

12
2011

Magazine

Residència Matacàs

.....
**Presentación del Comité
redacción de la revista**
.....

.....
**El melómano:
Crítica de la Bohème de
Giacomo Puccini**
.....

.....
**La Fisioterapeuta nos habla:
El envejecimiento activo**
.....

.....
**Historia de vida: Historia
de Jordi**
.....

.....
**El médico opina:
El sedentarismo**
.....

.....
**Catedrales de Cataluña:
La Catedral de Barcelona**
.....

.....
**Musicoterapia /
La bella Lola**
.....

Equipo de redacción

Pepita Villanueva

Isabel González

Francisca Guerrero

Isabel López

Lluís Sanchís

Fernando Redondo

Francisco Figueras

Pere Iglesias

José Quintas

Xavi

Lluís Guash

Lidia ramírez

Irene Sabater

Diseño gráfico

www.anaclapes.com

Residència Matacàs

Avda. Eduard Maristany, 65-69

08930 St. Adrià Besòs. BCN

Telf. 934627800

Fax núm. 933811512



Editorial

La historia de nuestra revista viene de lejos y siempre ha estado ligada a grupos de residentes con carácter e inquietudes que, en un momento dado, se unen para explicar cosas que les interesan.

Conviene remarcar que aunque detrás haya un gran proyecto, finalmente todo depende de nuestros residentes y esto ha provocado que el Magazine haya pasado por momentos de gran

efervescencia periodística y periodos de una cierta languidez.

Ahora han vuelto estas ganas de explicar cosas y que estas trasciendan las personas de nuestro entorno más inmediato.

La cantera del actual comité de redacción está en la tertulia de los viernes. Alrededor de un café y unas pastas, las mentes se relajan, los dolores se atenúan y podemos comentar en un ambiente de respeto las cosas que más nos interesan de la actualidad y del pasado.

El salto de estas opiniones al papel y a internet como novedad, es una cosa que nos llena de orgullo e ilusión (como decía un conocido personaje).

Eduardo Clapés
Director técnico y administrador

"Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena".

*Arthur Schopenhauer
(1788-1860)*

Filósofo alemán





Nuevo comité
de redacción
de la revista

**Pepita
Villanueva**

Aunque su especialidad es el baile y pasear por la residencia con más estilo que la Preysler, ahora nos ayuda en la sección cocina.

**Isabel
González**

La más sentimental de todas, ella es la primera sorprendida cuando se da cuenta de la cantidad de cosas que sabe.

**Francisca
Guerrero**

Haciendo honor a su apellido, ella siempre puntualiza, concreta y si conviene se enfada con aquello que no ve claro.

**Isabel
López**

Es nuestra relaciones públicas y consejera para todo, si tenemos un caso difícil... enviamos a Isabel.

**Lluís
Sanchís**

Es un claro ejemplo de como los años aportan clarividencia y seguridad en las opiniones. Tiene mucha mano izquierda... y mucha mano derecha también,...mmm... la verdad muchas manos.

**Fernando
Redondo**

Es nuestro milagro médico. Intelectualmente activo, tanto se defiende en novela, historia o cultura popular. Actualmente lo tenemos en servicio activo fuera de la Residencia aunque sigue haciendo colaboraciones.

**Francisco
Figueras**

Sensibilidad a la defensa de la cultura: literatura, música, todo y que en esta ocasión se defiende entre la historia y la arquitectura.

**Pere
Iglesias**

El melómano de la familia, transpira amor a la música por los cuatro costados y esto es nota en la forma como cautiva a la audiencia, antes con el cuerno inglés, ahora con sus historias.

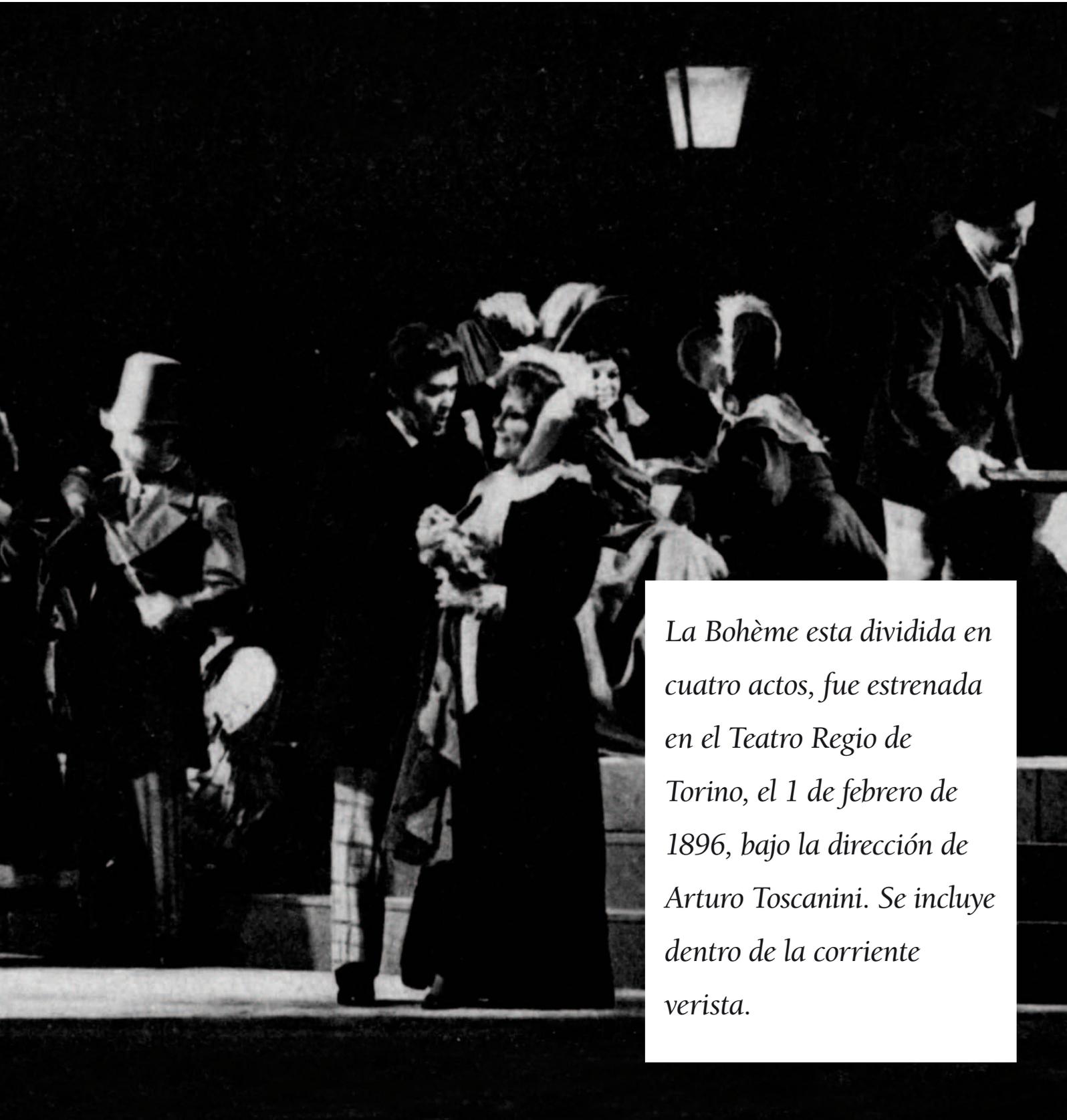
**José
Quintas**

Gentleman, observador, hay gente que nace señalada por el don de la curiosidad y el deseo de conocimiento, y esta cualidad le acompaña toda la vida.

Xavi

Todo bondad y ganas de ayudar a los demás. Con tantas cosas en la cabeza es difícil ser ordenado. Su frase: "mañana te lo hago".

La Bohème es una ópera de Giacomo Puccini. Era un compositor sin privaciones que podía permitirse escribir por gusto.



La Bohème esta dividida en cuatro actos, fue estrenada en el Teatro Regio de Torino, el 1 de febrero de 1896, bajo la dirección de Arturo Toscanini. Se incluye dentro de la corriente verista.

