

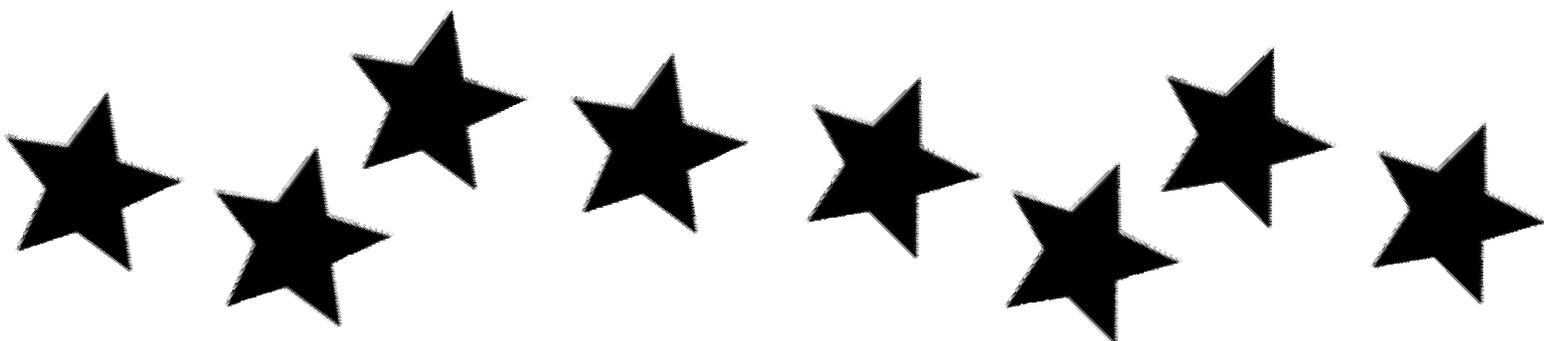


ASOCIACION PEDROCHE JOVEN

BOLETIN 3

INVIERNO 2009

Pedroche Joven les desea Feliz Navidad





SUMARIO

1. Introducción pág. 2
2. Año 2009 pág. 3 y 4
3. Redes socialespág. 5
4. A reírse iipág. 6 y 7
5. De interés pág. 8, 9 y 10
6. Momentospág. 11 y 12
7. A cocinar pág. 13
8. Dale al coco pág. 14 y 15
9. Vamos de viajepág. 16 y 17
10. Y para terminar un cóctel pág. 18

INTRODUCCIÓN

Coincidiendo con estas entrañables fiestas la Asociación "Pedroche Joven" publica su 3ª boletín con el fin de hacer balance de las actividades realizadas a lo largo del año y aprovecha para desearles una Feliz Navidad y un Prospero Año Nuevo.

Creemos que el 2009 ha sido para nosotros un año favorable, a pesar de las dificultades y contratiempos que pueden surgir en determinados momentos; hemos hecho realidad todas las actividades que nos hemos propuesto con el objetivo de favorecer el ocio y entretenimiento de nuestros jóvenes.

Y seguir con la ilusión y las ganas de trabajar un año más atendiendo las demandas de la población joven ante todo, pero también atendiendo en la medida de lo posible a cualquiera que nos solicite.

Esperamos que, así como a nosotros, no os falte para el próximo año un proyecto que realizar; que compartáis los nuestros, para que entre todos logremos construir una sociedad joven plena y feliz.



¡FELIZ 2010!

AÑO 2009

Comenzamos el año colaborando con el Ayuntamiento en la recepción de los Reyes Mayos el día 5 de enero por la mañana, la entrega de regalos a los niños, y posteriormente la visita a la residencia de ancianos repartiendo caramelos a los mayores.



El mismo día la asociación se encargó también de la organización del Belén Viviente en la Plaza, y en colaboración de algunos mayores.

En el mes de Febrero celebramos el día de la Candelaria para cumplir con unos de nuestras fiestas populares ya perdidas.

En el mes de marzo, para estrenar la tan deseada Casa de la Juventud, realizamos un campeonato de fútbolín que contó con bastante aceptación dado el entusiasmo de la apertura.



En abril tuvo lugar la 2º muestra de Nuestras Tradiciones organizada por el ayuntamiento y la Asociación Pedroche a Caballo, y nuestra asociación se prestó un año más a colaborar vigilando el recinto ya montado durante la noche anterior. Durante el día participamos en un stand vendiendo dulces típicos (rosquillos, borrachuelos, gachas, mantas de viaje) en beneficio de la asociación.

El mismo fin de Semana tuvo lugar un concierto de rock, con los grupos:

GRUPO GRANADINO DARTS

LAURA PALMER

BECERRING BROTHER



Patrocinado por la Mancomunidad y el Ayuntamiento.

Coincidiendo con el verano y las vacaciones, en julio repetimos el Espacio Joven, una de las actividades principales que realizamos y que tuvo un considerable éxito igual que el año anterior.



Organizamos 15 días de diferentes actividades de diversión, información... en los que participaron muchos de los jóvenes del pueblo.

