

ENTRE AMIGOS

Junio de 2021
Edición nº 25



Revista impulsada por:
Vínculos
gerontología

REVISTA MENSUAL DE OPINIÓN HECHA POR MAYORES PARA MAYORES

¡PARTICIPA!



Petri, Pilar y Pura,
colaboradoras de la revista que
comparten espíritu luchador.

Explícanos
lo que quieras:
actualidad social,
política, económica
o del corazón

Opina desde
tu perspectiva,
tu experiencia,
lo que vives en tus
circunstancias

Escribe
a cualquiera
de las personas que
participan en
la revista

Anímate
a ilustrar
nuestra portada
con alguna
propuesta

SECCIONES

- LITERATURA
- LA GENTE OPINA
- AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS
- ENTRE AMIG@S MAYORES
- TEMAS DE BARRIO
- ENCUENTROS CON MIGUELITO BUENAVISTA

EDICIÓN

Querid@s compañeras y compañeros,

El mundo va a una velocidad que nunca hubiéramos imaginado cuando éramos pequeños y se nos hacía larguísima la espera a ser mayores. Ahora ya lo hemos logrado y si comparamos lo que estamos escribiendo en nuestra revista veremos que cada día vamos tomando conciencia de qué es exactamente lo que nos une a ella.

A los que me preguntan, después de más de dos años de la aparición de Entre Amig@s, por qué seguimos haciéndola, tengo una respuesta bien sencilla: "en Entre Amig@s tenemos la oportunidad de vivir nuestro presente y dejar más de lado la nostalgia para que el hoy sea nuestro punto de interés".

¡Esperamos que disfrutéis y participéis de la revista!

J.MIGUEL PORTAL, 85 AÑOS - DIRECTOR DE LA REVISTA

ESCRÍBENOS A:

entreamigosmayores@gmail.com

¿Tienes más de 65 años?

¿Trabajas y/o colaboras
con personas mayores?

¿Te gusta opinar sobre
los temas de
actualidad?



Escríbenos por correo electrónico y ...¡lo convertimos en artículo! Puedes mandar un escrito o una grabación de audio. Indícanos:

- NOMBRE (no es necesario apellido)
- EDAD o PERFIL PROFESIONAL y/o de COLABORACIÓN
- MUNICIPIO o barrio en el que resides.

EL ADIÓS

Aquella tarde calurosa del mes de agosto era una señal de presagio... Ella era consciente de que nada ni nadie detendría su locura. Aquella calor, el sol abrasador que se entrometía por las ventanas, le daban la valentía suficiente para llevar a cabo todo aquello que había planeado. Él, la miraba de soslayo sin prestarle atención (como siempre acostumbraba hacerlo) secándose el sudor de su frente con un pañuelo de escasa puntilla, pues los años se habían encargado de roerla dentro de la lavadora, bebía de un modo resignado frente al televisor, mientras eructaba constantemente y reía por cosas simples y de escasa información.

**¿QUÉ ERA ELLA PARA ÉL?
¿QUÉ SIGNIFICABA EN SU PUÑETERA VIDA?**

Montse, se arregló frente al espejo, aunque el maldito calor trataba por todos los medios de impedirlo, pero se maquilló como de costumbre, peinó su cabello y lo envolvió con un pañuelo verde de gasa. Intentó no llamar la atención con su vestimenta, aunque, ella sabía, que era importante acudir con una buena presencia. Pasó por su lado casi de puntillas sin una palabra. Bajó descalza las escaleras de su piso para evitar el taconeo, dejó la puerta entreabierta de su vivienda para evitar sospechas, como dando a entender que solo iba a casa de la vecina...

Al llegar al entresuelo, aún se oía la risa de aquel hombre que malvivía en un sofá descolorido por el paso de los años. Cerró los ojos intentando buscar la paz pero el maldito silencio no aparecía, las risas de aquél energúmeno seguían llegando a sus oídos como un castigo divino...

