



mancomunidad
la vega
servicios sociales

REVISTA ESPECIAL Nº1

ABRIL 2018

Escuela de MAYORES



SEDE MANCOMUNIDAD:

Plaza del Ayuntamiento, 4 – 03370 Redován (Alicante)

Tel: 966 75 56 39 Fax. 966 75 42 13

Mail: mancomunidad@mancomunidadlavega.es

Horario: De lunes a viernes de 9:00h a 14:00h.



"APRENDER ES DESCUBRIR QUE
ALGO ES POSIBLE"

¿Por qué una escuela de mayores?

La escuela de mayores se crea con la finalidad es mantener activos tanto física como mentalmente a las personas mayores.

Es importante remarcar, las área que se trabajan, en cada una de las actividades, que se desarrollan en la escuela de mayores.

Algunas son:

Estimulación cognitiva: trabajaremos la memoria, la orientación espacial, reforzaremos la capacidad de atención-concentración, cálculo, las capacidades ejecutivas... Este módulo se trabaja con actividades escritas individuales, con dinámicas colectivas y de in-



teracción, siguiendo diferentes metodologías participativas.

Dinámicas grupales: a través de las mismas pretendemos mejorar su bienestar psíquico y emocional a la vez que rompemos la tendencia al aislamiento social. Estas actividades se realizarán por equipos, o el conjunto de los asistentes, y en las cuales tendrán que interrelacionarse, comunicarse, e intercambiar experiencias entre los/as compañeros/as.

TELÉFONOS DE INTERÉS

REDOVÁN

SERVICIOS SOCIALES

C/San Jerónimo, 1. 1ª Plta.
03370 (Centro Social y Cultural)
Telf.: 966 73 55 50 | Telf. (cita previa):
mail: redovan@mancomunidadalavega.es

CENTRO SOCIAL 3ª EDAD C/
JUAN XXIII, S/N. 03370
| TELF.: 966 75 44 23

CENTRO SOCIAL Y CULTURAL C/SAN JERÓNIMO, 1. 03370 | TELF.: 966 75 55 50

Consultorio Médico
96 675 54 08 / 96 675 43 19

Farmacia Mª Teresa Ferrando
Cremos
96 675 50 79

Farmacia Fco. Javier Camisón
Criado
96 673 56 81

SAN MIGUEL

SERVICIOS SOCIALES

C/ 19 de Abril, 36. 03193.
(Antiguo Ayuntamiento)
Telf.: 966 72 31 15 Telf. (cita previa): 965 72 00 01
mail: sanmiguel@mancomunidadalavega.es

CENTRO SOCIAL C/Vicente Blasco Ibañez, s/n. 03193
(Aula Dependencia 1ª Planta)
Telf. 965 72 05 59

Centro de Salud de San Miguel
965 720 000

Farmacia Ldo. Mª Jesús Martín Díaz
96 572 09 80

Farmacia San Miguel
96 572 00 52

TELÉFONOS DE INTERÉS

ALGORFA

SERVICIOS SOCIALES

C/ Mayor nº 13 (frente Plaza de España). 03169

Telf.: 966 78 30 48

mail: algorfa@mancomunidadlavega.es

SERVICIOS SOCIALES

C/ Mayor nº 13 (frente Plaza de España). 03169

Telf.: 966 78 30 48

mail: algorfa@mancomunidadlavega.es

Consultorio Médico Algorfa
96 678 04 38

Farmacia
96 570 00 77

Centro de Salud Almoradí
96 570 12 13

Cruz Roja
96 678 12 22

Hospital Vega Baja
96 587 75 00

JACARILLA

SERVICIOS SOCIALES

Palacio Marques de Fontalba, s/n. 03310 (Antigua casa del guarda en jardines de palacio)

Telf.: 966 77 21 48

mail: jacarilla@mancomunidadlavega.es

CENTRO SOCIAL

C/Pasaje de la Iglesia, 1. (Aula Dependencia. Planta baja)

T. 966 77 23 46

Servicios Sanitarios y asistenciales

Centro de Atención Primaria
965 350 553

Hospital Vega Baja
966 776 166

Centro de Salud (Bigastro)
966 770 200

Farmacia Lcda. Amparo Andreu Ortu.
966 770 294

Salud o de hábitos saludables.

