Gracias anticipadas.

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