Cine, campeonato de billar, campeonato de paintball; yinkana nocturna (rocódromo, tiro con arco...); Campeonato de Supertuck (con la colaboración del Centro Guadalinfo); taller motivacional contra las drogas, fueron algunas de las actividades de "Nuestro Espacio Joven". Como novedad este año: Un espectáculo acuático en la Piscina Municipal, hizo disfrutar tantos a jóvenes como a niños.

Y por su puesto un viaje de convivencia, de un fin de semana, cuyo destino fue el Rincón de la Victoria.

Pocos días después, en agosto realizamos un curso de Defensa Personal, impartido por Daniel Mañueño donde varios jóvenes aprendieron diversas técnicas de defensa.



En septiembre la Asociación Pedroche Joven aparece por 1º vez en la Agenda Joven, boletín que publica cada dos meses la delegación de Juventud de la Diputación de Córdoba; en el contenido nuestros fines, objetivos y algunas de las actividades que hacemos.



Para cerrar el año, en diciembre, celebramos el día de la constitución con un senderismo en bicicleta por los alrededores del pueblo y una posterior yinkana en el recinto ferial, contando con la colaboración del ayuntamiento.



REDES SOCIALES

Bueno jóvenes, Este año que estamos a punto de terminar será recordado por muchos como el año en que millones de personas se convirtieron en usuarios de páginas como "Tuenti" o "Facebook" entre muchas otras. Pero será en 2010 cuando se descubra el verdadero valor de las mismas.

Las mencionadas anteriormente son las más populares en España, ambas están ya a estas alturas, por los 7 millones de usuarios, pero hay muchas más.

Lo cierto es que este año millones de personas que no tenían ni idea sobre el uso de estas Redes Sociales se adentraron en ellas, para compartir información de todo tipo con sus amigos o con gente que gracias a estas páginas acababan de conocer.

Las **Redes Sociales** tienen a su favor el que constituyen una buena herramienta para el ocio (permiten mantener contacto con gente que en la vida cotidiana resultaría imposible, desarrollar hobbies, o acudir a todo tipo de eventos). Además en el ámbito laboral y profesional son numerosas empresas las que abren un perfil propio en las mismas, y comienzan a utilizarlas para buscar personal. Por último constituyen una plataforma informativa sin barreras, los medios de comunicación acuden a las mismas para atraer a un público que tenían perdido.

Como en todo, el uso de estas **Redes Sociales** también tiene unos puntos débiles que hay que conocer para hacer el mejor uso posible de las mismas sin miedo a nada.

Se calcula que el 43% de los usuarios tienen configurado su perfil de modo que cualquier persona puede verlo. Esto ha causado mucha polémica por el uso, nada claro, que los propietarios de estas páginas hacen de la información privada de cada usuario.

Otro de los problemas es la posibilidad de que estas Redes Sociales devoren nuestro tiempo, que pasemos demasiado delante del ordenador, y dejemos de hacer otras cosas mucho más importantes, que con anterioridad formaban parte de nuestra vida.

Para sacarle el máximo provecho a las Redes Sociales sin caer en ningún peligro, hay que aprender a navegar por las mismas, configurando la herramienta de privacidad. El hecho de conocer los pros y los contras del uso de las mismas, que acabamos de desgranar, ayudará a realizar un buen uso de estas aplicaciones, para sacarles un buen provecho en la vida personal, profesional y académica.



A REIRSE

Carta de una madre de Lepe a su hijo.

Querido hijo:

Te escribo estas letras para que sepas que estoy viva. Estoy escribiéndote despacio porque sé que tú no eres para leer deprisa.

Si recibes esta carta es que te llegó, y si no, me lo dices y te la mando otra vez. El tiempo por aquí no está mal: la semana pasada sólo llovió dos veces; la primera estuvo lloviendo tres días, y la segunda cuatro.

Ya te mandé la chaqueta, pero te digo que tu tío Pepe dijo que si la mandábamos con botones pesaría mucho, y el envío sería muy caro, así que se los quitamos y se los metimos en el bolsillo de dentro.

Por fin ya pudimos enterrar a tu abuelo; lo encontramos cuando lo de la mudanza; estaba metido en el armario desde aquel día que nos ganó jugando al escondite.

Te cuento que el otro día explotó la cocina de gas y tu padre y yo salimos disparados por el aire y caímos fuera de la casa. ¡Qué emoción! Era la primera vez que tu padre y yo salíamos juntos de casa. Vino el médico y me puso un tubo de cristal en la boca y me dijo que no podía hablar en diez minutos. Tu padre quería comprarle el tubo.

Perdona la mala letra y las faltas de ortografía; es que yo me canso de escribirte y ahora le estoy dictando a tu padre y ya sabes lo burro que es. Y hablando de tu padre, ¡qué orgulloso está! Te cuento que ahora tiene un buen trabajo, tiene 500 personas por debajo de él; es el encargado de segar el cementerio.

El otro día leyó en el periódico que, según las encuestas, la mayoría de los accidentes ocurren a un kilómetro de casa, así que nos mudamos más lejos. No vas a reconocer la casa; el sitio es muy guapo y hasta tengo lavadora, aunque no estoy segura de que funcione. Ayer metí la ropa, tiré de la cadena y desde ese momento no la volví a ver.