Es fundamental promover la salud en la tercera edad para prevenir enfermedades y accidentes. En este sentido, periódicamente

daremos consejos de salud y de seguridad, utilizando técnicas participativas y lúdicas que ayuden a asimilar mejor la información.

Psicomotricidad y bienestar físico. Estos aspectos son muchas veces los grandes olvidados en la vida de las personas mayores, por eso creamos un módulo específico para trabajarlo. A través de manualidades, ejercicios controlados y actividades físicas y consejos potenciaremos la psicomotricidad, la creatividad, la precisión...



Objetivos de la escuela de mayores de la Mancomunidad:

¿Qué queremos mejorar?

Los objetivos principales de la escuela de mayores son:

Mejorar las condiciones de salud y calidad de vida de las personas ma-

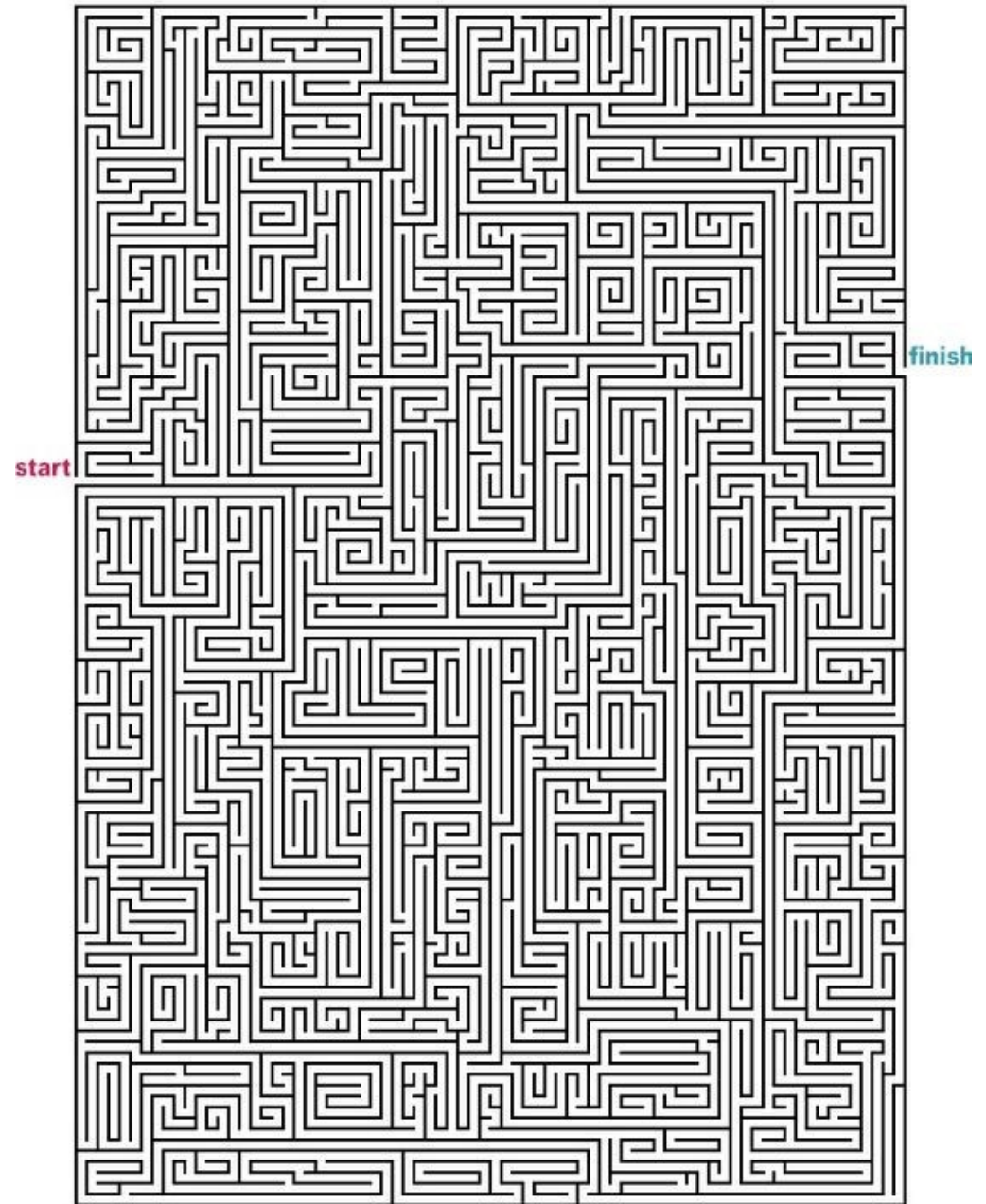


yores y/o dependientes, incrementando su autonomía personal y promoviendo su participación social, reforzando sus relaciones sociales y evitando el aislamiento de su entorno.

Desarrollar acciones para la mejora del rendimiento cognitivo, funcional y emocional que estimulen y mantengan sus capacidades mentales, adquiriendo nuevas destrezas y habilidades, fortaleciendo su autoestima y seguridad personal.



PASATIEMPOS



PASATIEMPOS



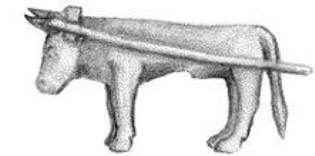
BUSCA LAS 9 DIFERENCIAS



En nuestra escuela recordamos

LOS IBEROS EN SAN MIGUEL:

Los primeros pobladores de San Miguel de Salinas fueron los Iberos, llegaron por el Mediterráneo. Se dice según los historiadores que fuimos los más cultos del país, nos enseñaron a escribir. A pesar de que los primeros que diseñaron la escritura en tablas de col, estas tablas venían de Mesopotamia. Se establecieron en lo que hoy es el Balcón de la Costa Blanca, les gustó vivir en este lugar por divisar desde lo alto del monte el mar, ya que ellos se dedicaban a la pesca y la agricultura, también aprovecharon la llanura hoy llamado "El Conol", para hacer sus primeras plantaciones.



