

ARTÍCULOS

Casonas de nuestros pueblos

La Junta Directiva de la Asociación de mayores de Bareyo, hemos acordado incluir en la revista Vivencias unos comentarios sobre la historia de las casas típicas (casonas) de nuestros pueblos Ajo, Bareyo y Güemes.

Es interesante y bonito recorrer los barrios y callejuelas y encontrarte con una imponente casona, toda de piedra con sus portales y muchas de ellas con el escudo incorporado.

Aquí van las dos primeras fotografías y la breve historia de dos bonitas casonas de Ajo: Casona de Pedro de Llabad Camino y Casona de la Peña.



Casona de Pedro de Llabad Camino: Presenta una soberbia torre cúbica con tejado a cuatro aguas, posiblemente la vieja torre del linaje de Hontanilla, a la que el Tesorero y Secretario Pedro de Llabad Camino adosó a su fachada en 1638 una preciosa casona que presenta dos arcos escarzanos sostenido por un pilastra toscana que da acceso al portal; en el piso superior los escudos de los linajes de Camino, Güemes y Zorrilla el superior, y los de Güemes y de la Sota en el inferior. Conserva una soberbia portalada con arco de medio punto y dovelas en diente de sierra, flanqueado por dos cubos que se rematan en un frontón partido con escudo sin labrar, con seguridad obra del siglo XVI; en un campo situado delante de la portalada se encuentra la ermita de San Juan Evangelista a ella per-

teneciente, que exhibe escudo con las armas de Güemes y de la Sota, también del siglo XVI.

Casona de la Peña:

Casona del Licenciado Pedro Alonso del Carre. Hoy casona de la Peña. Casa en origen del linaje de Vélez de Hontanilla que fue ampliada a finales del siglo XVII por el Licenciado Pedro Alonso del Carre, cura beneficiado de San Mamés de Piñeiru, en el Reino de Galicia, con un hermoso oratorio inserto en la torre, detrás de un aparatoso escudo con las armas de Vélez de Hontanilla, Camino, Carrera y Solórzano. Presenta una portada con arco escarzano y en el piso noble tiene cuatro ventanas.

La Junta Directiva

Contenidos

Artículos	Página 1
Entre Asociaciones	Página 7
Mirando atrás	Página 12
Cuidarse es importante	Página 14
Rincón de las plantas.....	Página 16
Homenajes	Página 17
Rincón de poesía	Página 18
Recetas caseras	Página 19
Noticias	Página 20



Día del abuelo

El día 2 de octubre del 2012 ha sido designado como el día de los abuelos/as.

Hay quien asegura que todo esto de: El día de la madre, del padre, del niño, etc. Es un montaje del comercio con el fin de aumentar la venta de sus productos.

Personalmente pienso que esta teoría tiene mucho cierto. Pero también pienso que, a parte de los intereses que esto pueda tener para unos y otros... Los abuelos bien se merecen un día especial que se reconozca y se hable de ellos como se merecen.

Esto quiere decir que las han pasado "canutas" para sacar a sus familias adelante.

De siempre los abuelos han sido muy importantes dentro del seno de las familias. Sin embargo me atrevería a decir que en la época que nos está tocando vivir... Ahora más que nunca.

Tiempos atrás la figura del abuelo era aquella persona que llegada a cierta edad y concluida su etapa en el mundo laboral... Su cometido en la vida no iba más allá que acudir a alguna plaza o porque (sobretudo en las capitales o grandes ciudades) a contar "bataillitas" con sus colegas, unas ciertas y otras no tanto y también contemplar de



cerca las obras que se realizaban alrededor de su entorno.

Hoy la figura del abuelo es totalmente diferente.

Cuando una pareja joven trabajan los dos (cosa cada vez más difícil) si tienen niños... El cuidado de estos pasa a ser responsabilidad de los abuelos en la mayoría de los casos.

Los llevan y los traen a los colegios, guarderías, les dan de comer y tratan de que a los niños no les falte de nada.

Basta con acercarnos a cualquier parque para ver como unas manos arrugadas por el paso de los años... Tratan de mover un columpio o sujetar una

bicicleta para que el niño no se le pase nada malo.

Pero, eso sí, siempre con una sonrisa y cara de satisfacción. ¿Porque? Pues por que a pesar de su edad se sienten útiles y son sabedores de que están desarrollando una labor muy importante para el bien de su familia.

Por todo ello, como digo al principio, bien se merecen que, al menos una vez al año, se le reconozca y se les rinda un pequeño homenaje.

Homenaje al que se suman esta revista "VIVENCIAS" sus lectores y ¿Cómo no? El autor de este escrito.

Celso Justo

El arte del bonsai - Espino albar

En mi anterior colaboración decía que me gustan los árboles autóctonos, pero en mi colección tengo bonsáis de distintas zonas, pero siguiendo con los árboles autóctonos hoy os presento otro que por esta zona se ha usado desde la antigüedad para diferentes usos, el espino Albar.

Los mayores del lugar los recordaran sin duda. Se han utilizado especialmente para delimitar fincas. Eran muy útiles gracias a sus espinas, las



Espino Albar

cuales obligaban a los animales a no acercarse a ellos por sus pinchazos, a la vez decoraban el lugar en primavera con su gran cantidad de flores y en invierno con sus frutos rojos los cuales servían de alimento a los pájaros del lugar.

Pertenece a la familia de los Crataegus, por toda la cordillera Cantábrica son muy conocidas especialmente dos variedades, el Espino negro, muy popular por sus frutos que se utilizan para hacer el famoso Pacharán y

este que presento que es el Albar o blanco.

Son árboles de pequeño porte, en esta zona no suelen pasar de los tres metros, pero pueden alcanzar los diez, y vivir los cien años.

Son ideales para bonsái por sus hojas de pequeño tamaño, sus flores y los frutos. Además enraíza bien.

Este que presento es en estilo madre e hijo, el título viene de la sensación que da de protección del árbol gran-

de sobre el pequeño. Su edad aproximada es de 25 años.

Espero que os guste, animaros y un saludo de José Manuel de Meruelo.

José Manuel Santos

Asociación de mujeres de la villa de Noja

En fechas próximas a las navidades, en estas fechas tan emotivas y significativas para la mayoría, se pone en contacto con la Presidenta y Secretaria una persona del pueblo conocedora de la reciente Asociación de Mujeres de la Villa de Noja para ofrecernos la posibilidad de llevar a cabo la elaboración de un banco de alimentos y un planteamiento de un juguete para cada niño necesitado de este municipio de Noja.

Sin perder un momento hacemos una reunión las socias y nos ponemos a trabajar con la intención de marcarnos un reto en nuestra nueva andadura como Asociación de Mujeres de la villa de Noja que acoge a todas las mujeres y principalmente como madres de este municipio aceptamos con gusto, puesto que nos vemos ante una oportunidad de contribuir al día a día de nuestro pueblo y nuestros vecinos.

Pues nada manos a la obra... nos ponemos en contacto con la oficina la Caixa con sede en el municipio y solicitamos una subvención para crear un banco de alimentos y una iniciativa para dotar a los niños necesitados de juguetes. Como digo lo solicitamos y eureka, nos la conceden, aproximadamente 2800 euros para las dos acciones que planteamos, destinamos las cantidades que nos asignan a cada acción y nos ponemos a trabajar con una satisfacción personal de trabajar por nuestros vecinos más desfavorecidos. Entregamos lotes de comida antes de Nochebuena y juguetes para los niños en Reyes, además dejamos un remanente para necesidades urgentes de este año 2013.



