

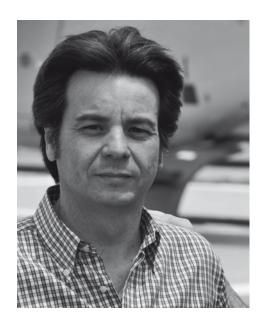
Magazine 10

Equipo de redacción

Equip de Redacció:
Isabel López,
Manel Royo
Laia Alfama
Beatriz Espinar
Laia Alfama

Diseny Gràfic www.anaclapes.com

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



Editorial

Después de un largo periodo de letargo, estamos a punto de poner en marcha el primer número de la revista correspondiente al año 2007.

Han sido meses en los que de vez en cuando alguien se acercaba y preguntaba: "¿ya no sacáis la revista?". A algunos les gustaban los artículos porque aprendían, otros solo miraban las fotos para ver si salían, los de más allá iban directamente a completar los pasatiempos, pues para eso.

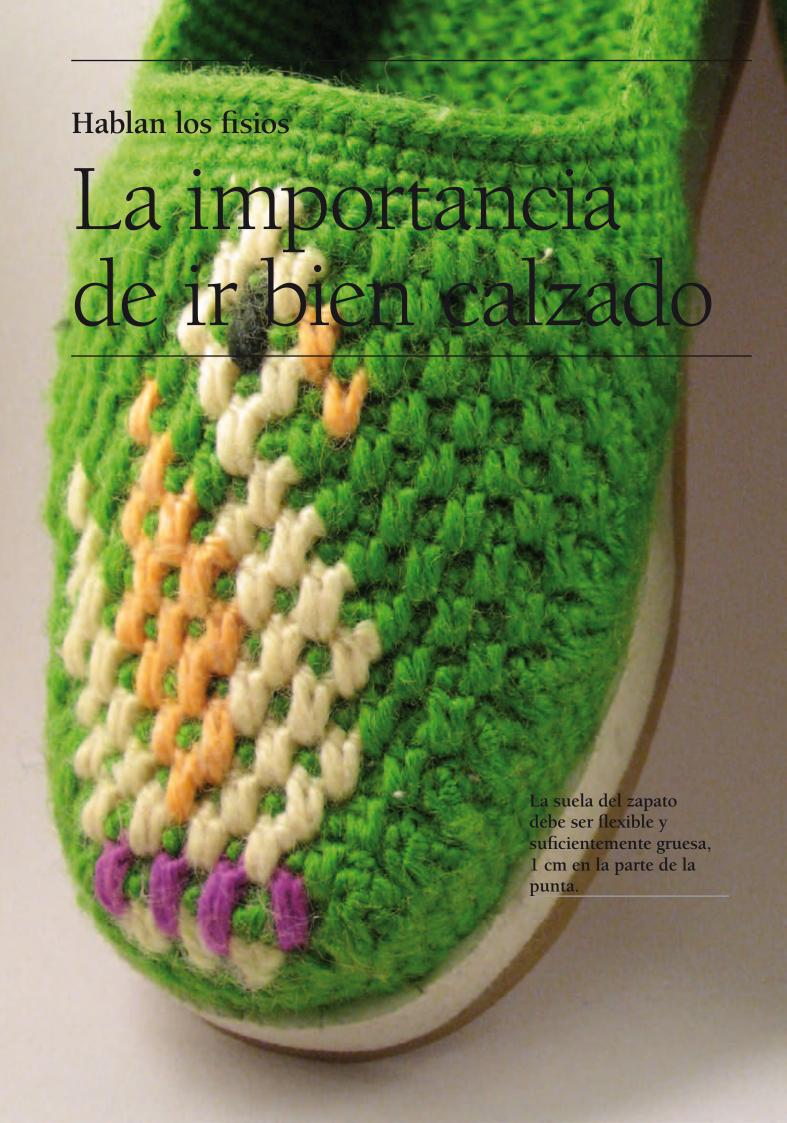
La nueva redacción desea

que os guste este nuevo número y os invita a participar de forma activa en los próximos números.

iVuestras sugerencias serán bienvenidas!

