



Ayuntamiento
Alcolea de Calatrava



Feliz Navidad

Con pocos días en el calendario de este 2018, la Navidad está próxima. La Corporación Municipal os desea que disfrutéis de esta Navidad y que el 2019 nos traiga a todos el compromiso de seguir trabajando unidos por un pueblo más acogedor, para que todas las personas tengan las mismas opciones para desarrollarse así conseguiremos un mundo más justo, solidario e igualitario.

Feliz Navidad y próspero Año 2019



AGENDA NAVIDEÑA

MIÉRCOLES 19 DE DICIEMBRE

12:30 h. Concierto Didáctico para l@s niñ@s del Colegio Tomasa Gallardo. *Pabellón de Usos Múltiples.*

17:00 h. Partidas LAN. *Centro de Internet.*

VIERNES 21 DE DICIEMBRE

11:30 h. Presentación de villancicos de los niñ@s de Juegos y Juguetes. Al finalizar tomaremos un chocolate. *En el Centro Social.*

SÁBADO 22 DE DICIEMBRE

20:00 h. Concierto de Navidad de la Asociación Cultural Banda de Música de Alcolea de Calatrava. *Pabellón de Usos Múltiples.*

DOMINGO 23 DE DICIEMBRE

7:00 h. Viaje cultural a Madrid para disfrutar del alumbrado navideño de la capital. Incluye: *Musical El Médico de Noah Gordon*, comida y desplazamiento. Inscripción *Universidad Popular* hasta el 14 de diciembre.

MIÉRCOLES 26 DE DICIEMBRE

Salida al cine "Las Vías". Incluye: desplazamiento, merienda, y entrada. Horario: por determinar. Inscripciones: *Universidad Popular.*

JUEVES 27 DE DICIEMBRE

16:30 h. Cuentacuentos Intergeneracional para niños de 3 a 7 años. Después habrá una merienda. *Biblioteca.*

SÁBADO 29 DE DICIEMBRE

21:30 h. Cena de Navidad con catering en el Pabellón de Usos Múltiples. Al finalizar habrá un espectáculo de magia y Dj's. A partir de 18 años.

DOMINGO 30 DE DICIEMBRE

17:00 h. Cuentacuentos y fiesta navideña. Habrá sorpresas. Lugar: *Pabellón de Usos Múltiples.*

JUEVES 3 DE ENERO

17:00 h. Taller de manualidades. Inscripciones: *Universidad Popular. Biblioteca.*

VIERNES 4 DE ENERO

12:00 h. Recogida de las cartas dirigidas a los Reyes Mayos por l@s niñ@s de Alcolea de Cva. *Biblioteca.*

SÁBADO 5 DE ENERO

18:00 h. Recogida de regalos en el *Pabellón de Usos Múltiples*, mientras que Sus Majestades llevan un obsequio a las mujeres y hombres de más edad de la localidad.

19:30 h. Cabalgata de los Reyes Magos. Partirá de la parada de autobús.

20:00 h. Entrega de regalos en el *Pabellón de Usos Múltiples.*

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

JUEVES 27 DE DICIEMBRE

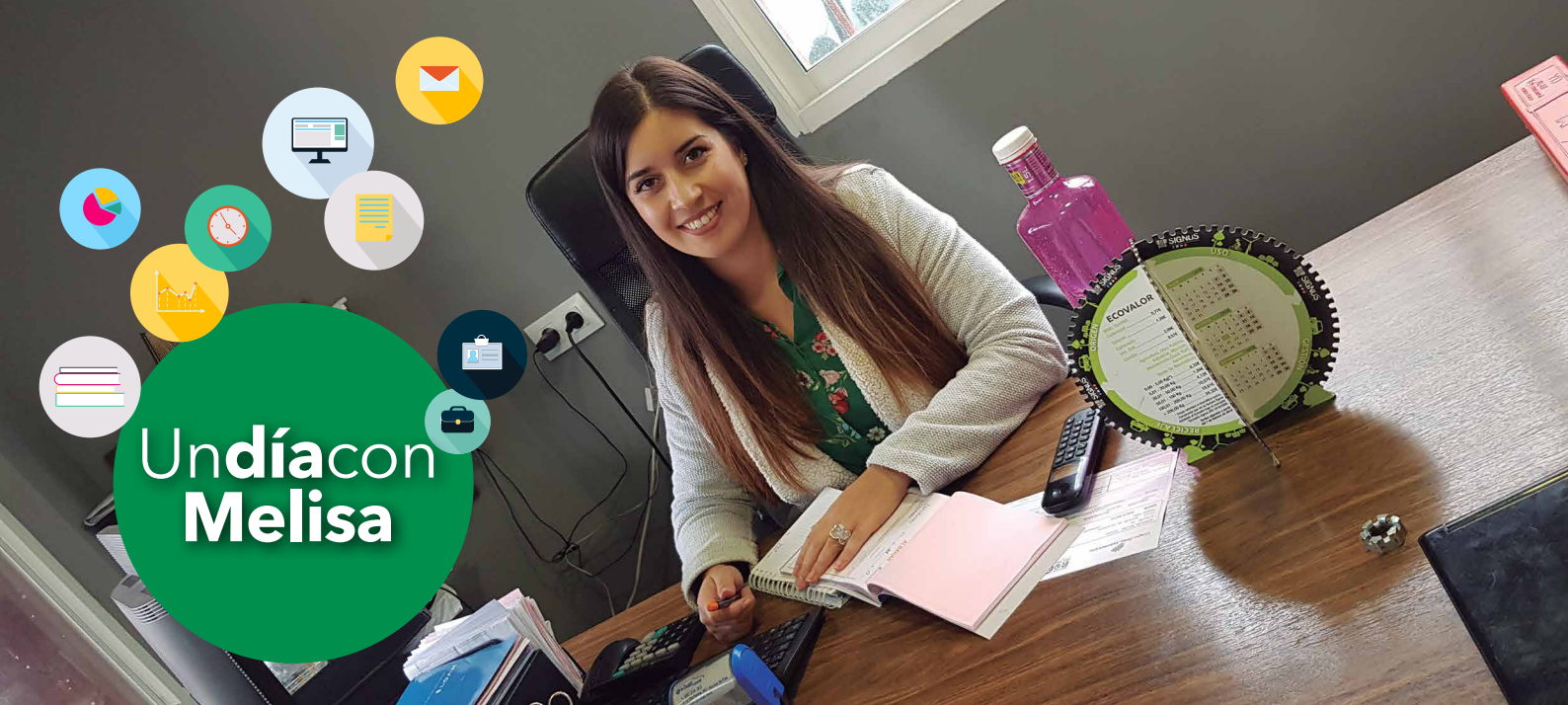
17:00 h. Competición local de Multideporte Infantil. *Pabellón Polideportivo.*

VIERNES 28 DE DICIEMBRE

Entre el **22 de diciembre** y el **4 de enero** tendrá lugar la *liga local infantil de fútbol-sala*. Inscripciones: *Universidad Popular* hasta el jueves 20 de diciembre.

