

03
2004

Magazine

Residència Matacàs

.....
**Osteoporosis
explicada por especialistas**
.....

.....
Salud bucodental
.....

.....
**Historias de la vida
contadas por los residentes**
.....

.....
La Ataxia
.....

Equipo de redacción

Josep Barber

Antoni Borja

María Cano

Dolors Carreras

Dolors Coll

Lorenza Felipe

Francisco García

Ambrosio Gutiérrez

Isabel López

Lluís Pardo

Joan Rovira

Manel Royo

Juana Sandoval

Enriqueta Sánchez

Equip de Fisioteràpia

Equip de Psicologia

Equip de Direcció

Equip d'Educació Social

Diseny Gràfic

www.anaclapes.com

Residència Matacàs

Avda. Eduard Maristany, 65-69

08930 St. Adrià Besòs. BCN

Tel. 934627800

Fax núm. 933811512



Editorial

Ya podemos decir que nuestra revista ha cumplido la mayoría de edad. Estamos muy agradecidos como ha sido recibida y esperamos que les siga gustando y la lean muy concentrados para que nos entiendan mejor. Estamos contentos de la ayuda del equipo de redacción, deseando que tengamos valor e interés para que podamos continuar con las próximas revistas.

Eduardo Clapés
Director técnico
y administrador



Cuando la mayoría de la gente piensa en su salud, en general no piensa en sus huesos. Pero mantener los huesos sanos y prevenir la osteoporosis es muy importante cuando uno empieza a envejecer.



Osteoporosis:

La prevención no tiene edad

Los huesos no son estructuras muertas, sino de hecho son tejidos vivos. Los huesos cambian constantemente y partes envejecidas de los huesos son reemplazadas por tejido óseo nuevo. Piense en los huesos como en una cuenta corriente bancaria donde "depositas" y "retiras" tejido óseo. Durante la niñez, se deposita más tejido óseo del que se saca, para que el esqueleto crezca en tamaño y en densidad. La cantidad de hueso o de masa ósea del esqueleto alcanza su punto máximo al llegar a los 30 años. A partir de este momento, la cantidad de hueso del esqueleto comienza a reducirse paulatinamente y los retiros pueden exceder los depósitos de nuevo tejido óseo, si no tomas medidas para prevenir la osteoporosis.

Las mujeres corren riesgos mucho mayores de desarrollar osteoporosis que los hombres. La mujer no solo tiene un esqueleto más pequeño y menudo, sino que en los años posteriores a la menopausia, sus ovarios reducen bastante la cantidad de estrógeno que producen.

Los hombres también pueden desarrollar osteoporosis, pero generalmente más tarde que las mujeres. Al llegar a los 65 ó 70 años de edad, ambos pierden masa ósea en la misma proporción y la absorción del calcio ingerido en los alimentos disminuye en ambos. Casi la mitad de las personas de más de 75 años de edad padece esta enfermedad.

Los factores de riesgo

Algunas personas tienen mayor tendencia a desarrollar osteoporosis que otras. Los factores que aumentan las posibilidades de padecer una fractura por osteoporosis se denominan "factores de riesgo". Se han identificado los siguientes factores de riesgo:

Historia personal de fracturas en los años de adulto, antecedentes familiares, edad avanzada, ser mujer, fumar, demencia, salud pobre o ser frágil, bajo peso, alcoholismo, repetidas caídas, haber ingerido poco calcio (durante

toda la vida), insuficiente actividad física, el uso de ciertos medicamentos, un nivel bajo de testosterona en los hombres y deficiencia de estrógeno en las mujeres (los años posteriores a la menopausia, la menopausia temprana - antes de los 45 años de edad)

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad dolorosa que deforma la fisonomía al debilitar los huesos y hacerlos más propensos a la fractura. La osteoporosis ocurre cuando no hay una formación adecuada de tejido óseo, cuando la eliminación de tejido óseo es excesiva o en ambos casos. Las fracturas ocurren con más frecuencia en la cadera, la columna vertebral, la muñeca y las costillas. Las fracturas de la columna producen una postura encorvada, pérdida de peso y dolor de espalda crónico. Las fracturas de cadera, que tienen consecuencias más serias, hacen que se pierda la posibilidad de una vida independiente y hasta causan la muerte.



Para añadir calcio a su régimen alimenticio, agregue queso rallado en la ensalada o añada un trozo de queso bajo en grasas a su sándwich. De postre o para comer algo ligero, tome yogurt bajo en grasas.

Es esencial consultar a un médico antes de iniciar un plan de ejercicio físico.



Afortunadamente, aun durante la vejez, usted puede tomar medidas para proteger sus huesos. Necesitará guardar una alimentación equilibrada rica en calcio y en vitamina D, hacer algún tipo de ejercicio físico con regularidad; en algunos casos, también necesitará tomar medicamentos. Estas medidas pueden ayudar a aminorar la pérdida de hueso.