Eduardo Clapés Director técnico y administrador





iHola a todos!

Soy Beni la fisio de Matacás. Como todos ya saben me encargo de la gimnasia y la rehabilitación.

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 ulceras 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.

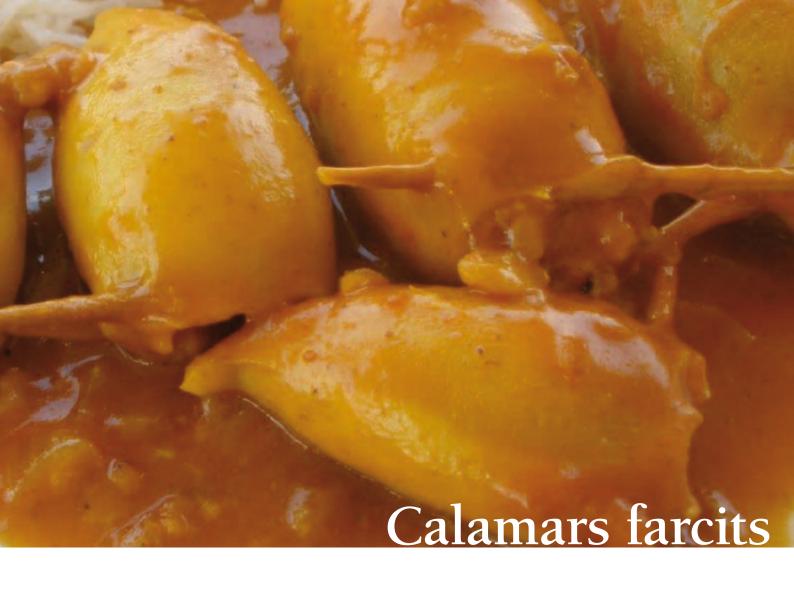
El talón debe ser de unos 2 cm de altura excepto en aquellas señoras que durante toda su vida han usado grandes tacones (en ese caso es necesario consultar con el fisioterapeuta).

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.





INGREDIENTES: Calamars (poden ser congelats) Cansalada viada Tomàquet ratllat

> Vi ranci Cebes

posarem a enrossir la ceba i els alls picats a foc molt lent, al cap d'una estona posarem les potes dels calamars que prèviament haurem tallat ben petites i la cansalada Alls viada també ben petita. Això ho rostirem una estona Sal i ho retirarem del foc. Això ho utilitzarem per farcir els calamars crus. Ho tanquem amb un "palillo", ho fiquem a la cassola amb oli i ho anirem rostint anant molt amb compte que no

En una cassola de fang

se'ns enganxi amb tomàquet ratllat

Important: Cal al final li afegirem un bon raig de vi ranci, ho deixarem fins que es redueixi i ja està llest per emplatar.

La isla de los sentimientos

LA ISLA DE LOS **SENTIMIENTOS** Había una vez una isla donde habitaban todos los sentimientos: la alegría, la tristeza y muchos más, incluyendo el amor. Todos los sentimientos estaban allí. A pesar de los roces naturales de la convivencia, la vida era sumamente tranquila, hasta previsible. A veces, La Rutina, hacía que El Aburrimiento se quedara dormido, o el Impulso armaba algún escándalo, pero muchas veces, La Constancia y la Convivencia lograban aquietar a el Descontento. Un día... inesperadamente para todos los habitantes de la isla, el Conocimiento llamó a reunión. Cuando la Distracción se dio por enterada y la Pereza llegó al lugar de encuentro, todos estuvieron presentes. Entonces el Conocimiento Dijo: - Tengo una mala noticia para darles..."La Isla Se

Hunde...": ()
Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:
-No como puede ser!iSi nosotros vivimos aquí desde siempre!!!!
El conocimiento repitió:
-La Isla se Hunde
- iPero no puede ser!!! Quizás estás equivocado!!!

- El Conocimiento nunca se equivoca - dijo la Conciencia, dándose cuenta de la verdad-. Si él dice que se hunde, debe ser por que se Hunde.