Como en años anteriores el Ayuntamiento de Alcolea tiene el gusto de enviar un calendario con los diferentes parajes de la localidad a cada una de las familias del pueblo.





Hola, mi nombre es Melisa y voy a compartir con vosotros cómo es uno de mis días. Mi día empieza a las 7:45 h. con el sonido del despertador; comienza entretenido recogiendo la casa aprovechando que Claudia sigue durmiendo.

Las 8.30 h. es la hora del desayuno, levantamos a Claudia para desayunar en familia, es muy perezosa y a veces intenta resistirse pero Ovi siempre la convence.

Recogemos la mesa juntos y llega el momento de despedirse de papá y ponerse guapa para la "guarda". Claudia lo sabe, y está feliz porque va a pasar la mañana con sus amiguitos, sólo queda esperar al primo Aitor para irnos juntos.

Son las 10.05 h. y comienza mi mañana de trabajo, como muchos ya sabéis trabajo en el taller de reparación de vehículos del pueblo OVIMECARS, el negocio en el que hace tres años nos aventuramos, y que por suerte y gracias a la buena acogida que hemos tenido de parte de nuestros clientes nos va muy bien.

Mi trabajo consiste en pedir y gestionar los recambios, desplazándome para ello si es necesario, elaborar los presupuestos, hacer las facturas, así como atender las llamadas de los clientes y realizar los trámites bancarios.

Normalmente a las 12:45 h. recojo a Claudia, dependiendo del día y de lo atareados que estemos la recoge Ovi o yo. Según el día Claudia se viene con nosotros al taller, mientras juega en la oficina y la desordena un poco, la verdad sea dicha; otras veces la llevamos a casa de los abuelos, mis padres Tere y Jesús, para darles un ratito de alegría.

Sobre las 14:15 h. comemos, la mayoría de las veces en casa de mis padres, así aprovechamos esta hora para estar con ellos y porque no decirlo... ¡cómo la comida de una madre no hay ninguna! A las 15:45 h. Claudia se queda durmiendo la siesta con la abuela y nosotros volvemos al trabajo. Mi jornada termina normalmente a las 18.00h. Aunque hay días que apuro hasta las 20:00 h. Cuando termino recogemos a Claudia y volvemos a casa, ¡es la hora del baño! en la que nuestra hija disfruta con la espuma y muchos juguetes. Mientras Ovi termina de bañar a la peque preparo la cena, después cenamos y jugamos un ratito hasta que llega la hora de dormir y le leemos un pequeño cuento. Mañana será otro día.

Melisa Herrero Gómez



Cuento de Navidad

El Arbol Mágico



Había una vez un lugar llamado Planeta Mágico. Allí vivían toda clase de criaturas maravillosas, entre ellos un pequeño pueblo de siete elfos, llamado Villa Valores, y gobernado por Don Elfo y Doña Elfa, en aquella villa no había llegado nunca la Navidad. Todos sus habitantes se llamaban según el valor que les representaba, por lo que allí vivían Solidaridad, Respeto, Igualdad, Cariño, Alegría, Tranquilidad y Amor.

Un frío día de invierno los siete elfos se dirigieron a un viejo bosque donde nadie se atrevía a entrar desde hace muchos años. Había una leyenda muy antigua que decía: "El que logre pasar al bosque, encontrará la Navidad." Según iban caminando se quedaban más impresionados, hasta que vieron a un pequeño hombre con barba blanca, vestido con un atuendo rojo y un gran gorro en su cabeza.

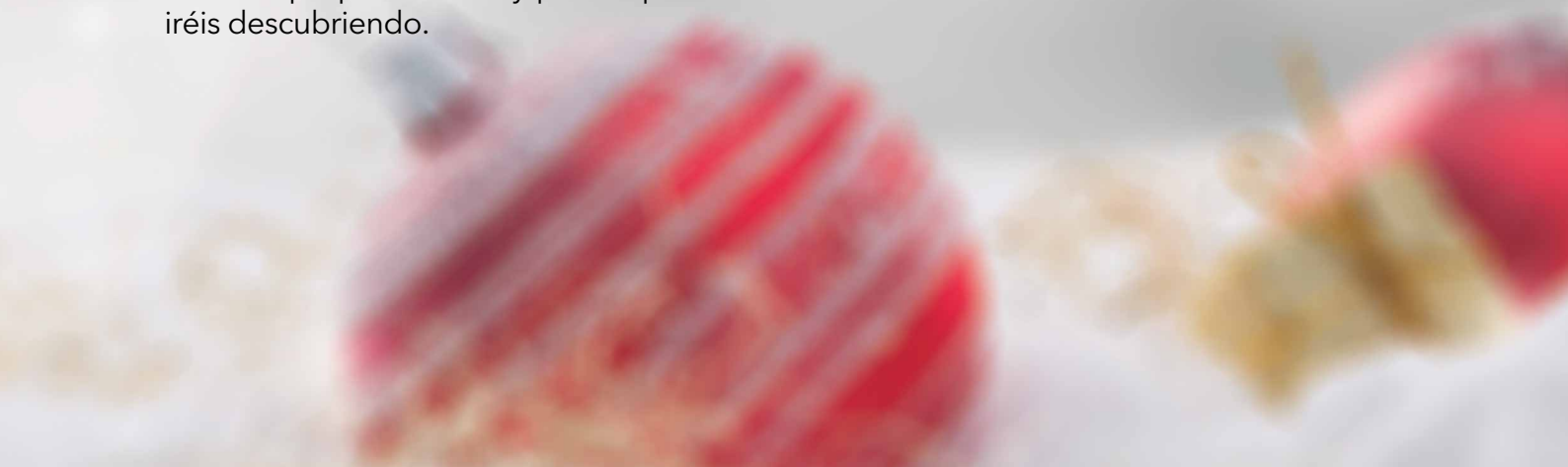
El elfo más joven, dijo:

