

# REVISTA DEL CENTRO DE DÍA DE VILLACAÑAS



**Nº 107 ABRIL 2020**

<b>SECCIONES</b>	<b>PAG.</b>
------------------	-------------

- |   |            |
|---|------------|
| • COMENTARIO .....                        | 2          |
| • REFLEXIONES.....                        | 3 a 8      |
| • NOTICIAS DE NUESTRO CENTRO DE DÍA ..... | 9          |
| • COMENTARIOS .....                       | 10 a 18    |
| • ¿SABÍAS QUE ...? .....                  | 8, 15 y 18 |
| • RINCÓN DEL POETA .....                  | 19 a 21    |
| • RINCÓN DE LECTURA.....                  | 22         |
| • CITAS Y HUMOR .....                     | 23         |
| • TU CEREBRO EN FORMA .....               | 24 a 27    |

## **ABRIL 2020**

No vamos a referirnos en esta introducción a la exaltación de la primavera que se produce en este mes, ni a las tradicionales festividades que se realizan en toda España. Nada de eso, abril del 2020 será recordado como uno de los meses en los que la pandemia del COVID-19 nos paralizó a todos.

Nunca habíamos conocido algo parecido, y no podíamos creernos que se convirtiera en una pandemia mundial, que segara tantas vidas, y que nos viéramos confinados a mantenernos encerrados en nuestras casas, limitando lo más posible el contacto con el exterior y con nuestro seres queridos, a fin de no propagar este virus altamente contagioso.

Y es en estos momentos cuando nos damos cuenta de, que a pesar de estas restricciones, existen muchas personas que hacen posible que no nos falte nada de lo necesario y que los enfermos puedan ser atendidos y curados.

Es por eso que, desde esta humilde publicación, solo podemos expresar nuestro agradecimiento:

**GRACIAS, GRACIAS Y GRACIAS**

## REFLEXIONES

(Realizado por M<sup>a</sup> Carmen Alejo Almendros)

Este mes, por las causas que todos sabemos, no he podido hacer la entrevista a nadie porque todos estamos confinados en casa.

Pero he pensado que sí podía pedir reflexiones sobre lo que está ocurriendo a distintas personas con diferentes edades, trabajos, situaciones.... Y eso es lo que he hecho.

Solo pondré sexo y edad para entender cómo lo ve cada uno.

### Mujer de 58 años.

“Después de estos días tan complicados que estamos pasando y por desgracia los que nos quedan por pasar, agradecería que "todos" fuéramos mejores personas y no nos olvidemos de la unión que estamos fomentando en estas fechas. Ahora anhelamos poder abrazar a nuestros seres queridos, amigos, vecinos, conocidos... Por eso quisiera que este espíritu se mantuviera y que demos importancia a las cosas que realmente importan. Quizás entre todos los de a pie consigamos un futuro más seguro”.

### Niño de 11 años.

“Creo que el Covid-19 es una enfermedad bastante grave pero no hay que tenerle miedo. Gracias a la cuarentena bajarán los contagios, pero no creo que se solucione del todo, vamos a tardar mucho tiempo en solucionarlo...Hay que acostumbrarse a estar en casa porque queda mucho tiempo todavía, yo me entretengo

solucionarlo... Hay que acostumbrarse a estar en casa, porque queda mucho tiempo todavía, yo me entretengo con la tarea del colegio que es mucha y el tiempo libre que me queda pues juego con mi hermano y mi padre o cojo de vez en cuando el ordenador. También es divertido cuando hacemos toda la familia cosas juntos en el patio”.

**Hombre de 51 años.**

“En momentos como este se ve la gente con vocación de servir a los demás. Sanitarios, FFCCSSEE (fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado), voluntarios...”

**Mujer de 48 años.**

“Fuerza y templanza para no derrumbarme ante las noticias. Fuerza y templanza para sostener a los míos. Fuerza y templanza para no caer y arrastrarlos en mi caída. Sólo espero que esto acabe rápido y lo mejor posible para todos”.

**Niño de 10 años.**

“Yo creo que es muy duro quedarse encerrado en casa pero pienso que es lo mejor para que esto pase rápido y podamos salir de nuevo a la calle”.