Como digo experiencia muy gratificante para nosotras, damos las gracias por su colaboración a los establecimientos que nos ayudaron: carnicerías López, el Arrenal, Hoyo y Mafer, pescaderías Cue y Ana supermercados, la Positiva, Erosqui, coviran, frutería Gema, La huerta, Panadería Gelu, cadena cien de Angelines, la librería de José María y el estanco del Ris.

También les tenemos que agradecer al Ayuntamiento de Noja que en cuanto se enteraron quisieron participar con el banco de alimentos y donaron leche a la gente necesitada.

Damos las gracias especialmente a Ana, también a los servicios sociales de la Mancomunidad de Siete Villas, a la parroquia y como no a la Fundación La Caixa.

Un abrazo a todos pues mereció la pena tanto esfuerzo humanitario realizado por la Asociación pues al terminar nos sentimos muy orgullosas de lo que habíamos conseguido de hacer felices a tantas personas en estos momentos tan duros.

Junta Directiva

Rosinda, Belinda y Florinda, tres gallinitas amigas

En la tierra verde y hermosa de la bonita localidad cántabra de Argoños, a la orilla de un camino, se encontraba la casa donde una radiante mañana de primavera llegaron Rosinda, Belinda y Florinda, tres coquetas gallinitas que enseguida se adaptaron a aquella linda casita. Sus dueños, Ana y Mariano, un matrimonio amante de los animales y de la naturaleza, las obsequiaron con una casita de madera que instalaron en el bello jardín que rodeaba la casa.

Naranjos, limoneros, melocotonares, higueras y un majestuoso nogal daban sombra al jardín, donde las tres gallinitas y sus compañeros, dos perros bonachones llamados Belfas y Yumba, convivían en armonía. No tardaron las aves en dejar su impronta en el lugar. Un día en el que Mariano se subió a un melocotonar para recoger sus frutos, desechó uno por estar demasiado maduro y lo arrojó al suelo. Ellas se debieron de preguntar: "¿Qué será eso que ha tirado nuestro dueño?" Y ni cortas ni perezosas fueron a mirar. Rosinda, sin ningún escrúpulo, le dio un picotazo a la fruta. Tras saborearla les dijo a Belinda y a Florinda: "Chicas, probad, está deliciosa". Las amiguitas probaron y les gustó tanto que para cuando Mariano bajó del árbol, ellas ya habían dado cuenta de la sabrosa fruta.

Florinda se fue a su rincón, donde solía poner su huevo diario. Allí pensó que, como aquella fruta les gustaba, no iban a esperar a que su dueño les diese una pieza de vez en cuando, sino que ellas mismas la cogerían. Cuando Florinda puso su huevo, fue a hablar con sus compañeras y les comentó lo que había pensado. Como ellas también opinaban lo mismo, maquinaron cómo subir al árbol.

Florinda, que era muy despierta, fijó la atención en un montículo de arena, dejado por Mariano debajo de un melocotonar tras una reparación en la casa. "Esto nos va a servir de trampolín para



acceder al árbol", se dijo. Y así se lo hizo saber a sus dos amiguitas. Poco a poco, como se hacen las cosas bien hechas, y después de muchos coscorriones, por fin ascendían a los árboles sin ningún problema.

Cuando sus amigos Belfas y Yumba vieron cómo tiraban cada día una fruta (peras, melocotones, higos, etc.), fueron a ver si ellos también podían comer aquellas viandas de aspecto tan apetitoso. Rosinda, Belinda y Florinda, que eran unas gallinitas amables, decidieron que sus compañeros también gustaran aquellos succulentos manjares.

Así transcurría el tiempo en el jardín que Ana tan primorosamente cuidaba: las gallinitas poniendo su huevo diario y los canes guardando la casa. Cada uno con su quehacer cotidiano.

Los cinco animalitos se fueron haciendo grandes amigos. Se ayudaban mutuamente. Cuando algún ave rapaz sobrevolaba el jardín y la casa, Belfas y Yumba protegían a sus amigas, con sus ladridos avisaban a éstas del peligro y espantaban a los acechadores.

Una tarde, Belinda observaba la puesta de sol subida al naranjo próximo al muro, que limitaba la calle del jardín de la casa. Cuando al cabo de una hora salieron la luna y las estrellas, ensimismada por la belleza del firmamento, se

dijo: "No estaría mal dormir a la luz de la luna para contemplar todas las noches tanta belleza". Aquella noche la pasó durmiendo encamarada a una alta rama del bonito naranjo.

A la mañana siguiente, cuando sus compañeras se despertaron y no la vieron junto a ellas dentro de la casita, se asustaron muchísimo, pues pensaron que un ave rapaz, en el transcurso de la noche, se la habría llevado. Nada más salir de su coqueta morada, se encontraron a Belinda dándose un baño matutino en la pequeña fuente existente en el centro del jardín. Locas de alegría, Rosinda y Florinda corrieron a saludar a su amiguita y le comentaron lo preocupadas que habían estado preguntándose qué le habría ocurrido. Belinda les contó que había pasado parte de la noche contemplando las estrellas, y que la inmensidad del firmamento la había hechizado.

A la noche siguiente, Rosinda y Florinda también quisieron contemplar el firmamento, y se encaramaron al árbol junto a Belinda. Al igual que esta, sus amiguitas se quedaron boquiabiertas mirando aquel manto negro salpicado de luces resplandecientes, y la maravillosa luna llena. Y tanto les cautivó aquella visión, que desde entonces duermen todas las noches acurrucadas en una rama del lindo naranjo.

Una tarde de agosto, Rosinda no quiso entregar su huevo diario y se puso a encubarlo. Quería ser mamá. Pero ella, que vivía feliz en su jardín, no sabía que necesitaba un gallo que la ayudase a fecundarlo, y así poder ver cumplido su deseo.

Belfas no se separaba de Rosinda, le hacía compañía; y muy preocupado se preguntaba: "¿Estará enferma?", pues no se mueve del rincón donde pone

su huevo". Igualmente sus amigas le traían comida para que no desfalleciera. Un día, Florinda le hizo saber que para tener polluelos necesitaba un gallo, por lo que estaba perdiendo el tiempo. Ana, su dueña, no quería en el jardín más gallinitas que ellas, motivo por el cual no le traía un compañero para ver realizado su sueño. Un día, Rosinda recapacitó y se dio cuenta de que aquella actitud no la llevaba a ninguna parte, así que se levantan

tó de su rincón y se fue a jugar con sus compañeras.

Transcurren los días y las semanas. Llegan las estaciones y la vida pasa; pero en el jardín de Ana y Mariano siempre es primavera, y la felicidad de sus habitantes discurre apaciblemente. Los cinco amiguitos viven en armonía y cordial camaradería.

Ana María Santamaría Sanz

Fiesta homenaje a los mayores del municipio de Arnüero

El día 21 de Octubre del 2012 el Ayuntamiento de Arnüero organizó la XV fiesta homenaje a los mayores de sus cuatro pueblos del Municipio: Arnüero, Castillo, Isla y Soano.

Contó con la colaboración de la Asociación de la Tercera Edad de Arnüero, así como con la del personal de Servicios Sociales.

Como en ocasiones anteriores la fiesta comenzó con la celebración de la Santa Misa. En ésta ocasión le tocó el turno a la parroquia de Soano.

Concluida la parte Religiosa, nos desplazamos, hacia el "Hotel Olimpo" donde 330 personas pudimos disfrutar de una comida exquisita y donde estuvimos bien atendidos en cada momento.