- Hola, somos los elfos que han entrado en el bosque para encontrar la Navidad, ¿quién eres?
- Soy Papá Noel, os llevo esperando mucho tiempo, y ahora que por fin habéis llegado hasta aquí os diré algo muy especial. Para conseguir la Navidad debéis llevar acabo vuestros propios valores y poco a poco la iréis descubriendo.

Una vez que volvieron a su Villa, se pusieron manos a la obra a pensar como conseguir que llegase la Navidad. Y lo que no sabían ellos, es que obtendrían los valores según sus actos.

Estando en la Villa los siete elfos sintieron hambre y comenzaron a merendar, pero uno de ellos, Cariño, había olvidado su comida en casa y se puso a llorar porque quería comer como sus compañeros. El elfo Solidaridad tuvo una idea, si cada uno le daba un pedacito de su merienda, Cariño podría comer como todos los demás, y así lo hicieron, cuando de repente sin esperarlo apareció un enorme abeto de Navidad, y descubrieron que habían realizado una buena obra y completado uno de sus valores.

El siguiente valor que querían conseguir era el amor y decidieron ir a preguntar a las mujeres más sabias del Planeta Mágico, al llegar donde se encontraban las mujeres sabias, estas se quedaron encantadas al ver a los elfos tan pequeñines y simpáticos, jugaron con ellos, les contaron anécdotas y como no, les dieron unos besos enormes que parecían que querían comerse a los elfos. Tras la visita y la vuelta a su Villa se acordaron que finalmente no habían preguntado cómo conseguir el amor, pero precisamente fue este elfo, Amor, el que observó que en el gran abeto de Navidad, ahora también había unas cintas



doradas preciosas que decoraban el enorme árbol; y se dieron cuenta que el tiempo que pasaron con estas mujeres, habían dado y recibido muchísimo amor.

Encontrándose ya los siete elfos jugando en la villa, Alegría estaba jugando con una muñeca y Amor también quería jugar con ella, pero Alegría no quería dejársela así que Amor se enfadó y le quitó la muñeca, y Alegría se puso llorar.

Don Elfo y Doña Elfa que pasaban por allí oyeron llorar a Alegría, preguntaron porque lloraba, al saberlo le dijeron a Amor que le pidiera perdón, la elfita lo hizo y Alegría se puso muy contenta. Ambas se fueron juntas a jugar con la muñeca, de pronto vieron que el abeto estaba decorado con muchas bolitas de colores y así descubrieron un nuevo valor, el perdón.

Al día siguiente tuvieron que ir a hacer un encargo a la Ciudad de los Niños Grandes donde todos les recibieron muy contentos, se lo pasaron genial con ellos y les regalaron muchos caramelos, todos estaban muy felices, cuando regresaron a su villa vieron que el abeto se iluminaba con muchas luces de colores y descubrieron que en la Ciudad de los Niños Grandes habían conseguido otro valor, la alegría, la cual habían sentido allí y habían transmitido a los demás.

No quedaba nada para la llegada de la Navidad y a los elfitos todavía les faltaban algunos valores, por lo que estaban muy preocupados. Don Elfo y Doña Elfa se dieron cuenta y decidieron llevarlos al parque de la villa para que jugaran, los elfitos salieron muy preocupados, asustados por los ruidos, el frío les molestaba... pero mientras jugaban se empezaron a sentir mejor, más alegres, no tan preocupados y de repente vieron colgando del abeto un gran ángel y se sintieron muy animados porque habían encontrado otro valor, la tranquilidad.

Y... ¡Por fin! ¡¡¡Llegó el día de Navidad!!! Los elfitos esperaban que sus padres estuvieran con ellos, pero sus mamás no llegaban, se empezaron a poner tristes y a llorar, pero cuando menos lo esperaban... ¡aparecieron sus mamás! Les dieron muchos besos, abrazos, mimos y todos se pusieron muy alegres, y observaron que debajo del abeto aparecieron muchos regalos, uno para cada uno.

Pensaban que ya tenían todos los valores y que finalmente tendrían Navidad, pero el elfo Igualdad se percató de que su valor no había aparecido aún, Don Elfo y Doña Elfa le explicaron que su valor había sido realizado durante todos los días, ya que sin el trabajo de los siete jamás podrían haberlo conseguido, y que cada valor era igual de importante. Y siendo así al descubrir finalmente la igualdad, apareció una gran estrella en lo más alto del abeto que iluminaba toda la villa.

Don Elfo y Doña Elfa les felicitaron por su gran trabajo para conseguir la Navidad y habían descubierto algo mucho más importante... la amistad.

Raúl Casero y Beatriz Robles



Dibujo realizado por los niños de Juegos y Juguetes



La experiencia de trabajar con adultos

La educación, como sabemos, tiene varias etapas claramente diferenciadas, que abarcan desde los 2 años y poco, con sus lloros inseguridades y rabietas desde la etapa de infantil hasta la edad adulta. Uno en la vida nunca deja de aprender, adquirir nuevos conocimientos, experimentar vivencias inesperadas, formarse en las nuevas tecnologías, conocer otras culturas...por lo que, en definitiva, nuestra "educación" nunca concluye.

Como maestro -e interino viajante-, uno puede llegar a dar muchas vueltas. Dedicarse a la docencia durante la etapa infantil, es una experiencia que aporta nuevas vivencias entre ellas cantar canciones matinales, acabar en un colegio rural de un pueblo aislado con una población inferior a 200 habitantes, y tener que lidiar con todas las edades (desde 3 hasta 11) en una misma clase... es una oportunidad maravillosa. Sobre todo, cuando te sientes modelo y referente de un grupo de niños, que te demuestran su aprecio, respeto, admiración y nos obsequian con regalos y recuerdos (al igual que muchos padres y madres, ojo) que conservarás y te harán recordar viejos y muy distintos años de trabajo en las aulas.

