

05
2004

Magazine

Residència Matacàs

.....
Ciència-medicina
La Diabetes
.....

.....
Historias de vida:
El Paral·lel
.....

.....
Psicología:
Alzheimer
.....

Equipo de redacción

Isabel López,
Marta Ayala
Antoni Borja
Dolores Caravaca
Dolors Carreras
Beatriz Espinar
Dolors Estevez
Josep Farreny
Lorenza Felipe
Ignasi Fidalgo
Antonio Fuentes
Antonia Guerra
Montse Lacalle
Ana Martínez
Teresa Martínez
Carme Pous
Enriqueta Sánchez
Juana Sandoval
Elvira Serrano

Diseny Gràfic
www.anaclapes.com

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



Editorial

Editorial
Estem a punt d'editar l'últim número de la revista corresponent a l'any 2004. I en aquesta ocasió amb l'atreviment de fer un canvi d'estil de la mateixa; tan del seu format com del seu contingut. Hem creat noves seccions on hi han participat avis, famílies, amics i personal de la casa. Esperem que en aquesta nova etapa de canvis, que tot just encetem, continuem tenint les mateixes il·lusions com fins ara teníem.

Eduardo Clapés
Director técnico
y administrador

Fòrum 2004

A iniciativa de l'Ajuntament de Barcelona i amb la col·laboració de la Generalitat i l'Administració de l'Estat, es va suscitar la necessitat d'organitzar un esdeveniment universal. Una trobada de compromís entre totes les cultures del món, a fi de promoure i fomentar la diversitat cultural, la solidaritat entre els pobles (posant especial interès en

aquelles societats més vulnerables); el desenvolupament sostenible del planeta i les condicions de la pau. Al novembre de 1999, La UNESCO, va donar la seva aprovació al projecte proposat; l'esdeveniment Fòrum Barcelona 2004 ja era una realitat i el 8 de maig de 2004 s'inaugurava a Barcelona el Fòrum Universal de les Cultures.

Durant 141 dies, ciutadans de tot el món, van tenir l'oportunitat de poder

gaudir d'exposicions, conferències, debats, i espectacles. També nosaltres: residents, personal, famílies i amics voluntaris, vam poder gaudir d'aquest esdeveniment, gràcies a la col·laboració de l'alcaldia de l'Ajuntament de Sant Adrià per facilitar-nos entrades gratuïtes, i al comitè organitzador del Fòrum, per disposar d'un servei d'atenció a la persona gran amb discapacitat.

Gràcies a tots.



La diabetes es una enfermedad crónica que se manifiesta por un incremento del nivel de azúcar en sangre, como consecuencia de un fallo en la fabricación de la insulina.



Entre los signos que hacen pensar en la posibilidad de existencia de diabetes figuran la sed (polidipsia) y el hambre (polifagia) continuos, las ganas de orinar (poliuria), el cansancio, la piel reseca y las infecciones frecuentes.

Ciencia-Medicina

La diabetes

La insulina es una hormona que tiene como misión transformar en energía los azúcares contenidos en los alimentos. Cuando comemos, los alimentos (especialmente los carbohidratos y frutas) se convierten en glucosa.

Todas las células de nuestro organismo necesitan glucosa para vivir, pero la glucosa no puede penetrar en las células sin la intervención de la insulina. La insulina se produce en las células Beta, que están ubicadas en el extremo del páncreas.

Cuando éste falla, se origina un aumento excesivo del azúcar que contiene la sangre (hiperglucemia). Por ejemplo, cuando comemos un pedazo de pan, una vez digerido se convierte en glucosa. La glucosa circula a través de la corriente sanguínea para alimentar a cada célula del cuerpo. La presencia de glucosa estimula las células Beta del páncreas para liberar insulina. La insulina llega hasta cada célula y actúa como una llave en sus receptores, con el fin de abrir sus puertas y dejar a la glucosa entrar. Si no hay insulina o los receptores de las células no funcionan, la glucosa no puede penetrar en las células, y la persona afectada sufrirá de carencias de nutrientes.