**Mujer de 56 años.**

“Esta situación que nos está tocando vivir no es fácil para nadie y estar constantemente escuchando en la tele los contagios y los fallecidos que hay ... ¡se te pone la piel de gallina pensando! ¿Cuándo va a pasar esto? Nos da algo de ánimo ver que ya hay gente curada y eso nos

da esperanza. Creo que el gobierno ha reaccionado muy tarde, sabiendo lo que había pasado en China y en Italia . Solo nos queda pensar que esto va a pasar y que RESISTIREMOS”.

### **Niño de 6 años.**

“Yo lo estoy llevando bien, no me aburro mucho porque no hay que ir al colegio y me gusta estar en casa jugando a juegos de parejas. El covid-19 es un virus que se contagia mucho y por eso no podemos salir de casa. Yo para no contagiar " toso como Batman" ( con el codo en la boca)”.

### **Mujer de 61 años.**

“Mientras pensaba en la pena que me producía y de que manera nadie era capaz de parar las guerras bélicas y cuantos intereses creados y ansia de poder envolvían todo eso...Jamás me imagine qué algo tan minúsculo como un virus nos pudiera poner en jaque mate a todo el mundo. Algo tan microscópico nos ha parado en seco para que podamos reflexionar sobre los valores que teníamos olvidados, para darnos cuenta que somos humanos y que nos necesitamos porque todos somos iguales. Honro a nuestros mayores porque gracias a ellos hoy existimos." VOSOTROS SOIS LOS GRANDES " Se dice que después todos vamos a cambiar, YA ES DIFERENTE, HONRO Y AGRADEZCO A LA VIDA LO QUE NOS HA ENSEÑADO, honro al personal sanitario y a todos los que se están ocupando de todo con su amor y corazón. GRACIAS GRACIAS GRACIAS”.

**Hombre de 71 años.**

“Para mí esta cuarentena no está siendo tan dura como seguro será para otros, porque gracias a Dios está mi pareja a mi lado, y a mi edad el no poder salir no es un problema, lo duro es no poder abrazar ni estar con mis hijos y mis nietos, sabiendo que hago falta porque están teletrabajando y con niños es muy complicado. Yo les diría a los responsables que los mayores también somos necesarios en estas situaciones y no hay derecho a que se nos trate como lo están haciendo en hospitales y residencias. Esta noche aplaudiré como todos los días a los profesionales que se están dejando la vida por cuidarnos. BRAVO POR ELLOS”.

**Mujer 46 años.**

“Creo que la situación es muy complicada y no somos muy conscientes de ello. Sabemos lo que tenemos que hacer, pero nos cuesta, aún nos cuesta por más que nos machaquen continuamente en los medios de comunicación...Por otro lado, esta situación está sacando lo mejor y lo peor de las personas, lo mejor por las diferentes muestras de solidaridad desinteresada hacia el prójimo y lo peor, aquellos que quieren hacer negocio o aprovecharse de la desgracia para enriquecerse. Espero que cuando todo esto pase apreciemos más las cosas sencillas que nos rodean, disfrutemos más con los nuestros y nos sintamos afortunados simplemente con el hecho de estar vivos y sanos, sin perder tiempo en tonterías”.

**Niña de 5 años.**

“El covid-19 para mi es una cosa muy mala, tenemos que estar todos los días en casa y también tenemos que hacer todos los días cosas muy importantes dentro de casa, solo podemos salir si tenemos que comprar cosas que hacen mucha falta o comida para los animales. Tenemos que lavarnos mucho las manos y hacer los deberes del cole con papá, porque no estamos de vacaciones”.

**Hombre de 47 años.**

“Tengo mucho miedo, no por mí sino por mi familia, por la gente que me rodea, porque no le pase nada y también una sensación de impotencia junto con la preocupación por la inconsciencia de algunos. Además, no confío en los políticos en general, lo que no ayuda a que esté confiado en que esto pase pronto. Para terminar, como familiar de personal sanitario, que se está enfrentando día a día con esto, mi eterna admiración y gratitud a todo este gremio por su dedicación y a ver si esto nos hace preguntarnos y plantearnos lo que es realmente importante de una vez”.