Durante este curso me encuentro impartiendo clase en la educación secundaria para personas adultas.

Sin embargo, la enseñanza en la que voy a hacer hincapié es en la que me encuentro en este curso: la enseñanza para adultos (y educación secundaria para personas adultas).

Nada que ver con lo anteriormente vivido o aprendido, en Alcolea de Calatrava tenemos matriculadas a un grupo de señoras de avanzada edad (a partir de 70) que acuden cada mañana al Taller de Envejecimiento Activo y por las tardes a las clases en el Aula para Adultos. Decididas a seguir aprendiendo, tal y como introducía en el



primer párrafo, en clase se trabaja la lectoescritura, fichas de razonamiento lógico-matemático, recetarios, momentos de contar experiencias...pero también hacemos sesiones dinámicas y divertidas con bingos, debates, juegos de memoria, dibujos... todo ello para que las alumnas se socialicen, acudan ilusionadas y con ganas, y, en gran medida, se entretienen y olvidan su rutina doméstica. Así, la Escuela de Adultos de Alcolea también se convierte en un tiempo de desconexión de la rutina de la casa, y de motivación. Pues no hay cosa más reconfortante que ver cómo a avanzada edad, aún se pueden lograr hacer muchas cosas que se pensaban imposibles. Pero para mí, como docente, es todavía más gratificante ver cómo ellas acuden a clase con toda su ilusión y motivación.

Además de estas clases "académicas" que se imparten al grupo reducido de por las tardes. Una mañana a la semana la clase crece considerablemente, dando lugar a una dinámica de trabajo muy distinta de la anterior, con actividades más vinculadas a las manualidades, creatividad, juegos, pasatiempos o a charlas entre ellas.

Lo bueno de estas clases, es que están abiertas a cualquier tipo de contenido de trabajo: podemos visualizar un video y conversar en base a una batería de preguntas, formar un debate con pros y contras sobre temas controvertidos en la actualidad, realizar rutinas de gimnasia o estiramientos, cambiar de actividad sobre la marcha si las alumnas están cansadas...Igualmente, en ocasiones, aunque haya actividades programadas, no siempre se llevan a cabo por falta de tiempo, por algún cambio propuesto por las alumnas o, por el contrario, acabamos lo programado antes de lo esperado.

El ambiente que se respira en el aula es algo que hay que destacar sin duda alguna. Lo más positivo y gratificante de trabajar con este grupo es ver sus caras de ilusión y alegría reflejadas por las alumnas, su expresividad (tanto cuando les gusta hacer algo como cuando no les hace gracia alguna), su espontaneidad, su forma de relacionarse unas con otras, así como la manera de tratar al maestro, que dista mucho de lo que sueles encontrar en un aula de infantil o primaria. Al ser mujeres de avanzada edad, la complicidad entre alumna-maestro es mayor que la que he encontrado en los colegios, por lo que suele haber más cercanía y confianza que si trabajara con niños de infantil, sabiendo que se mantiene un respeto mutuo y que cualquier tema se puede trabajar en grupo.

La experiencia que este año estoy viviendo con este grupo de "enseñanzas iniciales" (que así se llama formalmente) está siendo muy distinta de lo que un maestro de primaria suele esperar encontrarse, y sobra decir lo positiva, reconfortante y agradecida que está resultando.

En definitiva, los docentes creemos que vamos a entrar a un aula a enseñar cuando en realidad al final del día, de trimestre o del curso, de lo que se da cuenta uno es de que ha aprendido mucho más de lo que ha enseñado, que los alumnos, y concretamente este grupo de señoras, tienen mucho más que aportar de lo que uno pensaba. Así que este año toca disfrutarlo en Alcolea.

Samuel García Robledo



Hemos celebrado



XX SEMANA DE LOS MAYORES

Entre el 16 y el 21 de octubre tuvo lugar la XX Semana de los Mayores, la misma comenzó con la inauguración de la Exposición La Mancha al Sol sobre escritores de la provincia de Ciudad Real, la entrega de trofeos, una charla sobre Bienestar Social y café. El resto de la semana se desarrollaron diferentes actividades como la salida al cine Las Vías y merienda, la Máster Class de Informática en el Centro de Internet, el Taller de Cocina Intergeneracional, que después pudimos compartir todos. Este año como novedad hemos optado por sustituir la tradicional comida por una cena en la que pudieron degustar un menú saludable; después de esta disfrutamos de una actuación de flamenco. Para finalizar la semana el domingo 21 tuvo lugar un viaje cultural dentro del programa "Paseos por Ciudad Real", en el que por la mañana se visitaron las Tablas de Daimiel, Argamasilla de Alba, y Tomelloso y por la tarde participamos en la Semana de la Zarzuela de La Solana, considerada fiesta de interés turístico nacional.

Desde el Ayuntamiento con motivo de la celebración del Día de la Constitución tuvieron lugar una serie de actos. Primero visitamos el Palacio de la Diputación de Ciudad Real donde la compañía de teatro Narea representó los 125 años de historia del edificio hasta nuestra época. Después merendamos en el cine Las Vías, para terminar la tarde disfrutamos de una película para los más pequeños y otra para adultos.



DÍA DE LA CONSTITUCIÓN



HALLOWEEN

Con el pabellón decorado para la ocasión, el 31 de octubre hemos celebrado Halloween. Comenzamos a las cinco de la tarde con una fiesta para los más pequeños con juegos, música y obsequios para todos. Después continuamos con los jóvenes que se encargaron de llenar el escenario de misterio y terror con sus disfraces y coreografías, para premiar su puesta en escena hubo varios premios para los ganadores. Para finalizar todos pudimos disfrutar de un Dj.

El 27 de noviembre se ha realizado una charla informativa donde expertos pudieron contar a todos los asistentes una serie de cuestiones generales sobre el Alzheimer, enfocado a aprender cómo actuar ante estas conductas, saber detectarlas y reaccionar adecuadamente.



