

08  
2005

# Magazine

Residència Matacàs

.....  
Les Festes Majors

.....  
La Vellesa

.....  
Día Mundial de l'Alzheimer

## Equipo de redacción

Equip de Redacció:

Isabel López,

Manel Royo

Beatriz Espinar

Diseny Gràfic

[www.anaclapes.com](http://www.anaclapes.com)

Residència Matacàs

Avda. Eduard Maristany, 65-69

08930 St. Adrià Besòs. BCN

Telf. 934627800

Fax núm. 933811512



## Editorial

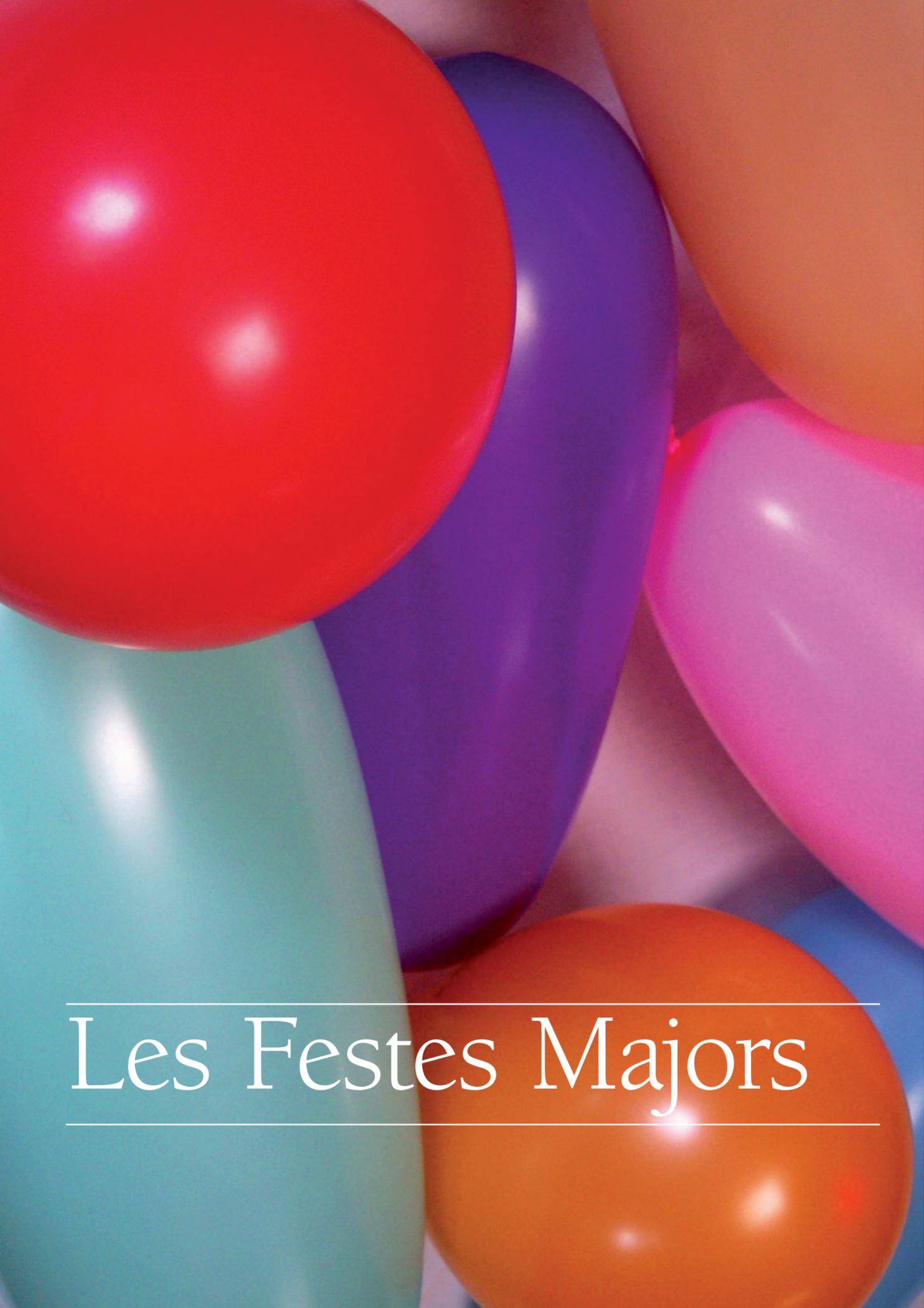
*De nuevo estamos trabajando por ustedes con el último número de la revista con la misma ilusión que con el anterior.*

*Debemos considerarnos ya veteranos en la confección del mismo pues el equipo que sigue colaborando sigue trabajando con mucho interés.*

*Gracias a todos por vuestra colaboración.*

Eduardo Clapés  
Director técnico  
y administrador





# Les Festes Majors

A l'estiu és temps de Festes Majors al nostre país. A la Residència també les hem viscut...

En el Taller de Reminiscència vàrem recordar les Festes de la nostra joventut, barrejant sentiments i records. Aquests són alguns dels comentaris que sorgiren:

## *Rosa Mas*

“Les Festes Majors de Badalona hi havia fins a 4 embalats. Al migdia feien sardanes, a les Rambles. M'emocio quan hi penso. Jo era joveneta. Els familiars venien tots a dinar a casa i feiem gelats – amb una màquina a on s'hi posava ous, sucre, i altres coses que no recordo. En fi, com deia La Trinca el debatí missa, al migdia sardanes i el ball de tarda de l'embalat i a la nit, el plat foro, feien moles balls.” ◀

## *Gregoria Andrés*

« Te ponías el mejor vestido. A mi me gustaba bailar mucho... bailaba hasta la jota!! Me da la sensación que todo eso se está perdiendo. Ya no es lo que era” ◀

## *Maria Gutiérrez*

“Solia anar a les Festes del Clot, anava a ballar al carrer Bofarull... La veritat es que durant les Festes Majors la gent feia algunes coses que després amb el temps es sabien... anaven amb el novio... La gent després parlava molt... de les Festes Majors.” ◀