- Pero... ¿Qué vamos

- a hacer ahora????preguntaron los demás
 Entonces el
 Conocimiento contestó:
 Por supuesto, cada
 uno puede hacer lo
 que quiere, pero yo les
 sugiero que busquen la
 manera de abandonar
 la isla.... Construyan
 un barco, un bote, una
 balsa o algo que les
 permita irse, por que el
 que permanezca en la
- No podrías ayudarnos?

isla, desaparecerá con

ella.

preguntaron todos,
por que confiaban en su capacidad
No!- dijo el
Conocimiento-, La
Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto, volaremos hacia la isla más cercana...

Las emociones dijeron:iNo! iPero no! ¿Qué será de nosotros??? Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia y, llevando de polizón al Miedo, que no es zonzo ya se había escondido en el motor, dejaron la isla. Todas las emociones. en efecto, se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero... Todas... Salvo el Amor. Por que el amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo: - Dejar esta isla... después de todo lo

después de todo lo que viví aquí... ¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo? Ahhh.... Compartimos tantas cosas...

Y mientras las emociones se dedicaban a fabricar el medio de irse, el Amor se subía a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacer en otros tiempos. Tocó cada piedra...y acarició cada rama...

Al llegar a la playa, exactamente al lugar desde donde el sol salía, su lugar favorito. quiso pensar con esa ingenuidad que tiene el amor:

-"Quizás la isla se hunda por un ratito... y después resurja.... por que no???" Y se quedó días y días midiendo la altura de la marca, para revisar si el proceso de hundimiento, no era reversible... La isla se hundía cada vez más... Sin embargo, el Amor no podía pensar en construir nada, porque estaba tan dolorido

que solo era capaz de

llorar y gemir por lo que

perdería. Se le ocurrió entonces que la isla era muy grande y que, aun cuando se hundiera un poco, siempre él podría refugiarse en la zona más alta.... Cualquier cosa era mejor que tener que irse. Una pequeña renuncia nunca había sido un problema para él...

Así que una vez mas, tocó las piedritas de la orilla ... y se arrastró por la arena... y otra vez se mojó los pies en



la pequeña playa... que otrora fuera enorme...
Luego, sin darse cuenta demasiado de su renuncia, caminó hacia la parte norte de la isla, que si bien no era la que más le agradaba, era la más elevada...

Y la isla se hundía cada día un poco más.... Y el Amor se refugiaba cada día en un lugar más pequeño...

- Después de tantas cosas que pasamos juntos!!!!- le reprochó a la isla.

Hasta que, finalmente, solo quedó una minúscula porción de suelo firme, el resto había sido tapado completamente por el agua.

recién en ese momento, el amor se dio cuenta de que la isla, se estaba hundiendo de verdad. Comprendió que, si no dejaba la isla, el amor desaparecería para siempre de la faz de la tierra...

Caminando entre senderos anegados

y saltando enormes charcos de agua, el amor se dirigió a la bahía-Ya no había posibilidades de construirse una salida como la de todos; había perdido demasiado tiempo en negar lo que perdía y en llorar lo que desaparecía poco a poco ante sus ojos...

Desde allí podría ver pasar a sus compañeros en las embarcaciones. Tenía la esperanza de explicar su situación y de que alguno de sus compañeros lo comprendiera y lo llevara.

Buscando con los ojos en el mar, vino venir el barco de la Riqueza y le hizo señas. Se acerco la Riqueza que pasaba en un lujoso yate y el Amor dijo: "Riqueza llévame contigo!".

Yo sufrí tanto la desaparición de la isla que no tuve tiempo de armarme un barco"
La Riqueza contesto: "
No puedo, hay mucho oro y plata en mi barco,

no tengo espacio para ti, lo siento" y siguió camino, sin mirar atrás...