CHARLA DE LA CRUZ ROJA



SANTA LUCÍA

Todos los años alcoleanos/as tenemos la tradición de celebrar el 13 de diciembre las hogueras en honor a Santa Lucía. Esta tradición continua gracias a los vecinos que a lo largo de todo el día traen haces de leña del monte, y por la noche encienden las hogueras en su honor por todas las calles del pueblo. Este año la hoguera de la plaza se encendió a las ocho, donde se congregaron niños, jóvenes y mayores alrededor de las brasas degustando una barbacoa popular y el tradicional refresco y "limoná". Tras terminar la misma, los vecinos encendieron sus hogueras y siguieron celebrando la fiesta.

La Conserjería de Bienestar Social junto con el Ayuntamiento han desarrollado durante cinco sesiones un programa de adaptación al envejecimiento llamado "El bienestar un reto personal". Una psicóloga especialista clínica ha trabajado cada lunes con las mujeres del Taller de Envejecimiento Activo la promoción de la resiliencia, el bienestar, las emociones, la autonomía, la capacidad personal y las relaciones personales. Envejecer es un proceso por el que todos pasamos, pero hay muchas formas de hacerlo, por ello apostamos por un envejecimiento saludable y activo ya que hacerse mayor no es una elección, pero el cómo afrontarlo si.



POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO



EN MARCHA... TALLERES DE LA UNIVERSIDAD POPULAR

Este curso hemos puesto en marcha un gran número de actividades, destinadas a pequeños, jóvenes y adultos. Por un lado, contamos con las actividades culturales infantiles como club de lectura, cuentacuentos, taller de juegos y juguetes, tutorías, flamenco, informática, inglés o taller de guitarra, entre otras. Y por otro lado, con actividades deportivas como pádel, fútbol-sala, o multideporte. Entre las actividades para adultos contamos con el taller de envejecimiento activo, pilates, gimnasia de mantenimiento, yoga, taller de guitarra, informática, corte y confección, punto y ganchillo, taller de jotas, pintura al oleo, club de lectura o inglés además de actividades puntuales como Halloween, rutas de senderismo, partidas LAN, salidas al cine...El Ayuntamiento oferta este numero de actividades para que tanto pequeños, jóvenes y mayores puedan aprovechar su tiempo libre.

Los pagos de los talleres se realizan trimestrales. Con esto se pretende que los inscritos sigan participando en los mismos hasta el final del curso. Si estas interesado/a en apuntarte en alguna de las actividades o talleres de la Universidad Popular puedes pasarte por la Up o llamar al 926 778 017.

El árbol eterno: *olea europaea*

El cultivo del olivo, junto al cereal, define el paisaje y supone un elemento esencial para la economía de Alcolea de Calatrava. Como en otros muchos municipios de la provincia de Ciudad-Real, el olivar de aceituna para almazara, se hace presente con 526,33 has. sobre un total catastral de 7.085,16 has. que tiene el municipio.

Según los informes del Sistema de Información Geográfica de Datos Agrarios (SIGA) del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, por tipo de uso y sobrecarga, la superficie de olivar representa un 13% sobre el conjunto total de la tierra cultivada en Alcolea de Calatrava.



Castilla-La Mancha es la segunda comunidad autónoma en superficie de olivar a nivel nacional con más del 15% del total. La distribución provincial para el secano es la siguiente: 28.472 has. para Albacete, 142.573 has. en Ciudad-Real, 36.280 has. en Cuenca, 28.306 has. para Guadalajara y 118.170 has. en Toledo.

No cabe duda que la evolución que ha experimentado en las últimas décadas, el olivar en Alcolea de Calatrava, ha sido la misma que ha sufrido el conjunto del olivar en Castilla-La Mancha; nada tiene que ver aquella olivicultura tradicional de baja rentabilidad, aquellos procesos de transformación industriales para la obtención de aceites de la década de los sesenta, con la moderna olivicultura de hoy, con los avances logrados en los métodos de recolección mecánica y las mejoras en las bases de tipo agronómico referentes a variedades,

fertilización, podas, riegos, tratamientos contra plagas y enfermedades, etc. que nos han hecho olvidar aquel adjetivo del olivo que lo presentaba un como árbol vecero. Avalan este salto cualitativo y cuantitativo, tan importante para la olivicultura, las campañas de producción de aceite a nivel nacional que alcanzan 1.500.000 toneladas. Supone más del 50% de toda la producción mundial y nos convierte en el primer país productor, seguidos por Italia y Grecia.

La producción media de aceite para Castilla-La Mancha ronda las 110.000 toneladas y supone en torno al 8-9% del total nacional. La provincia de Ciudad-Real aporta entre 40-50.000 toneladas.

A pesar de la transformación positiva producida, existen nuevos retos y problemas sobre los que es necesario actuar para evitar que se abandone este cultivo que se presenta como una alternativa más clara y rentable que el cereal para nuestras comarcas de Campo de Calatrava y Montes Norte.

A modo de reflexión, y con el ánimo de provocar alguna inquietud ante los olivareros, se plantean los siguientes extremos:

- 1º. A nivel regional tan solo el 4,45% de la superficie de olivar lo es de regadío, frente al 31,33% a nivel nacional.
- 2º. Respecto a la producción mundial de aceites vegetales, el aceite de oliva tan solo representa el 3-4%, siendo los de mayor producción los de palma 35%, soja 27%, colza 15% y de girasol con el 10%.
- 3º. Según el Observatorio del Consejo Oleícola Internacional (COI), en los últimos 25 años, el consumo mundial de aceite de oliva ha aumentado un millón de toneladas, situándose en la campaña 2016 en 3 millones de toneladas. Su efecto beneficioso para la salud y su valor como parte integrante de la dieta mediterránea son causas que han contribuido a este incremento.



4º. El olivar de secano tendrá que competir con las nuevas plantaciones intensivas y superintensivas en regadío, con densidades de plantación de hasta 1.500-2.500 olivos/ha con altos índices de mecanización y especialización.