**Mujer de 98 años.**

“Yo pienso que esto se está alargando demasiado y creo que los que tienen que dar ejemplo son los científicos con una vacuna adecuada para que esto se corte”.

Esta vez, las reflexiones me toca cerrarlas a mí y ¡es tan duro ver lo que está pasando!

Porque te das cuenta de que, según van muriendo personas y vivimos cuarentenas, el medio ambiente se va regenerando, ¿quizás es un aviso de lo que tenemos que hacer, o sencillamente el Universo nos está demostrando lo pequeños e insignificantes que somos?, porque nosotros estamos pasando por momentos imposibles de soportar algunas veces, pero en mi patio florecen los tulipanes y los lirios ajenos a los problemas, sólo entienden que ha llegado la primavera y la vida sigue.

Espero que de esto salgamos fortalecidos, concienciados y mejores personas.

**ÁNIMO A TODOS Y A RESISTIR.**

## **Sabías que...?**

El parón mundial de las actividades humanas, debido a la pandemia del COVID-19, tiene como gran beneficiario al medio ambiente. China ha registrado durante los meses de febrero y marzo, una reducción drástica de las emisiones de dióxido de nitrógeno (gas tóxico producido por automóviles y plantas de energía) en las principales ciudades del país. En Madrid y Barcelona se han reducido considerablemente los niveles de contaminación atmosférica. Y los canales de Venecia muestran aguas cristalinas, al no subir a la superficie los sedimentos del fondo, por el tráfico de las embarcaciones.



## NOTICIAS DE NUESTRO CENTRO DE DÍA

Desde el pasado 16 de marzo, el Centro de Día permanece cerrado, y por consiguiente, todas sus actividades canceladas, siguiendo instrucciones del Gobierno Regional, debido al Decreto del Estado de Alarma por el COVID-19 en nuestro país, medida tomada a fin de reducir el número de contagios de este virus, en la medida de lo posible.

La única forma de comunicación con el centro es, mediante correo electrónico, en la siguiente dirección : [centrodedia@aytovillacanas.com](mailto:centrodedia@aytovillacanas.com).

En caso de información necesaria y relevante, desde el centro contactaremos directamente con vosotros por teléfono.

Todas las personas que nos han comunicado su correo electrónico, recibirán información y recursos de interés, que puedan ser útiles en los días que el Estado de Alarma nos obliga a quedarnos en casa.

Para finalizar, os pedimos a todos paciencia y comprensión en estos difíciles momentos.

Esperamos que pronto podamos reanudar nuestra actividad, pues sabemos que, acudir al centro, os gusta y os beneficia.

Pero ahora lo más importante es velar por nuestra salud y la de todos. Así que os pedimos que sigáis escrupulosamente las medidas sanitarias, que os mantengáis informados, dentro de la calma, sin miedos innecesarios, pero sí con mucha cautela, para que pronto todo vuelva a la normalidad.

## **IN MEMORIAM. PLÁCIDO ARANDA**

Estoy en mi patio con un día precioso y escuchando los pájaros, algo que hace tiempo que no escuchaba. Tengo el papel delante y no encuentro el momento de empezar, porque escribir para decir adiós a alguien a quien quieres es muy difícil y doloroso.

Ha fallecido Plácido, nuestro Plácido, nuestro más fiel colaborador, y me gustaría despedirme sin lagrimas, sin angustia, como a él le hubiera gustado, con optimismo y sencillez. Por eso quiero rendir homenaje a:

- \* Un hombre amable.
- \* Un hombre cariñoso.
- \* Un hombre colaborador incansable.
- \* Un hombre siempre dispuesto a ayudar en todo.
- \* Un hombre dicharachero y simpático.
- \* Un hombre amigo de todo el mundo y más de sus amigos.
- \* Un hombre que ha vivido la vida con alegría.
- \* Un marido especial.
- \* Un padre excepcional.
- \* Un escritor y un poeta.

Así, así es como me gustaría que te recordaran siempre todos los que te hemos conocido y todos los que te hemos leído.

¡Qué pena que hallas decidido dejarnos en estos momentos en los que todo es soledad y desolación! porque en otra situación todos te habríamos despedido con el cariño que te mereces, con la Iglesia llena de flores y amigos, con abrazos y besos que reconfortaran

porque en otra situación todos te habríamos despedido con el cariño que te mereces, con la Iglesia llena de flores y amigos, con abrazos y besos que reconfortaran a tu familia. Pero no ha sido así, has tenido que despedirte sólo con tu hija, con Rosa.