## *Asunción Martínez*

“ En las Fiestas Mayores de mi pueblo había más baile que otra cosa. Recuerdo también la cucaña: ponían jamones, pollos y muchas otras cosas y los chicos se subían a pulso a un tronco y el que llegaba arriba se lo llevaba todo” ◀

## *Trinidad López*

“Recuerdo sobretodo la caseta para bailar y... reír. A mi siempre me ha gustado bailar, me sacaban muchos a bailar. Aunque entonces había poco dinero, también nos invitaban. Recuerdo que sacaban a la virgen de la ermita y la paseaban por el pueblo. La virgen era muy bonita, con la manta y esa sonrisa...” ◀

## *Dolors Coll*

“ Recuerdo que per anar a les Festes Majors de la Bisbal de l'Empordà havíem de caminar hora i mitja per arribar-hi. A vegades hi anavem amb una tartana, que sempre trigavem menys. Quina tartana!” ◀

## *Gines Mula*

“ Eren molt interessants. Jo no faltava mai a l'envelat. Feia estalvi i llavors ja tenia per agafar un palco, que abans eren de 6 o 7 persones. I per les festes s'estrenava traje, anava com un dandi!” ◀



## Las Fiestas Mayores

*Manel Royo*

Desgraciadamente, cada día más desaparecen las antiguas costumbres de las fiestas mayores. Ahora quedan en un baile, mucha feria, mucho ruido y menos días de fiesta.

*Unos años atrás se vivía más la fiesta mayor, se engalanaban las calles con la colaboración de todos*

*los vecinos: en dinero y en trabajo. Pues ellos mismos adornaban las calles.*

La fiesta mayor se vivía todo el año y detrás del adorno de las calles, se preparaban otros festejos: conjuntos de música, festivales con premios a los concursantes, romper el olla. La hora del baile era lo más divertido -cuánto lo añoro, todo aquello- el baile de la manzana, el de la escoba y

otros tipos de baile que se inventaban sobre la marcha. Y el baile de Ramos!! que invitaba a comprar un ramo de flores a la chica que más te gustaba del barrio, y el último baile un pasodoble que daba fin a aquella noche de baile.

Por las tardes había espectáculo de payasos, concursos de cantantes, juegos para los más jóvenes y otras actividades que todos los vecinos las disfrutaban.

Todo era digno de admirar, el entusiasmo que había... entonces eran fiestas mayores que se vivían con alegría y que con el transcurso de los años han ido desapareciendo, unas fiestas que nunca olvidaremos nuestras Fiestas Mayores. ◀

## Fiesta mayor de Sant Adrià. Paseo por la fiesta del mar

*Manel Royo*

Hoy sábado 10 de Septiembre del 2005, se hace una fiesta en la playa

(frente la Residencia) que organiza e Ayuntamiento de Sant Adrià. En esta fiesta ha sido invitada la residencia, y hay que decir al afecto con gran éxito gracias a la colaboración de Beti (educadora) y Laia (psicóloga), con numerosa cantidad de coches y de familiares acompañantes, había unos 40 coches.

*La marcha hacía la playa fue un éxito de orden y bien hacer y llegando a la playa estuvimos un tiempo en descanso y luego fuimos a un bar con una buen asombra, y todo el mundo se refugio pues hacía mucha calor y la sombra era muy refrescante.*

Hubo bastante espectáculo una organización de gente mayor hizo ejercicios gimnásticos en la playa, en la playa se hizo.....

También en el escenario bailaron tres chicas el karaoke que animaron mucho el ambiente, concurso de globos, y extracción: los submarinistas de residuos que se tiran al mar, en fin procuran la limpieza del mar, y algunas otras cosas.

Todo fue muy entretenido y se pasó una buena mañana de mucho calor pero un día magnífico. Esperamos que se repitan estas salidas y que tengan el éxito de esta, de organización y buen comportamiento del personal. ◀





# La cuina de les àvies

PER:

Dolors Coll



## Samfaina de bacallà

**INGREDIENTES:** Es fregeix el bacallà enfarinat i ho retirem.  
 $\frac{1}{2}$  k. De bacallà remullat. Tallem els pebrots a tiretes i també ho fregim. Pelem els tomàquets i es fregeixen amb 3 ó 4 alls trinxats.  
2 pebrots vermells, que siguin grossos i carnosos.  
2 ó 3 tomàquets madurs, segons la mida.  
3 ó 4 dents d'all, depenent del gust de cadascú.  
Oli, que cobreixi el cul de la paella.  
Farina, suficient per enfarinar el  $\frac{1}{2}$  quilo de bacallà.  
Ho barregem tot i llest per menjar.  
Bon profit!!

**Important:**  
Canviar l'aigua com a mínim 2 ó 3 cops.  
No cal afegir sal, tastar-ho es ben important. Si fa falta s'afegeix però de ben segur que no caldrà.

---

Monogràfic

# La Vellesa

---

Todas as personas  
tenemos la obligación y  
la necesidad de valorar a  
nuestros ancianos



## Bendito seas anciano

Hagamos un poco de historia sobre esta realidad de todo hombre y mujer que se le permite llegar a cierta edad. No es algo nuevo, ya en todo el antiguo Cercano Oriente los ancianos eran tenidos en alta estima por su experiencia y sabiduría. Entre los hebreos (los actuales judíos) no se trataba simplemente del hecho de que tuvieran la señal exterior de la barba cana o el pelo cano, sino que al haber llegado a la plenitud de días o haber entrado en (muchos) días se consideraba que gozaban del favor divino por haber sido temerosos de Dios y haber guardado sus mandamientos, y de este modo haber demostrado su dependencia de la autoridad instituida por Dios. Se esperaba que los hombres de más edad ejercieran el liderazgo en posiciones de autoridad y responsabilidad. Igualmente los años deben caracterizarse por la sabiduría. Por lo tanto el no respetar a los ancianos trae aparejada la bendición de la comunidad más próxima. La vejez tiene sus impedimentos, de los cuales se señalan la pérdida de la vista, el vigor, y los dientes, como así también el aumento del insomnio y la ansiedad, y la disminución de la ambición. Se consideraba que el cambio de la

edad madura a la “ancianidad” se producía a los 60. Así, a los 60 se llega a la ancianidad; a los 70 a la cabeza cana, a los 80 al vigor especial, a los 90 al encorvamiento, y a los 100 (es) como si ya se estuviera muerto. Esto puede compararse con un criterio babilónico contemporáneo según el cual 60 es madurez; 70 largura de día (vida larga); 80 ancianidad; 90 ancianidad extrema.