El bochorno de la tarde la hizo suya; las aguas no eran tan turbulentas, pero la desidia de los años las habían convertido casi en putrefactas... De lejos advirtió el coche rojo y una puerta solícita que se abría brindando a subir en él, calzó sus zapatos de aguja y caminó con rapidez hacia él... Montse ofreció su mejor sonrisa al acompañante que en él la esperaba... Comenzaba para ella una nueva vida.



VERANO CONTENIDO, VERANO CATÁRTICO

¡Ay cómo nos gusta el verano! Ya sabemos que la vida son 2 días, pero intentad no quemar todos los cartuchos este año porque si todos queremos ir a una casa rural, las pocas que queden no va a haber un alma que las pueda pagar. Interesante será, para el que no quiera o pueda marchar de vacaciones, que aproveche para hacer turismo en su propio entorno, que normalmente descuidamos porque sabemos que lo tenemos cerca.

También fundamental será que elijamos comercio local y de proximidad, ayudando a ese pequeño comerciante que está intentando sobrevivir a esta crisis. No olvidemos que son esenciales en nuestro tejido social y económico. Entre tod@s tenemos esa responsabilidad. Se puede casar la libertad de comprar donde uno quiera, con tener en cuenta que tenemos un grupo de comerciantes al lado de casa que nos ofrece un trato personalizado, una experiencia y productos diferenciados y de gran calidad. Nuestros barrios están más vivos, son más seguros y tienen más valor con los locales abiertos y nunca sabemos si podrán dar trabajo a nuestros hijos o nietos.

Daremos la bienvenida estival, de momento, con la siempre esperada verbena de San Juan y con el recientemente incorporado al calendario general, el día del Orgullo Gay. Cierto es que a algunos aún nos choca esto del Orgullo, pero si no se hubieran producido décadas de discriminación, esto no daría lugar. Si realmente se normalizara, tampoco. Es importante que se les deje de faltar al respeto. Que se entienda que son personas como cualquiera; que pueden ser excelentes o detestables familiares, amig@s y compañer@s de trabajo, tal y como tod@s podemos serlo. Sin más. Con la misma naturalidad. Y que aún se tenga que explicar... En fin, ¡que tengamos buena entrada al calor!

CARLOS DEL RÍO - EDITOR DE LA REVISTA

COMENTARIO A: "MALDITO MACHISMO"

Amigo Rogelio, la verdad es que yo también detesto el machismo. Creo que en España hemos sido muy machistas mucho tiempo pero también creo que ha habido mucho progreso. Creo que la cantidad de hogares donde el marido aporta tanto como la mujer en las tareas de casa o donde la mujer gana más que el hombre, cada vez es mayor y eso se da en función de cada caso, no en función de si uno es hombre o mujer.

También me gustaría ser crítico con tu interpretación sobre Homero, a no ser que no lo entienda yo bien. Me parece un error hacer ese tipo de críticas sobre obras que se produjeron en un mundo diferente al que estamos ahora.

Por desgracia, de ahí a la censura sobre lo que uno puede leer o no, hay un paso. El problema no es que un libro escrito hace más de 2500 años exponga algo machista. La cuestión es que hoy en día tengamos nuestra propia forma de interpretarlo.

MIGUEL, 73 AÑOS, EL CLOT (BCN)

UNA LIGA AL ESTILO COVID

Esta liga, que se recordará por la aparición de la pandemia Covid, ha dejado un campeón distinto al de otras ocasiones, ni Real Madrid ni F.C. Barcelona, equipos más asiduos a ganar la liga, han podido culminar sus deseos iniciales del campeonato. Aun jugando mal, el F.C. Barcelona se llevó el trofeo Copa del Rey, el Real Madrid que, en sus últimos partidos parecía había mejorado en su juego, no ganó nada, el Atlético de Madrid, un equipo con menos solera para ganar esta competición, fue el que se llevó el gato al agua, quizás el más regular en su juego en todo el campeonato.

La competición Covid, terminó y ahora empieza un nuevo culebrón de fichajes y traspasos, el fútbol no acaba nunca. Este deporte que atrae a grandes masas de aficionados en todo el mundo, no es solo deporte, es también un artífice de llenar de letras en los diarios deportivos desde que termina una temporada y empieza la otra, no hay tregua.