El calcio: algo necesario a todas las edades

Para añadir calcio a su régimen alimenticio, agregue queso rallado en la ensalada o añada un trozo de queso bajo en grasas a su sándwich. De postre o para comer algo ligero, tome yogurt bajo en grasas. Consuma alimentos ricos en calcio como el brócoli, el salmón y todo lo que sean derivados lácticos. Si no puede ingerir suficiente calcio en sus comidas, usted debe considerar tomar suplementos de calcio.

Algunas personas no digieren los productos lácteos bien por no tolerar la lactosa. Las personas que no toleran la lactosa pueden tomar la cantidad de calcio que necesitan diariamente de diversas formas: pueden tomar productos lácteos en pequeñas cantidades durante el día; comer alimentos no lácteos que sean ricos en calcio; tomar pastillas o gotas de lactosa que hagan los productos lácteos más digeribles.

El ejercicio físico

Es esencial consultar a un médico antes de iniciar un plan de ejercicio físico. Si tiene osteoporosis, necesita seguir rigurosamente el plan recomendado por su médico y su fisioterapeuta para reducir la posibilidad de que se te fracture un hueso.

En general, los ejercicios físicos en los que los músculos trabajan contra la gravedad ayudan a los huesos a mantenerse fuertes. Caminar es una forma excelente de hacer este tipo de ejercicio porque fortalece las piernas, las caderas y la parte baja de la columna, mejora el funcionamiento del corazón, controla el peso y puede ser también una actividad social agradable cuando se hace con amigos. Hacer ejercicio físico con regularidad también te hará más flexible y te ayudará a mejorar tu equilibrio.

Salud bucodental

La prevención no tiene edad

La neteja diària amb raspall de dents i fil dental, és essencial per a mantenir les peces dentaries, i les genives amb bona salut.

La millor tècnica per a raspallar bé les dents és fer-ho amb petits moviments circulars passant el raspall per totes les cares de la dent. Cal tenir molta cura en la zona on la dent s'ajunta amb la geniva ja que es on s'acumula la placa bacteriana i, d'aquesta manera podem eliminar les restes que hi queden.

També podem evitar l'acumul d'aliment entre les dents utilitzant el fil dental que s'ha d'enrotllar entre els dits del mig de cada mà, tot deixant-ne un tros suficient per passar-lo entre les dents.

Consells per mantenir una bona higiene bucal:

1 Per mantenir una boca sana és aconsellable consultar l'odontòleg almenys un cop a l'any, o més sovint si aquest ens ho indica.

2 Raspalleu-vos les dents després de cada menjada i sobre tot al matí i al vespre abans d'anar a dormir.

3 Mantingueu una alimentació variada i rica, però tenint en compte que els aliments amb molta

sucres contribueixen a formar placa bacteriana, caries...

4 No utilitzeu escuradents ni burxeu les dents amb cap estri, perquè només aconseguireu fer-les malbé.

5 No fumeu.

6 Si utilitzeu pròtesis dentals, sigueu escrupulosos en la seva neteja.



La millor tècnica per a raspallar bé les dents és fer-ho amb petits moviments circulars passant el raspall per totes les cares de la dent.



Historias de vida

En este apartado de la Revista los residentes darán pequeñas pinceladas de sus profesiones o experiencias pasadas.

Un amor imposible

Yo hacía poesías para todas las chicas. Un día hice una para todas las que van de blanco, la cual tuvo mucho éxito y todo fueron besos y felicitaciones. Pero en medio de la sala, una chica dijo que si le hacía una poesía me daría dos besos. Y así nació una bella historia. Nos

hicimos muy amigos y, incluso un domingo a la hora de la comida se presentó muy bonita y dijo que había venido a por mi. En el comedor todo eran cruces de miradas y sonrisas. Al final, en vez de besos me dio una bonita foto. Su trabajo era estar mucho en el comedor. Tendría unos 25 años. Ella me pidió una foto mía, pero a parte

de no tener ninguna, tenía reparos pues la diferencia de edad era abismal. Pasábamos buenos ratos juntos, fue como un cariño espiritual y yo reconozco que la quería de verdad. Y así duró mucho tiempo, lo pasábamos bien. Pero un día vi que yo no iba bien, pues no dormía y solo pensaba en ella. Se lo dije y ella me dijo causas, motivos



ninguno. Entonces se fue de vacaciones y cuando volvió todo cambió un poco. Me hacía unos días buena cara y otros días estaba muy seria. Un día me enteré que se iba, lo supe dos días antes. La despedida fue muy triste, lloramos los dos. Gracias a la psicóloga (la señorita

Marta), habló ella conmigo, después de hablar un rato me dijo: “Manel, te costará mucho olvidarla“. Y así espero, poco a poco, y lo voy consiguiendo. Tengo que decir que el protagonista es el abajo firmante.
Manel Royo

Trabajando limpiando

Yo trabajaba en una panadería de la calle Muntaner haciendo la limpieza. La dueña se llamaba Sra. Raura y allí me estaba de 4 a 5 de la tarde, pero los días de Navidad me había

llegado a quedar hasta las 7 de la tarde.