5º. La producción se encuentra muy dispersa, existen más de 250 almazaras en Castilla-La Mancha, en la provincia de Ciudad Real 77. Es necesario concentrar la oferta en cooperativas de segundo grado, entidades asociativas prioritarias, etc. como las ya existentes de Montes Norte, Oleotoledo y Campo de Montiel. La calidad ya existe, producimos un aceite de oliva virgen extra (AOEVE) excelente que debe pagarse a precios razonables para que se cubran costes de producción y además reviertan un beneficio digno a sus productores.

6º. Fomentar y potenciar las asociaciones de defensa fitosanitaria (ASV) para controlar las plagas y enfermedades del olivar, en especial las de mayor repercusión económica: la mosca del olivo y el repilo

bajo los programas de lucha integrada supervisados por técnicos.

Prestar especial vigilancia y prevención ante la bacteria *Xylella fastidiosa*. Se debería estudiar la tolerancia de las distintas variedades de olivos y fomentar programas de investigación para la obtención de nuevo material genético resistente a la misma.

7º. Debemos buscar mediante intervenciones de poda el máximo volumen de copa y de superficie iluminada para el olivo, según nuestro clima, agua disponible y las condiciones de suelo; las labores de poda son las que limitan o aumentan nuestro potencial de producción.

Sigue siendo válido, para ilustrar lo importante de la poda en el olivo, el proverbio del agrónomo hispano-romano Columela: "Quien ara el olivar le pide fruto; quien lo estercola, se lo pide con insistencia; el que lo poda le obliga a que se lo dé".

Manuel Gómez Corrochano
Jefe de la Oficina Comarcal
Agraria de Piedrabuena

Aliño de Olivas

Las mujeres del Taller *Envejecimiento Activo* han querido compartir con nosotros el aliño de las olivas:

Ingredientes:

1. 5kg de aceitunas
2. Tres cucharadas de sosa caustica
3. Diez litros de agua
4. Una rama de tomillo
5. Hojas de laurel
6. Una cabeza de ajo.
7. Vinagre.
8. Sal
9. Hinojo
10. Un limón
11. Naranja

Pasos a seguir:

Recogemos en torno a 5 kg de aceitunas y las ponemos en cubo de plástico limpias ya de hojas.

Después las aceitunas las ponemos en remojo con agua y las tres cucharadas de sosa alrededor de unas 8-10 horas para conseguir que la sosa actúe y se elimine por completo el amargor de las aceitunas.



Pasado ese tiempo deberá retirarse el agua sucia hasta que esté clara.

Después se pasa al proceso del encurtido. Los ingredientes son los siguientes: limón, hojas de laurel, hinojo, vinagre, naranja, ajo, sal, y tomillo. Para preparar el aliño de las aceitunas se hierve en un cazo el tomillo durante diez minutos. Pasado ese tiempo lo retiramos del fuego. Una vez que esté frío todo, se le añade al cubo donde previamente estarán: las aceitunas, la naranja, el limón, el vinagre y los ajos machacados con sal en el mortero. Finalmente se cubren las aceitunas con agua y se dejan en reposo hasta que cogen el sabor.





La importancia de la práctica del deporte para el bienestar físico y mental

En la actualidad mucha gente habla de la práctica del ejercicio físico y el deporte como una herramienta fundamental de la salud de las personas...pero ¿llegamos a ser conscientes de los beneficios del deporte en nuestra salud y en nuestra vida?, los expertos responden que, aunque se esta cambiando la idea del ejercicio físico en la vida cotidiana, aún existe mucho desconocimiento.

Muchas personas hemos escuchado que la práctica del deporte de forma regular ha demostrado tener un beneficio a nivel físico...pero ¿Lo conocemos?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que entre el 10 y el 16% de las muertes de la población en los países desarrollados se atribuyen a un estilo de vida sedentario, incluyendo aproximadamente del 21-25% de los casos de cáncer de mama y colon, 27% casos de diabetes y el 30% de ataques al corazón. Esto se debe a que el deporte entre sus muchos beneficios físicos, se destacan: el reducir las cifras de la presión arterial; pudiendo paliar y mejorar la hipertensión en la mayoría de los casos; mejorando la resistencia a la insulina ; favoreciendo el control de la enfermedad y la mejora de las cifras en diabetes; simultáneamente aumentando la fuerza, el tono muscular y densidad ósea, además de aumentar nuestra flexibilidad y movilidad articular haciendo que nuestros movimientos sean más precisos y controlados disminuyendo así el riesgo de lesiones y aumentando la capacidad de recuperación en estas.

Lo que nos lleva a que la práctica del deporte está directamente relacionada con la mejora de la salud física, además de disminuir el efecto de múltiples enfermedades como la hipertensión, diabetes, osteoporosis, incluyendo la mayoría de los tipos de cáncer que en la actualidad tienen mayor incidencia en nuestra población.

Por otro lado, nos encontramos con nuestra salud mental y el deporte, ¿es capaz el deporte de reducir el índice y mejorar la salud mental y los problemas derivados en nuestra población? La respuesta definitiva es...Sí

Cuando practicamos deporte, aunque este se realice de forma ocasional, se generan en nuestro organismo endorfinas, estas también son generadas cuando estamos felices, enamorados o cuando experimentamos placer.

Al practicar algún tipo de ejercicio promovemos la mejora y la rapidez de ideas de optimismo y la memoria, incluso mejorando nuestra autonomía demostrándonos que somos perfectamente



capaces de realizar algo que mejora nuestra salud y nuestra imagen personal, aumentando nuestra autoestima, ya que nos ayuda a romper nuestra soledad en muchas ocasiones y lo convierte en la oportunidad ideal para socializar con otras personas además de establecer vínculos y mejorar nuestras relaciones personales.

En esta sociedad en la que el estrés, la ansiedad, insomnio y angustia están en nuestra vida día a día, se ha demostrado que las personas que realizan algún tipo de actividad física tienen menos tendencia a sufrir este tipo de alteraciones, ya que nos ayuda a conciliar mejor el sueño, nos da sensación de relajación y nos ayuda a desestresarnos de las tensiones, ira o temor que podemos experimentar en muchas ocasiones a lo largo de nuestro día a día.