Entre los signos que hacen pensar en la posibilidad de existencia de diabetes figuran la sed (polidipsia) y el hambre (polifagia) continuos, las ganas de orinar (poliuria), el cansancio, la piel reseca y las infecciones frecuentes. Algunas personas, además, presentan pérdida de peso, visión borrosa, se sienten enfermas, vomitan o tienen dolor de estómago.



Factores de riesgo para padecer diabetes

Los que tienen antecedentes de diabetes en familiares de primer grado (abuelos, padres y hermanos).

Personas con obesidad, a mayor obesidad, mayor riesgo.

Mayores de 45 años.

Pacientes con hipertensión arterial diagnosticada.

Mujeres que han tenido hijos que han pesado más de 4 Kg.

Personas con problemas de colesterol.

Personas que viven en lugares en donde hay mucha incidencia de diabetes

Consejos para prevenir la diabetes

Mantener una dieta sana y equilibrada, rica en verduras y frutas.
Realizar ejercicio físico.

Si tiene antecedentes familiares con diabetes, consulte a su médico de cabecera.

La alimentación de la persona diabética

Comer de forma variada introduciendo todo tipo de alimentos.

Repartir la ingesta diaria en 5 comidas ligeras en lugar de 3 más abundantes.

Evitar los alimentos ricos en azúcar: miel, pasteles, bebidas azucaradas (cola, naranjadas...), alcohol y helados.

Evitar las grasas de origen animal. Cocinar con aceite de oliva no con margarina.

Evitar los fritos, mejor a la parrilla, vapor, horno o hervidos.

Consumir frecuentemente verdura fresca (lechuga, tomate, zanahoria...)

Evitar el consumo de alimentos procesados.

Controlar el consumo de sal, azúcar, sobre todo la uva.

Utilizar la sacarina como edulcorante.

Beber únicamente agua

Dra. Carme Pous



La cuina de les àvies



Gazpacho

INGREDIENTES: 4 tomates maduros
1 pepino
1 diente de ajo
1 pimiento verde
1 molla de pan mojado con vinagre de jerez
1 vaso pequeño de aceite de oliva virgen extra
1 vaso pequeño de agua fría
sal

Lavar bien todas las verduras, pelar el pepino y cortarlo a trocitos, quitar las pepitas del pimiento y cortarlo a trocitos, pelar los tomates y cortarlos también a trocitos, pelar el ajo y cortar por la mitad, añadir la sal, el pan mojado en vinagre y el aceite. Mezclar todo con la batidora hasta que todo quede bien triturado. Añadir el agua fría y remover. Tapar el recipiente y meter en la nevera.

Servir bien frío



Historias de vida

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

El paral·lel dels anys 30

Barcelona, en aquelles dates del final del primer terç de segle, tenia com una de les coses més típiques i conegudes el Paral·lel. Al ser una ciutat cosmopolita i alegre, la gent anava allà per a passar-ho bé. Hi havia tota classe de diversions: teatres, locals,

espectacles, atraccions variades i sales de ball que feien que passejar, simplement, pel Paral·lel fora un espectacle. A més estava l'encant de les seves gents; de les diferents classes de gent.

Recordo, com no, el Molí. Era una sala espectacle on actuaven, sobretot, noies que cantaven i ballaven amb molta picardia, que,

de fet, era el que més agradava al públic; normalment en acabat l'espectacle. També estava el teatre Apol·lo, on es feien revistes. Moltes vegades canviava per temporades. Aquí es van fer famosos Carmen de Lirio, Luis Cuenca i Julio Peña.

Al teatre Victoria, dedicat a la sarsuela, solia actuar



Marcos Redondo; un cantant famós amb un ampli i variat repertori d'elles. A més estava el teatre Nou. També dedicat al mateix gènere: la sarsuela.