Ahora empezarán los fichajes, los traspasos de jugadores, entrenadores..., el baile de nunca acabar, ahora serán presentados nuevos jugadores en “el club de sus sueños” para al final salir por la puerta de atrás unos y por la puerta del éxito otros. Los millones de euros se moverán de un lado al otro como si fueran calderilla, fulano ha sido fichado por tantos kilos; el mejor pagado del mundo..., etc; así funciona este mundillo.

Quedamos a la espera de que la próxima temporada, otro Covid no haga acto de presencia y tengamos la “fiesta en paz”.



HOMENAJE AL JABÓN LAGARTO



Cuando éramos niños nos amenazaban con lavarnos la lengua con jabón lagarto. Cuando llegabas con las rodillas sucias a casa, también era mano de santo. Las antiguas generaciones se contentaban con tener lagarto en casa, ya no hacía falta utilizar la palabra jabón.

Había mucha gente que antiguamente se lavaba una vez a la semana. La frase de sábado, sabadete, no es aleatoria. Y la cuestión del lagarto era reveladora. Era todo un símbolo de limpieza.

Los jabones de hoy en día no tienen esa fuerza como símbolo. Hay que decir que ahora hay toda una gama especializada en las distintas necesidades, en alergias, en distintas partes del cuerpo, pero no tienen ese componente cultural tan poderoso. Si cabe, el que ha conseguido algo parecido es "el Fairy". Habrá que ver si terminará también desapareciendo por los lavavajillas.

JAVIER, 81 AÑOS, EL POBLE SEC, (BARCELONA)

SED PIADOSOS, POR EL AMOR DE DIOS

Yo soy favorable a la Eutanasia. Y como ahora hace poco que se ha aprobado la Ley para poder practicarla, pues me gusta comentar sobre esto. El problema era que, aunque la gente quisiera, los médicos se las podían cargar si ayudaban a hacer una Eutanasia.

Hombre, cuando hay personas que realmente tienen ganas de morir porque, están inmovilizados pero tienen pleno conocimiento - esto es muy importante -, eso ha de ser horroroso. Que hasta para beber un vaso de agua necesitan que se lo hagan. Cuando no estás consciente, mira, que vayan haciendo. Pero si no, encontrarse tan inútil y que no podamos cubrir su necesidad de quedarse tranquilos.

Madre mía, yo que tengo 94 años y que ya he hecho mucho en la vida, si me encontrara así, no sé. Creo que casi es de ley o de buen hacer, que me ayudaran así. El aspecto religioso es el que se opone. Yo estoy educada en la fe católica y doy gracias a Dios que me educaran así mis padres. Y me sabe mal que a la Iglesia le cueste tanto ser flexible. Pero bueno, dejemos lo a parte.

Hay ejemplos que han salido en la televisión, como un marido que ayudó a morir a su esposa. Se veía que la persona estaba sufriendo y siendo consciente, asentía cuando se le preguntaba si quería morir.



PILAR, 94 AÑOS, POBLENOU (BARCELONA)

¿POR QUÉ LOS SACERDOTES Y LAS MONJAS NO TIENEN PAREJA?

Este es un tema en el que mucha gente está de acuerdo, católicos y no católicos. Parece que eso de casarse con Dios, cada vez tiene menos adeptos y por supuesto, nada tiene que ver con creer en Dios o no el hecho de no tener una familia como el resto de ciudadanos.

Si los sacerdotes y las monjas tuvieran pareja o se casaran y tuvieran familias quizás estarían mas cerca de la realidad de la vida, porqué tendrían ocasión de conocer las dificultades de la convivencia entre la pareja, la importancia y el deber de cómo educar a los hijos y las dificultades económicas para sacar adelante la familia. De esta manera estando dentro de la sociedad comprenderían mucho mejor las cosas que sólo se saben cuando estamos implicados o somos protagonistas de ellas.

Es posible que muchas personas que ahora no son religiosas se acercaran mas a la iglesia sabiendo que los religiosos son personas como ellos que tienen sus mismas dificultades y roles en el día a día de una familia.

