

N

O

S

O

T

R

O

S

REVISTA INDEPENDIENTE

PARA GENTE INDEPENDIENTE

Nº 0 / Diciembre - 98

## LA ESTABAMOS ESPERANDO

Al fin sale a la luz la revista que estábamos esperando, hecha por y para personas con grandes inquietudes.

Así da sus primeros pasos "NOSOTROS", un pequeño proyecto, con una gran ilusión, dirigida a todos, pero por primera vez inspirada desde la experiencia y la serenidad de los que tienen ese derecho por méritos propios.

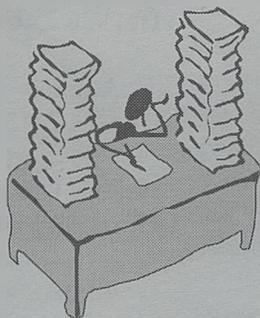
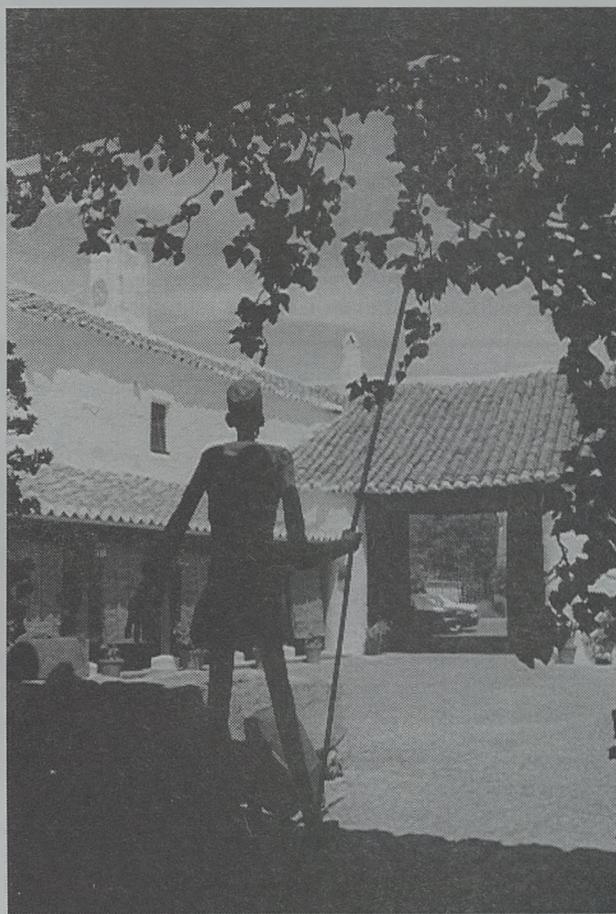
### ALGUNOS CONSEJOS PARA MEJORAR NUESTRA SALUD

Catarros y Gripes son dos molestas infecciones que causan trastornos, no solo por su acción sino por nuestros malos hábitos.

### NUESTROS ÉXITOS

Rondallas, grupos de baile, ... un triunfo y un ejemplo.

### POESÍA



S. A. C. - ESPAÑA

### RINCONES DE MI MANCHA

El AVE aminoraba su marcha seguido a unas notas musicales, una agradable voz, nos anunciaba ....

### ¡DE PALO A PALO!

Son frecuentes las conversaciones en las que resulta imposible que el diálogo nos ...

MARQUETERÍA

ANTOLOGÍA

SALOU

SUBVENCIONES

TU BUZÓN

## DE TODO UN POCO

- Masticando lentamente la comida se reduce a particular más pequeñas, permitiendo que los jugos gástricos la disuelvan mejor. Comer despacio evita la obesidad.
- La lenta reacción del gobierno soviético salvó al mundo de una guerra atómica durante la crisis de los misiles de Cuba, en 1962. Si la Unión Soviética hubiera respondido inmediatamente, la guerra habría sido inevitable.
- El ritmo natural de sueño y vigilia es de 25 horas. A las 10 de la mañana el cerebro hace cálculos matemáticos más precisos, pero a las 12 es más rápido.
- El alcohol se metaboliza más lentamente de 21 h. a 7 h.
- Hablar deprisa aumenta la presión arterial; la conversación pausada la disminuye.
- El error óptico del telescopio espacial Hubble, cuya reparación costó 250.000 millones de pesetas, se debió a una precipitación en su entrega a la NASA.
- Los encefalogramas de quienes practican meditación y relajación revelan una mayor coherencia entre los dos hemisferios cerebrales.
- La temperatura corporal varía 0,5 grados a lo largo del día.

