

# DE TODO UN POCO

- ◆ La risa como fuente de salud, ya aparecía en la Biblia.
- ◆ Un viejo consejo chino afirma que para estar sano hay que reír treinta veces al día.
- ◆ El hombre es el único animal con capacidad de reír.
- ◆ La risa fortalece el corazón, baja la hipertensión y favorece la ventilación de los pulmones.
- ◆ La risa combate el insomnio, porque primero produce un "estímulo" y luego una "relajación". Te relajas y a dormir.
- ◆ El chocolate es un alimento que se asocia con un alto contenido en hidratos de carbono, pero tiene también un 30% de GRASAS.
- ◆ Contra el Cáncer. Dejar el tabaco, consumir alcohol moderadamente, evitar largas exposiciones al sol y reducir el consumo de grasas, disminuye al 50% el riesgo de sufrir cáncer.
- ◆ En la Inglaterra del Rey Canuto (1017-1035) a la mujer adúltera se le cortaban la nariz y las orejas.

## CITA

"En los ojos del joven arde la llama. En los del viejo brilla la luz"

Victor Hugo (1802-1885) - escritor francés

## NOSOTROS

### COORDINACIÓN

Angel Serrano Morena

### 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.

### COLABORA

Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real  
Concejala de Bienestar Social

### DOMICILIO SOCIAL

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

# SUMARIO

## 3 EDITORIAL VIVIR LA VIDA

ALMAGRO. Rincones de ... 4

## 5 ALFABETIZACIÓN INFORMÁTICA Y MAYORES

EL OTRO IPC / ENVEJECER 6

## 8 ESCAPADAS : MONTSERRAT

VISTA / INSUFICIENCIA ... 9

## 10 ÚLTIMO RINCÓN / CUI- DA...

LOS MAYORES OPINAN 11  
POESÍA

PORTADA : " La Primavera "

## TF. INTERES

Hospital Alarcos Tf. : 926 213444	Atención a Drogodependientes Tf. : 926 216168
Hospital del Carmen Tf. : 926 225000	Información Toxicológica Tf. : 915 620420
Urgencias Tf. : 926 213444	Agua Tf. : 926 231105
Servicio Ayuda a Domicilio Tf. : 926 231174	Electricidad Tf. : 926 256640
Centros de Salud Nº 1 - 926 214114 Nº 2 - 926 230035 Nº 3 - 926 231731 C. Pilar - 926 221954	Cibutano Tf. : 926 223510 Gas CLM Tf. : 926 254972 Urgencias : 926 230058
Policía Local - 092 Nacional - 091 Guardia Civil - 062	Reparaciones y Averías Tf. : 926 250051 Autobús Tf. : 926 211342
Bomberos Tf. : 006	Autobús Urbano Tf. : 926 213405
Centro Asesor de la Mujer Tf. : 926 211003	Taxis Tf. : 926 21 30 40
Carreteras Tf. : 900 123505	RENFE Tf. : 926 220202
Ayuntamiento C. Real Tf. : 926 211044	Limpieza y Pulidos Tf. : 926 250051