Tal vez así, por parte de los religiosos su papel en la sociedad sería mucho más eficaz, más sincera y mas creíble pues verían que no hay milagros sino los problemas que hay que solucionar, todos los días semanas y meses por lo que conocerían mejor cuáles son los problemas que aquejan a las familias y por consiguiente podrían ser mejores consejeros tanto en las cuestiones morales como las personales y psicológicas.

Lo que parece que no tiene mucho sentido es que puedan entender y aconsejar sobre los problemas de una familia si ellos están apartados de esta realidad y solo obedecen una leyes religiosas impuestas por la iglesia. Comprenderían mucho mejor los comportamientos de las personas y las relaciones de la convivencia.



PEDRO, 89 AÑOS, EL FORT PIENC (BARCELONA)

EL REGALO DE LA ALEGRÍA

"Leer es buscar una felicidad personal", dice Borges, contundente. Quien aprende a amar la lectura construye y se regala a sí mismo un maravilloso dispositivo de entretenimiento, de felicidad, de compañía, y autoaprendizaje, para toda la vida. Leer por placer y de manera autónoma, no sólo es sumamente gratificante sino que contribuye a desarrollar las llamadas habilidades blandas: empatía, autocontrol, disciplina, perseverancia. Leer favorece también la autoestima y enriquece las relaciones sociales. "La gente que lee más tiene más temas de los que hablar y está más familiarizada con las formas del discurso, por lo que comprende bien las instrucciones, entabla un buen diálogo, plantea puntos de vista y toma con más frecuencia la iniciativa" (Villalón, en Abate 2011). Además ¿no habéis experimentado como amantes de la lectura, que en muchas ocasiones los libros nos escogen? Es como si de alguna manera cada libro llegara a nosotros cuando más los necesitamos, aportando luz y bienestar a ese momento particular de nuestra vida. Puede ser que te lo haya regalado o prestado alguien cercano o que de repente pases y veas el título en alguna tienda y establezcas con él una especie de amor a primera vista. Lo cierto es que te llega como una bendición.

Marina Viscido del Equipo de Ciencia Interior nos muestra todo lo que puede aportar a nuestra vida diaria una buena lectura:

**BIENESTAR INTERNO.
REDUCE EL ESTRÉS.
MEJORA LA CONCENTRACIÓN.
ACTÚA COMO UN ANTIDEPRESIVO.
MEJORA LAS HABILIDADES SOCIALES.**

Mejora nuestra comprensión y nivel de vocabulario.

**CONTRIBUYE A UNA MAYOR EMPATÍA.
AUMENTA LA CAPACIDAD DE MEMORIA.
MEJORA EL SUEÑO Y LA CALIDAD DE ÉSTE.
TE HACE MÁS INTELIGENTE.**

Así que querid@s amig@s, tenemos mil y un motivos para lanzarnos entusiasmados a la piscina. ¡Perdón! a la LECTURA.

SI TE CEDEN EL ASIENTO EN EL BÚS HAY UN CAMBIO DE CICLO

Hay momentos en la vida en que uno se va dando cuenta de su situación. A menudo alguien o algo te hace ver el lugar que te corresponde por la edad. Cuando aún estaba trabajando, una señora me cedió el asiento en el autobús, me sentó como una bofetada ese fue mi momento, el de saber que había alcanzado la edad en la que la gente te miraba como viejo, da igual que uno se sienta un chaval, los demás no te ven así.

Desde el instante en que alguien te cede el asiento hasta que te das cuenta de que ya has llegado a la edad adulta, pasas por un periodo de adaptación, empiezas a recordar batallitas de tiempos pasados, pero hasta que empiezas a contarlas a los demás, estas en un periodo de limbo, hasta que finalmente aceptas tu destino: eres mayor y nadie puede remediarlo.

Hacerse mayor no es malo. Significa que sigues vivo y el reto es llegar a esa edad con plenas facultades mentales. Si se logra llegar así, es el momento de hacer balance de tu vida pasada, de equipararla con la presente. No puedes cambiar tus actos pasados, pero puedes transmitir a otros más jóvenes del camino que deben tomar; tarea difícil porque muy pocos van a comprender tus desvelos, te van a mirar como a un viejo chocho. Te das cuenta de que tú, has pensado lo mismo cuando tenías su edad.