Tu hermana Julia, la que se casó con su marido, parió. Como todavía no sé de qué sexo es, no puedo decirte si eres tío o tía. Si es niña van a llamarla como yo. Ella, a tu hermana la llamará mamá. La otra hermana, Pilar, está embarazada de cinco meses. Tu padre le preguntó si estaba segura de que era de ella. Y por último, tu hermano Juancho sigue tan despistado como siempre; el otro día cerró el coche, dejó las llaves dentro y tuvo que ir tres km. para allá y tres km. para acá, a casa, a por el duplicado, para poder sacarnos a tu padre y a mi de dentro del coche.

Tu primo Paco se casó y pasa toda la noche rezándole a la mujer porque le dijeron que era virgen.



A quien nunca más vimos por aquí es al tío Carlones, el que murió el año pasado.

Ahora el que nos tiene preocupados es tu perro, el Puski; está empeñado en correr detrás de los coches que están parados.

¿Recuerdas a tu amigo Antón? Ya no está en este mundo. Su padre murió hace dos meses y como había pedido ser enterrado en el lago, el pobre Antón murió cavando la poza en el fondo.

Bueno, hijo, no te pongo dirección de la carta porque no la sé. La gente que vivió aquí antes, se llevó los números para no tener que cambiar de domicilio.

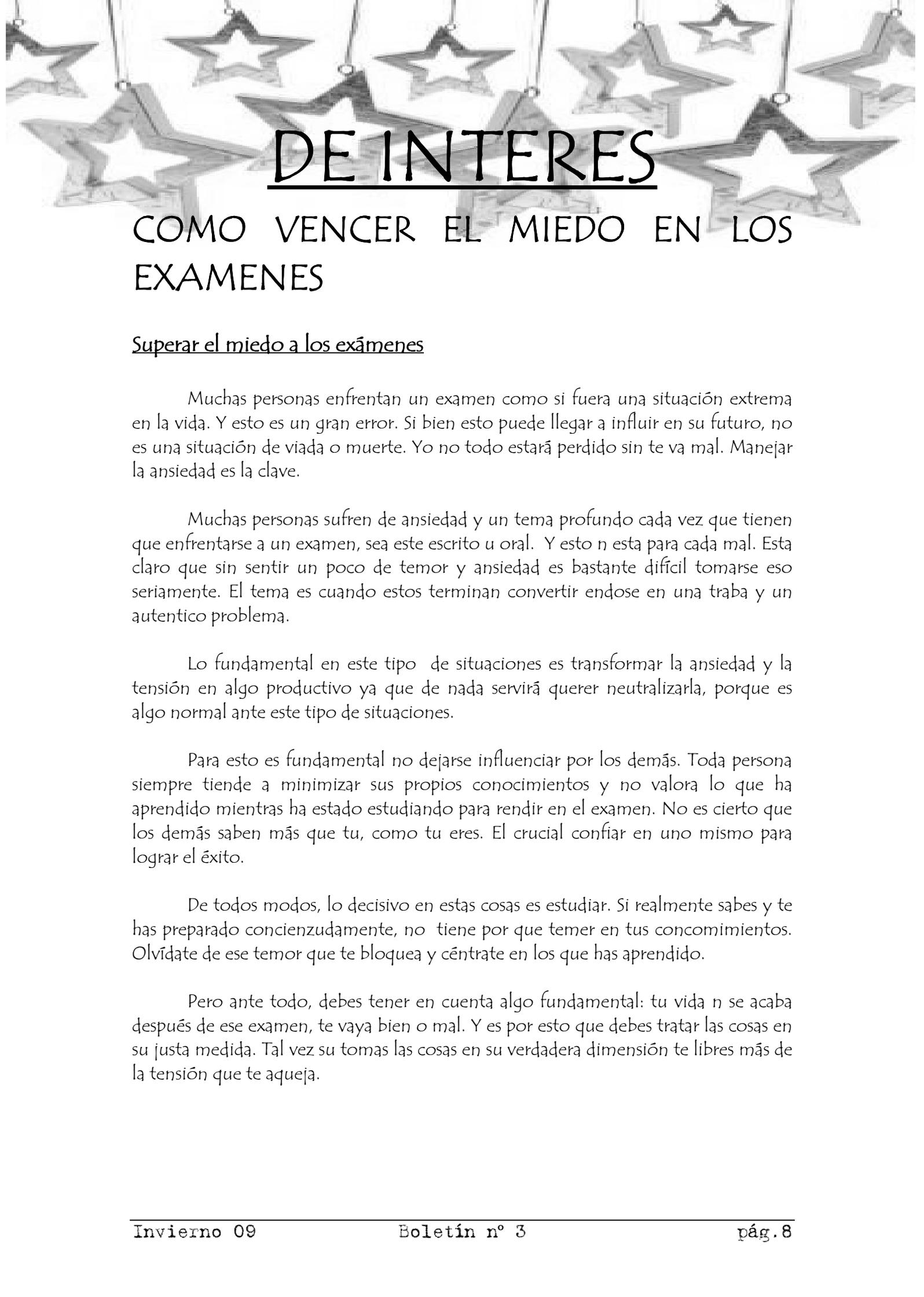
Si ves a doña Remedios saludala de mi parte, y si no la ves no le digas nada. Un abrazo.

