

# 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  
Concejalía 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 / CUIDA...  
LOS MAYORES OPINAN 11  
POESÍA

PORTADA : " La Primavera "

## TF. INTERES

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