Cabe mencionar que el ejercicio físico no es algo que va sólo en el camino a la búsqueda del bienestar y la salud, siempre ha de estar acompañado de una dieta sana y equilibrada lo que será nuestra herramienta fundamental para buscar la mejor imagen de nosotros mismos, no solo físicamente, ya que los cambios en nuestro cuerpo con el deporte son notables y aumentan nuestra autoestima, si no también, nos ayuda a autorrealizarnos y hacernos sentir capaces de hacer múltiples avances día tras día.

Muchas veces lo que hace que la población sea cada vez más sedentaria y les cause rechazo; es quizás la falta de tiempo, pero hay que quitarse poco a poco la imagen, por la cual creemos que para obtener beneficios de la práctica de ejercicio hay que estar horas y horas realizándolo en un gimnasio, nuestro ejercicio siempre tiene que estar adaptado a nuestras condiciones físicas, debe realizarse de una forma progresiva y con una carga adecuada a cada persona, de manera individualizada.

Cosas tan cotidianas como subir escaleras, caminar, bailar...es también una práctica de ejercicio físico; Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) tan solo son necesarios 30 minutos al día de actividad física para llegar a un bienestar tanto físico como mental, este tiempo se puede fraccionar a lo largo del día, en el que incluimos pasear, ir al trabajo caminando etc.

Con este artículo pretendo animaros a realizar deporte y ejercicio, ya que esta a nuestro alcance y todo el mundo es capaz de ello, consiguiendo un bienestar físico y mental.

Rafael Zaldívar Pozo





Por el **bienestar** de **todos**

Todos sabemos que un pueblo mejora cuando se modernizan calles, edificios, jardines y en general cualquier espacio público. Además, un pueblo mejora cuando todos cumplimos unas pautas de comportamiento cívico que permiten construir una ciudad más agradable y acogedora.

También todos sabemos, que en ocasiones hay comportamientos incívicos, que aunque son minoritarios suelen dañar bienes y espacios que son patrimonio de todos y suponen un ataque a la convivencia, una actitud de insolidaridad y una falta de respeto hacia la inmensa mayoría de ciudadanos que procuran respetar lo público.

Los comentarios que aparecen en esta página son una invitación a la reflexión colectiva para evitar quejas y molestias a los demás y para llegar a un acuerdo que facilite una convivencia más armónica y satisfactoria.

Una de las mayores preocupaciones que nos atosigan son los pequeños actos de vandalismo que suponen destrozos en los edificios públicos y mobiliario urbano. Es un daño innecesario que no supone ningún beneficio al que lo produce y que genera gastos importantes al patrimonio del Ayuntamiento que lógicamente es de todos.

Por otra parte soportamos elevados niveles de ruido, a veces las motos, quads o la música procedente de coches, además de superar la velocidad permitida poniendo en peligro a los peatones. Y en algunas zonas del pueblo, especialmente los fines de semana se alcanzan niveles insoportables, a unas horas en las que la mayoría de la gente está descansando.

En los últimos tiempos proliferan también las quejas en relación con las mascotas, particularmente los perros. Queremos advertir que quien sea propietario de algún animal doméstico debe cuidarlo de forma que garantice que la satisfacción de su compañía no implique molestias a nadie.

Recuerda también que en Alcolea tenemos papeleras que se utilizan poco y se observa, que junto a ellas hay más residuos que en el resto de la calle. Como anécdota, basta dar un paseo por las zonas más concurridas, sobre todo en el Paseo de los Olivos para observar montones de cáscaras de pipas junto a los bancos.

Desde el Ayuntamiento queremos animar a adoptar la mejor disposición para dejar a las próximas generaciones un legado de respeto y consideración por lo público que es patrimonio de todos. Y finalmente una última reflexión: corregir con respeto conductas incívicas, nos engrandece.





Leer nos ayuda a crecer

Leer es imprescindible para conocer la realidad que nos rodea. Leyendo se nos abren horizontes a nuevas culturas, esto nos hace más tolerantes ante los demás y más críticos ante las injusticias. La lectura relaja el espíritu, estimula la curiosidad, despierta nuevas aficiones. Cuando leemos un libro, podemos aprender de los aciertos y errores de los protagonistas y conocer mundos lejanos en el tiempo o el espacio. En definitiva, es como si viviéramos diversas vidas sin salir de casa.

En Alcolea se constituyó hace seis años un club de lectura de adultos y un taller de animación a la lectura infantil.

En el club de lectura de adultos participan veinticinco personas. Donde un grupo de personas que leen al mismo tiempo un libro. Cada uno lo hace en su casa y cada cierto tiempo nos reunimos en la biblioteca. En las reuniones se debate sobre lo que se ha leído: el argumento del libro, los personajes, los valores... y es bastante frecuente derivar desde el libro a las experiencias personales de los miembros del club. Los clubes tienen bastante aceptación porque se comparte esa lectura con otras personas y las opiniones de los miembros del grupo enriquecen mucho la impresión inicial que cada uno saca leyendo en solitario.

Desde el club se realizan diferentes actividades como encuentros con otros clubes; además de reunirnos con autores que nos presentan su libro. El pasado 20 de diciembre pudimos contar con Marta Burgos donde nos presentó su primer libro **Un mismo pasado**. Este año hemos podido contar con la presentación del libro de Justo Javier García Soriano **Plan de Pensiones**.

En el club de lectura infantil se trabajan diferentes formatos y estilos. Utilizamos la lectura compartida, con ella los niños aprenden a interpretar lo que leen y desarrollan el lenguaje frente a los demás. Al finalizar las sesiones realizamos una actividad, poniendo en práctica la temática sobre la que se ha leído, bien a través de manualidades, juegos o fichas sobre la lectura leída.

En el club de lectura de adultos, como en casi todos los que existen, la mayoría son mujeres. Y es que las estadísticas indican que en España, el sesenta y cinco por ciento de las mujeres leen al menos un libro al año.

A continuación recogemos algunas opiniones de las participantes en nuestro club:

- Isabel Contreras piensa que hay que transmitir el hábito de la lectura a los niños, incluso leerles cuando son bebés. Le resulta muy interesante participar en el club y comentar los libros leídos, para ver diferentes perspectivas de análisis.