Todas as personas tenemos la obligación y la necesidad de valorar a nuestros ancianos, por este motivo quiero dedicaros dos poemas de Da. Consuelo Camareno, de Puerto Rico. Espero que disfruten la lectura de estos poemas:

## Bendición de un anciano

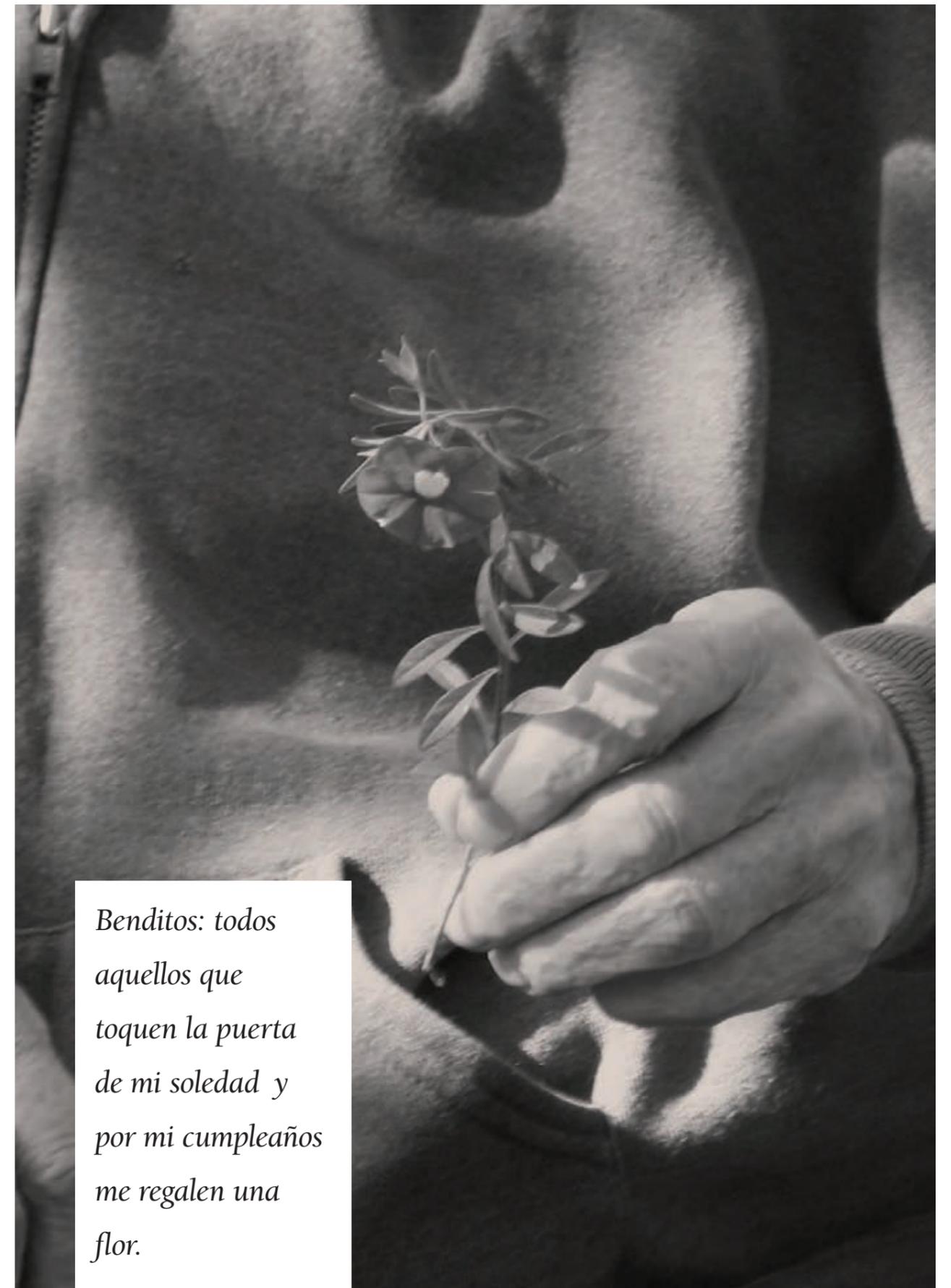
Bendito: Aquel que me ayude sobre todo cuando no se lo haya pedido.

Bendito: Aquel que me ofrece una sonrisa, una palabra amable o un poco de su tiempo.

Bendito: Aquellos que saben hacerme revivir mis bellos recuerdos de tiempos pasados.

Benditos: Aquellos que me soportarán y no harán sentir el peso de mi pensamiento que camina lentamente.

Benditos: Aquellos que se den cuenta que mi vista se nubla y me extienden



*Benditos: todos aquellos que toquen la puerta de mi soledad y por mi cumpleaños me regalen una flor.*

la mano.

Benditos: Aquellos que estén a mi lado y me recuerden que estoy y que soy interesante aunque no lo sea.

Bendito: Aquel que me dice y me hace entender que todavía hay alguien que me ama y piensa en mi.

Benditos: Aquellos jóvenes que no me griten "vejstorio".

Benditos: todos aquellos que toquen la puerta de mi soledad y por mi cumpleaños me regalen una flor.

Benditos: Aquellos que comprenden el temblor de mi mano y mi camino cansado.

Benditos: Aquellos que hablen en voz

alta para ahorrarme la humillación de mi sordera.