Por la mañana, a las 9 en punto, quedaba en la panadería de los jefes y me llevaban en coche hasta la casa que tenían en San Justo para que les hiciera la limpieza. En la casa me quedaba sola pero no me daba miedo porque ponía la radio. A las 3 de la tarde era cuando ya terminaba y me iba para casa con el autobús. Cuando llegaba, comía, descansaba un

poquito... y para la panadería a trabajar.

María Cano

A coser...

Yo me dedicaba a coser para una casa. Me traían los patrones cortados y los cosía. Un día me trajeron una camisa para coser y la cosí toda del revés. Lo de la derecha a la izquierda y lo de la izquierda a la derecha. Los puños de la camisa los puse al revés, arriba de las mangas en lugar de abajo. Cuando

entregué la camisa no entendían qué había hecho, y la verdad es que yo tampoco lo entendía. Lógicamente no me lo pagaron, es más, lo tuve que pagar yo.

Estuve 6 años cosiendo para la casa, que estaba en Barcelona, en la plaza Urquinaona exactamente. Yo iba a recoger la ropa des de Coll Blanc y me la llevaba para casa. Luego, cuando terminaba el trabajo, la volvía a llevar.

Juana Sandoval





L'ataxia és la falta o irregularitat en la coordinació, especialment dels moviments musculars o espasme d'aquests.

Ataxia

Malaltia de Friedreich: malaltia hereditària que comença ordinàriament en la infància o la joventut amb esclerosi de les columnes laterals i dorsal de la medul·la. Va acompanyada d'ataxia del llenguatge, nistagmo, sacsejades peculiars i moviments irregulars i parèsia dels músculs, especialment en les extremitats inferiors.

Atàxies hereditàries: són un grup de malalties que es caracteritzen per la degeneració de sistemes funcionals de la



l'atàxia de Friedreich, que apareix durant la infància o pubertat, i la degeneració olivopontocerebelosa, que es desenvolupa en l'adult.



medul·la cerebral i a vegades, òrgans dels sentits com la vista i l'oïda. Les més freqüents són: l'atàxia de Friedreich, que apareix durant la infància o pubertat, i la degeneració olivopontocerebelosa, que es desenvolupa en l'adult.

Els símptomes d'atàxia prenen forma de desequilibri al caminar, amb tendència a ensopegar i caure, i dificultat per mantenir una trajectòria recta, pèrdua de destresa, moviments tremolosos de mans, cap i ulls, articulació de paraules lentes, explosiva i titubejant, anomenada disàrtria.

També poden desenvolupar-se deformacions als peus i escoliosi dorsal. Tots aquests símptomes van progressant.

Algunes atàxies són causades per un defecte metabòlic que en determinats casos es pot corregir. Però la majoria són producte d'una raó genètica

desconeguda i, per tant, no es poden tractar. No obstant, és importat estriar mesures pal·liatives i de rehabilitació amb l'objectiu de retardar les complicacions i mantenir als malalts en les condicions més òptimes, tot esperant que els avenços científics descobreixin algun tipus de teràpia.

Gràcies a l'enginyeria genètica s'han descobert diversos gens responsables d'algunes atàxies. Això permetrà identificar els afectats i prendre mesures per tal de prevenir-les.

A més, és possible realitzar el diagnòstic prenatal al primer moment de l'embaràs.

Dolors Carreras



La cuina de les àvies

POR:

María Cano

Francisco García

Lorenza Felipe

Isabel López

Lluís Pardo

Enriqueta Sánchez



Canelones

INGREDIENTES: Para empezar, toda la carne se tiene que rustir en una cazuela con aceite. Cuando ya está al punto se debe picar. Ponemos unos trapos limpios y mojados en el mármol y encima de ellos ponemos la pasta de los canelones ya hervida. Entonces se reparte la pasta de la carne por encima de la masa de los canelones. A parte, se prepara una bandeja con mantequilla untada y ponemos los

canelones ya preparados. Por encima ponemos la bechamel y, antes de tirar el queso rallado, podemos poner unos trocitos de mantequilla.

Cuando tenemos la bandeja preparada ya se puede poner al horno.



Escudella

INGREDIENTES: Ponemos una olla con una buena pelota un hueso de ternera un hueso de jamón medio pollo cap de costella de ternera hierbas: zanahoria, patata y apio

Los sobrante luego los podemos freír con ajos, a lo que se le llama “ropa vieja”.