## ¿ Qué sucede en el mundo en un segundo ?

- \* Nacen tres personas
- \* Se compran dos muñecas Barbie
- \* Paul McCartney gana 370 pts
- \* Mueren 1,5 personas
- \* Un avión Concorde vuela 611 metros
- \* Se destruyen 2.000 metros cuadrados de bosque
- \* Se consumen 12.600 cigarrillos Marlboro
- \* Un transbordador espacial recorre 7,7 Km
- \* Se producen 4,5 automóviles
- \* La fortuna del sultán de Brunel aumenta 15.480 pts

## N O S O T R O S

### DIRECCIÓN

Manoli Barragán

### REDACCIÓN

Luis Muñoz de Morales Melendo  
José Luis Pérez Leal  
Gregorio Fernández Alberro  
Juan Gonzalez Alache  
Juana María Guerra Creus  
Emiliano Sánchez de Moya

### FOTOGRAFIA

Emiliano Sánchez de Moya

### MAQUETACIÓN Y PRODUCCIÓN

S.A.C. - ESPAÑA, S.L.L.

### COLABORAN

Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real  
Junta de Comunidades de CLM

### DOMICILIO SOCIAL

Plaza Mayor, 14 - 1º B-1  
13001 - Ciudad Real  
Telf. / Fax. : 926 23 11 74

## TE. INTERES

### Hospital Alarcos

Tf. : 926 213444

### Agua

Tf. : 926 230361

### Hospital del Carmen

Tf. : 926 225000

### Electricidad

Tf. : 926 252200

### Urgencias

Tf. : 926 213444

### Cibutano

Tf. : 926 223510

### Servicio Ayuda a Domicilio

Tf. : 926 231174

### Gas CLM

Tf. : 926 254972

### Reparaciones y Averías

Tf. : 926 250051

### Centros de Salud

Nº 1 - 926 214114

Nº 2 - 926 230035

Nº 3 - 926 231731

C. Pilar - 926 221954

### Autobús

Tf. : 926 211342

### Policía

Local - 092

Nacional - 091

Guardia Civil - 062

### Autobús Urbano

Tf. : 926 213405

### RENFE

Tf. : 926 220202

### Ayuntamiento C. Real

Tf. : 926 211044

### Limpieza y Pulidos

Tf. : 926 231174

# SUMARIO

3	<b>NOSOTROS</b> Rondalla, Teatro Actividades Navideñas Subvenciones
	<b>RINCÓN DE LA SALUD 4</b> Algunos consejos Diabetes, ¿ una amiga ?
5	<b>RINCONES DE MI ...</b> Hoy, Ciudad Real
	<b>LONGEVIDAD, UN ... 6</b>
6	<b>CONSUMO Y ...</b> U.D.P.
	<b>ANTOLOGÍA DEL... 7</b>
7	<b>MARQUETERÍA</b>
	<b>ESCAPADAS 8</b> Salou
9	<b>ÚLTIMO RINCÓN</b> ¡ De palo a palo !
	<b>BUZÓN DEL LECTOR 10</b> <b>CON SENTIMIENTO 10</b>

# EDITORIAL

Gracias, al fin me encuentro entre tus manos, aún siento dentro de mi, el intenso frío de la calle, creí que nunca llegaría, ¡ vaya mañana !, cual dicen los humanos. Pero ahora, ya me siento mejor, según me ibas ojeando sentía recuperarme, más aún cuando tu mirada recorría con atención las líneas de mis diversas secciones. No quise interrumpirte en la lectura, pues ello me reconfortaba, pero ahora, cuando considero has terminado, me atrevo a decirte mis deseos ¿mes escuchas de veras, te distraigo?, si así fuera, te contaré un secreto.

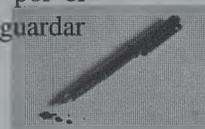
Hace apenas dos meses, durante un curso organizado por vuestro Ayuntamiento, unos amigos como tú y altamente soñadores, quisieron hacer de mi una pequeña REVISTA, de veras que yo en silencio sonreía, a la vez que me decía, que ilusiones, hacerme a mi REVISTA. Pero pasaban los días y aquellos en principio ilusos, se iban convirtiendo en ilusionados y me movían de un lado otro, borraban, escribían formando mi pequeño cuerpo. Yo en verdad te digo, trate de resistirme, pero ellos y ese dichoso Ayuntamiento que tenéis, me fueron modelando y casi consiguieron que fuera una REVISTA, perdón al menos así lo piensan ellos.

Y hoy, al fin me han lanzado a la calle en éste frío invierno, e incluso tengo nombre, me llaman "NOSOTROS" y eso sí, aunque me digas presumida, a mi me gusta, al menos tengo algo que considero bueno.

Y sabes buen amigo y amiga, lo que de ti yo quiero, pues quiero que comente los errores o aciertos, que esos amigos tuyos que a mi me construyeron, escuchen tus consejos y tengan inquietud y hagan de esa inquietud mi cuerpo.

Llega la Navidad y yo a todos os deseo AMOR y PAZ y un algo de dinero, pues aunque gastéis poco, yo se que tenéis nietos y en estos días los pillos se acuerdan de la abuela y el abuelo.