Le pidió ayuda a la Vanidad, a la que vio venir en un barco hermoso, lleno de adornos, caireles, mármoles y florcitas de todos los colores, que también venia pasando: "Vanidad" por favor ayúdame".

y la Vanidad le respondió:- "Imposible Amor, es que tienes un aspecto!!!!...i Estás tan desagradable!!! tan sucio, y tan desaliñado!!!!... perdón pero afearías mi barco- y se fue... Pasó la Soberbia, que al pedido de ayuda contesto: "Quítate de mi

Como pudo, el Amor se acerco al yate del Orgullo y, una vez mas, solicito ayuda.

camino o te paso por

encima!".

La respuesta fue una

mirada despectiva y una ola casi lo asfixia.

Entonces, el Amor pidió ayuda a la Tristeza: "¿me dejas ir contigo?".

La Tristeza le dijo: "Ay Amor, tu sabes que estoy taaaan triste que cuando estoy así prefiero estar sola"

Paso la Alegría y estaba tan contenta que ni siquiera oyó al Amor llamarla.

Desesperado, el Amor

comenzó a suspirar, con lagrimas en sus ojos. Se sentó en el pedacito de isla que quedaba,a esperar el final... De pronto, el Amor sintió que alguien chistaba:
-" Chst- Chst- Chst..."
Era un desconocido viejito que le hacía señas desde un bote a remos. el Amor se sorprendió:
- "a mi"- preguntó, llevándose una mano al

pecho.

- Sí, sí- dijo el viejito-, a tí. Ven sube a mi bote, rema conmigo, yo te salvo.

El Amor lo miró y le quiso explicar...

- -"lo que pasó, es que yo me quedé...
- "Yo entiendo" dijo el viejito sin dejarlo terminar la frase. - Sube El amor subió al bote y juntos empezaron a remar para alejarse de la isla. No pasó mucho tiempo antes de poder ver como el último centímetro de la isla se hundía y desaparecía para siempre...
- -Nunca volverá a existir una isla como esta!
 murmuró el amor, quizás esperando que el viejito lo contradijera y le diera alguna esperanza. -No- dijo el viejo como ésta, nunca-E Cuando llegaron a la isla vecina, el Amor estaba tan feliz que se olvido preguntarle

su nombre. Cuando se dio cuenta, y quiso agradecerle; el viejecito había desaparecido. Entonces el Amor, muy intrigado, fue en busca de la Sabiduría para preguntarle:

- ¿Cómo puede ser?? Yo no lo conozco y él me salvó... Todos los demás no comprendían que hubiera quedado sin embarcación, pero él me salvó, me ayudó y yo ahora, no se ni siquiera quién es...

Entonces la Sabiduría lo miró largamente a los ojos, y le dijo:
-"Es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida

dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir. El único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse. El que te salvó, Amor, es el Tiempo....





La entrevista

Hoy conoceremos mejor a Loli Huete Lozano que desde el mes de mayo trabaja en Administración

Año de nacimiento:

1977

Lugar de nacimiento:

Badalona

¿Es vocación o casualidad que trabajes con gente mayor?

Nunca había trabajado con gente mayor, me enteré del trabajo a través de Internet. Desde que estoy aquí veo claro que el factor humano es más importante que en otros trabajos, uno se tiene que implicar mucho más.

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

El tipo de relaciones que se establecen aquí, estas son más próximas e intensas.

¿Un sueño?

Deseo que cuando llegue a la edad de la mayoría de residentes pueda haber realizado la mitad de mis sueños actuales.

¿Como te definen los demás?

Desinteresada y me gustan las cosas claras.

¿Una ciudad?

Barcelona

¿Una canción?

Boig per tu del grupo Sau

¿Una película?

La roca (Protagonizada por Sean Conery y Nicolas Cage)

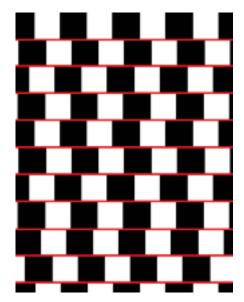
¿Recuerdas alguna anécdota que haya pasado aquí?

A los pocos días de trabajar aquí estaba con una residente, ella estaba muy cariñosa y me daba besos, al cabo de un instante, sin razón aparente, se giró para darme un bofetón, pero no llegó a darme. Me sorprendió como en un segundo puede cambiar el estado de ánimo de una persona.

