



Verano salud

IÑIGO ANZA
AGUILAS

¡Iñigo! A ver si puedes escribir un artículo como el del verano del año pasado. ¡Tengo el espacio reservado y de plazo hasta mañana! Es mi amigo Salvador. He estado ausente unos días en un curso de Educación para la Salud en la Escuela y no me lo ha podido decir antes.

Cansado, me acerco al ordenador y busco el artículo del año pasado, para ver mis posibilidades: Lo volvería a presentar igual porque está absolutamente vigente, pero no es el caso. Sí me va a servir de arranque para hacer un poco de memoria y ver si hay cosas que se mueven en un año.

De entrada, felicitaciones para todos, por la disminución de muertes en accidentes de tráfico durante el mes de junio.

Habría sido por las nuevas normas, o por la publicidad o porque ya estaba bien, o por todo junto, pero sí se ha notado una mayor sensibilización y sensatez en la carretera, y en las cifras. De todas formas no debemos conformarnos, por la tragedia evitable y porque el accidente de tráfico se ha convertido en la principal causa de años de vida perdidos, más importante que el cáncer o la enfermedad cardiovascular.

Seguridad activa y pasiva para pasar entero el verano.

¿Y para pasarlo bien?

No parecen los tiempos económicos para grandes aventuras. El bolsillo, apretado ya o con perspectivas de estarlo, no parece en condiciones de superar los gastos de años anteriores. Por tanto me parecen más vigentes mis propuestas del año pasado para un verano más satisfactorio.

El camino del encuentro y desarrollo propio, de nuestro grupo y de otros, del disfrute de la naturaleza, que está ahí mismo, y de alternativas a «la marcha» del ruido, aglomeración y alcohol.

Y como no hay mejor mensaje que el propio ejemplo, me voy a permitir la licencia de hablarles de la bicicleta de montaña, como medio de desarrollo, en mi caso rehabilitación porque no había tocado



El municipio cuenta con 34 playas de gran belleza en sus 22 kilómetros de costa. / J.R. REPORTER FOTO

una bici desde los 16 años, de acercamiento a la naturaleza y de relación muy especial con los «amigotes». Me refiero a los amigos porque encontramos muy pocas chicas en bici, y posiblemente prefieren la carretera a la montaña. Les aseguro que Aguilas es un auténtico paraíso para la bici de montaña. Los caminos están ahí cerca, con itinerarios para todas las dificultades y capacidades, compañeros y ambiente adecuados en cualquier edad y exigencia, y un disfrute yo creo que garantizado sin necesidad de ser un campeón.

Lo que hace falta es, primero, una bici de montaña, la diferencia importante la hacen las piernas, no el modelo, y si no la tiene puede comprarla por precios muy razonables, o de segunda mano.

Me voy a permitir la licencia de hablarles de la bicicleta de montaña, como medio de desarrollo, en mi caso rehabilitación

Lo segundo son ganas, de explorar, de ponerse a prueba, un poco de paciencia para los primeros días para no castigar en exceso al cuerpo y aguantar la paliza inicial, y a ser posible un grupo que estimule y redondee la experiencia.

En tercer lugar el resto del equipo, muy recomendable un pantalón con su refuerzo para el sillín (he buscado culote en el diccionario por si estaba aceptada esta adaptación que hacemos del francés culotte, y está, pero hace referencia a proyectiles, crisoles y a su origen en el latín «culus», muy apropiado, por cierto), una camiseta (mallot) a su gusto, zapatillas castigadas, muy aconsejable el casco, y si ya estima su piel, una crema protectora solar con un factor de protección elevado.



FADEM

Federación de Asociaciones
Pro-Deficientes Mentales
de la Región de Murcia

Nuestro objetivo: Mejorar la calidad de vida de la persona con deficiencia mental.

Nuestra meta: Su integración en la familia, la escuela, el trabajo, la sociedad.

Nuestros medios: La información, la integridad, la coherencia y la solidaridad.

¡LA UNION ES LA FUERZA DE FADEM!

C/. Emigrante, 1-Bajo.
Teléfono: 281801.
Fax: 281800
30009 MURCIA.



Club Náutico de Aguilas

Paseo de Parra, 38

Telfs.: (968) 411951-413700 - Fax 411951

30880 AGUILAS (Murcia)

CONVOCATORIA DE ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Se cita a todos los socios de este Club, a la Asamblea General Ordinaria que tendrá lugar, D.m., el próximo día 7 de agosto, viernes, las 19 horas en primera convocatoria, y las 19'30 en segunda, con el siguiente **ORDEN DEL DIA:**

- 1.ª—Lectura y aprobación, si procede del acta anterior.
- 2.ª—Memoria, liquidación del presupuesto, balance de cuentas.
 - 2.1—Presupuesto para el ejercicio siguiente.
 - 2.2—Cuentas de explotación del puerto deportivo.
- 3.ª—Propuestas de actividades de la Junta Directiva.
- 4.ª—Proposiciones que formulen los socios, y que deberán ir firmadas, al menos, por el cinco por ciento de los socios.
- 5.ª—Ruegos y preguntas.

Aguilas a 1 de julio de 1992. EL PRESIDENTE

TALLERES AGUILAS
Juan Muñoz, S. A.

Servicios Oficiales: CITROËN Y RENAULT
VEHICULOS INDUSTRIALES



REPARACION E INSTALACION DE MOTORES MARINOS
SERVICIO DE GRUAS

Teléfonos: 411212 - 411236 - 410145

Carretera de Lorca, Km. 2.600 • AGUILAS