¡ Ah ! Se me olvidaba decirte, que me han puesto un BUZÓN para vosotros, escribe y ayúdales y GRACIAS por el calor que tus manos me dieron y GRACIAS por guardar mi pequeño secreto.



## NOTA DEL DIRECTOR



Vivimos en una sociedad dominada por la cultura de la imagen. Somos esclavos de nuestro aspecto físico hasta tal punto que se nos califica y clasifica según el mismo. Los Medios de Comunicación, los dueños, amos y señores de las corrientes de opinión y las modas nos han impuesto el concepto de la eterna juventud. De la mañana a la noche nos bombardean con la idea de mantenerse siempre jóvenes, delgados y guapos, mientras nuestras aptitudes intelectuales quedan en un segundo plano. Partiendo de esta concepción la mayoría de las informaciones recogidas en cualquier medio escrito van destinadas a la juventud dejando a un lado a otros colectivos.

El convencimiento de esta carencia de noticias de utilidad para los que han sobrepasado los 50 y tantos, más allá de la monotemática subida de las pensiones, nos ha llevado a adoptar el viejo lema "si la montaña no va a Mahoma, ....". Así, nosotros caminados decididos hacia esa "montaña", creando una revista por y para mayores. Nuestra intención es la de fijar un espacio donde se dé cabida a aquellos temas que nos interesan. A aquellos que no reniegan de su derecho a envejecer; a aquellos con su experiencia y su sabiduría.

## NUESTRA RONDALLA, UN ÉXITO

Dentro del programa que han organizado los Centros de Mayores I y II, patrocinados por la Consejería de Bienestar Social, asistimos al acto que se celebró el día 24 en la sala de teatro Hermanos Gárate de nuestra ciudad, con las actuaciones de la Rondalla y Grupo de Baile, que pertenece a los citados centros, y está compuesta en su totalidad por jubilados.

La rondalla se compone de bandurrias, laúdes y guitarras, que bajo la dirección de Juan, interpretaron varias piezas, además de la música propia de las danzas manchegas, que bailaron con verdadero esmero y mucho arte, dirigido con maestría por Pepa.

En esta ocasión actuaron doce bailarines, la mayoría mujeres, que con sus multicolores tra-

jes en movimiento, dan color y alegría a los acompasados pasos, al ritmo de la música y la prodigiosa voz de la cantante.

El programa que nos ofrecieron fue alternando rondalla y danza en este orden : Mi Ciudadrealico - Seguidillas de Ciudad Real Meloneras - Ronda de España - El Fandango del Tío, Tío - La Espigadora - La Jota de la Silberia - La Entrada - La Jota de Villamayor - La Malagueña de Ciudad Real.

El resultado fue excelente, y el público complacido aplaudió largamente y los componentes del grupo para agradecer los aplausos, interpretaron la canción Clavelitos y nos invitaron a participar, terminando así entre cantos y alegrías

fundidas. Agradecemos desde aquí el esfuerzo que tienen que hacer para seguir adelante con este maravilloso proyecto, así como les animamos a continuar con esa labor deseándoles muchos éxitos.

NUESTROS

MAYORES

TIENEN

UN

GRAN

ÉXITO

Igualmente hacemos extensivos nuestros deseos y felicitaciones al cuadro de actores del grupo de teatro, TEATRO HOGAR dirigido por Angel Raboso, que nos ofrecieron "La venganza de la Petra" de Car-

los Arniches, interpretada con una gran profesionalidad por las actrices : Antonia, Justa, Juli, Rosario, Emilia, y los actores : Pepe, Antonio, Felipe, Pedro y el director Angel, haciéndonos pasar un rato muy agradable.

Juana

## ACTIVIDADES DEL AYUNTAMIENTO DIRIGIDAS A PERSONAS MAYORES

\* **Charla sobre derechos humanos.** Con motivo del cincuentenario de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, el Centro de Bienestar Social organiza una conferencia.

En la misma se hablará sobre los avances que desde su declaración se han conseguido en el reconocimiento mundial de los derechos inherentes al hombre.

\* **Charla acerca de las pensiones :** Este coloquio

se celebrará durante el mes de diciembre, donde se resolverán todas aquellas dudas que se planteen por parte de los asistentes.

\* **Actividades en Fiestas Navideñas :** Con motivo de la celebración de éstas fiestas, el Ayuntamiento, está preparando una serie de actividades especialmente diseñadas para jubilados, entre las que ya podemos adelantar que habrá un concurso de baile, tal y como se celebró el año pasado.

### SUBVENCIONES

A finales del mes de diciembre o principios de enero se espera salga la convocatoria de subvenciones para mayores de la Junta de Comunidades.

Todos/as aquellos interesados pueden obtener una subvención para la financiación de la ayuda domiciliaria, o para el pago de una residencia, así como una orden destinada a potenciar las asociaciones de mayores.

