

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
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 |