Te quiere. Tu madre

P.D. Iba a mandarte 100 euros pero ya cerré el sobre.

Chiste grafico





DE INTERES

COMO VENCER EL MIEDO EN LOS EXAMENES

Superar el miedo a los exámenes

Muchas personas enfrentan un examen como si fuera una situación extrema en la vida. Y esto es un gran error. Si bien esto puede llegar a influir en su futuro, no es una situación de vida o muerte. Yo no todo estará perdido sin te va mal. Manejar la ansiedad es la clave.

Muchas personas sufren de ansiedad y un tema profundo cada vez que tienen que enfrentarse a un examen, sea este escrito u oral. Y esto no es para cada mal. Está claro que sin sentir un poco de temor y ansiedad es bastante difícil tomarse eso seriamente. El tema es cuando estos terminan convirtiéndose en una traba y un auténtico problema.

Lo fundamental en este tipo de situaciones es transformar la ansiedad y la tensión en algo productivo ya que de nada servirá querer neutralizarla, porque es algo normal ante este tipo de situaciones.

Para esto es fundamental no dejarse influenciar por los demás. Toda persona siempre tiende a minimizar sus propios conocimientos y no valora lo que ha aprendido mientras ha estado estudiando para rendir en el examen. No es cierto que los demás saben más que tu, como tu eres. El crucial confiar en uno mismo para lograr el éxito.

De todos modos, lo decisivo en estas cosas es estudiar. Si realmente sabes y te has preparado concienzudamente, no tiene por qué temer en tus concommitos. Olvídate de ese temor que te bloquea y céntrate en los que has aprendido.

Pero ante todo, debes tener en cuenta algo fundamental: tu vida no se acaba después de ese examen, te vaya bien o mal. Y es por esto que debes tratar las cosas en su justa medida. Tal vez su toma las cosas en su verdadera dimensión te libere más de la tensión que te aqueja.



COMO DEJAR DE SER TIMIDO

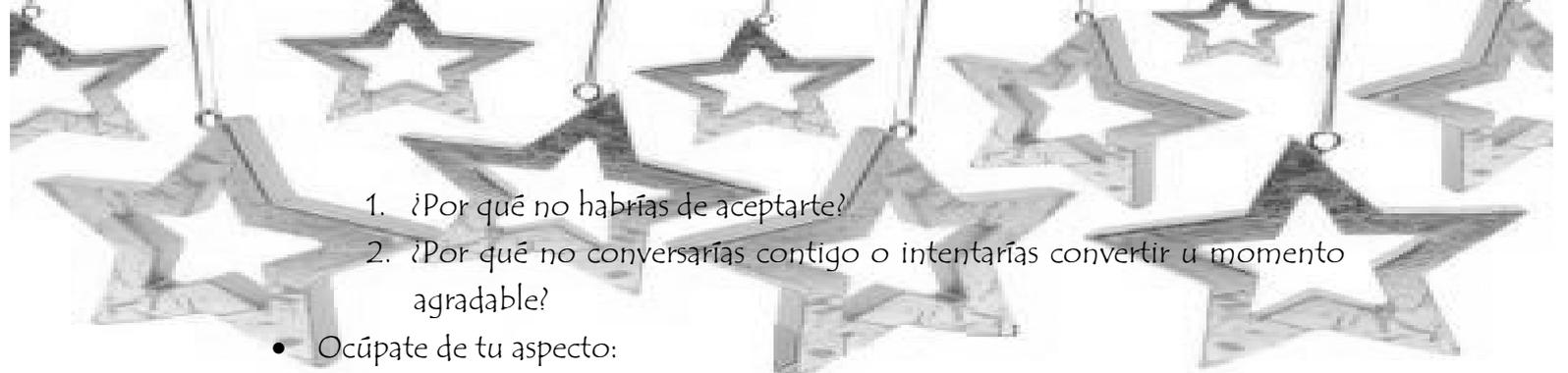
Autoayuda para superar la timidez

La timidez puede impedir que nuestras tu verdadera personalidad. Las personas tímidas pueden sentirse inhibidas en presencia de los demás y quizás, no se sientan capaces despresar libremente sus pensamientos y emociones. Sin embargo, ser tímido no es algo irreversible. Entérate como dejar de ser tímido y aprende a superar tu timidez.

Ser tímido no es irreversible. Si sientes que tu timidez te limita en tu vida social, ser tímido es algo que puedes y debes superar. Existen ciertos ejercicios que puedes poner en práctica para dejar de ser tímida.

Estos ejercicios para vencer la timidez se basan precisamente en enfrentar cada una de las situaciones que te hacen sentir tímido, incómodo o inseguro y analizar las causas que te intimiden.