Centollo

INGREDIENTES: Ponemos en una olla agua con comino y laurel y se deja hasta que hierba. Entonces ponemos el centollo para que se cueza. Cuando ya está hecho lo ponemos en una fuente y se le hecha por encima la mayonesa. También lo podemos acompañar con unas gambas hechas a la plancha.

Es una comida exquisita para Navidad.



Espalditas de cabrito rustidas

INGREDIENTES: Puestas las espalditas
espalditas de cabrito en una bandeja, se sal-
enteras pimienta, se le pone
pimienta manteca, los tomates
manteca abiertos por la mitad y un
tomates pequeños chorrito de coñac. Entonces
coñac lo ponemos al horno y de
vez en cuando, con una
cuchara,
le vamos echando
el suco sobre la
espalditas.



Conejo con samfaina

INGREDIENTES: Para empezar,
conejo hacemos un refrito
ajo de ajo, cebolla,
cebolla pimiento y tomate
pimiento en una cazuela con
tomate aceite.
vino blanco Cuando vemos que ya está
al punto, echamos el conejo
con un vaso de vino blanco.
Lo dejamos hacer “chup-
chup” hasta que está todo
tierno y en su salsa.



Pavo con arroz

INGREDIENTES: Primero cortamos el pavo a trozos y se pone a cocer en una olla con agua y aceite. Cuando nos parezca que el pavo ya está hecho lo retiramos y lo guardamos en un plato. Y con el caldo que ha dejado el pavo cocemos el arroz. Lo serviremos todo junto en un mismo plato.



Tissana de cava

INGREDIENTES: Dejar macerar en el frigorífico. Cuando haya transcurrido una hora o más mezclar el cava en la jarra de cristal el cava en la jarra de cristal y remover bien con un chorro de agua picante o Vichy Catalan y un poco de nuez rayada para perfumar.

jarra de cristal de un litro
cuchara larga de acero o espátula de madera
botella de cava semi seco según presupuesto
melocotón,
2 rodajas de piña
1 pera, gundas rojas y verdes y fruta del tiempo
una copita de brandy
una copita de triple seco o gran marnier rojo o amarillo

Se puede decorar con unas rodajas de piña o otra decoración a su gusto, como piel de limón y naranja formando una espiral o sombrillas de tipo chino.

El Taller de Memoria nació al poco tiempo de inaugurarse la residencia, de eso ya hace casi cinco años, y aunque con algunos cambios en su presentación, todavía sigue en marcha con gran parte de sus miembros más veteranos: Isabel, “l’Antoni”, “en Manel” “la Dolors Coll” “ y la Dolors Carreres”. Otros se han ido incorporando, bien a medida que llegaban a la residencia como es el caso de Juana y Enriqueta, o bien porque se os suscitó la necesidad o curiosidad de participar en él, como es el caso de “la Núria Paulí” y la Elvira.

Desde el principio el Taller de Memoria ha pretendido enseñarles los mecanismos que utilizan para recordar, para no olvidarse; identificar posibles causas que inciden en el mal funcionamiento de la memoria y sobre todo reforzar la autoestima y la confianza en si mismos.

En la actualidad, el Taller de Memoria tiene como finalidad favorecer el mantenimiento personal de esta capacidad mental, también compartir experiencias y dificultades comunes para al final buscar entre todos alternativas de solución; y ¡cómo no! pasar una tarde agradable y muchas veces divertida gracias a la ingeniosidad e imaginación de sus miembros. Recuerdo como ejemplo

un juego donde se ejercitaba la capacidad imaginativa. Consistía en asociar un par de palabras sin relación lógica entre ellas, pero que a través de la invención de una historia fantástica podrían recordarlas para siempre.

A continuación les dejo con una de estas historias.

El cepillo y el teléfono

Subí a la habitación pensando en las palabras del taller de memoria – en realidad no estaba convencida de estar despierta. A veces la vida nos sorprende con cosas increíbles ¿no os parece?. Pensé en sentarme y meditar, pensé que tal vez debiera pellizcarme primero ... no sabía bien que hacer!. Después de un rato indecisa, creí que lo mejor sería abrir la ventana, asomarme a ella y esperar el paso del próximo tren; así, si no era el ruido de las ruedas sobre los raíles serían los focos del vagón cabecera los que aseguraran mi estado consciente y si no, que fuese el fresco de estos días finales de octubre quien me rescatase del sueño en el que tal vez me encontrara.

No tenía ya duda. El frío antes que el tren en la noche me confirmó que,

Psicología

El taller de memoria

“un clásico en la Residencia”

para mi trabajo de taller de memoria, Marta me había asignado las palabras “cepillo” y “teléfono”!!. Ustedes pensarán al leer estas letras el porqué de estas admiraciones. Déjenme, antes de que me traten de desvariada, que les cuente la historia ... y luego juzguen!.