La sobremesa comenzó con varias intervenciones. En primer lugar lo hizo Angelines Viadero quien saludo a los asistentes y se presentó como nueva Presidenta de la Asociación de la Tercera Edad de Arnüero. También tuvo palabras de recuerdo para las personas que nos han ido dejando.

Manolín Alvear y Celso intervinieron para aclarar algunos puntos de interés para todos.

A continuación lo hizo la Concejala M^a Carmen Pérez quien, entre otras muchas cosas, destacó los premios y logros obtenidos por este Ayuntamiento tanto a nivel Nacional como Internacional, por su bien hacer.



Por ultimo tomó la palabra nuestro Alcalde José Manuel Igual "Me siento orgulloso de ser vuestro representante" dijo también que esta fiesta es para él como un "Icono" y que a pesar de la crisis y los malos tiempos que corren... tratará siempre que a este día de los mayores no le afecten nunca los "Recortes" aseguró.

Tras estas intervenciones se pasó a la entrega de un ramo de flores, por parte de la Asociación, a la persona más mayor de cada pueblo. Así mismo le fueron entregadas, por parte del Ayuntamiento, las placas conmemorativas a todas aquellas personas que este año han cumplido los "75" y que en esta ocasión han sido 12.

Terminamos estos actos tan emotivos...Se procedió al sorteo de 3 estufas de jamones donados por la Asociación de la Tercera Edad de Arnüero.

Y con la alegría de quienes fueron los afortunados... pasamos a escuchar y ver la actuación del "Mariachi". Los más atrevidos/as se lanzaron a la pista a bailar y así bailando y bailando... fuimos llegando al final del día y de la fiesta. Un día que, como siempre, lo pasamos estupendamente.

Un día en que los cuatro pueblos se funden en uno solo formando una gran familia que ya piensa en la reunión del año próximo.

La Junta Directiva

Ordenación Sacerdotal

El pasado mes de septiembre, el Santuario de la Bien Aparecida, acogió el acto de ordenación sacerdotal del joven, Alejandro Venero Hoyo, hijo del escalantino, Jose Miguel Venero.

Paisanos de Laredo y Escalante asistieron a la ceremonia presidida por el Obispo Vicente Jiménez Zamora, y celebrada por casi medio centenar de oficiantes.

El nuevo presbítero se mostró feliz de verse rodeado de sus padres, hermanos y seres queridos.

Carmina Pellón



Navidad

No temáis. Os traigo una buena noticia, gran alegría para todo el pueblo: hoy, en la ciudad de David, os ha nacido un salvador: el Mesías, el Señor.

Y aquí tenéis la señal: encontrareis un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre. Seguramente nos quedamos tranquilos. La buena noticia sería, por ejemplo, que nos hubiera tocado la lotería, pero eso de un "salvador" es un poco lejano, algo más bien místico y poco real. Para colmo de males, Mateo lo explica "lo diré al ángel y a Jose" diciendo que se trata de salvar al mundo de sus pecados. Y así nos queda aún más lejano, porque nos han dicho muchas veces que es Jesús el que derramando su sangre en la cruz nos redimió de nuestros pecados, ya está pagada nuestra deuda. ¡A vivir que son dos días!

Y sin embargo, la humanidad está en peligro, está enferma, yo estoy en peligro, estoy enfermo, necesito un médico. Vivimos en una época privilegiada y necesitamos salvación. No hay más que asomarse a los medios de comunicación para quedar horrorizado. En el escenario de la humanidad se ha disparado el peligro: más hambre que nun-

ca, más violencia que nunca, más desenfreno que nunca, más insatisfacción que nunca y más peligro de destrucción física que nunca, más amenazas al planeta, a la humanidad entera y que nunca en toda la historia que conocemos.

Se ha cumplido la amenaza del mito del Génesis, comed del árbol de la ciencia del bien y del mal, no moriréis seréis como dioses. Era un engaño, comimos, conseguimos la ciencia, la explotamos, la disfrutamos, nos enorgullecemos de ella, nos sentimos señores del planeta y sobre todo de nosotros mismos, y estamos al borde de la destrucción.

Tristemente, la destrucción no es una amenaza de futuro. A nivel global, ya ha comenzado, pero a nivel personal es una realidad presente. El virus del consumo ha producido la pandemia de la indiferencia ante el dolor ajeno. En otras navidades comentábamos "nos gastaremos en comer y regalar una fortuna, con la que salvaríamos de la muerte innumerables seres humanos". Aunque las navidades sean siempre una realización trágica de la parábola del rico Epulón y el mendigo Lázaro: él se moría por las migajas que

los ricos tiraban mientras los perros le lamían las heridas.

En estas navidades no nos habremos gastado tales fortunas porque no las tenemos. ¿O tal vez si las hayamos gastado?

Por eso necesitamos un salvador, porque la historia deja bien claro que por nosotros mismos no vamos a encontrar la vacuna contra ese virus.

El niño que nace ahora pobre y desamparado, es poderoso. Por eso Lucas pinta alrededor del pesebre ángeles y resplandores, como para que no dudemos de que ahí está el poder del Padre. Pero son más importantes el pesebre ¿Qué madre pondría a su bebe en un pesebre?

Por ahí va la salvación, un salvador que para salvar no necesita más que algo evidente, que nos demos cuenta de que necesitamos salvación.

Carmina Pellón.

ENTRE ASOCIACIONES

Asociación de la Tercera Edad de Escalante



Fiesta de las castañas



Taller de cocina

El sábado 17 de noviembre del 2012 la Asociación de la Tercera Edad de Arnuero celebró la ya tradicional **fiesta de las Castañas** en el Centro Cultural y de Mayores de Isla. Sobre las 7 de la tarde nos dimos cita unas 130 personas para disfrutar y degustar castañas, buen vino y refrescos aportados por esta Asociación, también jamón y embutidos aportados por el Excelentísimo Ayuntamiento de Arnuero. Colaboraron en la organización: Benito (regente del local) y su equipo de colaboradores, miembros de la junta, M^a Carmen Pérez Concejala de Cultura y Servicios Sociales y varios voluntarios/as quienes lograron que estuviésemos bien atendidos durante el tiempo que duro el evento. El que estas actividades salgan bien nos satisfacen enormemente a esta Junta Directiva. Pero nuestro propósito y lo que más nos ilusiona es que haya esa conexión, tan positiva, entre las gentes de los cuatro pueblos del municipio. Es por ello que ya estamos pensando en la "magosta" del año próximo.

El pasado 29 de noviembre tuvimos una **Charla de salud** que trataba sobre cómo debemos cuidarnos y cómo llevar una vida sana y saludable. Fue impartida por nuestro médico Rubén Cebrecos Tamayo y asistieron unas 35 personas.

El 4 de diciembre hicimos una **excursión a Comillas** donde visitamos el Capricho de Gaudí, después fuimos a **Santillana del Mar**. Allí comimos de maravilla y más tarde vimos la Exposición "oficios del ayer" en la Casa del Águila y de la Parra.

El día 13 de diciembre se organizó un **Taller de Cocina**. Veinticinco personas siguieron con atención las explicaciones y elaboración de las distintas recetas llevadas a cabo por "Asun" Gerente de la Cafetería "LA MILLA" de Meruelo. Unas recetas al alcance de cualquier ama de casa, cocina fácil de interpretar, coste asequible pero no por ello falto de calidad. "Vieiras a la Gallega", "Solomillo de Cerdo Relleno", "Escalopines de Solomillo con Manzana y foie", "Ensalada de salmón y langostinos" y "Tarta de

castañas". Una vez finalizada la demostración, lo cocinado fue degustado por todos los asistentes. La prueba de que todo estaba exquisito fue el gran aplauso dedicado a la "profe", emplatándola ya para el próximo año.