- Haz una lista de menor a mayor, desde las situaciones que apenas te provocan timidez a las que directamente te paralicen.
- Analizar detenidamente:
 1. ¿Qué es lo malo que te puede suceder?
 2. ¿Temes que se burlen de ti?
 3. ¿Crees que no estas a la altura de las circunstancias?
 4. ¿Tienen los temores fundamento?
 5. ¿Qué pierdes con intentarlo?
- Analiza la actitud frente a una situación que te intimida:
 1. ¿Cómo te preparas para ella?
 2. ¿Te predispones negativamente?
 3. ¿Cuentas de antemano con el fracaso?
 4. ¿Para no darte un voto de confianza y pensar que por una vez todo puede ser diferente?
- Mírate en el espejo, gesticula, haz muecas y divierte te con tus gestos, ríete de ti mismo, sonríe, ponte serio, y luego vuelve a sonreír, ensaya expresiones que te hagan sentir seguro de ti mism@.
- Conviértete en tu mejor espectador:

- 
1. ¿Por qué no habrías de aceptarte?
 2. ¿Por qué no conversarías contigo o intentarías convertir u momento agradable?

- Ocúpate de tu aspecto:
 1. ¿Te gusta como luces?
 2. Si la respuesta es negativa ¿Por qué no te arreglas?
 3. ¿Puedes mejorar tu aspecto para sentirte mejor contigo mismo? Pues entonces ¡Hazlo!
- Toma la lista de situaciones intimidantes que hiciste al principio y enfrenta la primera. Quizás sea algo tan simple como entrar en un comercio a preguntar el precio de un producto y salir sin comprarle. No importa lo sencilla que sea la tarea. Proponte hacerla esta vez de un modo diferente confiado en ti, sin tartamudear, ni sonrojarte.

A medida que vayas logrando enfrentar pequeños desafíos en forma exitosa, ganarás confianza para desafíos mayores. Llegará el día en que digas: "yo era tímido" y nadie te lo creerá.



MOMENTOS...





A COCINAR!!!

Gachas de los Santos

Gachas que se hacen por aquí la noche de todos los Santos. Es la tradición, que sinceramente creemos que nuestras tradiciones son las que deberíamos conservar, con eso no decimos que las que nos vienen de otros sitios no estén bien ni sean de respetar, pero no son nuestras.

Las brujas, calabazas terroríficas y comidas "asquerosas" sino recuerdo mal no hace tantos años que se impuso en nuestro país, estamos hablando de la noche de Halloween.



Ingredientes

- 150g de harina
- 150g de aceite
- Matalahúva (moliđa)c/s
- 300g de azúcar
- 1l de leche templada
- 250g de agua
- Un chorrito de anís (opcional)
- Miel (opcional)
- Canela Moliđa (opcional)
- Tostones (opcional)

Preparación

Se pone 1 litro de leche templada y 250 de agua. Se puede poner todo leche o agua.

En un recipiente mezclar aceite y harina con una varilla. Se pone en una sartén junto con la matalahúva y dejar tostar la harina un poco. Añadir como la mitad de la leche templada y mezclar bien con varilla. Seguir incorporando el resto de leche y agua.

Dejar hacer después de que empiece a hervir 10'. Un ratillo antes de apartar del fuego poner el azúcar y si gusta un chorrito de anís.

Poner en recipientes individuales o en uno grande

Por cima le podemos poner canela moliđa o miel; a gusto de quién los coma.

Los tostones se hacen cortando pan a pellizcos y friéndolos en el aceite.

Estos tostones se incorporan a las gachas cuando las vamos a apartar.

La matalahúva se puede echar entera o moliđa.

DALE AL COCO...

Crucigrama

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												■
3						■						
4					■							
5				■						■		
6							■					■
7								■				
8			■									

HORIZONTALES

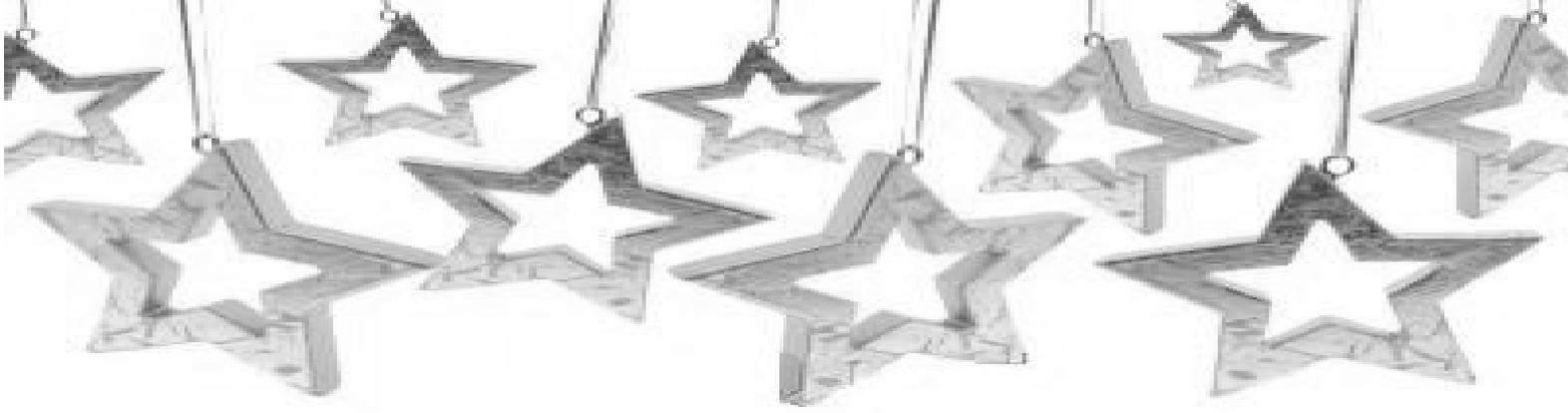
1. Cualidad del artista o escritor que produce sus obras con espontaneidad y novedad.
2. Teoría de Einstein según la cual la duración del tiempo no es la misma para dos observadores que se mueven uno con respecto al otro.
3. Nombre de los cinco magistrados que elegía el pueblo de Esparta. Planta cingiberácea cuyas semillas se usan en medicina -pl.-.
4. Zumo de una sustancia. Mentiroso.
5. Organización para la