L'Arnau era cinéma. Li espectacle alhora. En aquest local va actuar, en els seus millors temps, Raquel Meller i, probablement, molts dels seus èxits

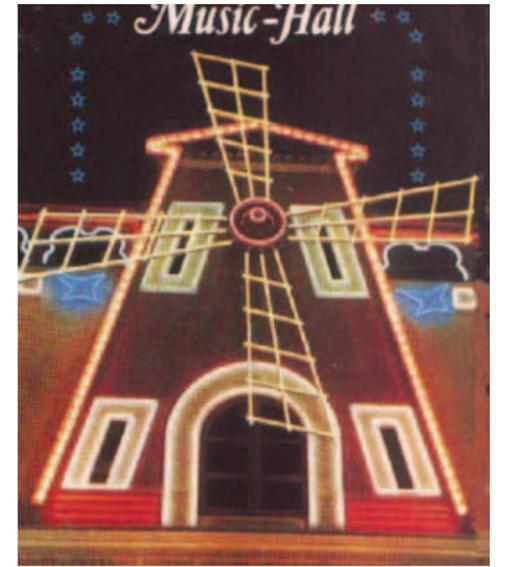
els hi deu als telons d'aquell escenari.

Estava l'Espanyol. Un cafè, amb molta categoria, al que molta gent anava a prendre alguna cosa després de sortir d'algun dels espectacles. Sempre estava ple.

Fent memòria em ve la Criolla. La Criolla era una sala

pública de ball, de no gaire bona reputació perquè hi havia molts transvestiu. Allà era normal veure ballar homes amb homes.

També havien els que es coneixien com "nius d'art". Locals en els quals havia taules i un entaulat on la gent sortia a ballar i cantar tot tipus de cançons.



En la bullícia del Paral·lel havia molta gent que amb els seus jocs animava l'ambient, ja de per si mateix bulliciós. També estaven els bars que es dedicaven a fer patates braves o picants i que t'obligava

a beure camamilla o vi perquè, la picantor, no es podia aguantar.

En fi, que sempre havia molta alegria i diversió en aquell estimat Paral·lel de llavors. No se sembla

el Paral·lel d'avui; almenys així ho crec jo i, segurament, els que tenen la nostra edat, també així ho creuen. Es va perdre (vagi vostè a saber on!) l'encant que va tenir llavors.

Josep Farreny



Actualitat a la Residència

Juegos Olímpicos: Atenas 2004

Los Juegos Olímpicos se inauguraron, el día 13 de agosto del 2004, viernes, a las 19.45 con unos magníficos juegos de luces y agua. A la ceremonia le siguió la desfilada de los 202 equipos que competieron para intentar conseguir un trofeo olímpico . El Estadio Olímpico estaba lleno (unos 72.000 espectadores). A España le tocó desfilar en el número 67 de todos los equipos. En la inauguración, salieron figuras de la mitología griega, un estadio

inundado de agua y un centauro lanzando una flecha que dibujó en el cielo los anillos olímpicos. En el Estadio Olímpico, de 2.500 años de antigüedad, se encuentra enterrado el corazón de Pierre De Coubertin (creador de los JJOO modernos). Se celebraron los 108 años de la inauguración de los mismos pues, fue en Atenas donde se realizaron por primera vez. Pierre de Coubertin, como ya he dicho, fue el promotor de estos juegos y por primera vez hubieron equipos de todo el mundo. La entrada de la antorcha al estadio

fue espectacular. Se encendió el pebetero y se hizo el juramento Olímpico. Finalmente cantó una artista Irlandesa y el holandés Tiesto. Los atletas españoles desfilaron con uniformes rojos; las mujeres llevaban falda blanca y un abanico. Con la llama olímpica flameando empezaron los juegos. La organización destinó 1.500 millones para la seguridad de los mismos. Terminó el día de la inauguración con unos magníficos fuegos de artificio en todo el estadio que fueron bonitos e interesantes.

Notícia d'interés

La Generalitat de Catalunya, dona un complement econòmic a les persones vídues que percebin una única pensió. La pensió ha de ser per viduïtat i no ha de ser superior a 7.400 euros.