La Bohème

Acto 1. Noche de Navidad en un ático bohemio

En la buhardilla de los bohemios. Rodolfo vive con sus amigos. Como no tienen combustible y hace frío, utilizan los manuscritos del drama que está escribiendo Rodolfo para hacer fuego. Alguien llama a la puerta, es Mimí que ha venido a pedir ayuda para encender su vela. Ambos aprovechan la ocasión para contar la historia de sus vidas: el interpreta *'Che gelida manina'* ('Que manita más fría') y ella *'Sì, mi chiamano Mimì'* ('Sí, me llaman Mimí'). Cantan su amor en el delicioso dúo, *'O soave fanciulla'* ('Oh! Suave joven').

Acto 2. El Café Momus

Los bohemios compran pequeños regalos y se sientan a cenar. Entonces aparece Musetta con su nuevo amante, un Consejero de Estado. Marcello, está celoso, y la joven todavía lo provoca más. La sangre no llega al río y todos se van con la banda de música.

Acto 3. Una entrada a París

Rodolfo explica a Marcelo que Mimí está muy enferma, y el no puede ayudarla. De tal manera que quiere dejar la relación que tiene con ella para

que Mimí encuentre un amante más rico, que la pueda ayudar. Pero su amor es tan fuerte que deciden esperar hasta a la primavera, por tanto, siguen juntos. En este acto destacaría dos arias muy bonitas: *D'onde lieta uscì al tuo grido* (Aria de Mimí) y *Dunque è proprio finita?* (Duetto final)

Acto 4. El ático del principio

Mimí está muy enferma; confiesa su amor a Rodolfo. Recuerdan el tempo pasado. Al sufrir otro ataque, llegan los bohemios para ayudarla, pero es inútil. Mimí muere. Rodolfo, al darse cuenta, la lama dos veces, pero sus palabras se las lleva el viento. Destacaría los fragmentos de *Sono andati? Fingevo di dormire* (Duetto de Mimí y Rodolfo) y *Che avvien?* (Final) La música de Puccini es muy bonita y muy sentida, te entra muy adentro. Siempre suele tener unas arias preciosas sean de soprano, barítono o tenor, además tienen un papel muy importante dentro del transcurso de la obra. Suelen ser arias muy exigentes y se necesita un buen tenor y una buena soprano.

Pere Iglesias
Residente de la
Residència Matabàs



Envejecimiento

activo

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud del adulto mayor. Comprende aspectos de participación y seguridad, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que se hacen mayores.

Este concepto aplicado por la Organización Mundial de la Salud permite a las personas aumentar su potencial de bienestar físico, social y mental en el transcurso de su ciclo vital, y así formar parte de la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades. Pretende proporcionar protección, seguridad y los cuidados adecuados en el momento que son necesarios.

Se utiliza el término “activo” para referirse a una participación continua en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas y no únicamente a la capacidad de ser físicamente activo.

El adulto mayor que se ha de retirar del trabajo y los que están enfermos o padecen una discapacidad, pueden continuar contribuyendo activamente con la familia, los amigos y la sociedad.

A través del envejecimiento activo se suele ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de las personas a medida que se envejece.

Cuando hablamos de salud nos referimos al bienestar físico, mental y social. Por tanto, en el marco del envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven la relación entre salud mental y social, son tan importantes como las que mejoran las condiciones de salud física.

Para promover un envejecimiento activo, se ha de fomentar la participación y el apoyo social, la salud mental, una buena nutrición, la actividad física, la prevención de lesiones así como controlar el uso de fármacos.

Lidia Ramírez
Fisioterapeuta de la
Residència Matakàs



Historias de vida

En este apartado del Magazine los residentes darán pequeñas pinceladas de sus profesiones o experiencias pasadas.



A Jordi lo conocí en la cárcel, estaba cumpliendo una condena de 8 años y pico por robar y atentar contra la salud pública, o sea por traficar con droga.

El padre de nuestro protagonista era obrero de la construcción y su madre fregaba. Tenían dos hijos más. Hasta que no fue al instituto, Jordi se comportó como un chico respetuoso con sus padres y con el prójimo. Pronto se aficionó a los “botellones”, la frecuencia con la que volvía a casa borracho aumentó y cada vez llegaba más tarde a casa. Los estudios se relajaron y sus notas que hasta el momento

habían sido excelentes, disminuyeron.

Una noche de San Juan probó por primera vez la cocaína, ya había fumado algún porro ocasional, y de aquí a la heroína el paso fue rápido. Las cosas empeoraron, empezó quitando monedas a su madre, cantidades que fueron en aumento. Empezaron a desaparecer de casa objetos de valor, y con el dinero que obtenía se compraba

droga. Las discusiones con su padre eran dramáticas y se peleaba con sus hermanos que intentaban ayudarle. Falsificó documentos y los robos fueron a más, llegando incluso a robar el cepillo de la parroquia, de la cual había sido monaguillo.

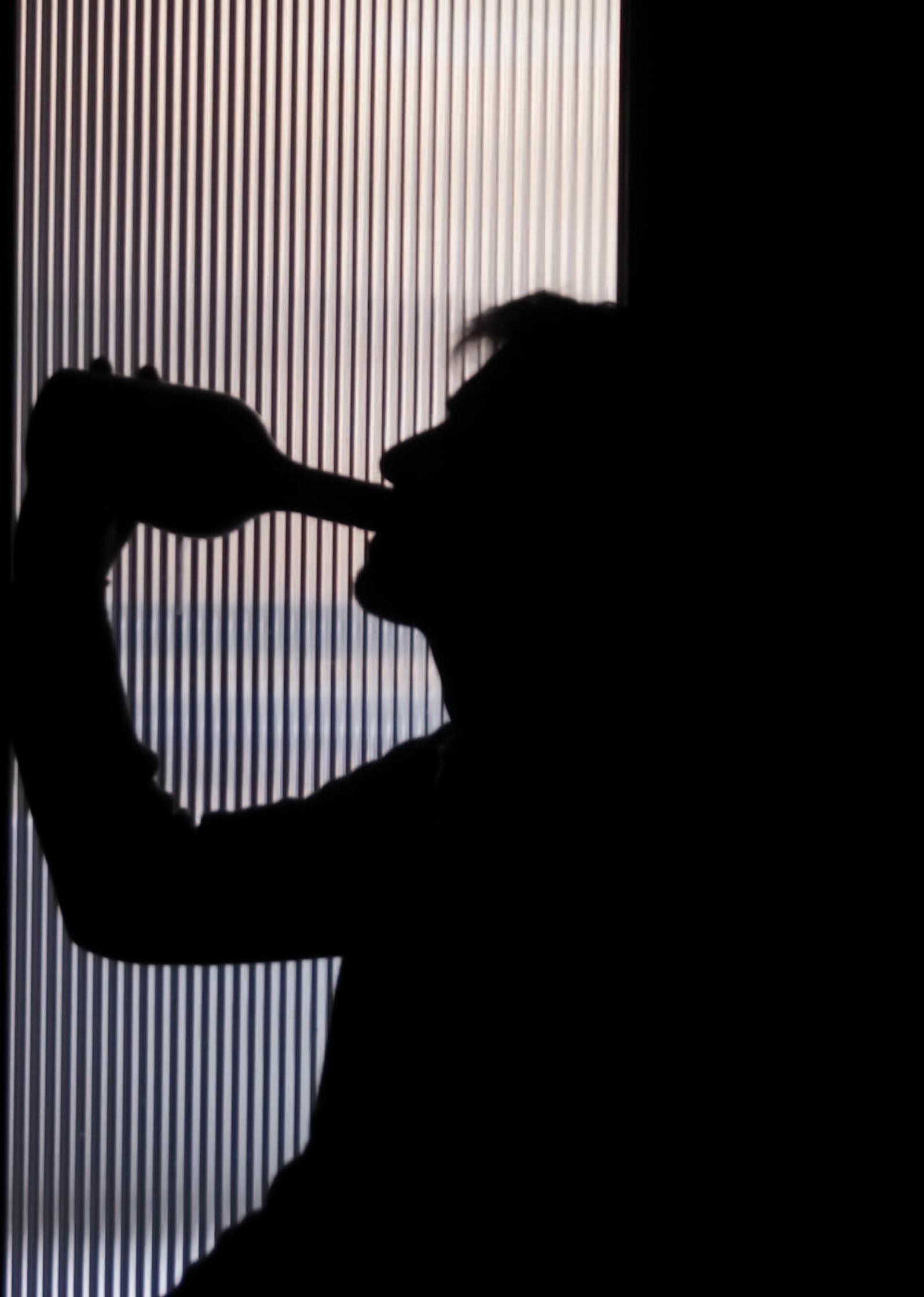
Un mal día, junto dos camaradas de botellón, fueron a un restaurante donde solo quedaba el dueño, le amenazaron con navajas, pero este se defendió e inmovilizó a Jordi mientras sus amigos huían. Cuando la policía le registró encontró una cantidad de droga que excedía lo permitido para uso propio y fue denunciado como traficante.