Te das cuenta de ello cuando llegas a cierta madurez, cuando una señora te cede el asiento en el autobús, al mismo tiempo que consideras muchas cosas que hasta ese momento dormían en tu cerebro. La vida se repite una y otra vez, recuerdas lo que te decían tus mayores, aquellos que ya se fueron y te das cuenta de que no hay gran diferencia, ha cambiado la forma, el hecho, pero el pensamiento sigue siendo el mismo.



LA CRISIS DE LOS DERECHOS HUMANOS

Inspirada por la lectura del libro que Dolores y Miguel publicaron el mes pasado, *Prisioneros del pasado*, he decidido en este artículo intentar despertar conciencias, así como ellos despertaron la mía. Así que, en esta ocasión hablaré de la realidad de los refugiados.

Debo señalar que no me voy a referir a un tipo de refugiado en concreto, sino que voy a referirme a la figura del refugiado como aquella persona sin derecho a tener derechos. Me explico, decía Hannah Arendt, que en el núcleo mismo de la Declaración de los Derechos Humanos, había una gran paradoja. Los Derechos Humanos eran, o así se describían, unos derechos que todo ser humano tenía por el simple hecho de haber nacido sin que importara el lugar en el que lo hubiera hecho. También estos derechos se definían como “inalienables”, por lo tanto, ninguna institución o Gobierno que pudiera decidir sobre su aplicación o abolición. Se suponía pues, que estos derechos eran algo supranacional. Sin embargo, y ahí está la gran paradoja que señalaba Arendt, no se incluyó ninguna institución supranacional que vigilara su cumplimiento.

Los refugiados son la viva muestra de que tales derechos nunca llegaron a ser tal y como se definieron. Los derechos humanos solo se le conceden a aquel humano que es ciudadano de un estado democrático constitucional en el que se recogen los derechos humanos. Sin embargo, una vez te hallas fuera de la nacionalidad, como es el caso de los refugiados, que se marchan de su país de origen, pierden el derecho de tener derechos y se vuelven invisibles. Y si no me creen, basta con que observen los campos de refugiados, que desde luego, no se hallan tan lejos de los campos de concentración nazis y vean la situación en las que se encuentran los refugiados, si realmente existieran “derechos humanos”, ¿se encontrarían rodeados de tanta miseria?



LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA

Este debate tuvo una especial resonancia entre los asistentes y hubo muchas reflexiones sobre la violencia y si puede haber alguna justificación para ejercerla.

Los participantes durante un momento se quedaron en silencio y surgieron frases como: “claro si yo le pego a un niño le estoy enseñando que cuando sea mayor el puede hacer lo mismo con otro niño o persona mayor”. “En los colegios antiguamente se solía pegar y castigar a los niños y claro está que era un modelo de normalizar la violencia en la sociedad”

Surgió casi una opinión colectiva, acerca de las guerras, de las mujeres maltratadas y de la imposición de la obediencia por miedo a la violencia. Poco a poco nos dimos cuenta que casi todos hemos utilizado la violencia con nuestros hijos, con nuestros amigos, compañeros de trabajo, etc. pues la violencia no son solo golpes



sino la violencia es también verbal y a veces una palabra duele mucho más que una bofetada.

La educación que recibimos de niños en el colegio nos marca de por vida. “Recuerdo cuando nos ponían en la clase de cara a la pared por haber hecho alguna inocente travesura o nos hacían escribir mil veces: voy a ser bueno”. Este tipo de castigos o reprimendas nunca dieron buenos resultados, al contrario, muchas veces el niño salía resabiado y convencido de que la violencia lo logra todo.

Nuestra generación venía de haber sufrido una guerra civil fascista en la que la violencia estaba a la orden del día y aún así después de tantos años, todavía no hemos aprendido a enseñarles a nuestros hijos que la razón no se impone a golpes o a gritos sino a motivaciones positivas personales.