Era un día caluroso del mes de Julio— hace tres o cuatro años. Después de la siesta, que a duras penas eché, la media tarde se me había plantado encima como quien dice “sin vender una escoba”. Pensé entonces en limpiar a fondo las juntas negras que

siempre aparecen en los suelos blancos (cuantas veces me arrepentí de elegir aquellas baldosas! mira Aurora, que això és molt brut! .. que te’n penediràs! ... me lo decía mi marido una y otra vez pero yo ... erre que erre ... que sí, que són molt bonicas, que les vull blanques!).

Primero rascaba con la punta de un destornillador, después les pasaba un cepillo y entonces, con el reguero más abierto y algo más limpio, les ponía el “baldosinín”. Reconozco que era costoso y que para mi edad no era un trabajo adecuado, pero me acordaba



Primero rascaba con la punta de un destornillador, después les pasaba un cepillo y entonces, con el reguero más abierto y algo más limpio, les ponía el “baldosinín”.



de las frases de mi pobre Enrique (mira Aurora, que això és molt brut! ... que te'n penediràs!) y entonces hacia de tripas corazón y seguía limpiando baldosa a baldosa (no, si te lo tienes bien ganado por cabezona! ... bien ganado! me iba repitiendo en voz baja).

Me cansaba el agacharme y el volverme a levantar, una y otra vez por cada dos baldosas. Sudaba más de lo habitual y pensé que podría hacerlo medio arrastrándome por el suelo a gatas. Hacía ya un rato que el brazo izquierdo me dolía y supuse que era de tanto apoyarme en él ..(el peso, ya se sabe!). Me vino a la memoria aquella frase: “los años no perdonan!”, en fin, lo típico, y pensé que cada vez que

limpiaba a fondo un nuevo achaque le salía a mi cuerpo. Vaya hombre!.. ahora es el brazo!.- me dije para mis adentros.

De vez en cuando una gota de sudor entraba en los ojos y me nublaba la vista – pero la porquería negra sobre el fondo blanco era tan notoria que ni por el sudor enturbiador se alejaba de mí la idea de abandonar la tarea. Empecé a notar una presión en el pecho y un incremento de sudor frío ; tuve la sensación que tienen los que, como yo, han sufrido un infarto. Todo cambió de repente. El dolor y la opresión eran tan fuertes que supe que no era un pequeño achaque lo que me pasaba, que había algo más que el cansancio por un trabajo inhabitual.

Aunque quise, no pude levantarme del suelo. Quise hacerlo, de verdad! ... pero les aseguro que no pude!. Mi conocimiento empezaba a flaquear, a caer tan bajo como ya lo estaba mi cuerpo – todo estirado sobre el suelo. Vi cerca de mí el cepillo de madera clara con las celdas de esparto amarillo que estaba utilizando para la limpieza. Mis manos resacas podrían alcanzarlo sólo con estirarlas, pero apenas me quedaban fuerzas para nada más. Lo cogí y en él (os lo aseguro!) estaba el teclado de mi teléfono inalámbrico – el que me había regalado mi hijo en el último cumpleaños. Cuando marqué el 061 escuché la señal de llamada y casi inmediatamente me contestó una voz señorita, necesito ayuda! ... por

favor, socórrame! ... le dije. Creo que perdí entonces el conocimiento, o al menos no recuerdo nada más. Cuando desperté, seguía tirada en el suelo a medio limpiar, pero ahora mi cabeza reposaba sobre la mano de un doctor del 061 que me estaba atendiendo.

Seguramente ustedes creerán que estoy en un error, que no fue real lo que me pasó, pero les aseguro (como que me llamo Aurora) que aquella tarde mi cepillo se convirtió en teléfono para, así, salvarme la vida. Por eso, cuando la señorita Marta me dijo que las palabras para mi trabajo del taller de memoria eran cepillo y teléfono, pensé: Aurora, seguro segurísimo que ahora estás soñando!.

Antonio Fuentes



Curiosidades



➔ Si se hierven huevos enteros lo más probable es que alguno se rompa. Para que no pase se puede poner un poco de vinagre en el agua.

➔ Si se tiende ropa por la noche y hay luna llena, la ropa queda más blanca.

➔ Cuando la luna es creciente los pollitos crecen más rápido.



Actualitat a la Residència

Excursión de Residentes a Sitges

El 23 de Julio se hizo una excursión a Sitges, la capital de la costa del Garraf, con personal, familiares y voluntarios de la Residencia. Al fondo, un mar turquesa con unos cuantos veleros y la playa fina, limpia y ardiente. Recorrimos el Paseo arriba y abajo y después nos sentamos en una magnífica terraza donde nos deleitaron con un delicioso y fresquito helado.