(IMPOSIBLE DESCRIBIR SU DOLOR)

Pero nosotros, todos los que te hemos conocido y el Centro de Día, queremos decirte adiós con un aplauso silencioso porque saldrá de nuestros corazones para ti PLÁCIDO, nuestro PLÁCIDO.

M<sup>a</sup> Carmen Alejo Almendros

Desde el Centro de Día queremos hacer extensivo este Homenaje a todas las personas, sobre todo a los mayores, que no están dejando estos días, y a los que no podemos despedir, ni consolar a sus familias en el triste trance.

Para todos ellos un beso al cielo.

*“Puedes llorar porque me he ido, o puedes reír porque viví. Puedes cerrar los ojos y orar para que vuelva, o puedes abrirlos y ver lo que te he dejado.*

*Tu corazón puede estar vacío, porque no me puedes ver, o puede estar lleno del amor que compartimos.*

*O puedes hacer lo que a mí me gustaría que hicieras: sonreír, abrir los ojos, amar, seguir. SER FELIZ.”*

## **VOLUNTARIOS EN LA PANDEMIA DEL COVID 19**

Si el estado de alarma ha obligado a un aislamiento sin precedentes, la crisis del coronavirus ha destapado la importancia del cuidado emocional para salir adelante. Desde que el 14 de marzo las autoridades llamaran a no pisar las calles, la ciudadanía se ha volcado en prestar apoyo a los más vulnerables desde sus propias casas. Las iniciativas se han sucedido conforme el confinamiento se endurecía. El control del timón es compartido: desde colectivos especializados, hasta pequeñas agrupaciones vecinales, pasando por la colaboración estrecha con las administraciones.

En nuestra localidad, el papel de nuestros voluntarios no podía ser menor, y desde aquí, queremos agradecer su labor, a entidades como CRUZ ROJA, CÁRITAS PARROQUIAL, PROTECCIÓN CIVIL, y a todas las personas, que de una manera u otra, ofrecen su ayuda a los más vulnerables, durante el confinamiento.

Aunque los servicios están limitados, estas entidades continúan con el seguimiento telefónico a las personas más vulnerables, sobre todo mayores y personas que viven solas y/o con escasos recursos. Reparten alimentos básicos y realizan compras a las personas incluidas en los grupos de más riesgo.

Si necesitas su ayuda, puedes contactarles en los teléfonos: 900 100 333 y 660 190 326.

## **DIA INTERNACIONAL DEL LIBRO**

El día 23 de abril fue elegido como «Día Internacional del Libro», pues supuestamente coincide con el fallecimiento de Miguel de Cervantes, William Shakespeare y Garcilaso de la Vega, en la misma fecha en el año 1616. Aunque la justificación inicial para haber escogido esta fecha fue la muerte de Cervantes, en realidad éste falleció el 22 y fue enterrado el 23, que es cuando se consignó su fallecimiento; por su parte, Shakespeare murió el 23 de abril del calendario juliano, que corresponde al 3 de mayo del calendario gregoriano.

La Unión Internacional de editores propuso esta fecha a la UNESCO, con el objetivo de fomentar la cultura y la protección de la propiedad intelectual por medio del derecho de autor. La Conferencia General de la UNESCO la aprobó en París el 15 de noviembre de 1995, por lo que a partir de dicha fecha el 23 de abril es el «Día Internacional del Libro y del Derecho de Autor».

Aunque este año, las circunstancias no nos permitan realizar actos conmemorativos, tenemos que tener presente el valor de los libros, y el entretenimiento que nos ofrecen, seguro que durante las semanas de confinamiento en casa, están siendo unos excelentes compañeros.