Bendito: Aquel que finge cortésmente de ignorar durante mis alimentos todo aquello que hago que molesto.

Benditos: Aquellos que me escuchan con paciencia cuando repito las mismas cosas o los recuerdos de mi lejana juventud.

Bendito: Aquel que me muestre afecto y respeto sobre todo bondad hacia mi, lo que hace pensar en la bondad de Dios.

Bendito: Aquel que evite las espinas de mi camino hacia la eternidad.



## Mi ancianidad

Fui niño, que ardía en deseo de ser joven.

Fui joven, con explosiones de vida abundante, de ensueños y atrevidos proyectos. Algunos realicé otros quedaron defraudados.

En la vida, no todo lo que se anhela se cumple lo que se pueda cumplir, habrá que cumplirlo con pulcritud, honestidad, amor.

Pasó la edad madura de los apremios, de las derrotas,

las reconquistas y nuevos ensayos, y llegó para mí la ancianidad el peso de los años,

del recuerdo y de la conciencia de haber quedado lejos del blanco marcado por Dios.

Pero no me pesa el ser anciano: Viví mi vida, luché, amé, y lo mejor de todo es que me quedó la esperanza de que no todo acabará en cenizas y polvo y aunque haya perecido o perezca mucho de lo que quise alcanzar, continuará a vivir y a florecer en otra vida, y en mi espíritu en senderos de eternidad.

Con todo el cariño  
*Abraham*





# Historias de vida

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



## Pesca accidentada

Con unos amigos en verano teníamos la costumbre de practicar la pesca submarina, que se nos daba muy bien, pues éramos ya muy veteranos en este asunto.

Aquel día la pesca fue muy buena, la

verdad, todos cogimos pescado. Pero hubo excepción: mi hijo, cogió un congrio que al menos pesó entre 465 kilos, lo atravesó con el arpón, éste junto al arpón lo dejamos en unas rocas que había junto al mar, mientras nos estábamos alimentando...

En esto se presentó, aunque con retraso, un amigo que era muy

de la broma, como digo yo.

No se le ocurre otra cosa que meterle el dedo en la boca al congrio, éste aun no estaba muy muerto y apretó a boca y le hizo una señal que aun hoy después de los años todavía conserva.

*Manel Royo*



## L'experiència dels anys Josefa Arahuete i Gertrudis Marín

Les dues ronden una llarga edat, Josefa farà 100 anys properament, Gertrudis els té ja complerts. Els anys, en sí, els hi ha donat criteri i sabiesa per transmetre a tots aquells que encara no hem viscut tantes experiències i alhora tants canvis. Les dues ens parlaren del que han vist canviar més en tots aquests anys...

*Josefa Arahuete:*

“Ha canviat tot molt. Quan jo era jove no vaig poder disfrutar gaire, ara vec la joventut que disfruta molt. Jo estava lligada a treballar i a cuidar la meva mare. Abans hi havia molta més pobresa, almenys això és el que em va tocar a mi. Abans no es

podia disfrutar tant. Si hi havia un “viso” era pel diumenge. Ara la joventut pot disfrutar molt més i això ho aprovo, no ho critico, la que és decenta o decent no fa mal a ningú. Jo no he tingut joventut. Ara van aquí, allà ... poden viatjar. Abans ens havíem de sacrificar molt més, no teníem la alegria i la il·lusió de poder anar a tants llocs.

**A**ra, pero, sembla que són necessaries més coses que abans no ho eren. Per exemple, el cotxe. Si el cotxe fa una mic de pum-pum, ja es canvia. Ara fan falta moltes més coses per poder viure. Abans es vivia amb molt poc. Ara hi ha més diners... abans hi havia més necessitat per menjar, no teníem quasi res comparat amb ara.. **I**jo també he canviat. En tenir més coneixements i pensar més en les miseries que hi ha. Que te n'adones que n'hi ha que tenen

molt i altres res, que hi ha moltes diferencies.

*Gertrudis Marín:*

“Ha canviado mucho la manera de pensar... Antes las cosas eran muy distintas. Ahora todas las mujeres pueden trabajar, antes los maridos no te dejaban, la mujer se quedaba en casa cuidando a los hijos.

**T**ambién ha canviado mucho el matrimonio. Antes te casabas para toda la vida y ahora está de moda lo de separarse y divorciarse, que yo creo que es muy disparatado. Yo antes de casarme no había besado ni a mi marido...

**E**ra muy criticado Eirse con el novio, pero ahora se van i no pasa nada, no tienen ni que casarse. Antes se hacia mucho caso a los hombres y ahora no. Pero ahora la gente disfruta más, viajan mucho, cosa que yo no pude hacer.”

## Aniversaris

### Aquests mesos hem celebrat diferents aniversaris, com ara:

Pepita Costa, Pedro Guisado, Juana Josefa Mesa, Felisa Mata, Bene Gil, Dolores González, Dolores Martos, Consol Alsina, Claudia Parras, María Herrera, Carmen Muñoz, Antonia Cervera, Josefa Ríos, Tomás Vivas, Encarnación Vergara, Núria Basas, Armando Salvador, Juan López, Juan Martínez, María Cobo, Francisca Sánchez, María Ferrer, Antonia González,

Francisca Robles, Asunción Serrano, Liberto Fabrè, María Ruíz, Rosa Mas, Nieves Durán, Elena Porta, M<sup>a</sup>Angeles Gràcia, Dolors Coll, Cristina Calderón, Mercedes Mayorga, Francisca del Álamo, Emiliano González, Lorenza Felipe, José Marín, Concha Fortunato, Antonio Sánchez, María Cano, Consol Roig, María García, Teresa Martínez, Teresa García, Ildefonso Sánchez, María Egea,

Nati Morales, María Gutiérrez, Enriqueta Sánchez, Marcial Gimeno. Felicidades a todos y a todas, muy especialmente a la **Sra. Gertrudis Marín** por su 101 cumpleaños.



