

El melómano:

Crítica de la Bohème de Giacomo Puccini

Salud:

El envejecimiento activo

Historia de vida:

Historia de Jordi

El médico opina:

El sedentarismo

Catedrales de Cataluña:

La Catedral de Barcelona

VERANO 2023

Matacàs
Magazine



Residència Matacàs



Equipo de redacción

Pepita Villanueva

Isabel González

Francisca Guerrero

Isabel López

Lluís Sanchís

Fernando Redondo

Francisco Figueras

Pere Iglesias

José Quintas

Xavi

Lluís Guash

Lidia ramírez

Irene Sabater

Diseño gráfico

www.anaclapes.com

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

Editorial

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

Conviene remarcar que aunque detrás haya un gran proyecto, finalmente todo depende de nuestros residentes y esto ha provocado que el Magazine haya pasado por momentos de gran efervescencia periodística y periodos de una cierta languidez.

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

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

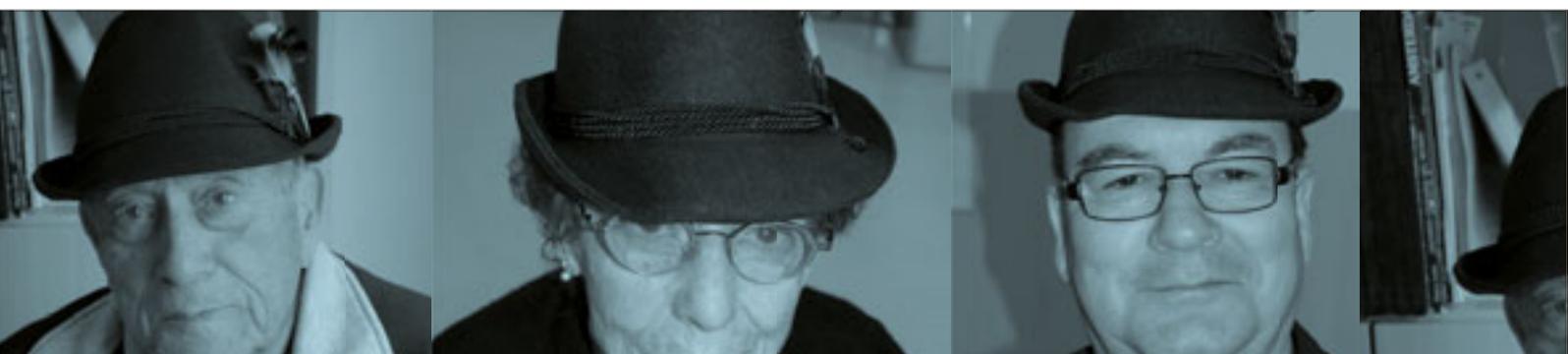
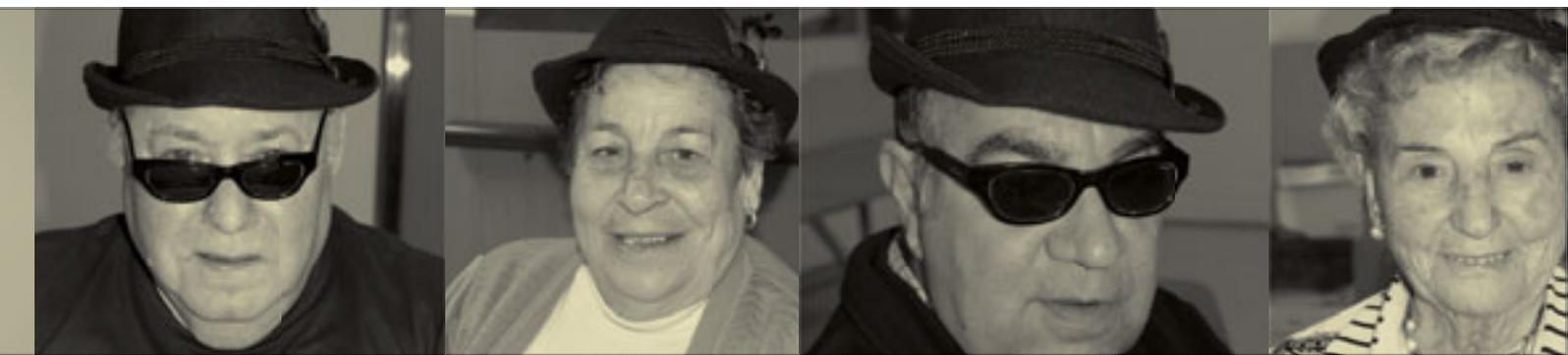
El salto de estas opiniones al papel y a internet como novedad, es una cosa que nos llena de orgullo e ilusión (como decía un conocido personaje).