El 30 de enero a las 17 h. la Asociación celebró la **Asamblea General** en el Centro Cultural Salvador Hedilla de Castillo. Tras dar la bienvenida por parte de la presidenta Angelines Viadero, siguiendo el orden del día, la Junta directiva procedió a informar el estado de cuentas, actividades realizadas en el 2.012 y también las previstas a realizar en este año en curso. Es grato decir que tanto estos puntos como otros expuestos por la Junta, de interés para todos fueron aprobados por unanimidad. Sobre las 19 h. se levantó la sesión y se dio por concluida la Asamblea. Dentro de un gran ambiente disfrutamos todos de un aperitivo y un vinito español. Eso sí, todos con un mismo propósito e igual deseo: ¡Que la Asociación siga mirando siempre hacia delante!

La Junta Directiva

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Tenemos previsto organizar un **Taller de Arte-Bonsáis**, donde nos darán una charla sobre la elaboración y cuidados de los bonsáis a cargo de Jose Manuel Santos y también habrá una exposición de distintos bonsáis elaborados por él mismo.
- El 4 de marzo a las 18:45 horas en el Centro Cultural Salvador Hedilla en Castillo habrá una **charla** sobre "cómo cuidar nuestro corazón y cómo mantener una buena salud cardiovascular" a cargo de nutricionistas de la empresa Danone.

Asociación de la Tercera Edad de Argoños

El día 10 de mayo, fuimos de **excursión a Cabezón de la Sal** y sus alrededores. Sobre las 9 de la mañana partimos 84 personas hacia Carrejo donde visitamos el Museo de la Naturaleza y el Poblado Cántabro.

En noviembre pudimos disfrutar de la **obra de teatro** "Hoy te quiero, mañana ya veremos...", a cargo de Sileno Teatro, un espectáculo teatral en torno a la igualdad entre mujeres y hombres, todo ello en tono de comedia. La tarde estuvo muy animada y cargada de risas que disfrutaron de esta comedia.

La Junta Directiva



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Seguimos con la **gimnasia** todos los lunes y miércoles a las 17:00 horas, hasta últimos de junio.
- También seguimos jugando a las **cartas** todas las tardes y al **bingo** todos los jueves.

Asociación de la Tercera Edad de Escalante

Seguimos con la **gimnasia** por nuestra cuenta. El pasado 14 de septiembre hemos celebrado el **Homenaje a los Mayores de Escalante**, comenzamos con una misa y después degustamos un estupendo lunch.

El 28 de septiembre fuimos de **excursión a Vitoria**. Allí visitamos la Catedral antigua, Plaza de España, Palacios renacentistas, zona amurallada, casco antiguo, pueblo de Armentia, Museo Fournier de Naipes y la ruta panorámica por el Anillo Verde.

Como otros años, en el mes de octubre hemos tenido el **Concurso de Brisca**.

El 25 de enero hemos ido Palacio de Festivales de Santander a ver la **obra de teatro "La Loba"**.

La Junta Directiva



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Continuamos con la **gimnasia**.
- El día 4 de marzo a las 16 h. Danone impartirá una **charla** sobre cómo cuidar nuestro corazón y las claves para mantener una buena salud cardiovascular y prevenir el colesterol.

Asociación de la Tercera Edad de Bareyo



Un grupo numeroso de la Asociación hemos realizado en el mes de octubre un **viaje a Galicia** de seis días. Hemos visitado ciudades tan importantes como Santiago de Compostela y Vigo, donde hemos recorrido su casco antiguo y visto lo más emblemático de ellas. También visitamos las Rías Baixas y pueblos tan bonitos como: Combarro un pueblo de pescadores con sus hórreos y cruceiros, Combados, O Grove, La Toja...

En O Grove celebraban la "feria del marisco", por lo que degustamos sabrosos mejillones, pulpo, almejas... estaba muy concurrido de gente y lo pasamos muy bien.

También hicimos un recorrido en barco para ver de cerca las famosas "bateas" de donde sacan los mejillones y las ostras. El hotel donde nos hospedamos era muy confortable y bonito y nos trataron muy bien. En fin, pasamos unos días muy bien aprovechados y divertidos.

En el mes de noviembre, se celebró en el Restaurante "Carlos III", la comida **homenaje a nuestros mayores**. Estuvo muy concurrida pues asistieron aproximadamente unas 200 personas. Como en años anteriores, esta fiesta



fue organizada por la Corporación Municipal y la Junta directiva de la Asociación de la Tercera Edad. Asistimos a una misa en la parroquia de Ajo que fue oficiada por nuestro párroco Don Antonio y Don Ernesto de Güemes. A los mayores de 75 años, el Ayuntamiento les regaló una placa conmemorativa y un ramo de flores. Estuvieron presentes el Señor Alcalde y los párrocos de Ajo, Güemes y Noja. Hubo baile y se pasó un rato muy agradable.

En diciembre hubo un **Taller de cocina navideña** en la Casa de Cultura. Estuvo muy animado y tuvo mucha aceptación, pues gustó mucho a todos los asistentes.

El 11 de enero se celebró la **Asamblea General de Socios de la Asociación**, asistieron unas 60 personas. En ella se dio un resumen de las actividades realizadas en el 2.012, del estado de cuentas, y se propusieron actividades para realizar en este año. También hubo cambios en la Junta directiva, incorporándose un nuevo miembro para cubrir el cargo de secretaria. Para finalizar degustamos un aperitivo y vino español.

Los días 2 y 3 de febrero, hubo **fiesta en Bareyo**, pues se celebraron las Candelas y San Blas (el patrono). Estuvo muy animada, con muchas actividades, incluida la misa con el reparto de los famosos "panecillos" de San Blas. La fiesta terminó con unos bonitos fuegos artificiales.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Del 1 al 5 de abril hemos organizado un **viaje a Extremadura**, donde visitaremos la Ruta de los Conquistadores, la ciudad de Cáceres, Trujillo, Guadalupe, Mérida, El Valle del Jerte. Precio socios: 210 € y no socios de la mancomunidad: 220 €.

Asociación de Mujeres Mayores de Meruelo

Seguimos con **manualidades**, todos los miércoles de 16:00 a 18:00 h. en los locales del Campo de Fútbol.

El 18 de octubre se realizó un **Taller de Belleza Facial**, impartido por Marisa de la empresa Mary Kay.

El 9 de noviembre fuimos al Palacio de Festivales de Santander a ver la **Obra de Teatro Madame Bovary**.

El 28 de noviembre repetimos el **Taller de Cocina** impartido por Asun Cevaldilla del Bar La Milla de Meruelo. Aprendimos a elaborar varios platos, todos riquísimos.

El pasado 15 de diciembre tuvimos la **Comida de Navidad** en el Bar Brigant



Taller de cocina

tium de Meruelo, comimos fenomenal y pasamos un buen rato.

También la Asociación ha colaborado con el Ayuntamiento de Meruelo, ha-

ciendo un **donativo** con el que se han comprado alimentos para ayudar a **las familias más necesitadas** del Municipio.

La Junta Directiva

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Seguimos los miércoles haciendo **manualidades**.
- Para el 4 de marzo a las 17:30 h. tenemos prevista una **charla** que impartirá Danone, sobre claves para prevenir el colesterol y cómo cuidar el corazón de forma adecuada, organizada junto a la Asociación de la Tercera Edad de Meruelo.
- Tenemos previsto comenzar con la **Gimnasia**. Ya os informaremos cuando esté concretado.
- Os recordamos que las socias deben pagar en la cuenta de esta Asociación la cuota anual de 10 € correspondiente al año 2013.