### ALGUNOS CONSEJILLOS

**Catarro :** Significa en Griego "correr un líquido" haciendo referencia a su principal síntoma que es la secreción nasal o "moqueo". En medicina el nombre técnico es **rinitis viral aguda**. Son mas frecuentes en los niños que en los adultos.

**Gripe :** Deriva del suizo-alemán y significa "acurrucarse temblar de frío".

**Antibióticos :** Estos compuestos no son antivirales, por lo que salvo indicación específica del Médico no hay que utilizarlos en la Gripe, ni en los Catarros.

**Vacunación antigripal :** Protege al 75 % de las personas vacunadas. Se recomienda en grupos de riesgo : Personas mayores de 65 años, enfermos pulmonares, enfermos cardíacos, diabéticos, personal sanitario, cuidadores o familiares de enfermos de riesgo.



**Vacunación Anticatarral :** No está tan recomendada, ya que no goza de una nivel de efectividad tan alto como el de la Gripe.

**Transmisión de los catarros :** se produce por el aire, manos, ... , al pasar el virus de las manos del enfermo a un objeto intermedio o directamente a las manos del sujeto sano. Por lo tanto, un lavado frecuente y cuidadoso de las manos es una forma de prevención. **Los no fumadores** suelen presentar menos complicaciones bronquiales en los catarros.

**Existen cientos de virus de virus que provocan estas enfermedades.**

Luis R. Muñoz de Morales

## DIABETES, ¿ una amiga ?

Para darnos una idea del porque de la Diabetes tenemos que saber en el cuerpo humano existe una glándula llamada Páncreas y es ésta la que segrega INSULINA, siendo la encargada de neutralizar el exceso de azúcar que se pueda encontrar en la sangre. Una vez conocido esto, nos será mucho más fácil el poder comprender el origen de la Diabetes. Por lo tanto, podemos definirla como la falta de insulina en la sangre, y las consecuencias que ello conlleva.

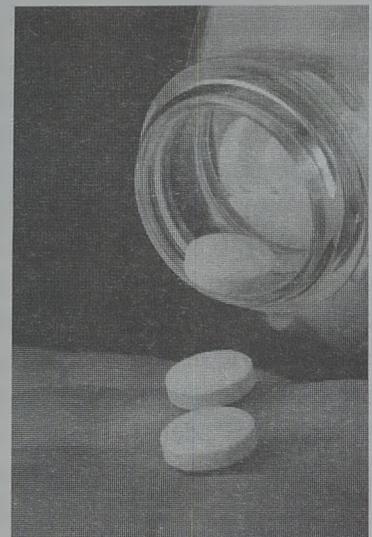
Cuando el Páncreas tiene problemas para segregar insulina en personas jóvenes la llamamos DIABETES JUVENIL, y cuando se presenta en personas mayores la llamamos DIABETES DE LA MADUREZ.

Siempre que existe alguna alteración en nuestro organismo, salen a relucir los síntomas de una enfermedad.

En el caso que nos ocupa, ésta nos empieza a mostrar sed, poliuria (orinar más de lo normal), pérdida de peso y cansancio. Éstos pueden ser calificados como primarios, pero hay otros como los trastornos visuales o la disminución de la resistencia a las infecciones, que también pueden ser causa de la enfermedad.

Cuando vamos al Médico para consultarle alguno d estos síntomas, lo más normal es que nos mande un análisis, y al recoger los resultados y nos comunican : "UD. es diabético", rápidamente nos ponemos en lo peor, pero la realidad no es ésta, ya que con una buena información y la adecuada medicación, la cosa ya no es tan grave, sin descuidar por ello los cuidados, pues será nuestra compañera durante toda la vida.

Cuando nos presentan a las personas, solemos preguntar : "¿De donde eres?, ¿Como te llamas?, ... por eso cuando el Médico nos la presente y le preguntemos por ella, nos responderá : "Azúcar, soy un hidrato de carbono, me disuelvo en agua y en alcohol, soy muy dulce y mis padres son los vegetales y los animales". Con estas referencias, como comprenderéis nos tenemos que hacer buenos amigos, ya que de lo contrario nos buscaríamos a un enemigo fatal.



Gregorio Fernández Alberro

# HOY, CIUDAD REAL

El AVE aminoraba su marcha cuando seguido a unas notas musicales, una agradable voz, nos anunciaba "próxima estación CIUDAD REAL", nos apresuramos a recoger nuestro pequeño equipaje y al fin pisamos el andén de su magnífica y moderna estación. El viaje ha sido un breve sueño, hace unos escasos cincuenta minutos habíamos salido de la capital de España.

A cuatro Kilómetros de Calatrava la Vieja, en ruinas cabe el Guadiana y a ocho Kilómetros de Alarcos ; triste efemérides del medievo español !, se levanta la hoy moderna **Ciudad Real, capital de la Mancha**. Alfonso X "El Sabio" la erigió en 1.255. La figura del Monarca aparece enmarcada en el hexágono de sus muros, según recoge el escudo oficial de la Ciudad.