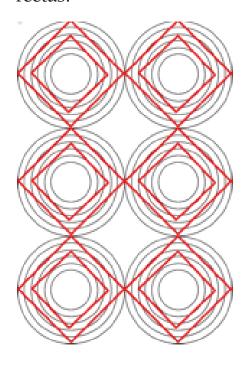


Curiosidades

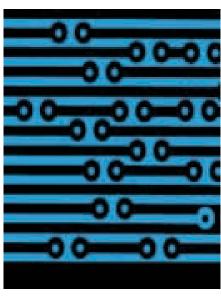
→ Las líneas rojas son rectas y paralelas!



→ Las líneas rojas son rectas.



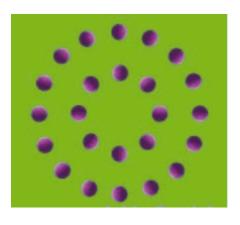
→ Una ilusión de movimiento (da click en la imagen para verla mejor)



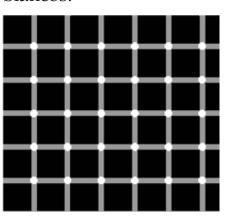
→ Aunque no lo crea, las líneas grises son rectas y paralelas, lo mismo que las líneas rojas



→ Parece que los círculos se mueven en direcciones opuestas



→ ¿Puntos negros y/o blancos?





En Zaragoza la mayor parte de Lavaderos estaban en el arrabal. Mirando des del puente se veía a lo largo del rio muchísima ropa en los tendedores de los muchos lavaderos que había.

Al que iba yo de chica estaba hecho de 4 o 5 balsas en las que entraba y salía agua continuamente. En invierno, con el frio, la superfície se helaba y teníamos que romper el hielo, para soportarlo mejor, pagábamos 10 céntimos por un cazo con agua caliente.

A cosa de las 4, venía un hombre y decía "ique se va a colar!", eso quería

decir que traían agua con un producto mejor que la lejía, la gente ponía la ropa en lebrillos (como unas tinajas partidas por la mitad con un agujero en el fondo) y allí se higienizaba la ropa. Incluso las lavanderas traían los uniformes de los médicos del hospital.

El ambiente era de trabajo, la gente no iba a chafardear, las únicas discusiones eran por si te quitaban el sítio.

Lorenza Felipe



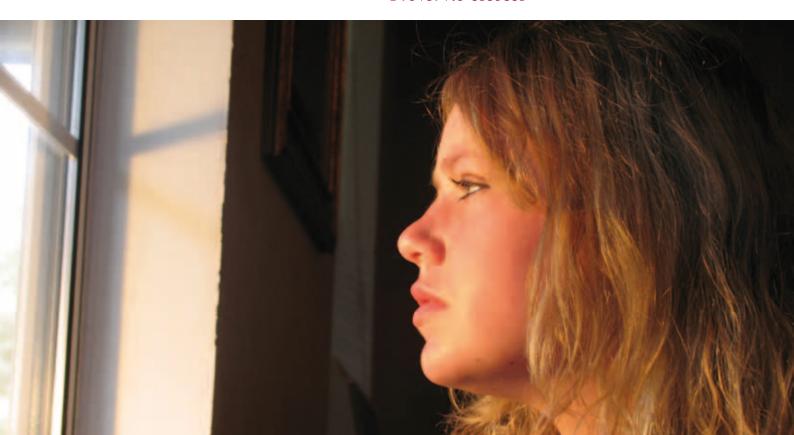


La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz.