Televisión Iberoamericana. Ría gallega. Letra repetida.

6. Moldura cóncava en la base de la columna. Distinta a una.
7. Sensual, libidinoso. Paisana de Yeltsin.
8. Conozco. Planta gimnosperma como el belcho.

VERTICALES

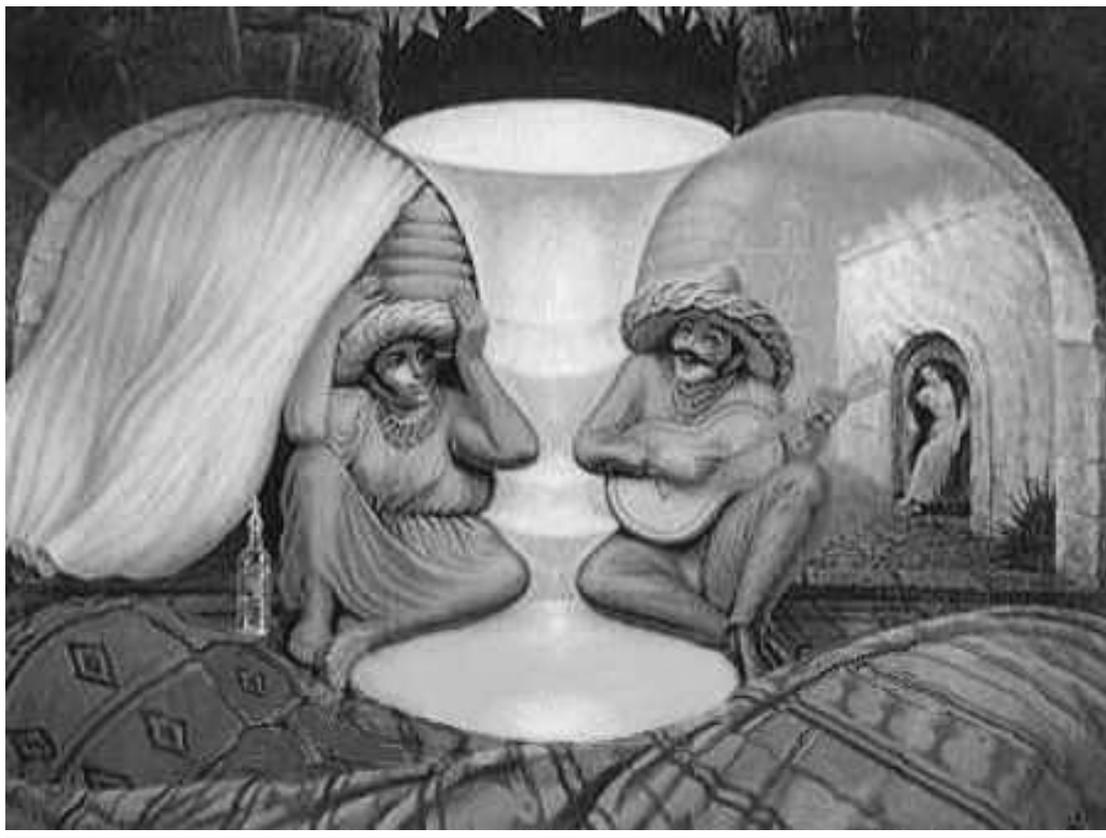
1. Personas zafias y rudas.
2. Rebatiré con argumentos lo que otro asegura.
3. Absurdo, carente de razón.
4. Nombre de cierto condimento muy apreciado por los romanos. Verano en francés.
5. Terminación de diminutivo. Primera letra del alfabeto árabe.
6. Símbolo del níquel. Delinee, señale.
7. El que acumula riqueza por el placer de poseerla. Preposición latina.
8. Lleno de lodo o cieno.
9. Adorador de dioses paganos.



10. Otórgame. Ave fabulosa del paraíso.
11. Embelleciese.
12. Sonido agradable. Abreviatura que usan los farmacéuticos y significa a partes iguales.

Ilusiones ópticas

En este dibujo se esconden varias figuras y personajes. ¿Los encuentras?