Eduardo Clapés
Director técnico
y administrador

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

Arthur Schopenhauer
(1788-1860)
Filósofo alemán





Nuevo comité de redacción de la revista

Ana
Rodríguez

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

Laura
Pérez

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

Natalia
Torres

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

Valeria
Castro

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

Alejandro
Gómez

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

Martín
Jiménez

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

Lucas
Maldonado

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

Emili
Torres

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

Sebastián
Núñez

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

Xavi

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

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



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

La Bohème

Acto 1. Noche de Navidad en un ático bohemio

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

Acto 2. El Café Momus

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

Acto 3. Una entrada a París

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

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

Acto 4. El ático del principio

Mimí está muy enferma; confiesa su amor a Rodolfo. Recuerdan el tempo pasado. Al sufrir otro ataque, llegan los bohemios para ayudarla, pero es inútil. Mimí muere. Rodolfo, al darse cuenta, la llama dos veces, pero sus palabras se las lleva el viento. Destacaría los fragmentos de **Sono andati? Fingevo di dormire** (Dueto de Mimí y Rodolfo) y **Che avvien?** (Final)

La música de Puccini es muy bonita y muy sentida, te entra muy adentro. Siempre suele tener unas arias preciosas sean de soprano, barítono o tenor, además tienen un papel muy importante dentro del transcurso de la obra. Suelen ser arias muy exigentes y se necesita un buen tenor y una buena soprano.

Julián Ramírez
Residente de la Residència Matacàs

Envejecimiento activo



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

Lidia Ramírez

Fisioterapeuta de la Residència Matacàs

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

Se utiliza el término “activo” para referirse a una participación continua en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas y no únicamente a la capacidad de ser físicamente activo. El adulto mayor que se ha de retirar del trabajo y los que están enfermos o padecen una discapacidad, pueden continuar contribuyendo activamente con la familia, los amigos y la sociedad.

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

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

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



Historias de vida

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



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

El padre de nuestro protagonista era obrero de la construcción y su madre fregaba. Tenían dos hijos más.

Hasta que no fue al instituto, Jordi se comportó como un chico respetuoso con sus padres y con el prójimo. Pronto se aficionó a los “botellones”, la frecuencia con la que volvía a casa borracho aumentó y cada vez llegaba más tarde a casa. Los estudios se relajaron y sus notas que hasta el momento habían sido excelentes, disminuyeron.

Una noche de San Juan probó por primera vez la cocaína, ya había fumado algún porro ocasional, y de aquí a la heroína el paso fue rápido. Las cosas empeoraron, empezó quitando monedas a su madre, cantidades que fueron en aumento. Empezaron a desaparecer de casa objetos de valor, y con el dinero que obtenía se compraba droga. Las discusiones con su padre eran dramáticas y se peleaba con sus hermanos que intentaban ayudarlo. Falsificó documentos y los robos fueron a más, llegando incluso a robar el cepillo de la parroquia, de la cual había sido monaguillo.

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

El juicio fue un drama para sus padres que quedaron arruinados física y moralmente. Los tres primeros años en cárcel fueron muy tormentosos, encadenaba sanciones y temporadas en celdas de aislamiento por su rebeldía. Poco a poco se fue reformando con la ayuda de educadores y psicólogos. Actualmente, a tres años para finalizar la condena, ya ha dejado definitivamente la droga y puede salir a trabajar, solo quedándose a dormir en prisión.