Alumna Anónima (San Miguel de Salinas)





En nuestra escuela sentimos

AMAR A MIS HIJOS:

Fue la primera vez que yo hice algo,
que yo creé algo.

Fue una sensación maravillosa.

Ella era preciosa.

Con el tiempo repetir la experiencia quise,

y Dios me trajo un varón,

¡Como se quejaba el llorón!

Después una niña quería,

y vino a mí

¡Como comía y como se reía la jodía!

De sus logros me siento orgullosa,

somos una familia dichosa.

Teresa (Algorfa)



CAUTIVAS

Las tres cautivas

En el valle, valle

De la verde oliva,

Donde cautivaron

Tres hermosas niñas

¿Cómo se llamaban?

¿Cómo se decían?

La una Constanza,

La otra Lucía,

Y la más pequeña

Era Rosalinda

Conchi (Redován)

Pastel de calabaza

RECETA:

PASTEL DE CALABAZA

Un rollo de masa quebrada,
1kg de calabaza asada, 200g
de azúcar, 1 vaina de vainilla,
huevos, 100g de harina, 250g de mantequilla, 1 cucharadita
de sal, 1 vaso pequeño de leche, la piel de una naranja rallada.



5

Preparación: Precalentamos el horno a 180°. Cogemos la pulpa de la calabaza ya fría y la ponemos en un paño limpio e iremos haciendo un torniquete enrollando para sacarle el zumo que tenga. Derretimos la mantequilla a fuego muy lento, pero que coja el mínimo calor posible. Abrimos y sacamos la pulpa de la vainilla, Ponemos todos los ingredientes y batimos energéticamente con una varilla, hasta que se forme una crema espesa. Vertemos la mezcla y la extendemos sobre la masa que hemos preparado dentro de un molde y la llevamos al horno precalentado. Entre 45 y 60 minutos bastará, según el tipo de horno (cuesta en cocerse). Pincharla con un palillo en su centro y cuando salga limpio y seco es señal de que ya está en su punto. Dejamos enfriar y guardamos después en la nevera. Esta mejor al día siguiente y antes de servir espolvorearemos con azúcar tamizado.