## Cinema

*Des de hace un par de meses, los miércoles en la RESIDENCIA MATAÇÀS son... ¡de película!*

Cada miércoles, la Sala Polivalente se convierte en un cinema, donde disfrutamos del séptimo arte. Esta nueva actividad nos permite pasar una tarde divertida viendo películas de antaño y de hoy. Hasta al momento hemos disfrutado con, entre otras, clásicos como Casablanca y El estanque dorado. Hemos vibrado con historias emotivas como Tomates verdes fritos, Como agua para

chocolate o Chocolat. Nos hemos reído con nuestro amigo Cantinflas en “El profesor”. Y preparaos porque vienen muchas más películas y... nuevas tecnologías que nos harán sentir como en una auténtica sala de cine.

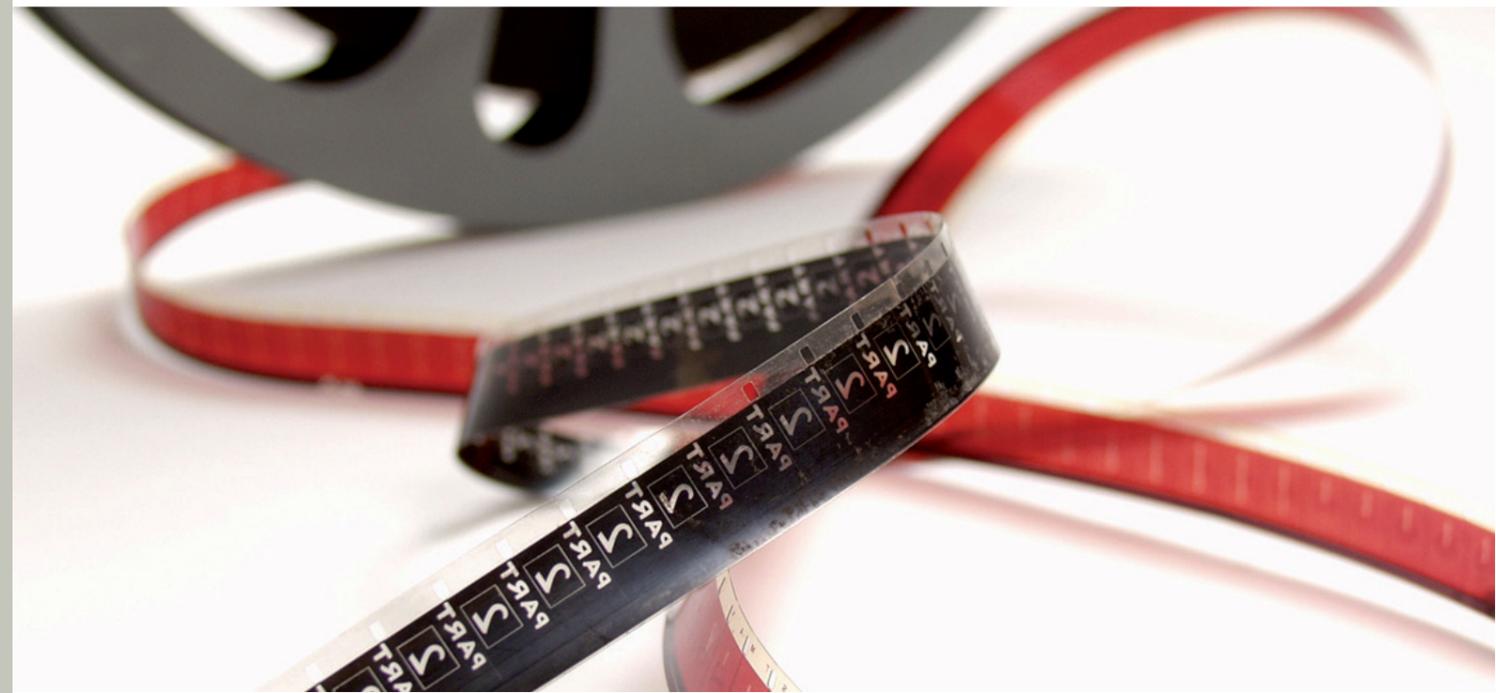
### *Animación*

Pedimos la colaboración de residentes, familiares y personal del centro para sugerencias y préstamo de películas. No dudéis en poneros en contacto con Beti o Laia. Gracias.

## Dia...

31 de Mayo  
20 de Junio  
31 de Agosto  
21 de Septiembre

Dia Mundial sin tabaco  
Día Mundial del Refugiado  
Día internacional de la solidaridad  
Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer



# Curiosidades

## Notícia d'interès

### El passat mes de maig, la nostra Residencia, va celebrar el seu sisè aniversari.

I, evidentment, ho vam celebrar... tota una setmana. El dilluns de bon matí, vam iniciar les activitats de celebració, amb el concurs de gimnàstica, tota una demostració d'habilitats físiques. L'endemà, el dimarts, varis residents varen participar en el concurs d'habilitats cognitives. Dos equips : Sanchos i Quijotes van afrontar tot un seguit de complicades proves d'enginy i intel·ligència. El concurs va ser molt renyit, i encara a dia d'avui no està clar els

gunayadors. Aquell mateix dia, per la tarda, Bingo "especial" per a tothom.

El dimecres dos concursos d'habilitats: Concurs de dibuix i de coques... El Manel Royo, un dels nostres artistes, es va endur el primer premi del concurs de dibuix. El concurs de coques se'l va endur els pastissers de la coca de xocolata: Mmmmmmm... El Moises, un dels nostres recepcionistes, va abandonar la porta per uns minuts, i va canviar l'uniforme per convertir-se en un mestre pastisser – amb gorro i tot!- per a decidir la coca més gustosa. Ell va donar el veredict final.

El dijous la cosa anava de domino. Un concurs també força renyit, que finalment va guanyar l'Antonia González.. I, acabant la setmana

de celebracions, el divendres es va fer l'entrega de premis, a tots els que havien demostrat ser els més habilidosos de la casa. I per la tarda, no podia faltar, com en totes les celebracions: un bon ball ... i un bon berenar.