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

Fernando Redondo
Residente de la Residència Maticàs





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

Sedentarismo físico

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

1 Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

2 Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis donde los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.

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

4 Problemas de espalda: generan dolores frecuentes.

5 Propensión a desgarros musculares

Prevenção

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

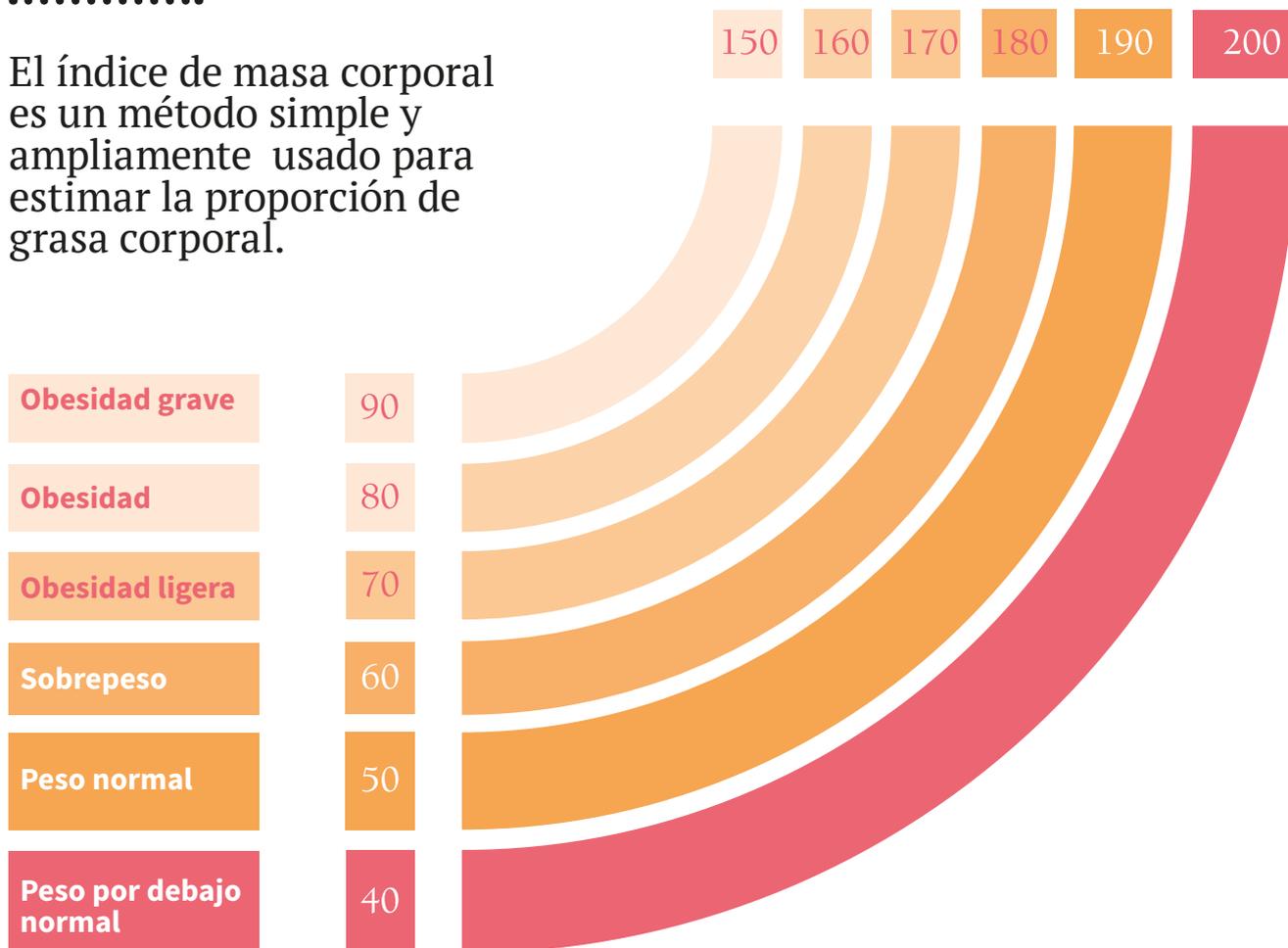
Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un

adulto propenso al sedentarismo.