Asociación de la Tercera Edad de Meruelo

En estos meses la Asociación ha seguido con las mismas actividades, como son el **coro, las cartas y el baile**.

La Junta Directiva

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Seguimos con el **coro, las cartas y el baile**.
- Para marzo haremos una excursión a un sitio por elegir.
- El día 4 de marzo a las 17:30 h. Danone impartirá una **charla** sobre cómo cuidar nuestro corazón y las claves para prevenir el colesterol, organizada junto a la Asociación de Mujeres Mayores de Meruelo.
- En abril, se celebrará el **Homenaje a los Mayores de Meruelo**.
- Tenemos previsto realizar un **taller de memoria**.

Asociación de Tercera Edad de Noja

En estos meses la Asociación de la Tercera Edad de Noja han realizado diferentes Talleres: **Taller de memoria**, **Taller de psicomotricidad**, **Taller "el rincón del recuerdo"**.

El día 26 de octubre se fueron de **Excursión a Comillas y sus alrededores**.

El 31 de octubre y el 28 de noviembre tuvieron unas **Conferencias de Salud**.

Todos los talleres realizados han contado con una gran participación, al igual que las conferencias de salud y la excursión a Comillas.

Estas actividades están organizadas por el Ayuntamiento de Noja y se han impartido en el Centro de la Asociación "El Carmen" en horario de tarde.

La Junta Directiva



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Va a comenzar un **Taller de memoria** el día 26 de febrero.
- El día 13 de marzo comienza "**Café tertulia con las artes**".
- El día 18 de marzo comienza un **Taller "Fomento de la salud"**.
- Se tiene previsto realizar el 8 de mayo una **Excursión**, el lugar está por determinar, ya os iremos informando.

Asociación Mujeres de la Villa de Noja

En estas navidades la Asociación de Mujeres de la Villa de Noja organizamos varios **talleres manuales infantiles y gratuitos** que resultaron ser un gran éxito. Al acabar las navidades los niños quedaron muy contentos, al igual que la Asociación por la gran asistencia y participación de los niños.

Desde el mes de Diciembre, las socias de la Asociación de la Villa de Noja nos reunimos todos los miércoles de 6 a 8 de la tarde en el antiguo local de correos para realizar diferentes **labores de patchwork, ganchillo, punto de cruz** etc. Y al mismo tiempo para reírnos y pasarlo bien pues ya era hora de que las mujeres haríamos un hueco en nuestra vida para nosotras. Además han comenzado a realizar bolsas "balli set" y están quedando todas muy bonitas.

Damos las gracias todas las socias a Yoana de jejomamerceriacreativa por avernos regalado una entrada para ir a **tendencia creativa de Bilbao** pues nos lo pasamos todas muy bien.

Y como no, tenemos que dar las gracias al Alcalde de nuestra Villa, Jesús



Díaz por habernos preparado un lugar para que nos reunamos todas las socias, pues él piensa que en Noja también tienen derecho las mujeres que quieren, a tener un rato agradable para reunirse y no quedarse en casa. Cada vez que hemos hecho algo, él no nos ha puesto ningún obstáculo, al revés nos ha ayudado mucho.

Os animamos a todas aquellas mujeres que les guste el mundo de las labores a hacerse socias y así pasar un rato agradable. También damos un aviso a todas aquellas socias que quieran apuntarse a clases de costura los jueves por la mañana con nuestra profesora Irene ya que los miércoles por la tarde esta todo completo.

La Junta Directiva

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Continuamos los miércoles de 6 a 8 de la tarde realizando diferentes **labores de patchwork, ganchillo, punto de cruz** etc.

MIRANDO ATRÁS

Oficios que desaparecieron "El Matarife o Matachín"



Hoy vamos a escribir de un oficio que desapareció y de que desapareció un oficio.

Era esta una profesión de temporada, pues sólo se practicaba, en meses de invierno, de noviembre a marzo aproximadamente.

Pero la matanza, salvo honrosas excepciones, desapareció de nuestros pueblos, al proliferar las carnicerías y las charcuterías en los "super", que disponen de cualquier producto del cerdo. Aunque no sea igual.

Al chon además, había que atenderlo y "mimarlo" durante todo el año. ¡Que cómodos nos hemos vuelto!

Pero que bonito era el día de la matanza. Para los pequeños de la casa (había más que ahora) era día de fiesta, algunos incluso no acudían a la escuela.

Para los mayores, la faena comenzaba unos días antes, había que ir a por un buen carro de brusca, una especie de escajo, y ponerla asubio, para que estando seca ardiera bien, para quemar las cerdas del bicho después de muerto.

Y llegaba el día de la matanza. Se había avisado al matarife y a varios hombres, familiares y amigos, para que su-

jetaran al inocente reo, a fin de que el maestro rematara la faena.

Muerto el bicho, se procedía, con la brusca a quemarle los pelos y con agua caliente y diversas herramientas, proceder a rasparle la piel, hasta dejarla lustrosa como un sol.

A continuación el matarife procedía a abrir la canal, vaciar las vísceras y seguidamente, colgarle a fin de que "atiesara" para descuartizarle, "después de comer".

Mientras tanto, una mujer de la casa (se juntaban varias), había pasado dos o tres veces con cafés y copas, sol y sombra casi siempre, para todos.

En la cocina se seguía, un ritmo febril. Unas mujeres limpiaban tripas para los chorizos, otras cocían morcillas o picaban cebollas o la berza para el cocido que ese día se ponía en la mesa, con todos los sacramentos. ¡Gloria bendita tú!

La comida y sobre todo la sobremesa, era como el día de fiesta, animadísima se recordaban anécdotas, de trabajo, de las vacas y antes o después del chon, de cómo había salido, si con poco o mucho tocino que si largo o corto que si "hacia" o no al peso, que si tantas arrobas (una arroba, igual a

once kilos y medio) y cada uno hacia aquí su calculo, si no se había procedido previamente a pesarle.

En Arnüero, era muy famoso, el chon que criaba (y mataba) Moisés Fernández "El Barbero", pues todos los años pasaba de veinte arrobas. Era, de verdad una pocholada de chon.

Por la tarde y al día siguiente, el matarife procedía a despiezar el animal y se preparaba la carne, para hacer los chorizos, se adobaba ésta y las costillas y los lomos, se salaba el tocino en la "Tina" y en definitiva se aprovechaba el cerdo desde el oído hasta el rabo. No hay que olvidar que suponía el arreglo del puchero, para todo el año y casi en exclusiva, la única fuente de proteínas cárnicas en aquellos tiempos.

Que maravilla ver aquellas cocinas, de cuyo techo colgaban varas de morcillas, ristras de chorizos, lomos, costillas y todos aquellos manjares que el cerdo producía y que icosa curiosa!, en aquellos tiempos a ninguno nos producía colesterol.

Esto era a grandes rasgos, la matanza que por motivos diversos, dejó de hacerse en nuestros pueblos, en nuestras casas y se llevo por delante el oficio del matarife que como ya hemos dicho era un oficio de temporada, ¿nos obligará la crisis a matar de nuevo al chon?...

Había en todo los pueblos matarifes aficionados, que se encargaban de hacer la matanza a algún amigo o vecino, pero los que no tenían a mano unas manitas de estas, recurrían al matarife oficial.

El último que apareció en el Ayuntamiento de Arnüero fue Carlos Palacio, hombre afable, dicharachero y de risa fácil, que era además alguacil de dicho Ayuntamiento, y al que en la temporada de matanza se le veía de mañana en bicicleta o andando, portando una cesta de aquellas de esparto llamadas seronas de las que sobresalían

las empuñaduras de las herramientas propias del oficio.