## CIRENEOS DE LOS DEMÁS

En Semana Santa o cuando reflexionamos en el Vía Crucis escuchamos que, en su quinta estación, Jesús es ayudado por Simón de Cirene, el cireneo, hombre de campo, sencillo, humilde que supo ponerse en disposición de ayuda. Ese hecho me hace pensar en asociaciones, ONGs, Manos Unidas, Cruz Roja, Cáritas, visitantes de enfermos, médicos, enfermeros, policías, miembros de Protección Civil, militares, bomberos... y tantas y tantas personas que, de manera anónima y silenciosa, dedican parte de su vida cotidiana a procurar hacer la existencia mejor o menos dolorosa a otras personas que están solos, sufren la enfermedad, tienen carencias afectivas, les falta lo necesario...

Ser cireneos de los demás ¡qué gran tarea y misión! Tener actitud de ayuda al necesitado de toda índole ¡qué mérito tiene! Podemos pensar ¿quién necesita de los demás? Realmente todos, de alguna u otra manera, necesitamos ayuda en muchas circunstancias de la vida cotidiana, y todos podemos ayudar en nuestro entorno, de una o de otra manera, que cada uno sabrá, en la proximidad, en la cercanía, en la familia y siempre con delicadeza y ternura, teniendo un corazón abierto a las necesidades de los demás.

Cada vez me conmueve más ver la imagen de una persona anciana, enferma, desvalida que necesita apoyarse y recibir cuidados de otros, generalmente más jóvenes.

jóvenes. ¡Cuánto emociona ver a un abuelo/a ser llevado y cuidado por su nieto/a, qué cariño y caridad hay ahí!

Todos tenemos cruz en esta vida y necesitamos, antes o después, que haya gente dispuesta a ayudarnos a llevarla con entereza, para que el peso sea más soportable; por ello, repito, ¡qué merito tiene el que es Cireneo de otros y colabora en aminorar los dolores de otros, sean del tipo que sean! Ayudando a sobrellevar el sufrimiento, o en esperas angustiosas o abriendo horizontes infinitos de esperanza. Sintonizando con cada situación y sacando la bondad que tenemos en nuestro interior.

Qué grande es hacer la vida más fácil a los que nos rodean y a todo el que podamos, sembrando la felicidad a nuestro alrededor y allí donde estemos. Caminando al lado de los otros, permaneciendo a su vera en los momentos difíciles, complejos, de desamparo, de dolencias... ¡Ser auténtico Cireneo es un gran don!

**Ángel Novillo Prisuelos**

## **Sabías que...?**

Simón de Cirene no está canonizado oficialmente en el santoral Católico, pero en la piedad popular, se le considera santo por los méritos de ayudar al Mesías a cargar la Cruz. En la Iglesia de Ortodoxa sí es considerado Santo, y se celebra su memoria el 1 de diciembre. Según los evangelios apócrifos, se convirtió y se hizo discípulo de los apóstoles.

## LA MÚSICA DEL EJÉRCITO

La música militar es una tipología musical específica utilizada para denominar el uso al que está destinado. Según el etnomusicólogo, Alan. P. Merriam (2001): “... el enorme abanico de actividades en las que la música juega un papel, a veces tangencial, pero a menudo central”.

Suele asociarse la música militar a la música marcial, ya que es una de las principales funciones para las que se interpreta la música dentro el ejército. La música militar tiene unas características específicas que no suelen tener otras tipologías musicales puesto que tienen funciones como las siguientes: anunciar, marcar el paso, acompañar en la marcha, intimidar a los enemigos en la guerra, saludar a las autoridades, interpretar obras en múltiples eventos militares, etc.

A lo largo de la historia de la música, muchos compositores han plasmado la influencia de los ritmos militares incluyéndolos en sus composiciones.

En cuanto a la organología militar, hay que destacar

En cuanto a la organología militar, hay que destacar que se han utilizado



que se han utilizado diversos instrumentos de viento y percusión, principalmente, dependiendo de la época histórica en la que nos encontremos, porque los instrumentos musicales han ido desarrollándose con el paso del tiempo. Desde el surgimiento de las primeras bandas de música militares, se han ido incluyendo composiciones muy complejas y de unos requisitos técnicos muy específicos para los que tañen música.

Según la Doctrina Militar de B. Scarión (1598): “los atambores son forzosamente necesarios, son los primeros instrumentos de la guerra, pues con los atambores se hacen los soldados, y con los soldados y atambores se hace la guerra”.