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

.....

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



Actividad física

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

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

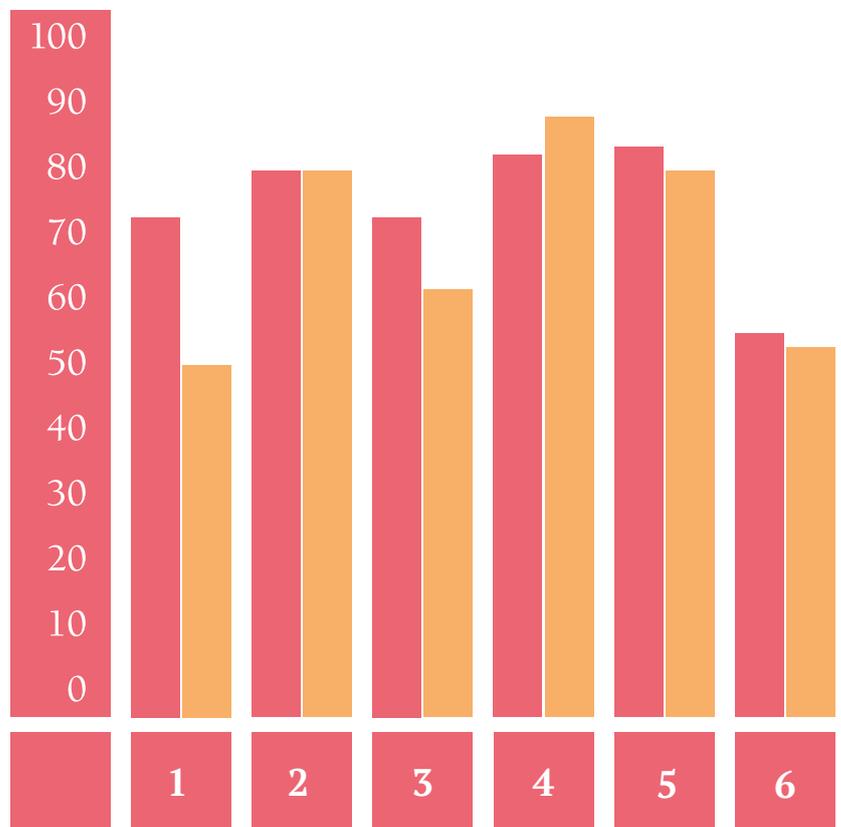
Javier Sánchez
Residente de la Residència Matacàs