El juicio fue un drama para sus padres que quedaron arruinados física y moralmente. Los tres primeros años en cárcel fueron muy tormentosos, encadenaba sanciones y temporadas en celdas

de aislamiento por su rebeldía. Poco a poco se fue reformando con la ayuda de educadores y psicólogos. Actualmente, a tres años para finalizar la condena, ya ha dejado definitivamente la droga y puede salir a trabajar, solo quedándose a dormir en prisión.

No obstante el precio a pagar ha sido muy alto: su padre murió poco después del juicio de un infarto, sus hermanos le odian y su madre, que enfermó, tiene que ir a limpiar más casas para poder pagar sus responsabilidades. Valga esta historia para poner en alerta padres y autoridades del peligro de los botellones como puerta de entrada al mundo de las drogas, y animar a muchos abuelos, que aconsejen a sus nietos jóvenes de los daños de las drogas.

Fernando Redondo
Residente de la
Residència Matakàs



El sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados.



Sedentarismo

físico

Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

1 Propensión a la obesidad:
la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.

Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

2 Debilitamiento óseo:
la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino

a enfermedades óseas como la osteoporosis donde los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.

3 Cansancio inmediato
ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico tal como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

4 Problemas de espalda:
generan dolores frecuentes.

5 Propensión a desgarros musculares

Prevención

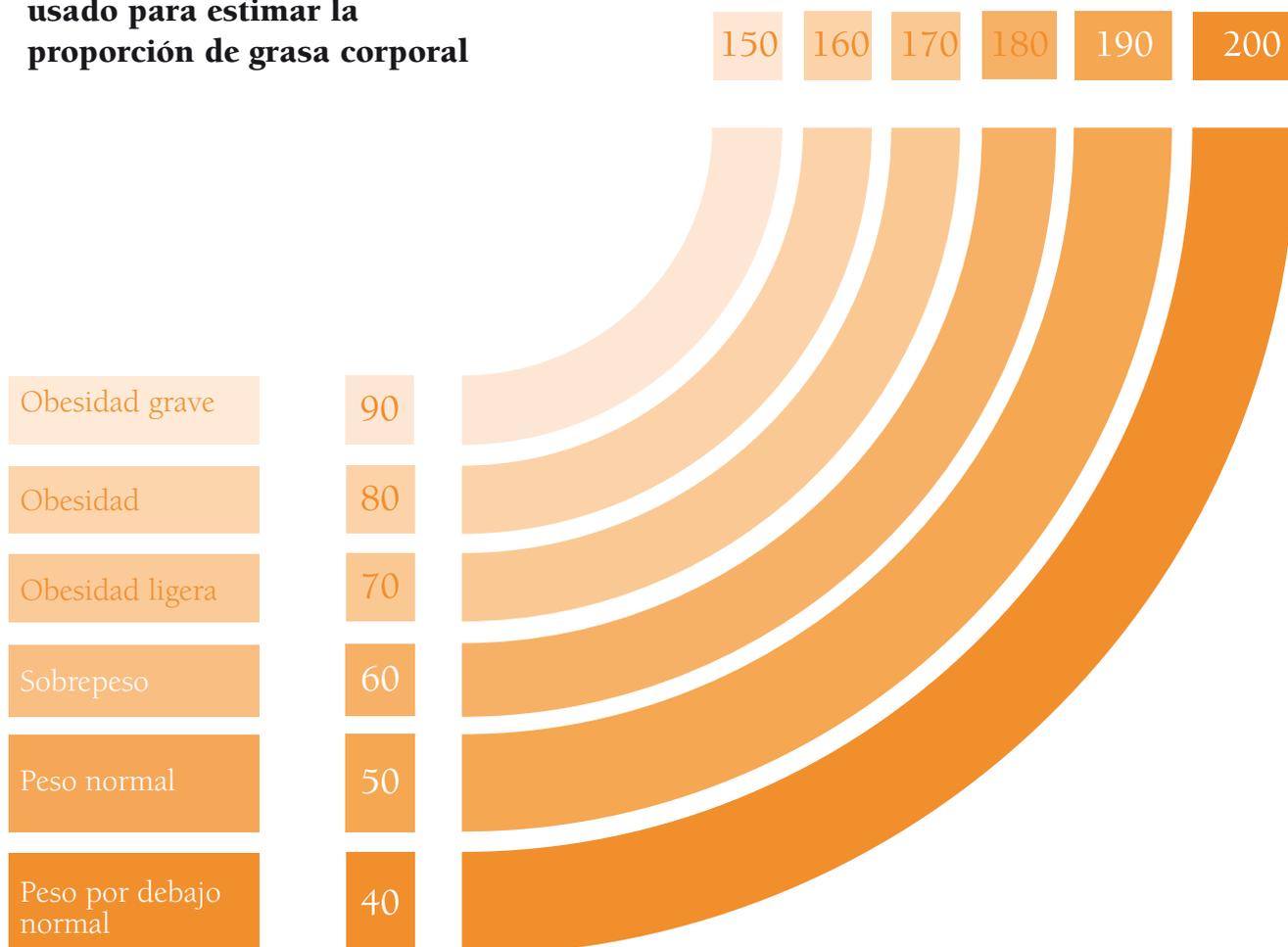
El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños, por medio de la sana educación física, se tiene que enseñar al niño la importancia del deporte en su vida.

Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un

adulto propenso al sedentarismo.

Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo.

El índice de masa corporal es un método simple y ampliamente usado para estimar la proporción de grasa corporal



Actividad física

Por actividad física se entiende la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, pero con un objetivo perseguido, ya sea por rendimiento, ocio, salud, recreación, etc. Debe ser una actividad metódica, es decir, regular, que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen, movilizando

los músculos y los huesos. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar, bailar, nadar o usar la bicicleta. En ellas la compañía puede ser una magnífica ayuda para mantener el propósito. Es muy importante tomar en cuenta la actividad física para poder mantener un cuerpo saludable y sin hipercolesterolemia.