EL PERDÓN

Hemos sedimentado ya nuestros debates habituales en base a tener una primera lectura ya sea poética, histórica o literaria. Hoy debatimos un tema muy importante: EL PERDÓN. Después de haber leído un tema que hacía relación a lo necesario que es saber perdonar llegamos a conclusiones muy interesantes:



- Todos coincidimos en que de alguna manera cada uno de nosotros, había tenido motivos por los que pedir perdón y también a la inversa para aceptar el perdón. El tema que en principio parecía fácil fue muy debatido ya que reconocíamos que demasiadas veces no sabemos pedir perdón y que muy pocas veces nos duele el que no nos lo pidan.
- Hubo muchas respuestas y afirmaciones que confirmaban que por no haber sabido perdonar o aceptar el perdón a tiempo, habíamos perdido una oportunidad única ya que en algunos casos una sola palabra hubiera bastado para no perder una amistad o una relación. Las posturas que surgieron fueron muy diversas pero al avanzar en este tema todos caímos en la cuenta de que saber perdonar no es un acto de rutina sino es algo más. A veces pedir perdón al que hemos ofendido nos sirve para tener un amigo para toda la vida. Saber perdonar es un ejercicio imprescindible, debemos reconocer que todas las personas hacemos cosas por las que pedir perdón y a es que a veces, nos sobra vanidad y nos falta sinceridad y humildad.
- Hubo momentos muy emocionantes e incluso se escapó alguna lágrima de los compañeros que recordaron las veces que en su vida tuvieron que perdonar y las que les perdonaron a ellos. Se reflexionó y llegó a la conclusión de que muchos problemas incluso los familiares y otros mas íntimos y personales se podrían haber evitado simplemente pidiendo perdón humildemente y que aquello que era un conflicto, a veces con esta simple palabra: PERDÓN, acaban fortaleciendo y enriqueciendo las relaciones.

¿AMNISTÍA?

Me gustaría expresar, en estos días que está el tema del indulto todo el día en la tele, que creo totalmente injusta la pena de cárcel a estas personas. Estando en un régimen democrático, según se les llena la boca a los gobernantes, el más democrático de Europa, esto no debería suceder. Y los que están exiliados deberían de poder volver a sus casas. Hay organizaciones internacionales que están denunciando que esto cambie.

Si la gente no se movilizase contra las leyes injustas, ¿qué pasaría? O contra las leyes que podían estar bien pensadas para un momento determinado pero que terminan quedando fuera de lugar. Se tiene que ir en contra. Si no, las mujeres no votarían, los negros todavía serían esclavos... muchísimas cosas que se han ido arreglando gracias a que han habido revoluciones.

La misma Revolución Francesa, trajo un gran cambio, aunque luego se tuerzan algunas cosas. Vale que el gobierno no esté de acuerdo, pero tienen que admitir cambios y la opinión de la gente. Las cosas evolucionan, gracias a Dios o a quien sea. Hay que admitirlo.

Hay que tener muy claro si se mete a alguien en la cárcel. Después de 6,7 u 8 años que se puedan pasar dentro. ¿Quién les compensa? Merecen una amnistía, no un indulto, que encima les pide que se arrepientan.

PILAR, 94 AÑOS, EL POBLENOU (BCN)

¿INDULTOS?

Me parece vergonzoso que se esté jugando con el tema de los indultos como arma política y que éste vaya a ser el culebrón del verano. La izquierda apostará por esto y PP, Ciudadanos y VOX se harán los ofendidos.

Yo seguí el juicio porque me parecía que era relevante. Por el juicio pasaron una cantidad inmensa de personas y trataron cantidades gigantes de información. Por más que uno no esté de acuerdo, no se puede ningunear el trabajo de un juez. Que además, no quisiera yo estar en la piel de alguien que sabe que le están mirando con lupa todo lo que hace. Hasta por la televisión.



Quiero pensar que los políticos no pueden meter mano en los jueces, pero esto hace que no entienda nada. Se ve que hay un interés político y uno tiene que confiar como en Dios, porque representa un bien mayor que no podemos entender. Si ha sido una condena injusta, que puede pasar, son los jueces los que tienen que revisarlo. Además, ya sé que yo no soy nadie pero cuando he tenido que pagar una multa, nadie ha venido a indultarme. La ley es igual para todos. Y vuelvo a decir lo mismo. Aunque no estés de acuerdo.