Paco (San Miguel de Salinas)



A la rica cocina!

Sin duda alguna, las mejores recetas de cocina, son las que pasan de generación en generación, las que te cuentan las vecinas mientras compras en el mercado, la que hacen: Juana, Carmen, Lola... que tienen maña para la cocina.

Es esta ocasión te damos la receta de dos de vuestras compañeras que han querido compartirla con tod@s. Te animamos a hacerlas!

Paparajotes

Se hace una masa con un vaso de leche, tres huevos, 1 sobre de levadura royal y un cuarto de harina, aceite y hojas de limón.

Se baten los huevos, se echa la leche, la levadura y la harina y se hace la masa.

Después se pone en aceite a calentar y cuando está caliente se ponen las hojas de limón.

Una a una se meten en la masa y se echan a la sartén, se fríe y después se pasan por azúcar.



Lola (Jacarilla)

En nuestra escuela sentimos



CONSEJO:

Es la ley de la vida,
que cada vez que se
nos cierra una puer-
ta se nos abre otra.
Lo malo es que con
frecuencia miramos
con demasiado
ahínco hacia el pa-
sado y añoramos la
puerta cerrada con
tanto afán que no
vemos la que se
acaba de abrir.

Aunque la ventana
sea pequeña el sol
es grande.

Laura (Redován)

LA VIDA...

Esta vida
Es una mentira
Cuando más feliz era
Vino la muerte
Con la guadaña
y segó la vida
de mi mejor amigo;
yo quedé triste y de-
solada, dando tumbos
por esta vida de men-
tira.
Fue un día crudo
de invierno

Quando enterraron a

mi amigo
Y esa tarde fría
de invierno,
cuando oí cerrar
las puertas del campo
santo,
miré hacia atrás y
pensé.
Dios mío que sólo
queda mi amigo
y que sola quedo yo
en esta vida de menti-
ra.

Encarna (Jacarilla)



ARTÍCULOS DE OPINIÓN



La gente mayor tiende a pensar que las nuevas tecnologías no son para nosotros, pero yo creo que son muy útiles y nos pueden ayudar, solamente hay que perder el miedo a utilizarlas.



A mi, por ejemplo, me ayudan mucho para comunicarme

con mi familia. Envío WhatsApp a mis hijos y nietos y por Skype puedo ver a mi familia de Barcelona, que



como están tan lejos, disfruto mucho de poder

verlos a través del ordena-

MAYORES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS:

dor, ya que sino fuera así solo los vería tres veces al año.



Otra cosa que me gusta mucho es buscar recetas de cocina o trucos de limpieza.

Encuentro cosas muy interesantes.

Se habla mucho de lo malas y peligrosas que pueden ser

las nuevas tec-

You Tube nologías, pero haciendo un uso responsable de

ellas, podemos encontrar

muchas solu-



ciones para pequeñas

cuestiones cotidianas e incluso una nueva forma de entretenimiento.

Loli (San Miguel)

TRADICIÓN



El patrón del pueblo, San Antón, se celebra el último domingo de enero con la bendición de los animales y una peculiarísima rifa de dos marranos que se hace con métodos ancestrales.

SAN ANTÓN PATRON DE JACARILLA Y LOS AUROROS.
CANCIÓN POPULAR DE SAN MIGUEL DE SALINAS

Los Auroros es una fiesta que se celebra casi en todos los pueblos de la vega baja, las madrugadas de los domingos e octubre desde las 4.30h hasta las 7h de la mañana. Y consiste en un grupo de personas que van cantando el rosario de la Aurora.

Isabel (Jacarilla)

ADIVINANZAS

ADIVINANZAS

Este banco esta ocupado por un padre y por un hijo, el padre se llama Juan y el hijo ya te lo he dicho.

Victoria (Redován)

Una cosa redonda y no es bola
Es verde y no es prado
Tiene agua y no es fuente
Tiene dientes y no muerde
Conchi (Redován)