Xavier

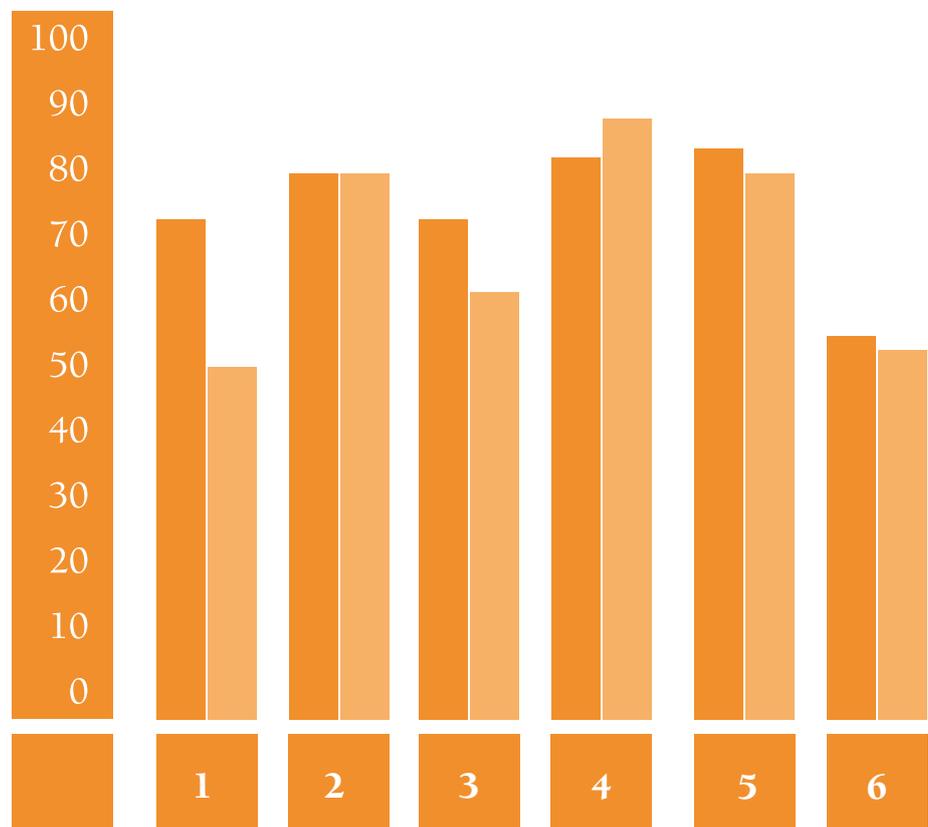
Residente de la
Residència Matakàs

Efecto de la actividad física extraescolar sobre la calidad de vida relacionada con la salud en alumnos de primero y segundo de eso de un centro escolar de Granada, España

1. Bienestar físico
2. Bienestar psicológico
3. Autoestima
4. Familia
5. Amigos
6. Colegio

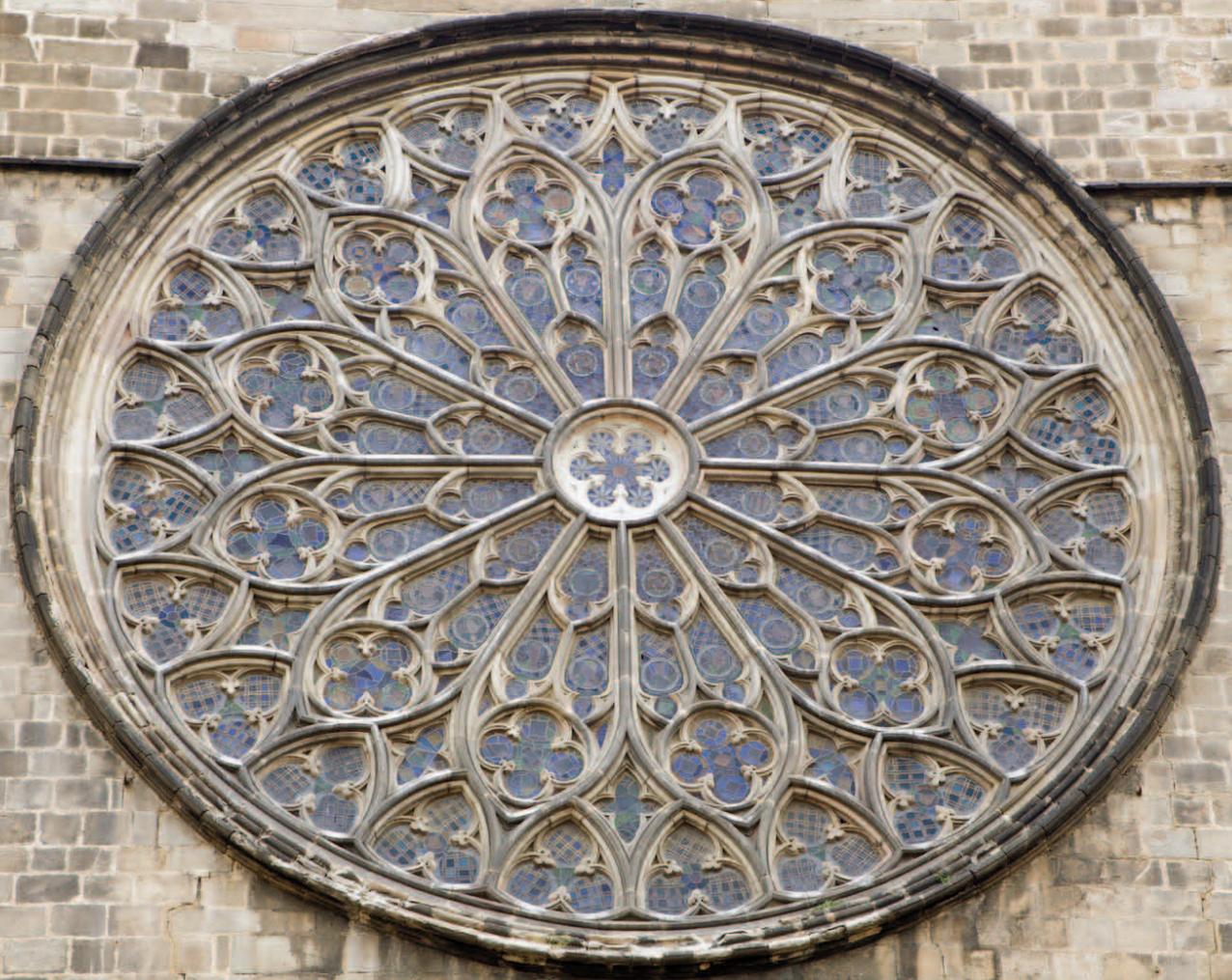
Activos

Sedentarios





La Catedral
de Barcelona



Catedral de Barcelona

Construcción: 1298

Estilo: gótico

Fachada: 1913

La Catedral de la Santa Creu i Santa Eulàlia, de estilo gótico, fue construida durante los siglos XIII y XV sobre una antigua catedral de estilo románico.

Actualmente sede del arzobispado de Barcelona, aunque goza del título de Catedral de Barcelona, no tiene el arraigo de culto que tienen otras iglesias como por ejemplo la de Santa María del Mar o la Iglesia de la Mercè.

En esta catedral, se venera al Santo Cristo de Lepanto. Durante la guerra contra los turcos, una bomba giró su réplica y actualmente

está en la misma posición que quedó en durante combate.

También se veneran los ojos de la patrona de las modistas, Santa Lucía, así como San Mateo, entre otros, muchos de los cuales existen recuerdos auténticos de sus vidas.

El 1890, en la semana trágica, el pueblo se revolvió contra los que mandaban. En aquel tiempo tenía mucha

Incluso anteriormente había habido una iglesia paleocristiana saqueada en la época de los romanos. Más recientemente, durante el siglo XIX, se reformó la fachada de estilo neogótico.

importancia la religión católica. Se produjo, entonces, la primera quema de conventos y dentro de la catedral de Barcelona se produjo un tiroteo importante. Esta catedral es de estilo gótico, con el claustro muy bonito y querido por la gente. El día de Corpus Cristi podemos contemplar una bonita tradición: “l’ou com balla” (“el huevo como baila”). Además hay patos blancos preciosos. Grandes celebraciones han tenido lugar en esta catedral, como fué la boda de la Infanta Cristina, todo un acontecimiento para la nuestra ciudad, Barcelona.

Francisco Figueras
Residente de la
Residència Matacàs





A close-up portrait of an elderly man with a white beard and hair, looking directly at the camera. He is resting his chin on his hands, which are clasped in front of him. He is wearing a green and white striped shirt. The background is blurred, showing other people in a social setting.

Las personas con un envejecimiento sano también pueden tener déficits leves, la diferencia estriba en que estos cambios no experimentan cambios significativos con el tiempo, y estos cambios no llegan a suponer un deterioro.

¿Podemos detectar el inicio de una demencia?

Existe cierta unanimidad cuando hablamos de la presencia o no de deterioro cognitivo, de que no existen dos categorías separadas, sino que ambas forman parte de un continuo que abarcaría:

Envejecimiento exitoso

- Envejecimiento sano
- Deterioro cognitivo leve
- Demencia

Por **envejecimiento exitoso** entendemos todas aquellas personas cuyo rendimiento intelectual en edades avanzadas va más allá de lo esperado. A todos nos viene a la mente el nombre de algún médico, científico o artista que, en edades avanzadas muestra unas capacidades intelectuales por encima de la media.