Paral·lelament, també vam poder gaudir de diferents exposicions. Una d'elles, ens va fer recordar molts moments del nostre centre, captats en diferents fotografies que feien « Un passeig per les activitats dels darrers 5 anys». Per altra banda, la Sra. Enriqueta Sánchez va ensenyar-nos del que és capaç de fer amb el punt de creu, tota una artista!. Altres artistes com Isabel López, Victoria Carabaza, entre altres, ens van sorprendre amb l'exposició pictòrica.



➔ El ojo humano puede distinguir 10 millones de colores diferentes

En una borrachera de alcohol se llegan a perder varios millones.

➔ Las uñas de los manos crecen 4 veces más rápidamente que las de los pies. Las primeras aumentan alrededor de 0'06 centímetros a la semana.



➔ Cada día mueren más de 100.000 de neuronas, que jamás se reponen.

➔ Multiplicando  $111.111.111 \times 111.111.111 = 12345678987654321$ .





Opinem sobre....

# ETA

Dos anys i tres mesos després del atentat mortal d'ETA,

el fiscal general de l'Estat va preveure la proxima fi de la banda terrorista es la obertura de l'any judicial.

Masses vegades s'ha anunciat la fi d'ETA i

seria una bona noticia que aquesta vegada el fiscal general tingués raó. La pressió policial i judicial sobre els militants d'ETA, que ha contiunuat en constants detencions i extradicions.

*Elena Porta*

# La entrevista

Vamos a conocer mejor a...  
**Antonia González Rodríguez**

**Año de nacimiento:-**

El 7 de julio de 1922.

**Lugar de nacimiento:**

Arrucha, Almería.

**¿Cómo se definiría?**

Una mujer hecha y derecha, y de buenas razones.

**¿Cuanto lleva viviendo en la residencia?**

Unos cinco años.

**¿Qué es lo que echa más de menos de su juventud?**

**Todo, especialmente la alegría y la esperanza.**

**¿Qué es lo más positivo de hacerse mayor?**

Ver como crece mi familia.

**¿Tiene hijos?**

Sí, dos. Laura y José.

**¿Un deseo?**

**Ver a mis hijos sanos, contentos y alegres.**

**¿Un sueño?**

Vivir muchas cosas que no he podido, como haber viajado alguna vez más en avión, que solo me he montado una vez.

**Ahora, preguntas sencillas!**

**¿Frío o calor?**

Calor.

**¿Carne o pescado?**

Pescado.

**¿Mar o montaña?**

Mar.

**¿Televisión o radio?**

Televisión.

**¿Norte o Sur?**

**¿Optimista o pesimista?**

Optimista

**¿Cine o teatro?**

Teatro.

**¿De derechas o de izquierdas?**

De izquierdas.

**Norte.**

**¿Una ciudad?**

Almería.

**¿Una canción?**

**Madrecita María del Carmen de Manolo Escobar.**

---

# La entrevista

---

Vamos a conocer mejor a a... Vanesa Navas Orihuela

**Año de nacimiento:** 1979

**Lugar de nacimiento:**

Nací en Barcelona

**¿Cuanto lleva trabajando en la residencia?**

El 17 de agosto hice 3 años

**¿Está contenta con el centro?**

Sí, contentísima

**Un pequeño pensamiento para la residencia**

Que todo siga bien... o mejor

**¿Recuerda alguna anécdota que haya pasado aquí?**

Me acuerdo un día que Noelia y yo vinimos a trabajar por la noche y fuimos a hacer el cambio de pañal en las habitaciones. Había dos residentes durmiendo en la misma cama y estaban los dos tan a gusto durmiendo... nos hizo mucha gracia...

**¿Es vocación o casualidad que trabaje con gente mayor?**

Entre a trabajar por casualidad pero ahora me gusta mucho mi trabajo

**¿Qué es lo que le gusta de trabajar con la gente mayor?**

Me gusta que me cuenten su vida

**¿Crees que le ha cambiado en algo trabajar con gente mayor?**

Sí me ha cambiado. Ha cambiado mi forma de pensar en algunos aspectos. Me ha hecho revisar la visión de la vida, la perspectiva de cómo ver la vida. También me he enseñado muchas habilidades en el trato con la gente.