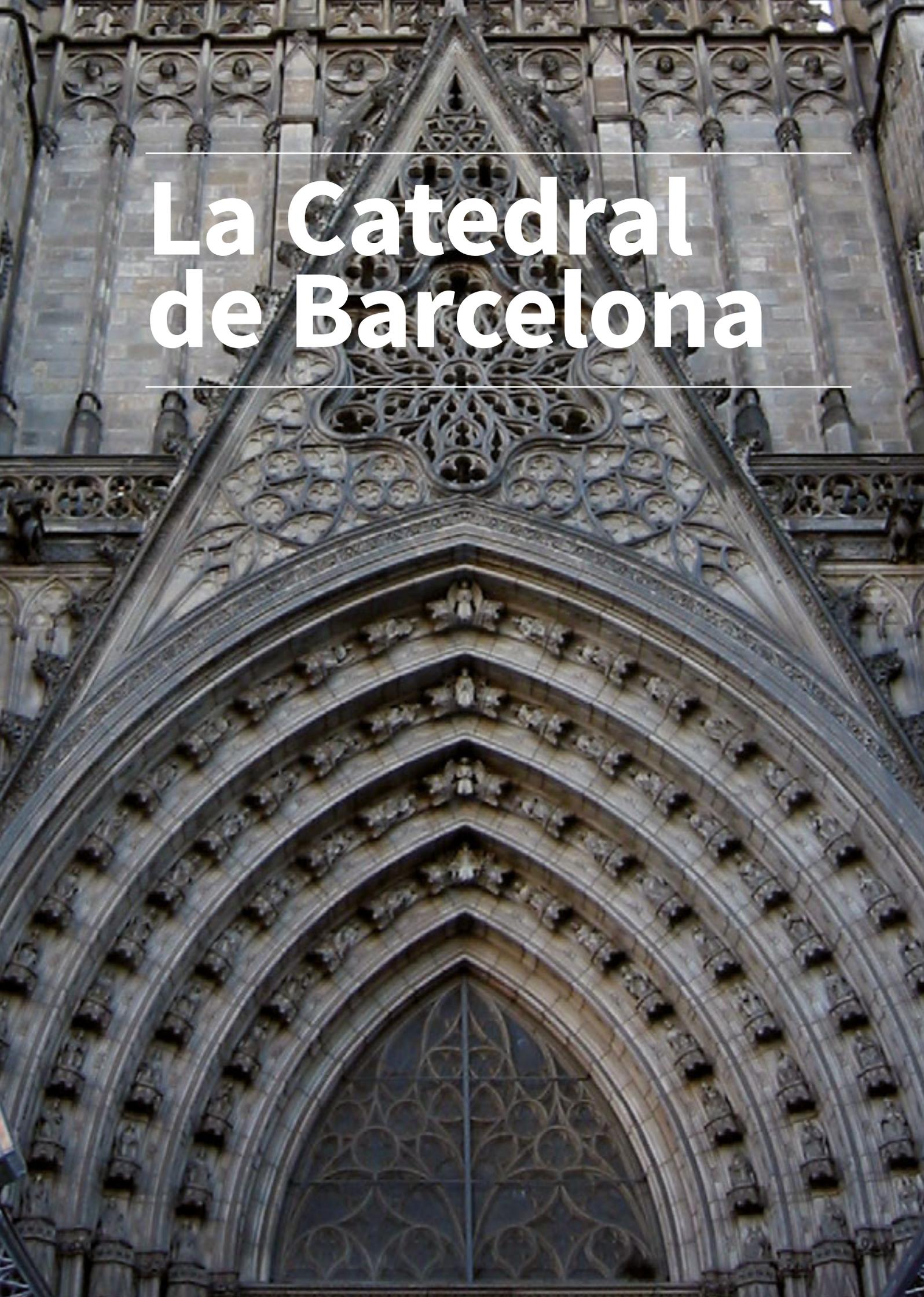
.....

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

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

■ Activos
■ Sedentarios





La Catedral de Barcelona



Catedral de Barcelona

Construcción: 1298

Estilo: gótico

Fachada: 1913

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

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

En esta catedral, se venera al Santo Cristo de Lepanto. Durante la guerra contra los turcos, una bomba giró su réplica y actualmente está en la misma posición que quedó en durante combate.

También se veneran los ojos de la patrona de las modistas, Santa Lucía, así

como San Mateo, entre otros, muchos de los cuales existen recuerdos auténticos de sus vidas.