Muchas canciones que se siguen utilizando están compuestas por una melodía sencilla acompañada por unas letras patrióticas que a menudo son cantadas por los soldados a lo largo de una marcha o de otro menester.

Inevitablemente, estas melodías están reforzadas por un ritmo a compás del paso del ejército.

Podríamos hablar de infinidad de cosas de la música en este ámbito, en cualquier caso, les recomiendo encarecidamente el reciente libro publicado por el Coronel de Infantería D. José Luis Isabel Sánchez titulado “La Unidad de Música de la Academia de Infantería de Toledo”, donde hace un espléndido recorrido historiográfico de la Unidad de Música desde los primeros músicos militares hasta hoy en día, poniendo en valor la música dentro del ejército.

**Irene Novillo Fernández**

## **Sabías que...?**

La Unidad de Música de la Academia de Infantería de Toledo está compuesta en la actualidad por 31 miembros y dirigida por Celio Crespo Esparza. Además de su participación en los actos castrenses, desarrolla una importante labor cultural en Toledo y su provincia, Asimismo, ha realizado varias grabaciones discográficas en las que se recogen marchas y temas de la vida castrense. Es heredera de una tradición centenaria que data de 1850 con la creación del Colegio de Infantería. que contaba con una Banda de cornetas y tambores. En 1874 se consideró necesario dotarla de una completa

## RINCÓN DEL POETA

### SAETA

Jesús que vas "ataíto"  
con cordeles y desnudo,  
dame un granito de fe,  
para comprender el mundo.

Tú que penas, tú que sufres,  
Virgen de la Soledad,  
te pido para mis males  
pan, trabajo y libertad.

Jesús de la Buena Muerte  
perdona nuestros pecados.  
Si volviéramos a verte  
serías crucificado,  
¡por los que dicen quererte!

Caminito del calvario  
y cuando la sed le ahogaba,  
le dieron para beber,  
¡vinagre y agua salada!

Te ayudó a llevar la Cruz,  
un hombre humilde del pueblo,  
y yo te juro, Jesús,  
de que quedan Cirineos  
que conservan su virtud.

Jesús, escucha este canto,  
de un humilde pecador  
que se marchó y vuelve a ti,  
para compartir tu dolor.

Siete puñales clavados  
te traspasan de dolor,  
viendo subir al calvario  
a tu Hijo, el Redentor!

Pilatos te condenó  
ante el pueblo soberano.  
Han pasado veinte siglos,  
y otros se lavan las manos.

El gallo cantó tres veces,  
y prendieron a Jesús,  
y los sayones le llevan  
bajo el peso de la Cruz.

La Magdalena lloraba  
al ser limpia de pecado,  
los hombres la condenaban,  
Jesús la había perdonado.

Tienes el color moreno,  
tu carita de azucena,  
y tienes tan blanca el alma  
como negras son tus penas.

**Anónimo**

## **PRESENCIA DEL AMADO**

Quiero señor amarte y no perderte,  
quiero que tu presencia en este día  
alegre la mañana y me dé suerte.

Espera, no te vayas todavía.

Soy una paja suelta en el camino  
que el viento agita sin ningún cuidado.

Si en tu pecho amoroso me reclino  
nada podrá apartarme de tu lado.

La soledad me turba en cada hora,  
he perdido ya el norte de mi vida.

Solo tu voz, cautiva, me enamora  
y enciende ya mi alma entristecida.

La dicha de tenerte es un consuelo.  
Tu das vigor a este mi pecho ardiente.  
Que me empuja, veloz en corto vuelo  
a gozar de tu presencia frente a frente.

**Angel Aparicio**



**Manuel VILAS**

**“Alegría”**

Desde el corazón de su memoria, un hombre que arrastra tantos años de pasado como ilusiones de futuro, ilumina, a través de sus recuerdos, su historia, la de su generación y la de un país. Una historia que a veces duele, pero que siempre acompaña.

El éxito desbordante de su última novela embarca al protagonista en una gira por todo el mundo. Un viaje con dos caras, la pública, en la que el personaje se acerca a sus lectores, y la íntima, en la que aprovecha cada espacio de soledad para rebuscar su verdad. Una verdad que ve la luz después de la muerte de sus padres, su divorcio y su vida junto a una nueva mujer, una vida en la que sus hijos se convierten en la piedra angular sobre la que pivota la necesidad inaplazable de encontrar la felicidad.