Si creu que vostè, o algú dels seus familiars, residents, és pot beneficiar d'aquesta ajuda, comuniquen-vos amb la Marta Sorribas, la treballadora social del nostre centre.

Activitats lúdico-educatives a la Residència

Dins la dinàmica de funcionament i el model assistencial del Centre, considerem molt important oferir als residents diferents actes i activitats per a promoure una vida activa i il·lusionada.

Atenem i valorem les necessitats d'autorealització, creem vincles, potenciem l'autonomia personal i la realització d'activitats de la vida diària; són els objectius que ens marquem dia darrera dia. Proposem, doncs, diferents activitats: activitats de realització periòdica com les tertúlies, tallers manuals, laborteràpia, bingo, ... I activitats de realització puntual com celebracions tradicionals, sortides culturals i excursions.

Un dels esdeveniments realitzats durant aquest període va ser la sortida al Fòrum de les Cultures Barcelona 2004, amb dos clars objectius : lúdic, el més evident, passar una tarda entretinguda, fer una sortida i socialitzar amb els companys fora de l'àmbit residencial; i treballar l'orientació i la integració social. Així, vam assistir a l'espectacle Gegant dels Set Mars, També vam fer una passejada en el Rodafórum i per últim vam visitar l'exposició de Ciutats Cantonades.



La entrevista



Vamos a conocer mejor a... Antonia.

Hace tiempo que está con nosotros como responsable del servicio de comedor.

- ¿Siempre ha estado en el mismo puesto?

No. Entré de limpieza, haciendo suplencias de vacaciones. Fué más tarde cuando me pasaron a comedor. Ahora ya llevo en este puesto más de 2 años, y la verdad es que me gusta más que la limpieza porque estando aquí me relaciono más con todos: residentes, auxiliares y el resto de personal.

-La experiencia de trabajar con persona mayores ¿le ha cambiando en algo?

Me ha cambiado en muchas cosas, algunas difíciles de explicar. He aprendido a tratarlos, escucharlos; siempre aprendes a través de ellos cuando te cuentan lo que han vivido. Creo que soy más sensible