De regreso pudimos ver un transatlántico blanco y hermoso en el que nos hubiéramos

apuntado más de uno para hacer un viaje por esos mares del mundo. También vimos el muelle comercial de Barcelona, Colon, el paseo marítimo, el puerto olímpico, la explanada de rascacielos y sus estupendas avenidas, y el Fòrum Barcelona 2004.

Debido al intenso tráfico, llegamos un poco tarde a la Residencia, pero para la cena nos deleitaron con una cena fría, un yogur o una fruta... y a dormir.

En fin, un agradable viaje a Sitges que gustó a todos.

El Día Mundial del Alzheimer

El día 20 de septiembre y como hace ya 7 años, el Departament de Benestar i Família de la Generalitat, organizó un encuentro para celebrar el Día Mundial de la enfermedad de Alzheimer. Un grupo de residentes de la Residencia Matacas nos fuimos con tres señoritas a las golondrinas y dimos un gran paseo y lo pasamos muy bien. Luego no llevaron a la Estación del Norte a comer (muy a gusto, por cierto), aunque antes el autocar nos



llevó a dar un paseo por Barcelona. Cuando volvimos a la Residencia todo el grupo estaba muy contento, pues algunos de los residentes nunca habíamos montado en las golondrinas y, ahora ya mayores, lo hemos podido hacer.

Celebramos las Navidades

En primer lugar nos gustaría agradecer y felicitar a todos aquellos residentes que han colaborado en la decoración de la Residencia. También resaltar la participación y el interés que han mostrado las diferentes

escuelas de Sant Adrià del Besòs y otras ASOCIACIONES colaboradoras porque hemos podido disfrutar y recordar el verdadero espíritu de la Navidad un año más.

¡¡MUCHAS GRACIAS!!

La programación de las diferentes actuaciones que se realizaron fue la siguiente:

Miércoles día 17 a las 11

horas:

Actuaron los niños y niñas de Educación Infantil (P5) y Primaria (1º y 2º) de la ESCOLA CATALUNYA de Sant Adrià del Besòs, deleitándonos con unos magníficos villancicos.

A las 5 de la tarde:

Actuación de la Coral del Congrés con canciones típicas navideñas.

Jueves día 18 a las 11 horas:

Actuaron los niños y niñas de Educación Primaria de la ESCOLA AMOR DE DIOS de Sant Adrià del Besòs, los cuales bailaron unas fantásticas coreografías.

Viernes día 19 a las 5 de la tarde:

Actuó el Coro Amigos Rocieros del Camino.

Sábado día 20 a las 5 de la tarde:

Actuación de la Coral, cantando villancicos y Nadales.

Martes día 23 a las 5 de la tarde:

Actuó el Coro Rociero.

Miércoles día 24 a las 10:30 horas:

Misa del Gallo.

A las 4:30 de la tarde:

Gran Bingo de Navidad.

Jueves día 25:

NAVIDAD!,...SORPRESA!!!

Lunes día 29 a las 5 de la tarde:

Actuación de la Coral Rociera.

Martes día 30 a las 4:30 de la tarde:

Gran Bingo de Fin de Año.

Queremos dar las gracias más expresivas a los pequeños y grandes artistas por sus actuaciones, tanto de los menudos como de los mayores por sus amables, recordadas y nostálgicas sesiones que nos alegraron las fiestas navideñas. Y especialmente la presencia en sus actuaciones y en la Escola Catalunya representando a Santa Claus o Papá Noel, nuestro compañero y colaborador de “La Revista del Avis” y otras actividades de la Residencia Matacas, el popular y amado por los más pequeños... el MANEL ROYO.

Pensaments i poesies

Soñando

Será que lo soñé
Que era un príncipe azul
O quizás fue un sueño
Porque luego desperté.

Soñé que era un Dios
Sí, fue un sueño
Pero era tan hermoso
Soñar en Dios.

Soñando, soñando
He visto a mis padres
Un amor tan lejano
Pero fue soñado.

Ahora pienso en verdad
Que si este largo sueño
Lo habré vivido despierto
Y es cierto en realidad.

Si ya se desvanece
Este sueño parece sueño largo
La sombra desaparece
Ya despierto del letargo

Soñar es recordar
Lo que debimos revivir
Y que nos hace no olvidar.

Quizás no lo soñé
Todo verdad fue
Que lo viví despierto
Y en sueños lo recordé.

Manel Royo

Santa Nit?

Sí, Santa Nit
Nit de pau i d'amor.

Però no per a tots,
Canons de Guerra
Ressonen arreu.

Hi ha fred, fam i dolor,
Molra gent va pidolant
Pau i amor, però
Amb indiferència es va matant

Amb l'odi perdem la germanor,
Fem sanglots i plors
Però no hi ha humanitat.
Veiem cossos descarnats.