A medio camino entre la confesión y la auto ficción, el autor escribe una historia que toma impulso en el pasado y se lanza hacia lo aún no sucedido. Una búsqueda esperanzada de la alegría.

Obra finalista del Premio Planeta 2019 llena de emoción y reflexión sobre la vida.

**Ruth López Alejo**

## CITAS

- \* *El dinero no es sinónimo de inteligencia, cultura o educación. Por eso, de alguien se dijo: “Es tan sumamente pobre que solamente tiene dinero”.*
- \* *Cuando escucho criticar al gobierno sin causa, con palabras insultantes, se me ocurre preguntar: ¿es odio a los gobernantes o ganas de gobernar?*
- \* *No desprecies los consejos de los sabios ni los viejos.*

**Recopilado por Plácido Aranda (DEP)**

## HUMOR

- ¿Cómo se llama la máquina que hace Antonios?. Antonio Machín.

- Una señora va a una peluquería y se la encuentra cerrada, va a una segunda y cerrada, y la tercera, cerrada. ¿Cómo se llama la película?

- ¡ Ah, te rizas como puedas !

- Por favor, ¿la calle Sagasta? - ¡Pues claro! , si pasas muchas veces por ella ¡pues claro que se gasta!



# TU CEREBRO EN FORMA

## Soluciones revista Marzo 20

Relacionar provincias españolas con sus gentilicios.

ÁLAVA

ALAVÉS

GUIPUZCOA

GUIPUZCOANO

TENERIFE

TINERFEÑO

SANTANDER

SANTANDERINO

MENORCA

MENORQUIN

MÁLAGA

MALAGUEÑO

TERUEL

TUROLENSE

HUESCA

OSCENSE

TOLEDO

TOLEDANO

VALLADOLID

VALLISOLETANO

### Palabras encadenadas

**Mochila, laguna, nata, taza, zapato, torero, rosa, sapo, poderoso, soleado, dominó, noche, checo, colega, gato, tomate, teléfono, nota, tapa, pandero, rodete, tema.**



## **ADIVINANZAS**

Cincuenta damas, cinco galanes; ellos piden pan, ellas piden ave.

Solución:

Todos me pisan a mí, pero yo no piso a nadie; todos preguntan por mí, yo no pregunto por nadie.

Solución:

¿De qué llenarías un botijo para que pese menos que vacío?

Solución:

Dos hermanos son, uno va a misa y el otro no.

Solución:

Cuatro hermanas gemelas dan mil vueltas paralelas. Giran, giran, siempre danzan, más nunca jamás se alcanzan.

Solución:

COLOREA:



## ¿Cómo Mejorar la Memoria?



### ¿COMO CUIDAR MI MEMORIA?

Si se presenta algún indicio de deterioro cognitivo, es necesario acudir al médico para obtener un diagnóstico, y poner en marcha un plan de acción.

Tanto si se trata de un deterioro leve o más avanzado, la preservación de la memoria, que aún queda intacta, es un paso imprescindible.

El cerebro es “plástico”, esto quiere decir que tenemos la capacidad de adaptarnos, de aprender y de superar las limitaciones de nuestro entorno.

Todos podemos llevar a cabo diversas estrategias para conservar nuestra capacidad de recuerdo.

Cuando aprendemos o memorizamos algo nuevo, promovemos un proceso, que permite que nuestras neuronas sobrevivan y nazcan otras nuevas. Para evitar que nuestras neuronas mueran podemos realizar actividades como leer, cultivar las aficiones, hacer ejercicio, dejar de fumar, comer equilibradamente, etc.

Además, existen profesionales que pueden ayudar a diseñar un plan de entrenamiento con técnicas para ejercitar la memoria y estimular el resto de funciones mentales básicas.

---

**EDITA:**

**CENTRO DE DÍA**  
**La Rosa, 9. 45860 Villacañas**  
**TFNO: 925 16 10 40**

**E-mail: [centrodedia@aytovillacanas.com](mailto:centrodedia@aytovillacanas.com)**



[www.villacañas.es](http://www.villacañas.es)