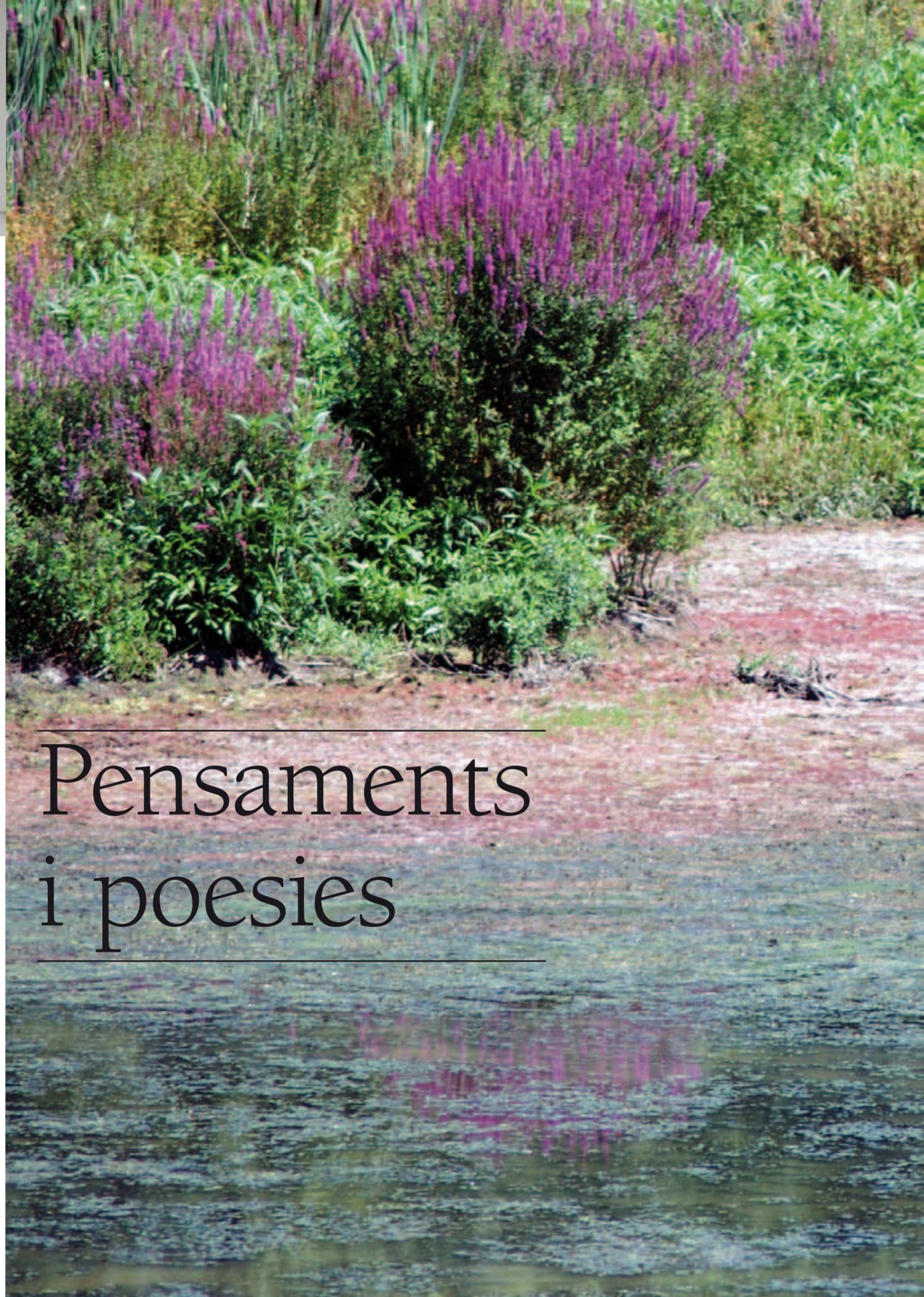
en general, y más cercana a las otras personas.

- Explíquenos una anécdota.

Tengo muchos recuerdos y muy buenos, sería largo explicarlos todos. Ahora me acuerdo con mucho cariño del Sr. Leonardo, venía con la excusa de que le pusiera el cinturón y se quedaba a charlar conmigo .

- Y por último expérenos un deseo.

Espero seguir durante muchos años en la misma residencia, en el mismo puesto y con la misma gente.



Pensaments i poesies

Tempesta d'estiu

Que maco és sentir com plou,
veure com l'aigua
de la pluja llisca pels vidres.
el cel s'ha tornat fosc,
Son les 6 de la tarda,
estem a l'agost i no ho diria ningú,
plovent, fa ventet i fresqueta
el soroll de la pluja es fort,

Cauen llamps i retronen forts trons ,
també cau una forta calamarsada.
el vent, fort de llevant,
fa xocar, grans boletes de glaç,
Es torna més fosc, el cel,
tinc por, no vull estat sola,
m'han vaig a sopar.
La turmenta, ja ha passat,
que no hagi fet massa mal.
Dolcani

Montserrat

Viéndote a ti,
recuerdo mi juventud.
Recuerdo lo que fui.
Era alegre y bueno,
como ahora eres tú.
Éste era mi sueño.

Cuántas ilusiones,
y que bella es la juventud!
hermosos sueños,
como sueñan nuestros corazones.

No quiero de pena morir,
sí, perdí mi juventud,
pero no las ilusiones.
Dar lo que sufrí,
ser bueno y alegre
lo soy viéndote a ti.
Tú, alegría y bondad rebozas,
por encima de todas las cosas
transmites alegría
lo que antes hacia yo
en algún lejano día.
Cuando hablo contigo
mis sueños revivo,
me siento mas vivo
me transmites tu alegría.
Sí, igual que tú,

fui joven un día.
Si tienes penas
y alguna vez lloras,
bórralas de tu mente,
pon tu cara risueña.
Cara alegre y siempre sonriente!