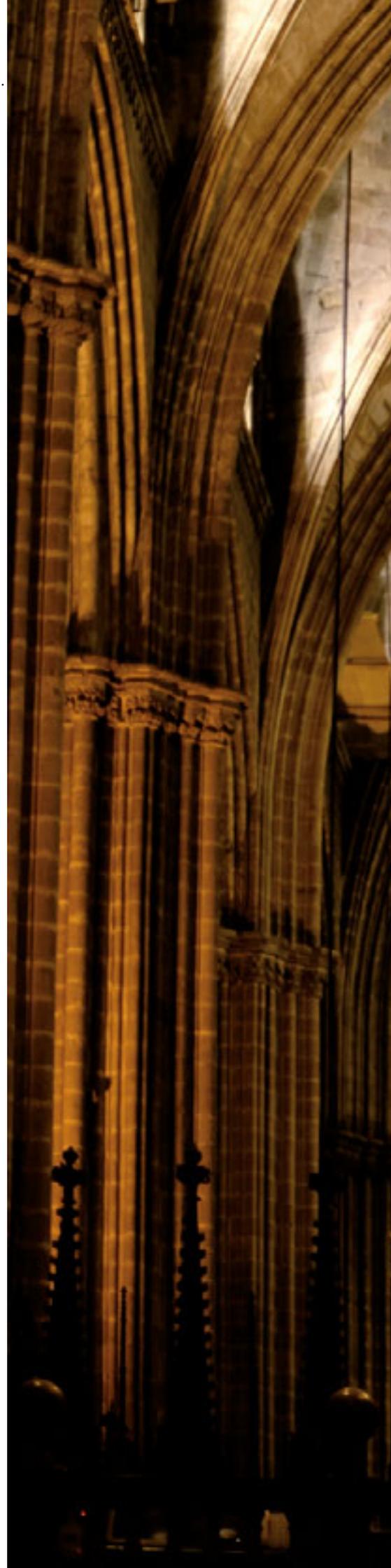
El 1890, en la semana trágica, el pueblo se revolvió contra los que mandaban. En aquel tiempo tenía mucha. Incluso anteriormente había habido una iglesia paleocristiana saqueada en la época de los romanos. Más recientemente, durante el siglo XIX, se reformó la fachada de estilo neogótico.

importancia la religión católica. Se produjo, entonces, la primera quema de conventos y dentro de la catedral de Barcelona se produjo un tiroteo importante.

Esta catedral es de estilo gótico, con el claustro muy bonito y querido por la gente. El día de Corpus Cristi podemos contemplar una bonita tradición: “l’ou com balla” (“el huevo como baila”). Además hay patos blancos preciosos.

Grandes celebraciones han tenido lugar en esta catedral, como fué la boda de la Infanta Cristina, todo un acontecimiento para la nuestra ciudad, Barcelona.

Emilio Flores
Residente de la
Residència Matacàs





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

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

¿Podemos detectar el inicio de una demencia?

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

**Envejecimiento exitoso –
Envejecimiento sano – Deterioro
cognitivo leve – Demencia**

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

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

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

Por deterioro cognitivo leve (MCI) entendemos una serie de alteraciones a nivel cognitivo evidenciadas en una evaluación clínica, pero que no llegan a cumplir los requisitos para hacer un diagnóstico de demencia. Existen quejas del propio sujeto o de su familia de alteraciones cognitivas, pero este deterioro no tiene repercusiones importantes en la vida diaria de la

persona. Las quejas son mayoritariamente de memoria, en estos casos no suele haber una alteración significativa en otros campos (tipo amnésico). Hay otros casos en que explican dificultades en la ejecución de acciones, el cálculo, la atención, etc. (múltiples dominios).

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



El concepto de deterioro cognitivo leve está actualmente en estudio, ya que se ha observado que su grado de progresión a una demencia (por ejemplo tipo Alzheimer) es de un 10-15% al año, mientras que en la población cognitivamente sana el grado de progresión del Alzheimer es de un 1-2% anual.

Hay pues una evidencia que el deterioro cognitivo leve es un precursor de la demencia.

Lluís Guasch
Psicólogo de la Residència
Matacàs



Miércoles Cine



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

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

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

Hemos visto o podremos ver: estrenos como Pa negre, clásicos como El Padrino, adaptaciones de novelas como La princesa prometida, trabajos españoles como Volver o películas protagonizadas por famosos actores y actrices como Meryl Streep, que la pudimos ver en No es tan fácil, o a Nicolas Cage en *Te puede pasar a ti*.

Irene Sabater

Educadora de la Residència Matacàs





La Moraleja

El caballo y el asno

José Quintas
Residente de la
Residència Matacàs

Un hombre tenía un caballo y un asno.

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

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

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

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

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

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

Conozcamos a...