De la historia de la matanza y del matarife hay para escribir un libro, de la vida y milagros del chon, otro tanto pues de todos es sabido que es un bicho del que se aprovecha todo, aunque hay quien va más allá y afirma que hasta los andares los tiene eróticos.

Y para despedirme, una reflexión: Si habrían existido en aquellos tiempos los controles de alcoholemia, ¿se imaginan la "redada" después de la comida del día de la matanza, en la que se consumía generalmente cocido montañés, arroz con leche "a manta" y una sobremesa de cuatro y más horas a base de café, coñac y anís, como dicen en mi tierra "a triscapellejo"? He dicho.

Refrán:

"De nada sirve luchar contra el destino. El que nace marrano muere cochino"

Manolo Alvear

Un viejo desván

Deambulando de aquí para allá tratando de captar algún rincón donde hacer una buena fotografía para realizar un cuadro y pintarlo al óleo, encontré a un conocido, al explicarle mi intención como era entusiasta de la fotografía me indicó un edificio que iba a ser demolido por su antigüedad, y dijo que tal vez encontrase algún rincón que mereciese la pena de ser fotografiado, por ser el encargado de la demolición, me dio permiso para escudriñar todos los rincones del edificio.

Con mi cámara en ristre, contento por la suerte que me acompaña, observando atentamente llegue hasta los desvanes, entré en uno de ellos, era estupendo para la fotografía, por un pequeño tragaluz entraban unos rayos de luz que iluminaban la pequeña estancia proporcionando matices claro oscuros, sus paredes estaban recubiertas de papel descolorido y sucio, el suelo por llamarlo de alguna manera estaba levantado en algunas zonas dando un aspecto ruidoso, acoplada en un rincón estaba una pequeña mesa rota muy destartada, en definitiva un aspecto lúgubre idóneo para realizar un buen bodegón.

Algo me llamó la atención, había una fotografía en el suelo estaba llena de polvo y muy desgastada por sus bordes amarillentos, era muy antigua, la limpie un poco y aparecieron dos personas muy jóvenes con rostros resplandecientes que se miraban uno al otro denotando cariño entre ellos, dada la antigüedad de la fotografía supuse que esas personas ya no estarían en este mundo o al menos así lo creí.



Seguí observando la fotografía, poco a poco las personas se hacían cada vez más grandes, querían tomar vida entre mis manos, mi fantasía que siempre me acompaña se desbordó y comencé a divagar, en mi cerebro emergieron escenas posibles de aquellos jóvenes viviendo momentos felices en su pequeña estancia que en su día estuvo llena de luz y color, sentí como si quisieran transmitirme lo que representó su felicidad en aquel pequeño nido con flores multicolores.

Con la cámara suspendida en una mano y la fotografía en la otra, azaroso pensé, quien era yo para interrumpir el sosiego de aquella estancia, que por muy vieja que fuese, no tendría derecho de convertirla en un vulgar cuadro, y siempre que lo mirase recordaría los rostros misteriosos de aquellos dos jóvenes.

Me sentí azaroso y marche del lugar de mala gana, la fotografía que podría haber sacado sería estupenda, por otro lado me consideraba un intruso, me reconforte yo mismo al recordar una frase que leí hace tiempo. **Los viejos abrigos son viejos amigos.**

Difícil es controlar los impulsos de nuestra mente, de nuestra manera de ser, para algunas personas mi comportamiento pudo ser estúpido, para otras romántico, sea como fuere nuestros hermosos recuerdos solo viven en viejas fotografías.

Fernando Martínez García

Vivir felices

A mi me parece tan hermoso llegar a la vejez que presumo de ser vieja. Ser viejo/a (hermosa palabra) significa haber tenido una vida larga. Curiosamente, casi todas las personas prefieren vivir muchos años.

Vivir muchos años es lo mismo que ser viejo ¿No?, entonces ¿Que queremos expresar al querer vivir mucho tiempo?

Queremos expresar algo que no es posible llegar y no envejecer. En la vejez podemos seguir siendo felices si nos lo proponemos.

Lo primero no mirar hacia atrás, el tiempo que pasó no ha de volver, vamos a vivir con lo que nos queda, no con lo que nos falta, la felicidad consiste en saber vivir, saber gozar, saber amar, saber emplear el tiempo en lo que verdaderamente merece la pena.

Una cosa recomendada por los médicos y psicólogos es el manteni-



miento del buen humor. Una persona que vive contenta y alegre, hace muy pocas visitas al médico, porque la alegría y la risa, son las mejores medicinas para alejar tristezas, depresiones y enfermedades, (las risas son las flores del jardín del alma), las ganas de vivir son el mejor remedio para muchos males (todos merecemos ser felices).

Haz de la alegría un deber que no te pesen los años y busca la felicidad.

Ríe, canta, baila, perdona, reflexiona, se generoso, pide un favor, rompe un hábito, expresa lo que sientes, brilla con

luz propia, escucha a tus amigos, muestra tus sentimientos, haz aquello que más te guste, no pienses en el que dirán, se tu misma/o, vive en armonía con la gente que te rodea, intenta hacerles felices.

Tenemos que tener capacidad para superar nuestras pérdidas, tratar de ser útiles a los demás, dar ejemplo de integridad, serenidad y buen juicio, animar y ayudar a los que no tienen a nadie, ser ejemplares con los jóvenes, pero no cargantes.

Si nos planteamos la vida de esta manera, nuestra vejez no será un hecho triste en nuestra existencia, sino una etapa que si la sabemos vivir, es la mejor.

Creo que éste es el ejemplo que debemos dar a nuestros hijos y nietos, para que ellos también puedan disfrutar de una vida maravillosa, hasta su último día.

Azucena Rodriguez

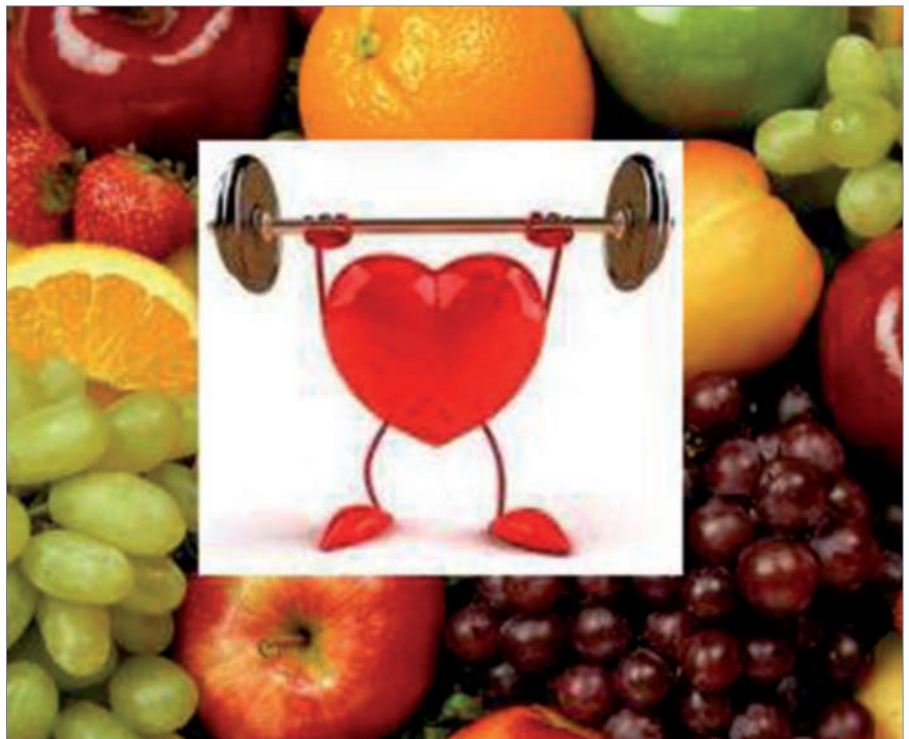
PORQUE CUIDARSE ES IMPORTANTE

Alimentación en las enfermedades cardiovasculares

Os damos los **diez puntos clave** de la alimentación idónea para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Si sigues estos diez consejos y mantienes unos hábitos de vida saludables, con el adecuado ejercicio físico, libre de humos y de estrés, puedes estar seguro de que las enfermedades cardiovasculares no serán nunca un problema para ti.