Justamente setecientos cuarenta y tres años de historia se cierran sobre la "gran villa e boja", cabeza de la Aldea Pozuelo de D. Gil, hoy Priorato de las Ordenes Militares.

Desaparecido el Torreón del Alcázar, es la **Puerta de Toledo** precioso resto del 1.328 sus arcos explican modalidades arqueológicas, felizmente conjugadas. Esta puerta con otras siete de similares características y 13 torreones, componían el recinto amurallado de la ciudad (4.5 Kms).

Aparte de la **Catedral** y la **Iglesia de Santiago** (siglo XIII, la más antigua), cuenta con la Parroquia de San Pedro la más monumental de todas. Acaso construida en el último tercio del siglo XIV. Las portadas y parte de los muros exteriores, pertenecen a principios del siglo XV. Es digna de ver la "Capilla de los Cocas", debió construirse en el segundo tercio del mismo decimoquinto, con retablo de alabastro.

Cuenta con pequeño pero maravilloso **Parque denominado de GASSET**, honrando la memoria de un político (Rafael Gasset y Chinchilla), siendo de reciente construcción un nuevo Parque con un precioso lago artificial. Cuenta así mismo, con una magnífica **Casa de Cultura** cuyo interior acoge a la Biblioteca Provincial.

En la **Diputación** se exhiben las pinturas más moder-

nas y sorprendentes de Villaseñor, en notorio contraste con otras de otros pintores regionales, Andrade y López Torres, paisajistas; Vázquez en retrato, y Palmero en composición. Hay también cuadros de los que son ya orgullo del arte y valores que han descubierto horizontes de justa fama en España y en el extranjero, entre los que destaca sin duda alguna, la obra del genial Antonio López Donaire. Pero podemos destacar el mural del Salón de Sesiones de López Villaseñor. El edificio obra de **Sebastián Rébollar** (1.889), siendo una de las principales piezas de arquitectura de la Provincia.



Plaza Mayor Ciudad Real

Ahora, queridos amigos, permitidme os diga que lo bueno y lo bello se ha de saborear a sorbos, para encontrarlo mejor. Volveremos para saturarnos de la belleza artística de nuestra ciudad.

Luis R. Muñoz de Morales

# LONGEVIDAD, uno de los grandes logros del SIGLO XX

El reconocimiento del envejecimiento como uno de los principales logros y al mismo tiempo de los principales desafíos del siglo XX ha llevado a las Naciones Unidas a celebrar una serie de actuaciones

que comenzaron en 1982 con la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento y culminará en 1999 con la celebración del Año Internacional de las Personas Mayores.

Una de las principales preocupaciones de todos los países es asegurar los medios para que las personas mayores puedan ganarse la vida y tener ingresos seguros. La estrategia práctica aprobada, titulada "Objetivos mundiales sobre el envejecimiento para el año 2001", es un útil instrumento de organización a nivel mundial para prestar apoyo a las medidas locales, regionales y nacionales. Para ello, figuran medidas de apoyo, listas de las entidades participantes, sugerencias para la movilización de recursos y medidas de evaluación y presentación de informes.

## OBJETIVOS MUNDIALES

1. Prestar ayuda a países a determinar objetivos sobre el envejecimiento.
2. Integrar el envejecimiento en planes nacionales e internacionales de desarrollo.
3. Apoyo a programas comunitarios de participación de las personas mayores.
4. Mejorar la investigación sobre el envejecimiento
5. Incluir temas de envejecimiento en reuniones internacionales.
6. Establecer red mundial de voluntarios de edad.
7. Facilitar la cooperación entre organizaciones no gubernamentales e intergubernamentales.

## CONSUMO ACONSEJA QUE SE DISFRUTE LA NAVIDAD CON CALIDAD

La Dirección General de Consumo ha puesto en marcha la Campaña "Disfruta de la Navidad con calidad".

El motivo de la campaña es concienciar a los y las ciudadanos/as de unos hábitos de consumo responsables y en los que prime la calidad y la elección de los productos, con especial mención de los elaborados en nuestra región.

Como apoyo a esta iniciativa contamos con las 135 Oficinas de Información al Consumidor, así como un Teléfono, el 900 501089, donde se atenderán las posibles consultas y demandas que puedan plantearse en relación a este tema.

## UNA ORGANIZACIÓN PARA TODOS LOS JUBILADOS

La U.D.P. es una organización reivindicativa, creada por y para los pensionistas y personas mayores.

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España se creó para defender sus derechos, amparados por el artículo 50 de la Constitución Española. Actualmente agrupa a 732.000 afiliados/as, repartidos por el país.

Está concebida en base a asociaciones locales, comarcales, provinciales y territoriales, contando con implantación en todas las comunidades autónomas.

Su fundación data de 1977, y para ingresar sólo hace falta ser una persona mayor, pensionista o jubilado.