Envidio tu juventud tus risas y alegría
pues estos dones, en mí,
se alejan cada día.
Tengo una batalla interior:
mi corazón aún es joven,
y no quiero,
no quiero ni penas ni dolor;
viéndote a ti recuerdo mi juventud,
recuerdo lo que fui,
y si recuerdo lo que fui,
lo recordé en cuanto te vi.
Despierto soñé mis sueños;

Los soñé con mucha ilusión
pues los sueños
(ya se sabe)
sueños son!.

Sentado en un sofá pasan las horas los
días.
Mis sueños me dan vida,
el tiempo ya no vuelve atrás.
Manel Royo

Actualitat a la Residència

Epoca de vacaciones

¿ Vivimos?

Cuando nos hacemos mayores , no vivimos, pernoctamos. Vivo en una Residencia, en una Residencia grande y bonita. Las auxiliares que nos cuidan, nos lavan y a muchos les dan de comer; son cariñosas y amables, como todo el personal que también cuidan de nosotros: doctoras, fisioterapeutas, psicólogas; también peluqueras, señoras de la limpieza y ... de las chicas que vienen los miércoles por la mañana, icómo olvidarme de nuestras fieles voluntarias!

Estamos tan bien , -aunque parezca mentira- , estudiamos para estimular nuestra memoria , recordamos y compartimos vivencias pasadas para no olvidarnos de lo que fuimos y nos ayude a vivir el presente.

Hacemos trabajos manuales (pintamos, hacemos mosaicos, punto de cruz, ...) y nos alegramos de descubrir facetas artísticas que desconocíamos tenerlas. Vivimos, dentro de lo que cabe para nuestra edad, bien. Tenemos buena salud, amigos, familia y un techo que nos cobija y todo eso es bueno.

También tenemos la gran suerte, de los miércoles tener la visita de Antonio , profesor y escritor que nos concede unas horas de su hermoso tiempo y también nos hace alborotar el cerebro y nos da alegría con adivinanzas, cálculos aritméticos y ... chistes!, Dios lo bendiga a él y a Marta , una psicóloga que nos da confianza en nosotros mismos.

FELICES
VACACIONES PARA
TODOS!.

Curiosidades



➔ La estrella de mar se desplaza muy lentamente y cuando pierde alguna de sus patas, al poco tiempo le vuelve a crecer.

➔ Santillana del Mar es uno de los rincones más bonitos de la Comunidad Cántabra pero su nombre nada tiene que



➔ La mimosa sensitiva es una planta cuya flor tiene forma de mano y cuando con la tuya la tocas se cierra y sientes como si quisiera darte la mano.



ver con su realidad, por ello la llaman “la villa de las tres mentiras” porque ni es santa ni es llana ni tiene mar.

Psicologia

Alzheimer

És molt important que la persona malalta pugui continuar realitzant, aquelles activitats quotidianes que venia fent. L'objectiu es normalitzar en lo possible la seva vida

21 de setembre: Dia internacional de l'Alzheimer

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa. Una de les formes de demència més coneguda i estesa, que ocasiona la mort progressiva de les neurones i, com a conseqüència la pèrdua de la capacitat de desenvolupar les funcions que aquestes neurones controlaven.

La malaltia es manifesta d'una manera lenta i progressiva. Pot aparèixer abans o després dels 65 anys, encara que el risc d'aparició augmenta amb l'edat. Els primers símptomes van associats a una disminució de la capacitat per recordar esdeveniments o fets recents. Un altre de les alteracions que desenvolupa una persona malalta d'Alzheimer son els canvis en el comportament i en la personalitat: sol mostrar-se irritable i amb canvis d'humor freqüents.