La mayoría de las personas tienen un envejecimiento sano. Con la edad es normal ir acumulando pequeños déficits, pero las diferencias con el resto de la población más joven, suelen ser de tipo cuantitativo: van un poco más lentos en procesar la información, les cuesta más estar atentos, recordar las cosas y aprender nuevos movimientos. Por el contrario mantienen intactos los conocimientos generales, el lenguaje y el vocabulario.

Podríamos decir que con el paso de los años empeora la capacidad biológica básica para aprender (inteligencia fluida), quedando más preservadas las capacidades adquiridas y reforzadas a lo largo de la vida (inteligencia cristalizada).

o de su familia de alteraciones cognitivas, pero este deterioro no tiene repercusiones importantes en la vida diaria de la persona. Las quejas son mayoritariamente de memoria, en estos casos no suele haber una alteración significativa en otros



Por deterioro cognitivo leve (MCI) entendemos una serie de alteraciones a nivel cognitivo evidenciadas en una evaluación clínica, pero que no llegan a cumplir los requisitos para hacer un diagnóstico de demencia. Existen quejas del propio sujeto

campos (tipo amnésico). Hay otros casos en que explican dificultades en la ejecución de acciones, el cálculo, la atención, etc. (múltiples dominios).

Las personas con un envejecimiento sano también pueden tener déficits leves (por ejemplo la memoria para nombres, la velocidad del pensamiento), la diferencia estriba en que estos cambios no experimentan cambios significativos con el tiempo,

ejemplo tipo Alzheimer) es de un 10-15% al año, mientras que en la población cognitivamente sana el grado de progresión del Alzheimer es de un 1-2% anual.

Hay pues una evidencia que el



y estos cambios no llegan a suponer un deterioro funcional.

El concepto de deterioro cognitivo leve está actualmente en estudio, ya que se ha observado que su grado de progresión a una demencia (por

deterioro cognitivo leve es un precursor de la demencia.

Lluís Guasch
Psicólogo de la
Residència Matakàs

Miércoles:

Cine



El miércoles suele ser el día del espectador en todos los cines.

En la Matacás también. El pasado mes de febrero inauguramos la nueva sala de cine, con una pantalla más grande y un avanzado

sistema de sonido. Cada miércoles por la tarde las luces se apagan y podemos disfrutar de una película.

Hemos visto o podremos ver: estrenos como *Pa negre*, clásicos como *El Padrino*, adaptaciones de novelas como *La princesa prometida*, trabajos españoles como *Volver* o

películas protagonizadas por famosos actores y actrices como Meryl Streep, que la pudimos ver en *No es tan fácil*, o a Nicolas Cage en *Te puede pasar a ti*.

Irene Sabater
Educatora de la
Residència Matacàs





La Moraleja

El caballo y el asno

Un hombre tenía un caballo y un asno.

Un día que ambos iban camino a la ciudad, el asno, sintiéndose cansado, le dijo al caballo:

-- Toma una parte de mi carga si te interesa mi vida.

El caballo haciéndose el sordo no dijo nada y el asno cayó víctima de la fatiga, y murió allí mismo.

Entonces el dueño echó toda la carga encima del caballo, incluso la piel del asno. Y el caballo, suspirando dijo:

-- ¡Qué mala suerte tengo! ¡ Por no haber querido cargar con un ligero fardo ahora tengo que cargar con todo, y hasta con la piel del asno encima !

Moraleja: Cada vez que no tiendes la mano para ayudar a tu prójimo te estás perjudicando a ti mismo

José Quintas
Residente de la
Residència Matacàs

Conozcamos a...

Periodista

Luis

Residente de la
Residència Matacàs

Entrevistada

Carmen Maneus

Trabajadora social de la
Residència Matacàs

¿Cuántos años tienes?

23

¿Que has estudiado?

La diplomatura de
trabajo social

**¿Qué aspiraciones
tienes en la vida?**

Tener un trabajo
estable, ahorrar,
comprar un piso, poder
independizarme, viajar...

¿Tienes novio?

No

**Cuando lo tengas,
¿Como te gustaría
que fuera?**

No tengo un prototipo
de chico pero que sea
inteligente, con estudios
y que me trate bien.

**¿Y tus padres
que te dicen?**

Mi madre me dice que
tiene ganas de que me
busque novio y me vaya
de casa.

**¿Te gustaría tener
hijos?**

Si, algun dia

¿Cuántos?

3 míos y alguno
adoptado

**¿Te gustaría llegar a la
vejez?**

Si

¿Hasta que edad?

Si llego a los 90 como
usted ...

94...

94 como usted, firmo
ahora mismo, si no, no.

**¿Estàs a gusto con tu
trabajo actual?**

No me quejo, estoy
contenta

**¿Tu jefe es competente
y una buena persona?**

Siii, claro que si.

**¿Te consideras una
persona casera?**

Si, casera pero con
aspiraciones a ver mundo

**Si te gusta viajar,
sabrás algún idioma.**

El inglés lo domino bien.

¿Qué viajes has hecho?

A Italia, Alemania,
Francia, Inglaterra y el
año pasado a Irlanda

**¿De los viajes que
has hecho qué has
aprendido?**

En Irlanda pasé cuatro
meses sola, no conocía a
nadie y aprendí mucho.

**¿Qué viaje te queda
pendiente?**

A EEUU, India,
Australia, Argentina...

**Si me permites un
consejo, te recomiendo
la India, es la que te
daría mas enseñanzas,
quizás no materiales,
pero si espirituales.**

**Y acabo con una frase:
Continua así.**

Lo pillamos al vuelo

Una soleada mañana de viernes en la terraza, Isabel, nos sorprendió recitando de un tirón una divertida versión del vamos contar mentiras que ella cantaba de niña en su tierra natal. Irene la ayudó a transcribirla y aquí tienen el resultado:

Ahora que estoy bien
despacio, voy a contar las
mil mentiras
Por el mar corren las
liebres, por el monte las
anguilas, por los rastrojos
los peces.
No te creas que es
mentira.
Yo tenia un angarilló que
pesaba 103 libras, lo corrí
en la torre
¿Y ese río porque no corre?
Porque no tiene zapatos.
Yo he visto una pelea de
gatos, pelearse con un
surco.
Yo he visto sacado de
un surco trigo para toda
España.

Yo he visto tejer a una
araña tela para cien
soldados.
Yo he visto tejer un arado
con el viento de una bota.
Yo he visto una casa
rota sostenida con dos
espartos.
Con un caminito delante
y comiendo y muerto de
hambre, me encontré
con un manzano. Me
lié a tirarle piedras y
caían avellanas. Vino
el hombre del castaño:
“¡Tascua, tascua! ¿Por
qué coge usted uvas de
mi melonar?”. Le tiré
una piedra, le di en el
tolondrillo y le hice sangre

en el tobillo.
Fui a la venta a curarme
y la ventera está de parto.
Los platos barren y
friegan. La escoba en el
bazar. Los cántaros en el
lumbre. Las ollas a por
agua van.
Los pavitos van a misa.
Las mocitas al chaparral.
Quien fuera pastorcito
para irlas a guardar.

Isabel González
Residente de la
Residència Matacàs

El cuento:

Wels Chapel



En cierta ocasión una familia inglesa pasaba unas vacaciones en Escocia y en uno de sus paseos observaron con agrado una casita de campo, que les pareció encantadora para su próximo veraneo. Preguntaron quién era el propietario de la misma y resultó ser un Pastor protestante, al cual acudieron rápidamente para que les mostrara la admirable casita. El propietario se la mostró y tanto por su comodidad como por su situación fue del agrado de la familia, la cual se comprometió para alquilarla el próximo verano.

De regreso a Inglaterra repasaron detalle por detalle cada habitación, cocina, comedor y de pronto la esposa recordó que no había visto el “Water Closed”. Como los ingleses son muy prácticos, decidieron escribir al Pastor preguntando por ello en los siguientes términos:

“Estimado Pastor, soy miembro de la familia que hace unos días visitó su finca con deseos de alquilarla para nuestras próximas vacaciones y como omitimos ver un detalle deseamos que nos indicara más o menos donde queda el W.C.”