### QUÉ REIVINDICA LA UDP

- El derecho de los mayores a seguir formando parte de la sociedad.
- El derecho de los mayores a participar en el control y planificación de todos aquellos servicios de los que son usuarios.
- El derecho de los mayores a unas pensiones adecuadas al coste de la vida, periódicamente actualizadas, que les permitan vivir con dignidad.
- El derecho de los mayores a ser atendidos adecuadamente en sus problemas sanitarios.
- El derecho de los mayores a unos servicios sociales dignos, sin falsa caridad, sin paternalismos, sin beneficiencia.

# ANTOLOGIA DEL TREN

Como han cambiado los tiempos. Situarse en las décadas de la tracción a vapor generado por carbón, quemado en los fulgurantes hogares que originaban gran humareda que se extendía y abrazaba a la campiña y al tren. Tenía un mágico olor, tan peculiar que unido a partículas de carbonilla si introducía en los departamentos por puertas y ventanas tiznando a los viajeros y equipajes.

La velocidad de entonces era tal que daba tiempo a saturarse de belleza, al contemplar los paisajes que iban sucediéndose al paso del mismo. Los verdes prados, cultivos, viñas, olivares en el llano, montes y cañadas. Eran tan gratos a la vista, que grandiosidad, tan bella que el alma se solazaba, sentíase una paz infinita, una alegría producida de tan bonitas estampas, el ganado pastando, las liebres correteando y las perdices que asustadas volaban.

Se producía un sopor que adormecía por el traqueteo de las ruedas al pasar sobre las juntas de los carriles tan acompasados que una siesta invitaba.

Ahora no huele a tren, se viaja a gran velocidad, tanto, que tan siquiera te dejan ver los campos y se puede pensar que se tiene mucha prisa por llegar al final del trayecto o puede, que de la vida, sin notarlo por tanta velocidad.

Con la gran velocidad, ahora no hay pueblos lejanos, se han acercado. Ahora están de moda las prisas, hasta donde se va a llegar, no se pasea, ni a penas se anda; no se comparten diálogos ni opiniones, ni se conversa. Al contrario, se grita sin causa que lo motive, en los deportes, en la calle, en el bar,... En el domicilio molesta el que habla o pregunta.

En compensación al cambio de vida que se está originando, se tienen otras ventajas, viajes que no pudieron hacer los mayores en sus días, una mayor cercanía de la cultura, los estudios, conocer y ampliar los conocimientos, mayor relación con otras tierras, costumbres, monumentos, y por supuesto, amigos; y lo mejor de todo, lo más grato, es mezclarse con la juventud, para enseñarles las vivencias que se tienen por la edad.



Antigua estación

José Luis

## MARQUETERIA

Con todos los trabajos elaborados a lo largo del curso se monta una exposición en el Centro durante la Semana Cultural que tiene lugar a finales de noviembre.

El Centro de Mayores II de Ciudad Real ha puesto en marcha un curso de iniciación a la **marquetería para jubilados**. Desde el pasado 17 de noviembre y hasta aproximadamente el mes de abril, los asistentes al mismo aprenderán a trabajar la madera fina, mediante la realización de bonitos objetos de decoración. A las clases, que se imparten los martes y jueves de 10.30 de la mañana a 13.00 h. en dicho Centro. Cuenta con una asistencia de 16 personas, 14 hombres y tan sólo 2 mujeres. Este es un hecho que se viene repitiendo desde la primera vez que se organizó este taller, las mujeres son más reacias a asistir a este tipo de cursos.

Esta actividad se encuadra dentro de las denominadas como **Terapias Ocupacionales**, cuya finalidad es mantener activos a los mayores, que ocupen su tiempo libre en alguna tarea productiva, a la vez que se entretienen y conversan con sus compañeros.

Así se consigue no sólo que la persona continúe desarrollando sus capacidades mentales y físicas, sino que ayudan a combatir el problema de la soledad.

Al jubilarse muchos hombres no saben qué hacer con sus horas de ocio, echan de menos el trabajo y comienzan a sentir que no son útiles a la sociedad. La marquetería les permite aprender divirtiéndose, llenar sus ratos con la satisfacción de comprobar como sus obras van tomando cuerpo, y además relacionarse con otras personas, en definitiva, conservar la ilusión.

El propio Centro suministra a los asistentes el **material básico para el aprendizaje** de estos trabajos manuales, así como los instrumentos necesarios. Para participar en esta actividad no es imprescindible poseer alguna habilidad especial, cualquier persona puede confeccionar delicados objetos en madera, basta con ser constantes y armarse de paciencia, para obtener los mejores resultados.

## SALOU

La Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y el IMSERSO organiza durante la temporada baja viajes para Nosotros, los jubilados de la Región. Los destinos se dispersan a lo largo de la geografía española, unos van al sur, otros a las Islas Baleares y otros al Levante, por ejemplo a la Costa Brava, a Salou.