LLUIS, 90 AÑOS, EL FORT PIENC (BCN)

Vivir de la nostalgia es un error y, desde luego, no todos los tiempos pasados fueron mejores. Lo que verdaderamente importa es nuestro presente y nuestro futuro. Es lo que nos centra para dirigirnos por objetivos realistas. Sin embargo, hay 2 cosas claras. La primera, es que nuestro presente es el resultado de nuestro pasado. Con nuestras

Aquellos Maravillosos Años

experiencias, aciertos y profundas meteduras de pata (pueden llegar a ser maravillosas). La segunda es que, por supuesto, ciertos momentos de nostalgia, en su justa dosis, son fantásticos. Os animamos a que nos escribáis y nos mandéis fotografías de objetos antiguos y nos expliquéis por qué tienen valor. Recordad: Escribid a entreamigosmayores@gmail.com

RECUERDO DE MI TRABAJO

"Cosas absurdas a guardar siempre hay. La mía, es la matrícula del mejor coche que he tenido cuando era joven. Un BMW 318 is del año '90.

Me he pasado desde que tenía 20 y pico años trabajando de comercial viajante y el coche para mí era una herramienta de trabajo imprescindible. A veces le había hecho 100 mil km en 1 año. No he tenido coche que me diera mejor resultado y con este en concreto, viví durante 10 años mi mejor momento en lo profesional"



ALBERTO, 65 AÑOS, EL GUINARDÓ (BCN)

¿QUÉ ES LA TENSIÓN ARTERIAL?

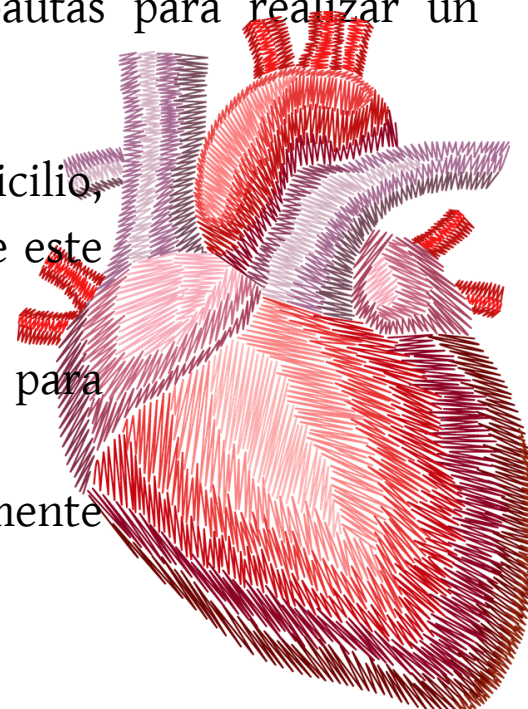
La tensión arterial es la presión que ejerce la sangre en el interior de las arterias. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg), y el resultado se obtiene en dos cifras:

- La tensión arterial sistólica o máxima (cuando el corazón se contrae)
- La tensión arterial diastólica o mínima (cuando el corazón se dilata)

La hipertensión se diagnostica cuando la presión sistólica es igual o superior a 130mmHg-140mmHg (13 o 14 de máxima). Existe una tendencia superior a partir de los 50 años a presentar una cifra ligeramente más elevada, por encima de lo que se consideran valores normales.

La hipertensión es frecuente entre las personas mayores de 65 años y en éstas situaciones es necesario seguir unas determinadas pautas para realizar un correcto control de su patología.

1. Control regular de tensión arterial en el domicilio, farmacia o centro de día si la persona es usuaria de este servicio.
2. Realizar dieta hiposódica y actividad física regular para mantener un peso saludable.
3. ¡Evitar estrés! Fomentando una vida emocionalmente estable, equilibrada y un entorno tranquilo.
4. No beber alcohol, sustancias excitantes, ni fumar.



¡MANTENEOS SANOS!