1. Ajustar el contenido calórico de tu alimentación a tus necesidades reales. Las calorías de tu dieta derivadas de las grasas nunca deben sobrepasar el 30% del total. Esto no se aplica a cada comida, sino al conjunto de alimentos que tomas a lo largo de una semana, por ejemplo.

2. Se preferirá siempre el aceite de oliva de primera prensa en frío por su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados y sus cualidades antioxidantes, al resto de los aceites vegetales, y, por supuesto, a las grasas de origen animal.



3. Reduce el consumo de proteínas de origen animal, sustituyéndolas por legumbres y cereales integrales. Las

proteínas nunca deben sobrepasar el 15% de las calorías de tu dieta. De entre las proteínas de origen animal, re-

duce el consumo de carnes rojas y aumenta el de pescados, especialmente de pescados azules.

4. Sustituye la leche entera por leche desnatada o leche de soja enriquecida con calcio. Consume quesos tiernos en vez de grasos o curados.

5. Limita tu consumo de yemas de huevo a 2 o 3 por semana. Las claras pueden tomarse sin limitación y mezclarse con las yemas para hacer tortillas, revueltos y salsas.

6. Toma todos los días un buen plato de verduras frescas o una buena ensalada; junto con los cereales y las le-

gumbres, deben ser la base de tu alimentación. Prefiere siempre los alimentos integrales a los refinados. Un aporte suficiente de fibra es una de las claves para la salud cardiovascular.

7. Toma todos los días al menos un par de piezas de fruta fresca. Especialmente recomendado para empezar el día.

8. No consumas nunca más de 30 g de alcohol al día. Se ha comprobado que beber un poco de vino tinto en las comidas mejora la salud cardiovascular.

9. Mantén al mínimo tu consumo de azúcar refinado y sal. No olvides el azúcar y la sal de los alimentos procesados.

10. Prefiere siempre los productos naturales a los procesados o industriales. Cuando vayas a comprar un producto preparado, lee siempre la etiqueta de información nutricional y vigila los contenidos de grasas saturadas, colesterol, azúcar y sodio.

Facultad de Ciencias.
Nutrición y Dietética. UNED y en
www.uned.es

Pregunta al médico



¿Qué beneficios Tiene la práctica deportiva en los enfermos cardiovasculares?

El **ejercicio y la actividad física** mejoran la salud, la capacidad funcional, la calidad de vida y la independencia. Tanto la calidad del hueso como la fuerza muscular, la elasticidad, el sistema inmunológico o la eficacia cardiorrespiratoria mejoran considerablemente. Aumenta la memoria y reduce el riesgo de padecer depresión, ansiedad y estrés.

Un estudio del Instituto Karolinska (Suecia) constató que el ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer cualquier tipo de demencia en la vejez y puede reducir hasta en un 40 por ciento el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular. Mejora la composición corporal y, con ello, ayuda a controlar la tensión. Junto a una dieta cardiosaludable, reduce el riesgo de contraer diabetes

tipo 2. En personas con baja resistencia aeróbica que precisan ayuda para realizar las tareas de la vida cotidiana, la práctica de un ejercicio físico mejora su consumo máximo de oxígeno y les hace ganar independencia. Disminuye las cifras de colesterol en sangre y la grasa total del cuerpo.

Los **ejercicios de tipo aeróbico** (a intensidad baja o moderada) son los ideales a practicar, por su menor exigencia cardiovascular. Hay que hacer hincapié en los trabajos de estiramiento, movilidad y flexibilidad, frente a los de resistencia. Los más aconsejables son:

- La marcha, en todas sus modalidades (paseo, senderismo, etc).
- La caza y la pesca.
- El ciclismo en circuitos seguros o en bicicleta estática.
- La natación.
- El golf.
- Numerosos tipos de gimnasia (mantenimiento, aeróbico o bailes de salón).

Los que requieren cierta experiencia previa (como la equitación, el remo y la esgrima) o el fútbol, el tenis y el pádel, siempre que no sea con afán competitivo.

La **intensidad** debe situarse alrededor del 60-70 por ciento de la frecuencia

máxima para obtener una mejora de las condiciones cardiovasculares, y con una frecuencia de al menos dos a tres sesiones a lo largo de la semana y una duración media de 30 a 40 minutos por sesión. A medida que aumenta la edad, sin embargo, hay que incrementar la frecuencia semanal y disminuir el tiempo por sesión hasta realizar una actividad física de 15 minutos todos los días.

Los deportes que no deben practicarse son los de alta intensidad, con alto componente de fuerza y con alto riesgo de accidente.

Una de las actividades físicas más recomendadas para las personas mayores es la **natación**. Son grandes las ventajas que reporta y muy pocos los riesgos que implica. Lo más conveniente es ponerse en manos de un especialista que indicará la práctica más adecuada para cada caso o para una dolencia en concreto. Al entrar en el agua el peso del cuerpo es contrarrestado por la fuerza de flotación. Los huesos, articulaciones y músculos se liberan de la compresión y la tensión a la que están sometidos bajo el efecto de la gravedad. De allí que ofrezca los siguientes beneficios: cuando la musculatura se distiende y las articulaciones se relajan y descomprimen, se

alivia el dolor y la inflamación, baja la frecuencia cardíaca y se reduce el esfuerzo exigido al corazón, la posición adoptada puede facilitar la circulación sanguínea, favorece el movimiento articular, permite trabajar más tiempo a intensidad baja, y mejora la resistencia aeróbica, al mismo tiempo que tonifica los músculos.

Los **consejos a la hora de practicar la natación** son:

- Nada al menos dos veces por semana y, como mínimo, 30 minutos cada vez.
- Hazlo en grupo o acompañado; se disfruta más y cuentas con ayuda si la necesitas.

- Comienza de forma progresiva y a una intensidad suave para evitar la fatiga prematura.
- Utiliza zapatillas para los accesos y las duchas para prevenir las caídas. Si el suelo de la piscina es molesto ponte calcetines especiales para el agua.
- Evita los cambios de temperatura. Acude a piscinas cubiertas climatizadas.
- Cúbrete al salir del agua, toma una ducha y después, ya seco, aplícate una crema hidratante sobre la piel, dándote un masaje por todo el cuerpo.
- Combina la natación con paseos en tierra en horas de menor intensidad solar.

El aprendizaje a edades avanzadas puede ser muy laborioso y en estos casos es mejor comenzar con los llamados "ejercicios de agua":

- Sencillos movimientos de piernas y brazos parados o en desplazamiento, similares a los que realizamos en tierra en la gimnasia de mantenimiento.
- Andar de todas las maneras posibles; correr con el tronco muy recto; saltar poco.
- Prueba los materiales auxiliares (manguitos, cinturones, rulos o pelotas), sirven de sujeción y para no cansarte.