No hi ha plàcida nit.
Sí gent amb mal humor
I uns quants malcuats.

DOLCANI

A mis Padres

Os fuisteis y me dejasteis solo
La muerte os arrebató de mi lado
Porque no esperasteis unos años
Unos pocos tan solo.

Siempre tan cariñosos conmigo
Como compañeros míos
Lo fuisteis toda vuestra vida.

Os quería mucho
Me hacíais mucha compañía
En los días tristes y alegres
No os olvidaré un solo día
Pues os quería mucho.

En el último suspiro antes de morir
Supisteis llamarme a vuestro lado
Se que me dabais las gracias
De con vosotros haber podido vivir.

Si hay un cielo para vosotros
Allí estaréis los dos
Fuisteis buenos conmigo
Y Dios esto lo premia
Para mi consuelo.

Adiós para siempre Padres
Ya vivo en soledad
Porque os fuisteis tan pronto
Cuando unos años podíais esperar.

Padres donde os encontréis
Que Dios os bendiga
Y descansad en paz
Y muchas gracias por los años
De vuestra bondad y compañía
Lo que os quería no lo sabéis.

Ahora vivo en una Residencia
Sin ningún porvenir e ilusión
Recordando y recordando
Hasta el día que voy a morir.

Manel Royo



Horóscopos



Aries

Tendrás mucha suerte con la lotería y el trabajo. Los familiares te apoyarán en todo momento. Tu pareja te ayudará mucho con el cambio de trabajo. Vigila con la salud que no es tu mejor temporada.



Tauro

El paso que has dado en el trabajo te saldrá bien, pero esta suerte cambiará a mediados de este mes. Juega a la ONCE y a las quinielas. Tienes una buena temporada con la salud, aprovéchalo.



Géminis

Eres muy afortunado con tu pareja, no hagas nada que lo pueda estropear. De momento, de dinero poco, pero ten paciencia que cambiará. El esfuerzo que haces en el trabajo se verá recompensado. De la salud no te preocupes que estás hecho un toro.



Cáncer

En el amor tendrás muchas solicitudes pero no podrás atenderlas todas por falta de tiempo. En salud todo funciona como el otoño, unos caen y otros suben, como la noria. Juegas pero nunca te toca. Te ofrecen muchos trabajos, pero cuando te has decidido ya lo has perdido.



Leo

Enhorabuena porque Júpiter y Uranio te traerán el cupido rojo y con él tu media naranja. En el dinero tendrás unos días favorables si te cruzas con un gato negro y le pisas la cola blanca. Vas a viajar al extranjero para buscar un buen empleo.



Virgo

Esperas buenas noticias en el amor, que ya va siendo hora que compartas el turrón. Vigila con la visita al dentista porque precisamente no te va a dar una buena noticia. Tendrás muchos gastos en reparar las goteras por causa del temporal. Dolencias físicas, pero no te embalantes.



Libra

En el dinero, por más que busques tu suerte, raramente la vas a encontrar. Muy pronto encontrarás tu media naranja y podréis vivir juntos eternamente. En el trabajo solo te falta encontrar aquel que te guste. Tienes una salud de hierro, no hagas nada para estropearlo.



Escorpio

En el terreno del dinero busca, que no vas a encontrar. En el amor, tu carácter fuerte te hace mirar demasiado, transige un poco. Eres un buen trabajador, pero procura ser constante. En salud no tendrás mucha suerte... pero eres un buen enfermo.



Sagitario

Puede ser que te toque la quiniela, pero poca cosa. Alguna que otra vez harás diana en el amor, pero la flecha se caerá. En tu vida, hay ocasiones en que tu salud no es buena, sobretodo cuídate los huesos. En el trabajo eres persona para todo y nada.



Capricornio

Mejor que no juegues a la lotería porque vas a perder. Con tu pareja te irá muy bien, así que aprovéchalo. En el trabajo es probable que te ofrezcan subir de categoría. Gozarás de muy buena salud, pero no te refíes..



Acuario

Juega a la lotería que seguro que te toca. Tu pareja te va a decepcionar pero con paciencia lo podréis solucionar. No desperdicies el trabajo, te irá bien. Cuidado con los resfriados que es una mala época.



Piscis

Irás justo de dinero pero podrás ir tirando. En el amor, llévate bien e intenta no pelearte, que las peleas son malas. Sigue trabando y recogerás frutos. Cuídate la salud que estás un poco flojo.



Recordando

El día de mi Primera Comuni3n

"El dia de la meva comuni3n va venir la padrina de Tarragona y ella estava molt contenta porque era molt cat3lica. No es podia perdre aquell dia".

Antoni Borja

"El d3a de mi Primera Comuni3n iba vestida de calle y 3ramos muchos ni3os y ni3as los que est3bamos ah3 para celebrarlo".