La malaltia d'Alzheimer anul·la la capacitat d'adaptació a les necessitats de la vida diària i altera profundament la manera d'entendre el món que ens envolta; y comporta, ahora, greus dificultats en la convivència familiar. Encara no s'ha pogut trobar el fàrmac que curi la malaltia, malgrat els esforços que es duen a terme en aquest sentit. Però existeixen tècniques no

farmacològiques orientades a enlentir el procés degeneratiu de la malaltia, com és la estimulació de les capacitats que el malalt encara preserva. És molt important que la persona malalta pugui continuar realitzant, aquelles activitats quotidianes que venia fent, amb l'ajuda ajustada a les dificultats que ens mostri. L'objectiu es normalitzar en lo possible la seva vida; per tal que se'l preservi la seguretat, la confiança, l'autoestima i la dignitat.

Marta Zaera
Psicòloga



Horóscopos



Aries

No te dejes llevar por el pasado, recuerda que las nostalgias que hoy creamos descongelarán un futuro



Tauro

Sin amor no se puede vivir. Déjate llevar por tus sentimientos y libera tu mente de pensamientos pesimistas.



Géminis

Vigila tu espalda cuando hagas la mudanza de casa, porque no podrás disfrutar del sofá que te has comprado.



Cáncer

Seguirá el clima de armonía y te dedicarás a perfeccionarte.



Leo

El amor te sonríe. Encontrarás un novio cubano que será tu gran amor, y te llevará a Cuba a tomar cuba libres y fumar habanos (si es que fumas).



Virgo

Estarás muy pendiente de tu familia porque te va a reportar muchas satisfacciones y te sentirás querido y apoyado. Disfruta de esos momentos todo lo que puedas



Libra

No todos los planes que te propones te saldrán como deseas, y eso te pondrá de mal humor. Pero no mantengas ninguna discusión porque saldrás perdiendo en ella.



Escorpio

Buscarás la paz y la tranquilidad fuera de tu entorno. De esta manera podrás aclarar muchas de las dudas que últimamente tienes.



Sagitario

“No metas a los ciegos como hace la Enriqueta porque perderás el dinero”



Capricornio

No te estreses tanto, relajate y disfruta del resultado de tu esfuerzo y tu constancia. Aprovecha para pasarle el relevo a otro.



Acuario

Romperás barreras íntimas y tendrás experiencias inolvidables.



Piscis

No tendrás mucha suerte en el amor. No estás para estos trotes; primero tienes que sentar la cabeza.

Recuerdo cosas de mi vida pasada –¡que bonito es cuando los recuerdos son agradables!–. Ahora estoy recordando los miércoles de ceniza. Los celebrábamos con gran alegría, y solíamos ir a pasar todo el día en la montaña. Saltábamos a la comba y, allí en el campo, lo pasábamos bomba.

Mi papá solía hacer una cajita de madera, y poníamos las sardinas dentro. Con un palo, que papá atravesaba en la caja, poníamos una en cada punta; después las llevábamos y las enterrábamos en la montaña –¡santa inocencia!

Nos comíamos la carne a la brasa, hecha con buena leña.

BUEN PROVECHO.

Isabel López

Primero de mayo

Este día era una fecha muy celebrada. El primero de Mayo, especialmente para el trabajador, era costumbre pasar todo el día en la montaña. Con la familia.

Íbamos andando, hombres y mujeres con alpargatas blancas, hasta La Fuente del Pulpo o a Pomar, cargados

con cestos donde llevábamos la comida para todo el día . Normalmente, el almuerzo por la mañana era carne a la brasa, y al mediodía una buena paella. Entonces era muy raro ver incendiarse el bosque.

Después de tomar el café, la juventud se lo pasaba muy bien. En los bancos de piedra que tenía un bosquecillo cercano, seguramente, se decían palabras de amor.

Y todos cantábamos canciones de la época y bailábamos hasta que se recogían las cosas. Y así, cantando, recorríamos el camino de vuelta a casa.

Manel Royo



Recordando

Dies de montanya