7iendote a ti recuerdo mi juventud recuerdo lo que fui Eres alegre y buena como eres tu ahora era mi sueño. Cuantas ilusiones que bella es la juventud que hermosos sueños como sonrien nuestros corazones. No quiero de pena morir si, con alegria vivir perdi mi juventud pero no mis ilusiones olvidan lo que fui Ser bueno y alegre

lo soy viendote a ti. Tu alegria y bondad rebozas por encima de todas la cosas transmites alegría lo que antes hacia yo en un lejano dia. Si tienes pena y alguna vez lloras, borralas de tu mente, pon tu cara alegre y siempre muy sonriente. Envidio tu juventud las risas y alegria pues estos dones a mi me sumergen cada dia. No quiero espresar mi dolor pues viendote a ti recuerdo mi juventud, recuerdo lo que fui. Siempre respete a mis padres de ellos aprendi a se yo. Respeta tu a los tuyos quiza te hagan llorar, pero sera para que seas mejor y no los puedas olvidar.

Provervio escoces



No te salves

No te quedes inmóvil al borde del camino no congeles el júbilo no quieras con desgana no te salves ahora ni nunca no te salves no te llenes de calma no reserves del mundo sólo un rincón tranquilo no dejes caer los párpados pesados como juicios no te quedes sin labios no te duermas sin sueño no te pienses sin sangre no te juzgues sin tiempo pero si pese a todo no puedes evitarlo y congelas el júbilo y quieres con desgana y te salvas ahora

y te llenas de calma
y reservas del mundo
sólo un rincón tranquilo
y dejas caer los párpados
pesados como juicios
y te secas sin labios
y te duermes sin sueño
y te piensas sin sangre
y te juzgas sin tiempo
y te quedas inmóvil
al borde del camino
y te salvas
entonces
no te quedes conmigo

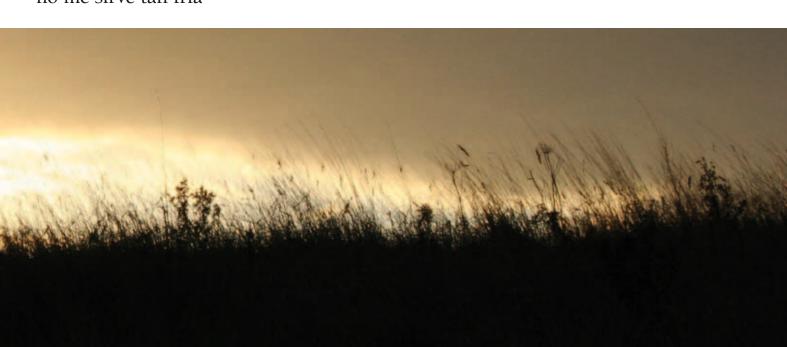
M. Benedetti



Me sirve no me sirve

a esperanza tan dulce Ltan pulida tan triste la promesa tan leve no me sirve no me sirve tan mansa la esperanza la rabia tan sumisa tan débil tan humilde el furor tan prudente no me sirve no me sirve tan sabia tanta rabia el grito tan exacto si el tiempo lo permite alarido tan pulcro no me sirve no me sirve tan bueno tanto trueno el coraje tan docil la bravura tan chirle la intrepidez tan lenta no me sirve no me sirve tan fría

la osadía si me sirve la vida que es vida hasta morirse el corazon alerta si me sirve me sirve cuando avanza la confianza me sirve tu mirada que es generosa y firme y tu silencio franco si me sirve me sirve la medida de tu vida me sirve tu futuro que es un presente libre y tu lucha de siempre si me sirve me sirve tu batalla sin medalla me sirve la modestia de tu orgullo posible y tu mano segura si me sirve me sirve tu sendero compañero.