**¿Un sueño?**

Montar una residencia para personas mayores en Málaga

**¿Como se definiría?**

Prefiero que me definan

**¿Frío o calor?** Calor

**¿Carne o pescado?** Las dos cosas

**¿Mar o montaña?** Mar

**¿Deporte o sofá?** Un poco de todo

**¿Televisión o radio?** Radio

**¿Cinema o teatro?** Cinema

**¿Optimista o pesimista?** Optimista

**De política, ¿Izquierdas o derechas?**

Izquierdas

**¿Una ciudad?**

Barcelona

**¿Una canción?**

Every break you take, de Police

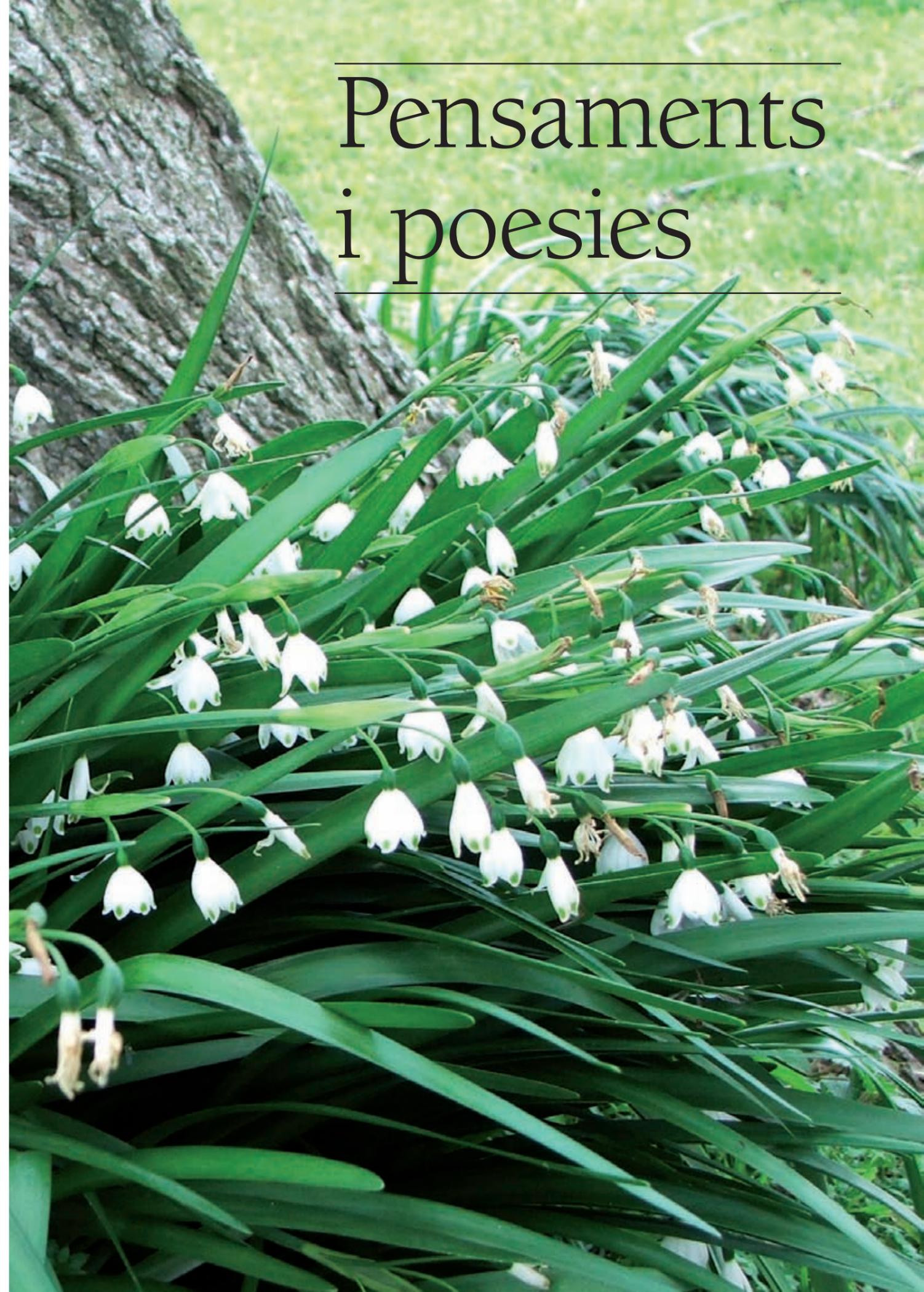
**¿Una película?**

Tomates Verdes Fritos

---

# Pensaments i poesies

---



¿Es pecado besar ?-preguntó la niña  
 al padre confesor- El padre que  
 era un bendito, puso la vista sobre la  
 penitente y le dijo muy bajito -¿besar a  
 quién ,a un padre o una madre?  
 -No, padre, besar a un hombre que  
 cuando me mira el alma se me llena de  
 dicha-  
 -¿Él te quiere?  
 -Lo ha jurado.  
 -¿Tú le quieres?  
 -De amor muero.  
 -Pues si es amor verdadero, bésale que  
 no es pecado.

*Nati Parra*

## Amigo mío

Señor Manel,  
 Ahora que no nos escuchan  
 ahora que no nos ven  
 ahora que estoy tranquila  
 le voy a hablar de él.

Le diré que le quiero  
 y sin sus besos no puedo vivir  
 y sin sus miradas diarias  
 la vida apartó de mi.

Le diré que no es perfecto  
 que me siento segura a su lado  
 y que con sus defectos y manías le  
 amo.

Le diré que si mi amor por él es tan  
 fuerte y apasionado  
 que nunca sus recuerdos podré  
 apartar de mi lado.

Si algún día me halla llorando  
 amigo mío no se asuste  
 pues todas las personas tienen sus  
 días tristes.

Si quieres triunfar en la vida  
 amor, perdona y olvida  
 porque amar es perdonar  
 y si perdonas olvidas.

*Manel Royo*



## Marieta Cistellera

Marieta Cistellera  
 Tu que saps de fer cistells  
 Em faras una panera  
 Per anar a collir clavells  
 Una rosa tinc a l'aigua  
 Un clavell en tinc en fresc  
 I el guardo per St. Joan  
 Que es el sant del meu promés.

*Claudia Parras*

Por la sierra galopando  
 Entre Portugal y España  
 Juan de la Cruz va cantando  
 Viva mi jaca castaña  
 la perla del contrabando.

*Quinteta de Cristóbal*



Actualitat

# Dia mundial de l'Alzheimer

La demencia tipo Alzheimer es el tipo más frecuente de demencia senil, supone un 50-70 por 100 del total. Su nombre procede de Aloïs Alzheimer, un patólogo alemán que en 1906 fue el primero en descubrir los síntomas y características de esta patología. Actualmente la enfermedad de Alzheimer es definida como la degeneración del cerebro, el cual va perdiendo neuronas y conexiones, acumula una proteína anormal y muestra lesiones características.

La enfermedad de Alzheimer es progresiva, degenerativa del cerebro y provoca deterioro de la memoria, de pensamiento y de la conducta. La persona que la padece puede experimentar o sentir: confusión y desorientación en el tiempo y en el espacio, cambios en la personalidad y de conducta, alteraciones

en el juicio, dificultad para encontrar la palabra adecuada, finalizar ideas o pensamientos y para seguir instrucciones. Finalmente incapacita a quien la padece a cuidar de sí mismo, perdiendo poco a poco su autonomía.