Finalizó la carta de rigor y se la envió al Pastor. Al recibirla, éste quedó extrañado, ya que desconocía la abreviatura W.C, pero creyendo que se trataba de una capilla de su religión que se llamaba Wels Chapel, contestó de la siguiente forma:

“Estimada familia, tengo el agrado de informarles que el lugar a que vds. se refieren queda a 12 kms. de la casa, lo cual es molesto si se tiene costumbre de ir con frecuencia, pero algunas personas se llevan la comida y permanecen allí todo el día, algunos van a pie y otros lo hacen en tranvía llegando en el instante preciso. Hay lugar para unas 400 personas sentadas y 150 de pie. Los asientos

están forrados de terciopelo y púrpura y tiene aire acondicionado para evitar sofocaciones. Se recomienda llegar puntual para coger sitio. Mi esposa por no hacerlo así, hace años tuvo que soportar todo el acto de pie, y desde entonces no utiliza este servicio. Los niños se sientan juntos y cantan a coro a la entrada les darán un papel a cada uno, y la persona que no le alcance el reparto tendrán que usar el del compañero, pero al salir deben devolverlo para poder continuar dándole uso todo el mes. Todo lo que allí dejen depositado será para dar de comer a los pobres del hospicio. Hay fotógrafos especiales que toman fotos en diversas posiciones, las cuales acostumbran a ser publicadas en el diario de la ciudad, en la sección de "Vida Social", así el público puede conocer a las altas personalidades en actos humanos".

Así terminó la carta, los ingleses al recibirla estuvieron a punto de desmayarse, y con toda su pena decidieron cambiar el lugar de veraneo.

Fernando Redondo
Residente de la
Residència Matakàs





Cocina de la abuela

Pepita Villanueva
Residente de la
Residència Matacàs



Calamares a la romana

INGREDIENTES: Poner los calamares
Calamares cortados a tiras cortados en leche, porque
Un vaso de leche así quedarán más blandos
Harina y tiernos. Dejar en
Un huevo remojo un par de horas a
Aceite temperatura ambiente. Colar
los calamares y a la leche
que sobra, añadir harina
(hasta que quede una masa
espesita), un huevo bien
batido y un poquito de
sal. Esta será la pasta para
rebozar.

Mojamos los calamares en la
pasta, se ponen en la sartén
con aceite y se fríen de un
lado y del otro.

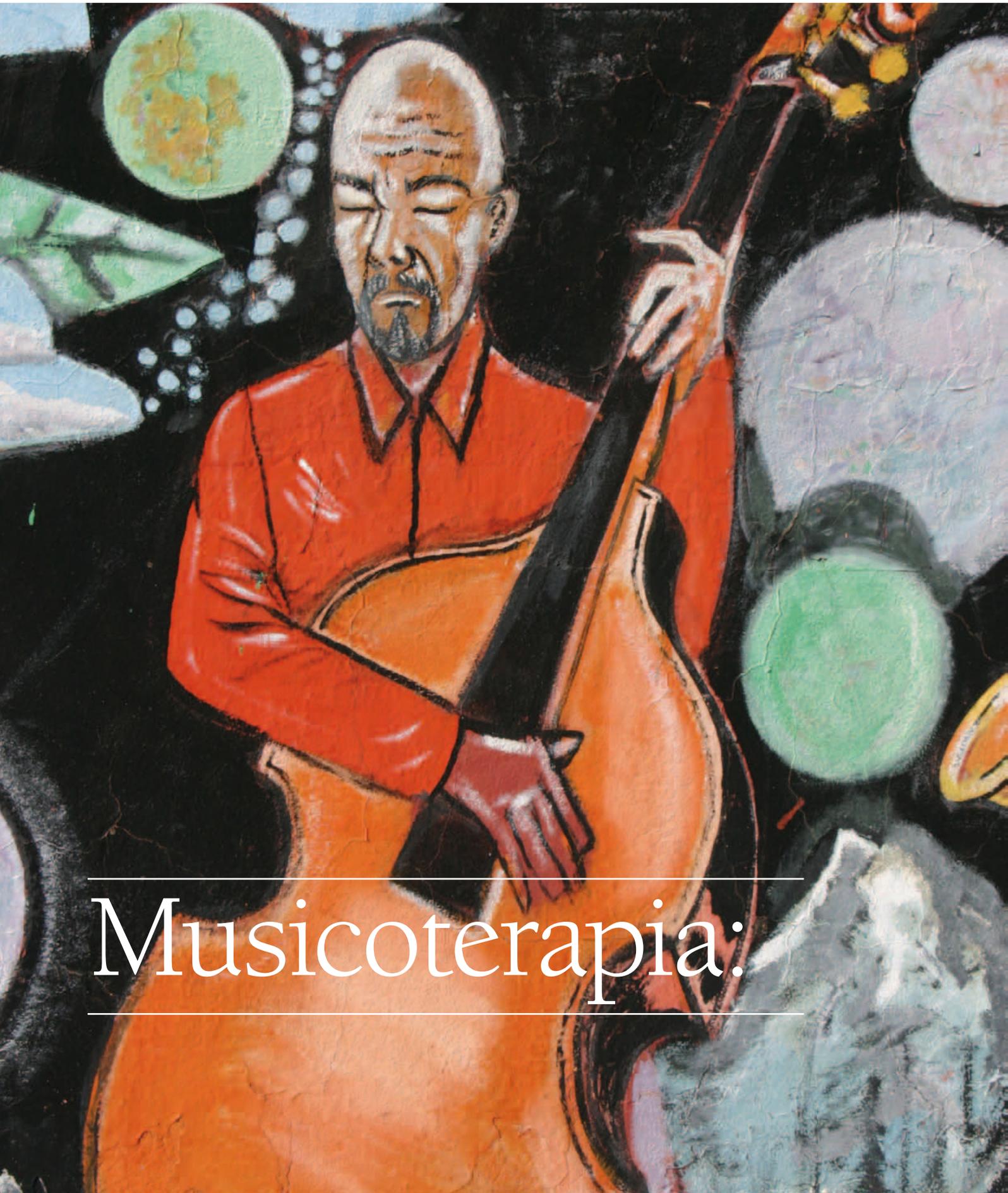


Patatas estofadas

INGREDIENTES: Poner la carne en la cazuela.
para 4 personas Cuando esté bien rustida
 $\frac{1}{2}$ de ternera, mejor de la poner cebolla, un diente
parte del cuello. de ajo, una hoja de laurel
 $\frac{1}{2}$ Kg. de patatas y un poco de vino rancio.
1 cebolla Después añadiremos las
1 diente de ajo patatas.
1 hoja de laurel
Vino rancio
Aceite
Sal

A fuego lento, dejamos que haga “chup chup” un cuarto de hora aproximadamente, pero mientras tanto, iremos pinchando para ver si está cocida la patata.





Musicoterapia:

Cada jueves, una de nuestras salas se llena de notas musicales, alegría y recuerdos, repasando clásicos de todos los géneros: copla, zarzuela, baladas, sardanas...

El pasado mes de Enero, dedicamos una de nuestras sesiones a Augusto Algueró, donde le rendimos un pequeño homenaje escuchando algunos de sus éxitos como 'Tómbola', 'Tengo el corazón contento' o 'La chica ye-yé'.

También recordamos el 23 F con una canción de la Trinca dedicada a ese acontecimiento, 'La danza del sable'. Además, con motivo de la llegada de la primavera, hemos preparado dos sesiones dedicadas a ella con canciones relacionadas con las flores.