Fundación Española del Corazón

Para más información puedes consultar nuestra página web:

www.fundaciondelcorazon.com

Envíanos tus preguntas sobre temas de salud y los profesionales de salud responderán.

RINCÓN DE LAS PLANTAS

Enero es la mejor época para las plantas vivaces. Apropriadadas para rocallas, rocas o rincones, ya que invaden las zonas que no queremos, pero con cuidado duran todo el año, como las fusions.

El hipérico lo podemos plantar en primavera, línea de un grupo y tendremos flores para alegrarnos.

Hay que prepararse para las plantas de bullos, dalias, liliun. Tendremos especial cuidado con las heladas, lo mejor es taparlas con paja blanca que sirve de protección y al mismo tiempo de abono en el verano. Con pocos cuidados tendremos abundantes flores y un bonito jardín todo el año.

Amparo



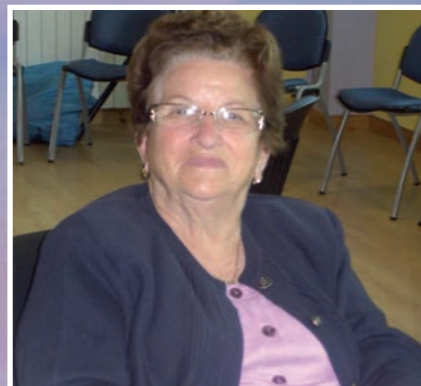
HOMENAJES

A Balbina Manteca

// Gracias por tu sonrisa, tu alegría, tus palabras, tu amabilidad y los momentos vividos a tu lado, que nos dejan un bonito recuerdo que sigue y seguirá vivo en nuestras mentes y en nuestros corazones.

No te olvidamos //

Participantes del Taller Muévete



A la niña de mis ojos

*A la sonrisa de mi corazón,
a esa niña
que con solo once años,
empezó a viajar
que con su gran sonrisa
te llenaba el pesar.*

*Nos diste una gran lección
el saber luchar
entre viaje y viaje
nos enseñaste a soñar
que la alegría de vivir
era para regalar
con la esperanza de la vida
nos supiste compensar
contigo aprendimos
a saber mejorar
compartiendo esos momentos
que nos enseñaste a gozar.*

*Pero aquel día encontraste
el camino hacia un lugar
donde todos los ángeles
te querían amar
sin saber que los demás
no te podríamos olvidar.
En la luz más bonita
que en el cielo vemos brillar
están tus bonitos ojos
para recordar.*

*Encontraste la felicidad
al descansar
sobre las nubes del cielo
y así podemos mirar.*

A la niña de mis ojos.

Verónica Piña

RINCÓN DE LA POESÍA

Qué daría yo por verte



Me gusta mirar al cielo
y contemplar las estrellas,
al tiempo que yo las miro,
parece como si ellas,
quisieran decirme algo
y yo no las entendiera.

Hay algunas que se mueren
otras que me parpadean...
y yo al tiempo me pregunto
¿estarás en alguna de ellas?

Yo las hablo, las pregunto...
pero nadie me contesta,
pasa un día... otro día...
y yo sigo sin respuesta.

Al llegar la Navidad
yo las miro con fijeza
quisiera por un momento
verte en alguna de ellas.

Quisiera en una nube
poder llegar hasta ellas
o más lejos si es preciso
para abrazarte con fuerza.

Llegó el otoño, el invierno,
el verano y la primavera,
yo las hablo, las pregunto,
un día y otro día,
y yo sigo sin respuesta.

Gracias tengo que dar,
por lo que tengo en la tierra,
una familia unida,
y juntos en estas fiestas,
recordar a los que se fueron
y nos dejaron su ejemplo,
esa es la mayor riqueza.

Azucena Rodríguez

Poesía a los mayores

"Tuve tiempo de vivir,
tuve tiempo de soñar,
tuve tiempo para amar,
y tiempo para sufrir,
y ahora yo quiero tener
tiempo para disfrutar"

Angel Carlos Vallejo Abad

"Gocé del tiempo pasado,
gozando estoy del que vivo,
y espero seguir gozando
del tiempo que no he vivido"

Angel Carlos Vallejo Abad



RECETAS CASERAS

Pudin de cabracho



Ingredientes:

- Cabracho
- 1 bote pequeño de nata
- 5 cucharadas soperas de tomate frito Orlando
- 1 cucharada soperas de coñac
- 3 ó 4 huevos
- Sal
- Pimienta

Hervir el cabracho, quitar las espinas y la piel, ponerlo en un vaso de triturar. A continuación triturar todos los ingredientes y añadir el cabracho.

Una vez todo junto, darle 2 o 3 toques de batidora.

Untar con mantequilla un molde, y poner toda la mezcla en el mismo. Colocar el molde en una fuente con agua al baño maría durante 40 minutos, tapándolo con papel albal.

Nota: Esta receta puede ser sustituida por otro pescado como bonito, caballa etc. Así mismo con puerros ó espárragos.

Loli Fernández

REMEDIOS CASEROS



PARA EL CATARRO

Mezclar un vaso de vino o de coñac, 4 o 5 higos pasos y un poquito de agua. Todo ello se cuece hasta que merme a la mitad, y estará listo para tomar.

PARA SABAÑONES

Para los sabañones son buenos los contrastes de temperatura. Combinar baños de agua fría con agua caliente, repetirlo muchas veces. También es bueno frotar los sabañones con ajo machacado.

Participantes del
Taller Muévete.

NOTICIAS

II CAMPAÑA DE RECOGIDA DE JUGUETES, ROPA Y ENSERES INFANTILES

Desde la Mancomunidad de Servicios Sociales de Siete Villas, queremos agradecer la colaboración e implicación que ha sido mostrada en el desarrollo de la **II Campaña de Recogida de Juguetes y Enseres Infantiles** que ha finalizado con gran éxito.

Ayuntamientos, colegios, guarderías y vecinos de las Siete Villas han contribuido de forma máxima con esta iniciativa, demostrando una vez más su solidaridad y compromiso con las familias más desfavorecidas.

Se han donado más de 3.000 artículos y más de 100 kilos de ropa.

Desde esta entidad se quiere expresar nuestro agradecimiento a toda la comunidad por la participación y colaboración que ha sido mostrada.



PRÉSTAMO DE MULETAS, ANDADORES Y SILLAS DE RUEDAS

Si por algún percance, accidente o enfermedad, necesitas temporalmente de un andador, silla de ruedas o muletas, puedes solicitarlo en la oficina que la Mancomunidad tiene en Noja, en horario de 9 a 14 h.

Este préstamo es temporal y gratuito. Y dependerá de la disponibilidad que haya en ese momento.

Si disponen de muletas, andadores o sillas de ruedas que ya no necesitan, pueden colaborar, cediéndolas a los Servicios Sociales para que otras personas las puedan utilizar.

Como sabéis, queremos que **VIVENCIAS** no sólo recoja noticias sino también aquellos aspectos de la vida que nos hacen sentir bien, por lo que no podría faltar los homenajes y felicitaciones de todos vosotros ... Si es vuestro caso, no dudéis en comunicarlo a vuestra respectiva Asociación o a la Mancomunidad.

Si te gusta escribir y quieres colaborar con nosotros para que **VIVENCIAS** se haga eco de vuestras voces y opiniones. No dudes y apúntate en cualquiera de las Asociaciones de la 3ª Edad o en la Mancomunidad de Servicios Sociales.



Ayto. Argoños



Ayto. Arnuelo



Ayto. Bareyo



Ayto. Escalante



Ayto. Meruelo



Ayto. Noja



GOBIERNO
de
CANTABRIA