Mar3a Cano

"Al hacer la comuni3n, con el olor del incienso de la iglesia ca3 desmayada y enseguida me llevaron a retratar. Cuando vi la foto me asust3 de la cara que hac3a".

Isabel L3pez

"Hice la comuni3n rodeada de ni3as y parec3amos fantasmas porque nos pusieron a todas una t3nica blanca. Mi abuela fue a verme".

Enriqueta S3nchez

"Als 7 anys es feia la Primera Comuni3n i als 12 la Solemne. Jo vaig fer les dues".

Dolors Coll

"Yo no hice la comuni3n por circunstancias de la vida, pero s3 recuerdo a los otros ni3os haci3ndola".

Lluís Pardo

"Jo vaig fer la comuni3n el 19 de maig de 1951. Recordo que el dia abans va fer molt mal temps i per aix3 els pares van llogar un taxi. Mentre l'esperavem feia tant de vent que el vel va sortir volant i es va trencar. Ma mare me'l va haver de cosir".

Dolors Carreras

" Cuando hice la comuni3n recuerdo a mi hermano a mi lado y que el vestido que yo llevaba me lo hizo mi madre con una s3bana blanca de hilo de mi abuelo".

Juana Sandoval

"Yo me acuerdo que viv3bamos lejos de d3nde ten3a que hacer la comuni3n y tuvimos que coger el tranv3a vestida de comuni3n. Tamb3en me acuerdo que las monjas cantaron una canci3n: todas las palomitas vuelan al palomar y todas las almas buenas vuelan hacia el altar".

Lorenza Felipe

"Yo recuerdo que fue uno de los d3as m3s felices de mi vida, juntamente con mis padres. Con mi traje de marinerito, hicimos la comuni3n unos 20 o 25 chicos. Se arm3 grande cuando, en el silencio de la iglesia, alguien tir3 confeti porque todos los ni3os fuimos a por ellos".

Manel Royo



Recordando

Las Navidades

¿Dulces Navidades?

Navidades dulces, fiestas navideñas, unión, amor y alegría. Esplendor en las comidas y fabulosos regalos para los niños y obsequios para los mayores... ¡Qué derroche en todo! zambombas, panderetas, risas, todos nos queremos; risas, muchas risas... y ahora demos la vuelta a la cara de la tortilla. Mi corazón siente tristeza. ¿Qué hacemos con los pobres, las familias que carecen de medios para celebrarlas? ¿Y los niños que se paran en los escaparates llenos de hermosos juguetes y no pueden comprárselos? ¿Qué pensarán? ¿Qué hemos hecho para que los Reyes Magos no nos quieran?

Adoramos al Señor, ¿es justo todo? pregunto yo. Dios, perdona nuestra ignorancia hacia lo infinito.

Isabel López

Dulces Navidades

Unas Navidades felices son las que yo pasaba con mis cuatro hijos, juntos y cantando villancicos y comiendo polvorones y yendo a la Misa del Gallo. Eso eran unas Navidades felices para mis hijos, nietas y para mi. Éramos felices solo teniendo salud y pudiéndolo celebrar todos juntos. Comíamos, cantábamos y, todo, con mucho amor. Al día siguiente seguíamos la fiesta hasta que acabábamos rendidos y roncos de tanto cantar. Pero éramos felices y había mucho amor entre nosotros.

Enriqueta Sánchez

Consejos de belleza

Peinarse en casa:

➔ Si eres de las que les gusta ponerse rulos en casa porque eres mañosa, y de pronto te das cuenta que no te queda tu fijador habitual, no te preocupes, haz lo siguiente. Lávate el cabello normalmente, sécalo bien con la toalla, después pon en un frasco cerveza que se haya quedado sin gas de algún resto, aplícalo por el cabello húmedo como lo haces normalmente con tu producto habitual, y procede al marcado y secado. Te sorprenderá el resultado.

Aceite de coco para tratar la piel seca:

➔ El aceite de coco es ideal para las pieles muy secas, ya que aporta mucha hidratación. De hecho, el coco es uno de los ingredientes básicos de las leches y los aceites bronceadores. Por su excesivo contenido graso, no es indicado para el rostro pero es ideal para aplicarlo en todo el resto del cuerpo. Si tienes el cabello con permanente o reseco, también lo puedes aplicar en él la noche antes de lavarlo,

conseguirás un cabello brillante e hidratado.

Perfumarse el cabello:

➔ Jamás utilices para perfumarte el cabello una colonia con alcohol. Puede ser muy perjudicial, pues lo quema, se reseca y se puede escamar. Pero no hace falta que renuncies a ello porque en el mercado existen diversos perfumes específicos para cabellos que no contienen alcohol y, por lo tanto, no lo reseca.