¡VAMOS DE VIAJE!

Si queréis pasar ratos divertidos y conocer más nuestro entorno, adentraros en alguna de las numerosas rutas de las que disponemos y, no solo conoceréis mejor nuestro maravilloso entorno sino que, disfrutaréis de al máximo de él. Aquí os ponemos algunas de las rutas que podéis hacer:

Ruta el Arroyo Santa María.

El recorrido está trazado entre dos ermitas: la de Piedrasantas y la de las Cruces, ambas con gran significado histórico. En la ermita de Piedrasantas, cerca de Pedroche, se reunían los Concejos de las Siete Villas de los Pedroches para tratar los temas comunes relativos a las Siete Villas. En la de las Cruces y sus proximidades encontramos abundantes testimonios de la Prehistoria, época celtibérica, romana, paleocristiana.

El recorrido es el único de todos que no discurre por camino alguno, ya que se limita a seguir el trazado del río, y será necesario vadearlo en ocasiones para encontrar el mejor modo de proseguir.

Cruzaremos la carretera CO-9029 y la Cañada Real Soriana, justo donde se ha constituido recientemente un azud.

Las cigüeñas blancas, aves acuáticas como fochas, pollas de agua o ánades reales, junto al martín pescador, el ruiseñor, la oropéndola y un sinnúmero de pequeños pajarillos nos acompañarán a lo largo del recorrido. En algunos tramos es posible encontrar huellas de nutria.

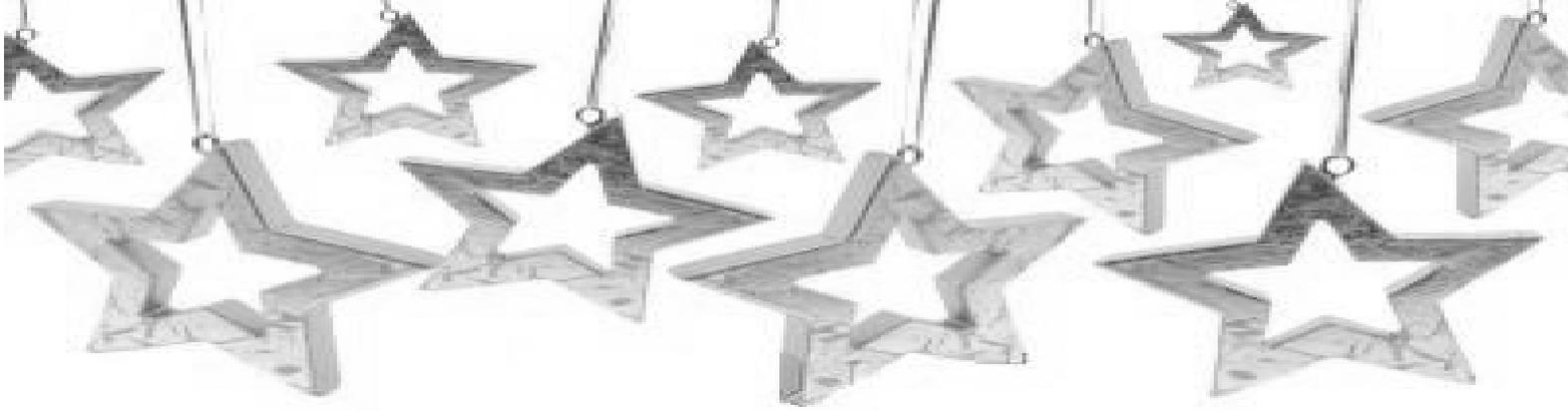
Si el recorrido se realiza desde la ermita de la Virgen de Piedrasantas, hacia la ermita de la Virgen de las Cruces, se deberá tomar el margen derecho del arroyo antes de llegar al final de la ruta.

Ruta Las Siete Villas.

Ruta conformada por: Alcazares, Añora, Dos Torres, Pedroche, Pozoblanco, Torrecampo y Villanueva de Córdoba.

Esta oferta incluye:

Visita guiada de 5 horas aproximadamente por varios pueblos + almuerzo con productos típicos de Los Pedroches + visita taller artesanal o visita a secadero de



embutidos ibéricos de la D.O. Los Pedroches + bolsa VIP. con documentación turística.

(Más información: www.turismolospedroches.org)

Solución al crucigrama:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	O	R	I	G	I	N	A	L	I	D	A	D
2	R	E	L	A	T	I	V	I	D	A	D	■
3	E	F	O	R	O	■	A	M	O	M	O	S
4	J	U	G	O	■	T	R	O	L	E	R	O
5	O	T	I	■	A	R	O	S	A	■	N	N
6	N	A	C	E	L	A	■	O	T	R	A	■
7	E	R	O	T	I	C	A	■	R	U	S	A
8	S	E	■	E	F	E	D	R	A	C	E	A
			■									

HORIZONTALES

1. Originalidad. 2. Relatividad.
3. Eforo. Amomos.
4. Jugo. Trolero.
5. OTI. Arosa. Nn.
6. Naçela. Otra.
7. Erótica. Rusa.
8. Se. Efedrâcea.