Pudimos escuchar La Zarzamora de Lola Flores, Rosas en el mar de Masiel, Los Nardos de Sara Montiel, Dos gardenias de Antonio Machín, entre otras. La mayoría de las canciones tienen muy buena acogida, pero las que destacamos por haber sido elegidas para ser escuchadas por segunda vez han sido:

"Hey"
Julio Iglesias

"Noelia"
Nino Bravo

"Huésped Sevillano"
Zarzuela

"Y cómo es él"
José Luis Perales

"Bésame mucho"
versión de Luis Miguel

"Jalisco no te rajes"
Jorge Negrete

"La Bella Lola"
versión de Marina Rosell

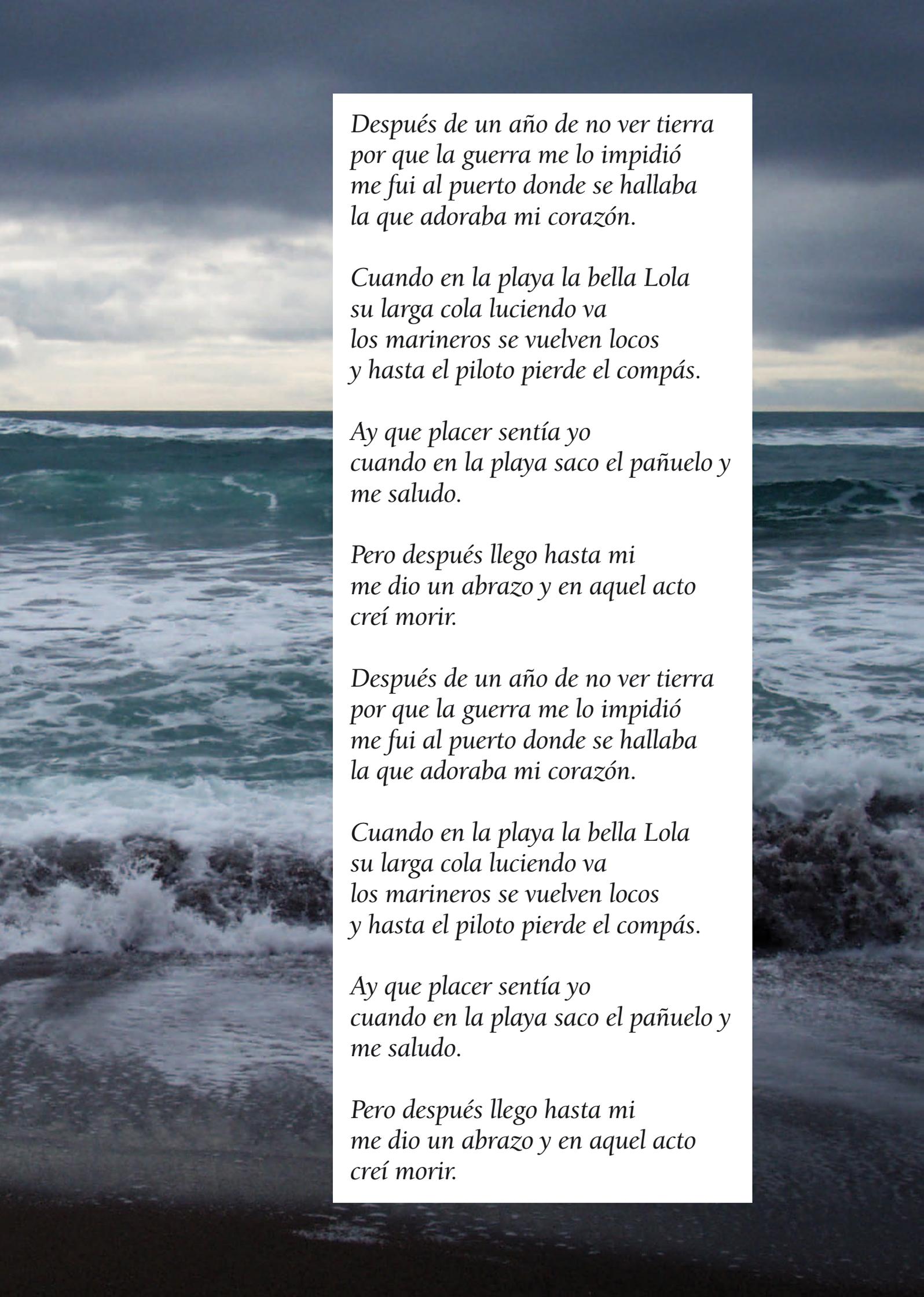
"Piel Canela"
Los Panchos

"Violetas Imperiales"
Luis Mariano

Irene Sabater
Educadora social de la
Residència Matakàs

Aquí tenéis la letra de La Bella
Lola, donde sacamos pañuelos
blancos y los ondeamos a la vez
que entonamos la melodía de esta
preciosa canción.





*Después de un año de no ver tierra
por que la guerra me lo impidió
me fui al puerto donde se hallaba
la que adoraba mi corazón.*

*Cuando en la playa la bella Lola
su larga cola luciendo va
los marineros se vuelven locos
y hasta el piloto pierde el compás.*

*Ay que placer sentía yo
cuando en la playa saco el pañuelo y
me saludo.*

*Pero después llego hasta mi
me dio un abrazo y en aquel acto
creí morir.*

*Después de un año de no ver tierra
por que la guerra me lo impidió
me fui al puerto donde se hallaba
la que adoraba mi corazón.*

*Cuando en la playa la bella Lola
su larga cola luciendo va
los marineros se vuelven locos
y hasta el piloto pierde el compás.*

*Ay que placer sentía yo
cuando en la playa saco el pañuelo y
me saludo.*

*Pero después llego hasta mi
me dio un abrazo y en aquel acto
creí morir.*

Pasatiempos:

¿A quién pertenece esta foto misteriosa?



¡Bingo! ¿Sabrías decir a qué número corresponde cada cosa?

Las Banderillas:

La mala suerte:

La niña bonita:...

Los dos patitos:

Cristo:

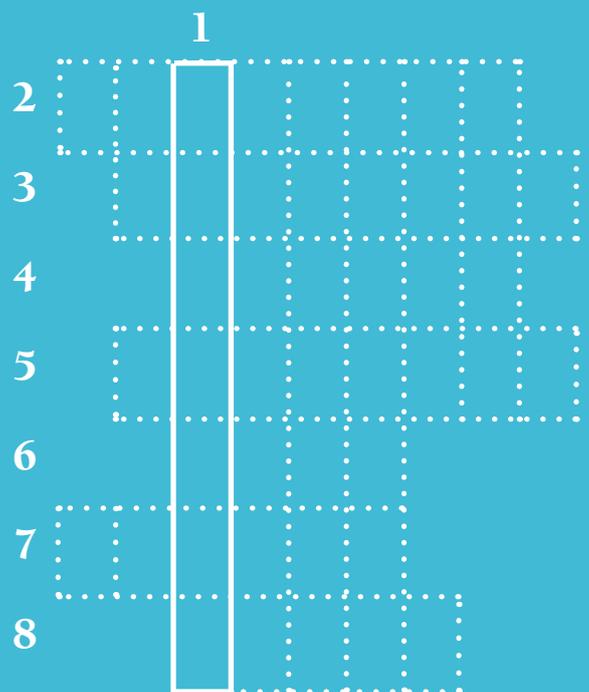
Los preñaos:

**¡Esto es el colmo!
Don José nos propone un divertido trabalenguas, consiste en continuar el siguiente texto diciéndolo lo más rápido que se pueda:**

Las monjas de santa Clara tienen un torito gordo que les transporta el agua del caño al coro y del coro al caño y del caño al coro y...

Encuentre la solución a estas definiciones

1. Nombre de esta residencia
2. Lugar donde podemos encontrar a nuestras fisioterapeutas
3. Almacén de medicamentos
4. En una de las salas, se ven mucho si miras por la ventana.
5. Alimentos redondos que se suelen dar para merendar.
6. Nueva sala con cortinas rojas
7. Apellido de nuestro psicólogo
8. Es la rubia de las recepcionistas



Horroróscopo



Aries

Su rasgo: LA IMPETUOSIDAD.

Su frase: ¡PRIME!

Su lema: LA VIDA ES BREVE...,
¡HAY QUE DARSE PRISA!

Aries nunca piensa lo que va a hacer, no sea que alguien se le adelante.



Tauro

Su rasgo: LA PACIENCIA. Su

frase: PIENSO, LUEGO INSISTO

Su lema: LA VIDA ES BREVE,
GÓZALA DESPACITO Y ASÍ TE DURA MÁS

Tauro, cuando anda, no levanta un pie si el otro no lo tiene en el suelo. Por eso, más que andar, crea historia en cada paso.



Géminis

Su rasgo: PERSONALIDAD

MÚLTIPLE. Su frase: VERDAD

QUE TODO ES MENTIRA. Su lema: LA VIDA ES BREVE, PERO COMO NO HAGAS DOS COSAS AL MISMO TIEMPO, SE TE HACE PESADÍSIMA. Tiene dos YO que manejan su carácter, por eso parecen hijos de la luna.