## La memoria secuestrada

Eligió mi nombre para cruzar esta vida y ahora lo ha olvidado. Me llama "aquella". Todo empezó con pequeños olvidos, que han ido aumentando. Un día dejó de reconocer a sus antiguos compañeros de trabajo por la calle y a veces incluso a mí, su hija, me confunde con otras personas. La enfermedad de alzheimer ha raptado la memoria de mi padre, pero en esta historia no hay rescate. Y eso duele. El día 21 de septiembre es el día mundial del Alzheimer y sé que miles de personas en España entenderán la

impotencia de convivir con esta injusta enfermedad que poco a poco va minando lo más valioso que tenemos: los recuerdos. Sin embargo, me gustaría creer que en esta historia también existe una luz de esperanza, la esperanza de luchar por la investigación de esta demencia degenerativa, luchar para hacer entender a la sociedad que los enfermos de alzheimer son personas y que como tales también sufre, sienten y sonríen.

Se que en muchos casos la sonrisa irá por dentro. De hecho, yo ya no veo alegría en los ojos de mi padre, pero sé que cuando me reconoce su cara se ilumina y su corazón se emociona, y ésta es su pequeña lucha y su gran triunfo. Científicos, médicos, políticos y gente con poder, me gustaría pedirles que intenten pagar de algún modo el rescate de mi padre.

Y si eso les supone demasiado, luchen al menos para que los familiares y enfermos tengan una mejor calidad de vida sin que eso les suponga empeñar todos sus ahorros y parte de sus vidas.

*M. Berenger Cabado*  
(Recorte de *La Vanguardia*)

## Trobada pel “Dia Mundial de l’Alzheimer”

En este 17 de septiembre, día nublado con lluvias intermitentes, se ha celebrado en la Sala “Barcelona 92” del

Palau Sant Jordi, el IX encuentro del día Mundial de la Malaltia de Alzheimer, con el encuentro de todas las agrupaciones.

Algunos de nosotros: residentes, familiares y acompañantes, salíamos de la residencia a las 11 de la mañana, más o menos; a las ordenes de la educadora (Beti). Ya en el autocar, éste salió para dar una vuelta por Barcelona, visitando monumentos y calles. Terminada esta vuelta por la ciudad, de gran interés, nos encaminamos hacia la sala anexa del Palau, allí nos dieron el sitio

asignado para comer que ocupamos. Se sirvieron entremeses, ensalada templada de hortalizas, muslitos de pollo rellenos con espárragos y patatas de acompañamiento y postres variados. La comida, también fue amenizada por un conjunto de música, música de ayer y de hoy. El Palau Sant Jordi ofrecía un aspecto brillante, por estar todo engalanado y adornado. Había unas 2100 personas entre usuarios, voluntarios, familiares, profesionales y representación de entidades



La persona que la padece puede experimentar o sentir confusión y desorientación en el tiempo y en el espacio,

Fisioterapia

# Unos zapatos adecuados



Es mejor que la suela sea antideslizante, con dibujitos para que no sea del todo lisa.

¡Hola a todos! Aprovecho para presentarme: Soy Beni la fisio de Matacás. Como muchos ya sabrán me encargo de la gimnasia y la rehabilitación. Esta es la primera vez que participo en la revista, ya que hace poco que llegué aquí.

Dicho en pocas palabras la fisioterapia sirve para mejorar el estado físico y funcional de las personas. Para poder realizar esta tarea los fisioterapeutas utilizamos el movimiento, el calor, el frío y la electricidad. Por esto dentro de los “movimientos” los fisioterapeutas damos mucha importancia a la actividad de caminar y por eso hoy he decidido hablarles del calzado.

El calzado es muy importante debido a que la mayoría de las personas mayores tienen un pie delicado. Puede ser que se tenga el pie plano o bien con demasiado puente. Hay personas que tiene algún dedo montado encima de los otros. Otras veces hay juanetes o bien las uñas se clavan en los dedos o tienen alguna deformación. También es posible que existan úlceras o heridas, o alguna callosidad nos haga la puñeta.

Por otra parte un calzado adecuado es importantísimo para prevenir las caídas.

La suela del zapato debe ser flexible y suficientemente gruesa, 1 cm en la parte de la punta.

Es mejor que la suela sea antideslizante (es decir, con dibujitos para que no sea del todo lisa). En cambio si el dueño de los zapatos tiene tendencia a quedarse “pegado” al suelo por arrastrar los pies es mejor que el calzado tenga poco dibujo en la suela.

El talón debe ser de unos 2 cm de altura excepto en aquellas señoras que durante toda su vida han usado grandes tacones (en ese caso es necesario consultar con el fisioterapeuta).

La punta del zapato debe ser redondeada para no comprimir los dedos.

Deben cerrarse mediante cordones, ya que los velcros tienen tendencia a soltarse con facilidad con el uso.

El material del zapato debe ser flexible como de “tela” gruesa o incluso “tela” un poco elástica.

Hasta la próxima...

*Beni  
Fisioterapeuta*



# Horóscopos



## Aries

Estas un poco decaído, tu salud depende de un regimen estricto. Sonríe más a tu médico.



## Tauro

Procura tener los ojos bien abiertos y pensar siempre con acierto, a veces no estas lo suficiente despierto.



## Géminis

No quieras presumir de joyas que te las van a robar, pon mejor los pies a remojar



## Cáncer

No te hagas el valiente, que si te subes a un cangrejo pelagra tu pellejo... Haz bondad.



## Leo

si quieres verte feliz, sonarte la nariz. Viene el frío y no te estas cuidando lo suficiente



## Virgo

La artrosis te atropella y te va a dificultar grandes aventuras. Tu aventura ahora es la artrosis. Escorpión: Eres una persona segura y siempre miras para adelante,... ¡ole con tu talante!



## Libra

Empieza a comprar lotería que te va a tocar un dinerito... que te hará perder el hipo.



## Escorpio

Eres una persona segura y siempre miras para adelante,... ¡ole con tu talante!



## Sagitario

No sueñes con la luna, que está muy alta y es difícil de coger. Sueña mejor con tu mujer.



## Capricornio

Si no trabajas despacio y seguro, no te ganaras un duro. Ponte las pilas.



## Acuario

Recuerda los peces y el mar, que siempre te acompañan. No puede ser que te ahogues en un vaso de agua.



## Piscis

Cuídate con amor, porque cuando menos te lo esperas te darán con un bastón.