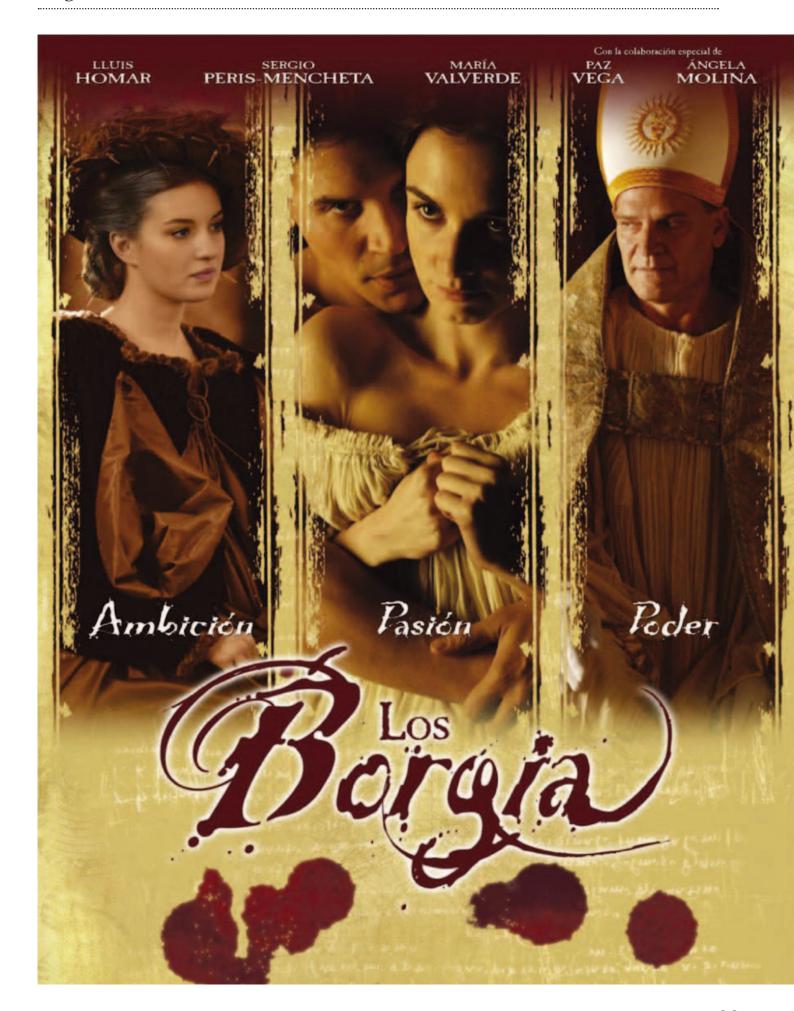


De la película me gustaron especialmente las interpretaciones de los dos protagonistas (... y ...), aunque ... también lo borda. Muy bién ambientada, todo parece muy creible. Conocia un poco de la historia de los Borgia, pero he aprendido mucho de ellos, quienes eran y de su época, así como de la vida de los Papas.

Me gustan más la películas antiguas que las modernas, pero esta me gustó mucho y la recomiendo, aunque me dió mucha rabia lo del incesto (con el padre y el hermano!!!) y que mataran al marido de la protagonista.

Conchita Casterà





Horóscopos



Aries

La cabra tira pal monte. Este es un buén momento para hacer excursiones y ejercicio al aire libre.



Tauro

La paciencia no sólo es la madre de la ciencia. Si insistes lo conseguirás. Ánimo.



Géminis

Después de tanto tiempo con tu media naranja ha llegado una época de cambios, pásate al maracuyá.



Libra

Estás que te sales. Con tanta lábia y energía como tienes, serías capaz de vender cubitos de hielo en el polo norte y forrarte.



Escorpio

Para bailar la bamba se necesita un poco de gracia... y como de eso vas sobrado, pues a bailar!



Sagitario

Los astros te favorecerán. Por poca puntería que tengas, acertarás con tus decisiones.



Cáncer

Intenta abrirte un poco y en el momento más inesperado apareceran nuevas amistades



Lec

Tus inversiones van viento en popa. Pronto podrás permitirte el viaje a Tombuctú que tanto anhelabas.



Virgo

Un nuevo amor aparecerá en tu vida. Cuidado, si no quieres dejarte arrastrar por un torbellino de pasiones.



Capricornio

Aunque las cosas no estén saliendo como esperabas, ten paciencia. Pronto las cosas darán un giro inesperado.



Acuario

No es el momente de hacerte el orgulloso, lo importante es que los problemas se resuelvan. Si para eso tienes que ser quién dé el primer paso, hazlo.



Piscis

Pronto recibirás buenas e inesperadas noticias. Celébralo con la gente que más te quiere.