Nuestro viaje nos dirigió a Salou, pueblo costero que a finales del siglo pasado se convirtió en lugar de veraneo de la alta sociedad catalana. En la actualidad, la industria hotelera ha levantado grandiosamente edificios para el descanso y deleite de los turistas.

Durante los seis días de estancia en esta ciudad, nos alojamos en un gran hotel, en el que te sientes bien acogido. Este cuenta con jardín, piscina y una pequeña cala que invita a disfrutar del ir y venir de las olas y al placer de pisar la suave arena. En las veladas nocturnas, los hoteles ofrecen diversas fiestas y actuaciones a sus visitantes para que participen cantando y bailando, fomentando así no sólo la alegría sino también las relaciones entre los viajeros.



Paisaje de la playa de Salou

El programa de actividades del viaje incluyó cinco rutas turísticas más, a parte de Salou, San Sadurní D'anoia donde se puede comprobar como se elabora el cava. Así mismo, el viaje se completó con visitas a Cambrils, Tarragona, Barcelona y el Santuario de Montserrat. Las dos últimas son dignas de mencionar, la primera porque ofrece la posibilidad de visitar una gran ciudad en la que se combinan la nueva arquitectura del Puerto Olímpico con los impresionantes edificios de Gaudí.

La segunda, porque el ascenso al Santuario por el Valle del Llobregat nos descubre un maravilloso paisaje que impresiona, tanto a los fieles a la Virgen como a los no creyentes.

Aunque el programa pueda parecer apretado, aún queda tiempo cada día para pasear, jugar a las cartas, caminar por la playa, ver la televisión, y un sin fin de actividades muy gratificantes, es decir, que disfrutamos de un dulce ajetreo que a todos nos hizo ser felices y olvidar los problemas cotidianos.

**Juana María**

### ¡ DE PALO A PALO !

Son frecuentes las conversaciones en las que resulta imposible que el diálogo nos lleve al entendimiento, aclare nuestras ideas o imprima un sello de elegancia y buenos modales en nuestra comunicación, porque no siempre sabemos escuchar.

Muchas veces se observa un barullo entre personas que hablan pero no dialogan. Sus manifestaciones constituyen más bien un conjunto de monólogos simultáneos entre los que chocan el ego de cada cual y no siempre han de predominar los argumentos más razonables, sino los absurdos o ridículos, merced a la ley del más fuerte.

Cuando el jefe llama al subordinado para pedirle una explicación o hacerle una consulta y no le deja hablar, no podrá quejarse luego de falta de colaboración en su equipo. Tampoco puede haber comunicación familiar si el padre es sólo quien habla y no escucha al hijo.

Y "viceversa". También hay casos de subordinados que no escuchan a sus jefes y de hijos que no escuchan a sus padres, porque unos y otros consideran que "sus" ideas y "sus" razones son únicas.

Mejor no hablar demasiado de los coloquios ni de las entrevistas. Por radio y televisión nos llegan ejemplos de lo que no se debe hacer.

Hace tiempo, en un programa de TVE, entrevistaba Fernando F. Tola a Emilio Romero. Ante el torpedeo del entrevistador a su entrevistado, a quien no dejaba hablar, le dijo éste :

- " ¿ Por qué atropella Vd. las palabras? ¿ Acaso tiene prisa?

Y siguió un silencio de visible frustración y ridículo que no supo disimular.

Hay entrevistadores pedantes, que asumen el protagonismo del entrevistado, cuando deberían estar a su servicio por elemental respeto a él y a la audiencia que les escucha. Desearían "ir al entierro y ser también, a la vez,

el muerto". Así ocurre también, por desgracia, en no pocas circunstancias de la vida.

Allá por los años cuarenta, hizo furor un libro de Dale Carnegie, que se vendió hasta alcanzar cifras astronómicas: "Como ganar amigos e influir en los demás". Entre sus reglas de oro y anécdotas sobre buenos conversadores, aconsejaba como resumen : "SE BUEN OYENTE", Y ridiculizaba así lo que no se debe hacer :

"Jamás escuches, mientras hablan los demás. Habla incesantemente de tí mismo. Si se te ocurre alguna idea cuando tu interlocutor está hablando, no le dejes terminar. ¿ Por qué has de perder el tiempo escuchando su estúpida charla?. Interrúmpele en medio de una frase."

Hace años, tres labriegos, con fama de buenos conversadores, caminaban de un pueblo a otro por carretera, en nuestra inmensa llanura manchega. No había manera de entenderse entre ellos, porque a la vez querían comentar las últimas noticias y vivencias de su mundillo personal. De pronto, uno de ellos, tuvo la feliz idea : " De palo a palo ". Ante la perplejidad de sus compañeros de viaje les aclaró :

"Si hablamos cada uno de palo a palo del telégrafo, nos entenderemos mejor..."