Libra

Su rasgo: LA DUDA. Su frase

favorita: A VECES SÍ, A VECES NO...

Su lema: NO TENGO LA MÁS MÍNIMA DUDA; LA VIDA ES BREVE...¿O NO?

Es mentalmente rápido; al tiempo que se le ocurre una idea, se le ocurre una duda.



Escorpio

Su rasgo: LA PASIÓN. Su frase:

TE DESEO

Su lema: LA VIDA ES BREVE,
GÓZALA A DESTAJO

Se les reconoce fácilmente por sus ojos. Escorpio no mira, te reta directamente.



Sagitario

Su rasgo: LA VERDAD POR

DELANTE Su frase favorita: TE VOY A SER SINCERO. Su lema: LA VIDA ES BREVE, GALOPA Y CORTA EL VIENTO

Su vitalismo es agotador y su sonrisa va siempre por delante de ellos.



Cáncer

Su rasgo: LA INSEGURIDAD SENTIMENTAL Su frase: SIENTO, LUEGO EXISTO. Su lema: LA VIDA ES BREVE; POR LO MENOS QUE TE QUIERA ALGUIEN. De entrada, no confían; tienes que hacer una gran inversión en cariño.



Leo

Su rasgo: SER EL CENTRO DE ATENCIÓN Su frase: PERO SIGO SIENDO EL REY. Su lema: SI LA VIDA ES BREVE, SÁCALE BRILLO Se les descubre fácilmente en la calle porque no andan: desfilan en una pasarela.



Virgo

Su rasgo: LA PREOCUPACIÓN. Su frase: PERMÍTAME QUE LE CORRIJA Su lema: LA VIDA ES BREVE Y, ADEMÁS, NADA ESTÁ EN SU SITIO. Virgo es una lupa con piernas que empieza a ver donde tú terminas.



Capricornio

Su rasgo: CREE QUE ES IMPRESCINDIBLE. Su frase: QUE SERÍA DE TI SIN MÍ. Su lema: LA VIDA ES BREVE, MENOS MAL QUE ES EMPINADA. Si ves que un Capricornio se tira desde un décimo piso, isíguele!, que va hacia arriba.



Acuario

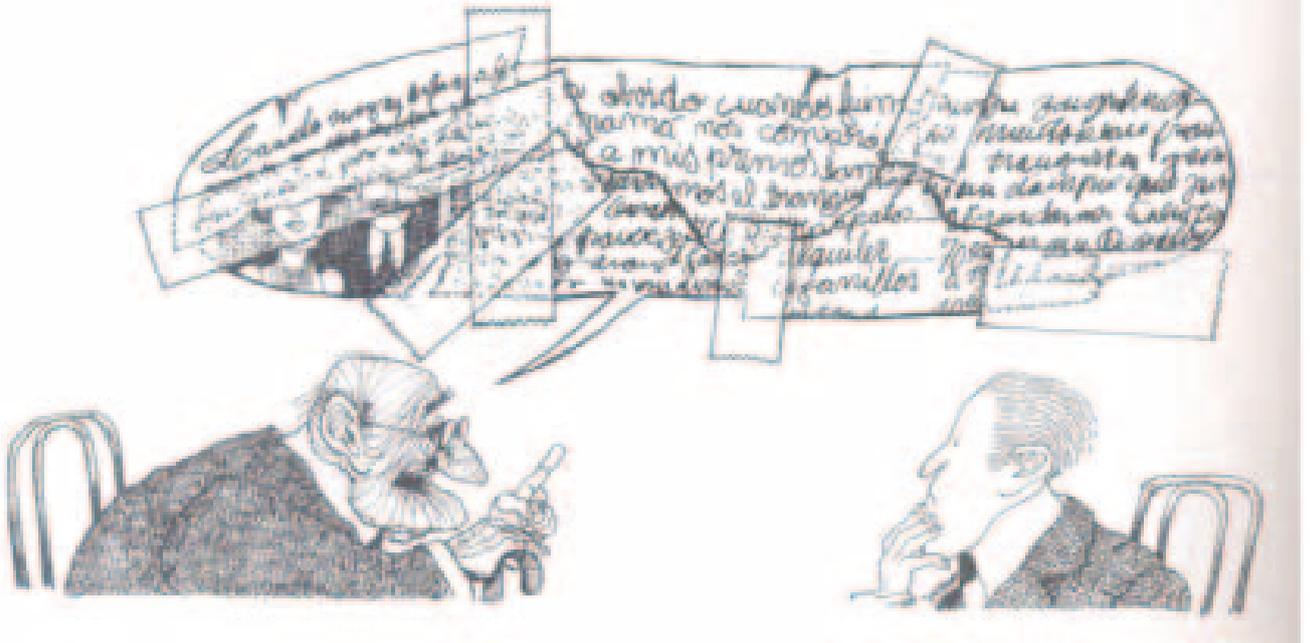
Su rasgo: SORPRENDER A LOS DEMÁS. Su frase: ¿HOY QUÉ ES...? ¿AYER O MAÑANA? Su lema: LA VIDA ES BREVE, LA BREVE ES VIDA, POR CIERTO, ¿TÚ QUÉ BREVES VIDA? Es un ser del futuro que vive en el presente como si ya fuera pasado.



Piscis

Su rasgo: SOÑAR DESPIERTO Su frase: ¿A QUE NO SABES LO QUE ME HA PASADO? Su lema: LA VIDA ES BREVE, PERO SI NO SUEÑAS SE TE HACE LARGUÍSIMA Es lo más sensible que hay en el Zodíaco y tiene suelto el muelle de la risa y el llanto.

La tira cómica



viñeta de QUINO

En la residencia hablamos con frecuencia de las dificultades en la comunicación que hay entre personas muy mayores y las personas con las que convivimos, frecuentemente trabajadores jóvenes, con intereses y un contexto cultural radicalmente distintos. Muchas veces entre los residentes encontramos una serie de problemas (“handicaps” que dicen los ingleses), que dificultan todavía más

la comunicación: El elemento estrella es la sordera, si no nos oímos bien tenemos el mayor de los problemas. La ralentización del pensamiento hace que para unos interlocutores se explique a la velocidad de la luz, mientras que los otros tienen la sensación que están viendo como les crece la barba. Todo empeora si hay algún tipo de deterioro cognitivo (por ejemplo Alzheimer),

las dificultades son mayores, tanto por las dificultades para expresarse (“tengo la palabra en la punta de la lengua”), como por los problemas de memoria. Todo esto no quita que si dos personas quieren entenderse, por mucho que cueste finalmente lo pueden hacer. La mayoría de las veces tan solo hace falta un poco de tiempo y silencio.

El refranero de Isidra

Habla siempre
que debas y calla
siempre que puedas

Hablar por los
codos aburrir a
todos

Del agua derramada
ni la mitad
aprovechada

Hombres hay
como el dado
que asientan de
cualquier lado

En negocios de
mucho lomo ándate
con pies de plomo

Hijos tienes, nueras
tendrás, cuando
te descuides en la
calle te verás

Dar para recibir no
es dar sino pedir

Después que tu pan
comí te encontré en
la calle y no te vi

El buen saber es
callar. Hasta ser
tiempo de hablar

El vulgar ignorante
a todos reprende y
habla más de lo que
menos entiende

Cuando comía todo
mi mujer me lo
escondía y ahora
que no puedo
comer todo me lo
deja ver

Aprendiz de todo
oficial de nada

Si nacióramos diez
veces cometeríamos
las mismas
sandeces

Aún no es alcalde y
ya quiere comer de
balde

Isidra Benito
Residente de la
Residència Matakàs



Magazine

.....
Magazine realizado íntegramente por parte de los residentes y por el equipo profesional de la Residència Matacàs: psicólogo, educadora social, trabajadora social y fisioterapeuta entre otros
.....

Residència Matacàs
Avda. Eduard Maristany, 65-69
08930 St. Adrià Besòs. BCN
Telf. 934627800
Fax núm. 933811512

©Residència Matacàs 2011