- Vicenta Burgos dice que leer le supone una gran satisfacción personal porque le gusta saber y aprender. Cuando lee se transporta al lugar de la historia y vive lo que está leyendo.
- Elena Céspedes, considera que se enriquece al estudiar la reacción de los personajes y analizar el propio comportamiento. Vive con intensidad cada historia que lee y recuerda como se le encogía el corazón al leer **El Sanador de Caballos**
- M^a Luisa Madrilley Fernández, creo que todos los que pertenecemos al Club de Lectura estamos conformes con los libros escogidos. Hemos leído grandes novelas de buenos autores. En mi caso, he agotado las existencias de la biblioteca del autor que más me ha gustado, con lo cual he leído muchos libros del mismo autor y he conocido mejor sus obras completas, un ejemplo de estos autores es Juan Marsé. Pienso que si los libros están bien elegidos es un estímulo para leer más, y adquirir nuevos conocimientos. La lectura da, no quita. Siempre estamos aprendiendo, por lo que es una de las razones de seguir participando en este club.
- María Jesús Mora nos recuerda que la lectura forma parte de nuestras vidas desde el inicio de la Historia y que hoy en día las Tics, nos lo han puesto aún más fácil, y podemos elegir entre diferentes tipos de lectura para crecer culturalmente.

La lectura también aporta múltiples beneficios a los niños. Los que desde pequeños practican esta actividad desarrollan mejor su imaginación, aprenden nuevas palabras, se expresan más claramente, escriben mejor y tienen mayor capacidad para investigar lo que no saben, por su cuenta.

Una sugerencia a los padres: según las estadísticas en España sólo 4 de cada 10 padres lee un libro a sus hijos antes de que se vayan a dormir. Conviene recordar que bastan diez minutos al día para que el niño adquiera ese hábito y disfrute con la lectura. La lectura es un tesoro que hay que enseñar desde la cuna, y hoy resulta fácil porque en las familias, en el colegio, en la biblioteca, tenemos a nuestra disposición muchos libros y sobre todo somos privilegiados por tener una mente que puede asimilar innumerables palabras, historias y pensamientos que nos ayudan a ser más sabios.

Os animamos a todo el que quiera participar en este club que paséis por la Universidad Popular y podamos compartir libros, charlas y un rato agradable.



DORADA AL HORNO

Ingredientes:

1. Dorada.
2. Una lechuga.
3. Dos cebollas chalotas.
4. Langostinos.
5. Aceite
6. Limón

Elaboración:

En una bandeja de horno colocamos, sobre papel albal, una capa de hojas de lechuga, y sobre la misma ponemos la dorada salpimentada por ambos lados; le hacemos unos cortes en los lomos, donde meteremos las rodajas de limón. Alrededor del pescado situamos la cebolla en rodajas muy finitas y los langostinos salpimentamos. Tras la preparación del mismo le ponemos un poco de aceite por encima y lo introducimos al horno.



FLAN SALADO

Ingredientes:

1. Dos vasos de leche
2. Tres huevos
3. Sal

Elaboración:

En primer lugar ponemos a calentar leche en un cazo, mientras vamos batiendo los huevos y añadimos un poco de sal. Una vez que la leche está tibia lo mezclamos todo y lo echamos en un recipiente con papel de horno. Este recipiente lo volvemos a introducir en otra bandeja más grande con agua para cocinarlo al baño maría. Con el horno precalentado a 180 °C esperamos a que se cocine durante 35 minutos y ya estaría listo para tomarlo



SORBETE DE LIMÓN AL CABA

Ingredientes:

1. Helado de sorbete de limón.
2. Una botella de cava.

Elaboración:

Es muy fácil de preparar, simplemente batiendo el helado junto con el cava hasta que esté totalmente espeso obtenemos un sorbete de limón. El mismo se puede servir en copa alta con una pajita.



BIZCOCHO AL LIMÓN

Ingredientes:

1. Cuatro huevos grandes.
2. Un yogur de limón.
3. Dos vasos de Azúcar
4. Tres vasos de Harina
5. Un vaso de Aceite
6. Un sobre de Levadura.
7. Ralladura de un limón.

Elaboración:

En un bol batimos los huevos junto al azúcar, cuando la mezcla esté esponjosa le ponemos el aceite y un yogur de limón. Removemos todo hasta que quede una crema suave, y posteriormente con ayuda de una cuchara se le añade harina mezclada con levadura mediante movimientos envolventes para que no se escapen las burbujas de aire que hemos conseguido introducir al batir. Cuando hemos obtenido la mezcla la cambiamos a un molde untado con mantequilla, y lo introducimos en el horno precalentado a 180°C durante 35 o 45 minutos. Transcurrido el tiempo pinchamos el bizcocho para comprobar si ya está hecho.



POLLO RELLENO

Ingredientes:

1. Pollo deshuesado.
2. 2500gr de carne picada (de cerdo o pollo).
3. Tres huevos.
4. Pimientos asados
5. Espárragos blancos.

Elaboración:

Primero deshuesamos el pollo y lo salpimentamos por fuera y por dentro, mientras que los huesos los reservamos para la cocción. También salpimentamos la carne picada y la reservamos. Hacemos una tortilla francesa y volvemos a reservar.

En segundo lugar, se introduce carne picada en el pollo ya deshuesado. Seguidamente ponemos la tortilla sobre el resto de la pechuga de pollo, y sobre la misma una capa de carne picada seguida de otra de pimientos asados. Cerramos el pollo con una aguja e hilo de cocinar hasta dejarlo totalmente cosido. Colocamos el pollo relleno en una olla grande junto con los huesos, y lo cubrimos de agua. Lo dejamos cocer durante una hora, observando que no se quede sin caldo, una vez pasado el tiempo del hervido se saca de la olla y se deja enfriar.

Finalmente cuando el pollo se ha enfriado lo partimos en lonchas acompañado de unos espárragos blancos.

¿Qué hacemos con el caldo? un consomé, al que se le puede añadir taquitos de flan salado que a continuación explicaremos.



Recetas facilitadas por las mujeres del Taller de Envejecimiento Activo