VERTICALES

1. Orejones. 2. Refutaré. 3. Ilógico. 4. Garo. Eté. 5. Ito. Alif. 6. Ni. Traçe. 7. Avaro. Ađ. 8. Limoso. 9. Idólaçra. 10. Dame. Ruc. 11. Adornase. 12. Son. AA.



Y PARA TERMINARUN COCTEL

Blackstone néctar

Ingredientes:

1. Cubitos de hielo
2. Zumo de naranja
3. Zumo de limón
4. Granadina

Preparación:

- Poner en la coctelera dos o tres cubitos de hielo, el zumo de una naranja, otro tanto de zumo de limón y añadir granadina al gusto.
- Agitar enérgicamente y servir en copa llena de hielo picado. Decorar con frutas de la temporada y una ramita de hierbabuena o menta.

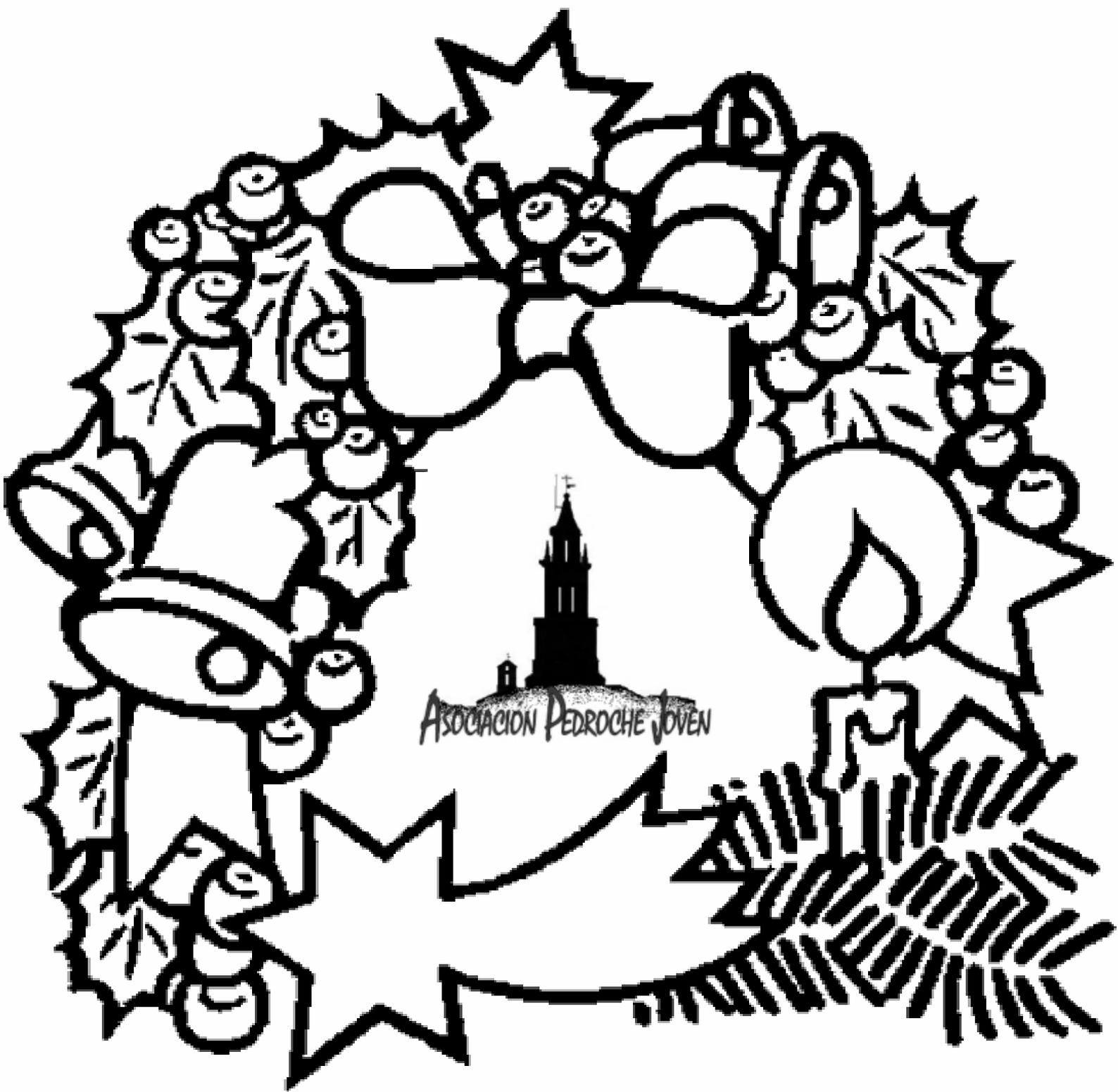
Sin peligro

Ingredientes:

1. Hielo picado
2. Zumo de naranja
3. Horchata

Preparación:

- Poner en la coctelera tres cuatro cubitos de hielo, el zumo de una naranja y tres cucharadas soperas de horchata.
- Agitar y servir en un vaso alto previamente enfriado. Alargar con sifón.



ASOCIACION PEDROCHE JOVEN