ALICIA SOLER - ENFERMERA EN CENTRE DE DIA VINCLES

TEMAS INTERESANTES DE BARRIO

¡Amig@s! Aquí os pasamos temas a tener en cuenta a nivel comunitario. Os animamos a tod@s a que echéis un vistazo a lo que las asociaciones de vuestro barrio están aportando, que seguro que es mucho. En nuestro barrio - el Fort Pienc - los comerciantes siguen activos generando proyectos que promueven el comercio de proximidad con los vecinos.

El Centre Cívic del Fort Pienc, es un recurso excelente, bien dinamizado y que se nutre de la participación asociativa para generar actividades de tipo cultural que promueven cohesión en el barrio, salud, envejecimiento activo, etc.

Se inicia campaña de cursos de verano con una oferta realmente interesante y para todas las edades. Destacamos los talleres de Pilates, Baile, Historia del Arte o Inglés.

No dudéis en contactar con los equipamientos de vuestro barrio e ir sumando actividades y amistades entre vecinos.



Eix Fort Pienc



Pulsando en la imagen, podéis encontrar toda la información sobre la Asociación de Comerciantes de l'Eix Fort Pienc.

CARLOS DEL RÍO - EDITOR DE LA REVISTA



ENCUENTROS CON MIGUELITO BUENA VISTA



Era Arturo un modesto picapedrero que una noche soñó con esculpir un hermoso cuerpo de lo que sería la mujer de su vida. Al llegar la mañana, se encontró en la puerta de su casa, el bloque de mármol con el que había soñado. En una de sus paredes había una frase que decía: “Arturo quiero ser tu diosa, soportaré con gusto el golpe de tus cinceles pues se que al final mi belleza será el sueño de toda tu vida”. Arturo admiró aquel purísimo mármol, sin betas, sin manchas y con un misterioso brillo como si fuese una piedra preciosa.

Arturo sin más, cogió cincel y martillo y empezó a tallar en aquella piedra. Pasaron varios meses, Arturo trabajaba fuerte y poco a poco iba apareciendo la más hermosa imagen de mujer. Arturo contemplando la estatua que había tallado sintió un amor inexplicable.

Aquel trozo de mármol se había convertido en una bella mujer: bellos ojos, nariz perfecta, boca sensual, cabello un tanto revuelto sobre sus hombros e inquietante dulzura en su conjunto.

Sin embargo, un coleccionista consiguió comprársela. “Mire, aún no está terminada, falta pulirla para que brille con todo su esplendor”, decía Arturo. Pero finalmente, logró que la vendiera.

Pasado algún tiempo, se anunció una exposición de tallas de mármol, Arturo sabía que allí encontraría su bellísima y misteriosa talla.



Había un círculo de gente admirando la estatua que había tallado Arturo. Le habían pulido el rostro, que estaba brillante y parecía una piedra preciosa. Arturo esperó a que se marchara la gente y cuando se quedó solo le dijo a la estatua: “Cómo me alegro de las noches que pasé en vela mientras te tallaba, buscando la belleza de tus ojos, la dulzura de tus labios, buscando tu alma de mujer, escondida en la piedra”. La estatua contestó a Arturo con desdén: “Tú, no hiciste nada, unos cuantos golpes de cincel arrancaron los trozos que me sobraban, pero dentro de la piedra estaba yo. El mérito está en los que pulieron mi cara y la dejaron trasparente y brillante como el agua de un lago”.

Arturo sorprendido le dijo: “¿cómo puedes decir eso después de tantas noches en vela para perfilar tu hermosura pulida por los besos de mis cinceles? A lo que ella respondió: ”Sí, bonitas palabras pero me vendiste al mejor postor”.

Arturo despacio se fue alejando de la estatua y una inmensa lágrima cayó sobre su mano y nada más rozarla se convirtió en una bola de cristal que poco a poco iba tomando la forma de la estatua. Cuando quiso acariciarla la estatua de cristal se transformó en una gaviota que voló hacia el cielo desapareciendo en la lejanía.

Esa noche dicen que la luna se escondió tras una nube para que no la vieran llorar.