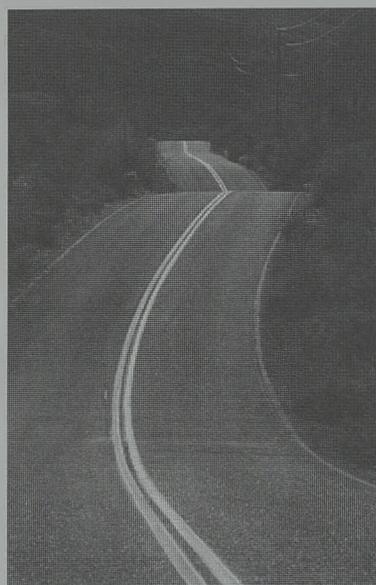
Aquellos tres buenos hombres caminaron los largos kilómetros que los separaban del pueblo, sin que les faltara tema de conversación, de una manera ordenada :

"Ahora tú", "Ahora yo", se decían, alternativamente, cada vez que pasaban junto a un poste del tendido telegráfico.

Fue tan comentada en el pueblo la pintoresca táctica, que por su eficacia, aún sirve de ejemplo ante parecidas circunstancias.

Marquemos, pues, en nuestras actuaciones, mediante los imaginarios postes de la prudencia, la buena educación y la oportunidad de cada diálogo, la medida de un sincero respeto y aprecio a las ideas de los demás. Si no nos sirve ninguna otra fórmula, recordemos aquélla tan sencilla de los labriegos : " De palo a palo ".

J. Gonzalez Alache



## BUZÓN DEL LECTOR

¡ Hola a todos !, desearíamos que éste espacio, esté abierto a todos vosotros, si, a los lectores de "NOSOTROS".



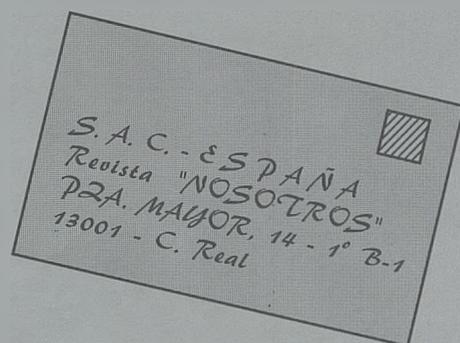
Queremos saber vuestra opinión de ésta Revista, sugerencias así como que nos indiquéis cuáles son los temas que más os preocupan en materias de Sanidad, viajes, excursiones, deportes (gimnasia pasiva), arte, trabajos manuales, transmisión de pensiones, derechos y situaciones para su disfrute, etc, etc...

Y nosotros en la medida de nuestro alcance, intentaremos dar respuesta a las preguntas que nos formuléis, así como tratar en nuestros reportajes aquellos temas que nos hayáis comunicado os interesan.

Entre todos podemos conseguir una Revista con un aire nuevo, comprendiendo nuestros problemas cada vez más. Y para ello, te necesitamos a tí, necesitamos vuestra estimable colaboración.

Os esperamos,

Enviad vuestras cartas a :



## CON SENTIMIENTO

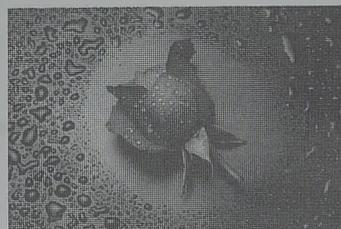
### SOÑANDO CON MI CIUDAD

Haz un alto visitante,  
que vuele tu fantasía  
y te sentirás Cervantes  
y verás tu Dulcinea  
o algún Caballero andante.  
Y si brindas con mis vinos,  
no cometas desatinos,  
nunca me digas adiós,  
por que yo jamás olvido.

Si vienes a LA PANDORGA  
con tu pañuelo de yerbas,  
visitas' a la Patrona  
y bailas jotas Manchegas,  
te aseguro bella Moza,  
que no te quedas soltera.

Cuando pasees por mis calles  
que vuele tu fantasía  
bebe el vino de ésta Mancha  
y verás sus bellas mozas  
y en sus mozos la hidalguía  
y no me digas adiós  
pues Ciudad Real nunca olvida.

Luis



N  
O  
S  
O  
T  
R  
O  
S



N  
O  
S  
O  
T  
R  
O  
S



Excmo. Ayuntamiento  
Ciudad Real

N  
O  
S  
O  
T  
R  
O  
S



Junta de Comunidades de  
**Castilla - La Mancha**

N  
O  
S  
O  
T  
R  
O  
S

**SAC-ESPAÑA, S.L.L.**

**SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO**

**SERVICIO DOMÉSTICO / CANGUROS**

**ASISTENCIA SOCIAL / ASISTENCIA MÉDICA**

**ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA A DOMICILIO**

PLAZA MAYOR, 14 - EDIF. ALCOR, 1º B-1 \* C. REAL / Tf. : 926 23 11 74