Periodista

Carlos Moreno
Residente de la
Residència Matacàs

Entrevistada

Carmen Maneus
Trabajadora social de la
Residència Matacàs

¿Cuántos años tienes?

23

¿Que has estudiado?

La diplomatura de trabajo social.

¿Qué aspiraciones tienes en la vida?

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

¿Tienes novio?

No

Cuando lo tengas, ¿Como te gustaría que fuera?

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

¿Y tus padres que te dicen?

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

¿Te gustaría tener hijos?

Si, algun dia.

¿Cuántos?

3 míos y alguno adoptado.

¿Te gustaría llegar a la vejez?

Si

¿Hasta que edad?

Si llego a los 90 como usted ...
94... 94 como usted, firmo ahora mismo, si no, no.

¿Estàs a gusto con tu trabajo actual?

No me quejo, estoy contenta.

¿Tu jefe es competente y una buena persona?

Siii, claro que si.

¿Te consideras una persona casera?

Si, casera pero con aspiraciones a ver mundo.

Si te gusta viajar, sabrás algún idioma.

El inglés lo domino bien.

¿Qué viajes has hecho?

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

¿De los viajes que has hecho qué has aprendido?

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

¿Qué viaje te queda pendiente?

A EEUU, India, Australia, Argentina...

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

Y acabo con una frase:
Continua así.

Lo pillamos al vuelo

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

Ahora que estoy bien despacio, voy a contar las mil mentiras.

Por el mar corren las liebres, por el monte las anguilas, por los rastrojos los peces.

No te creas que es mentira.

Yo tenía un angarilló que pesaba 103 libras, lo corrí en la torre.

¿Y ese río porque no corre? Porque no tiene zapatos.

Yo he visto una pelea de gatos, pelearse con un surco.

Yo he visto sacado de un surco trigo para toda España.

Yo he visto tejer a una araña tela para cien soldados.

Yo he visto tejer un arado con el viento de una bota.

Yo he visto una casa rota sostenida con dos espartos.

Con un caminito delante y comiendo y muerto de hambre, me encontré con un manzano. Me lié a tirarle piedras y caían avellanas.

Vino el hombre del castaño: “¡Tascua, tascua! ¿Por qué coge usted uvas de mi melonar?”. Le tiré una piedra, le di en el tolondrillo y le hice sangre en el tobillo.

Fui a la venta a curarme y la ventera está de parto.

Los platos barren y friegan. La escoba en el bazar. Los cántaros en el lumbre. Las ollas a por agua van.

Los pavitos van a misa. Las mocitas al chaparral. Quien fuera pastorcito para irlas a guardar.

Ana Martínez
Residente de la
Residència Matacàs

El cuento: Wels Chapel



En cierta ocasión una familia inglesa pasaba unas vacaciones en Escocia y en uno de sus paseos observaron con agrado una casita de campo, que les pareció encantadora para su próximo veraneo.

Preguntaron quién era el propietario de la misma y resultó ser un Pastor protestante, al cual acudieron rápidamente para que les mostrara la admirable casita.

El propietario se la mostró y tanto por su comodidad como por su situación fue del agrado de la familia, la cual se comprometió para alquilarla el próximo verano.

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

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

Finalizó la carta de rigor y se la envió al Pastor. Al recibirla, éste quedó extrañado,

ya que desconocía la abreviatura W.C, pero creyendo que se trataba de una capilla de su religión que se llamaba Wels Chapel, contestó de la siguiente forma:

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

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

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

Natalia Jiménez
Residente de la
Residència Matacàs





Cocina de la abuela

Renata Ortiz
Residente de la
Residència Matacàs



Calamares a la romana

INGREDIENTES:

Calamares cortados a tiras

Un vaso de leche

Harina

Un huevo

Aceite

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

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



INGREDIENTES:
para 4 personas

½ de ternera, mejor de
la parte del cuello.

½ Kg. de patatas

1 cebolla

1 diente de ajo

1 hoja de laurel

Vino rancio

Aceite

Sal

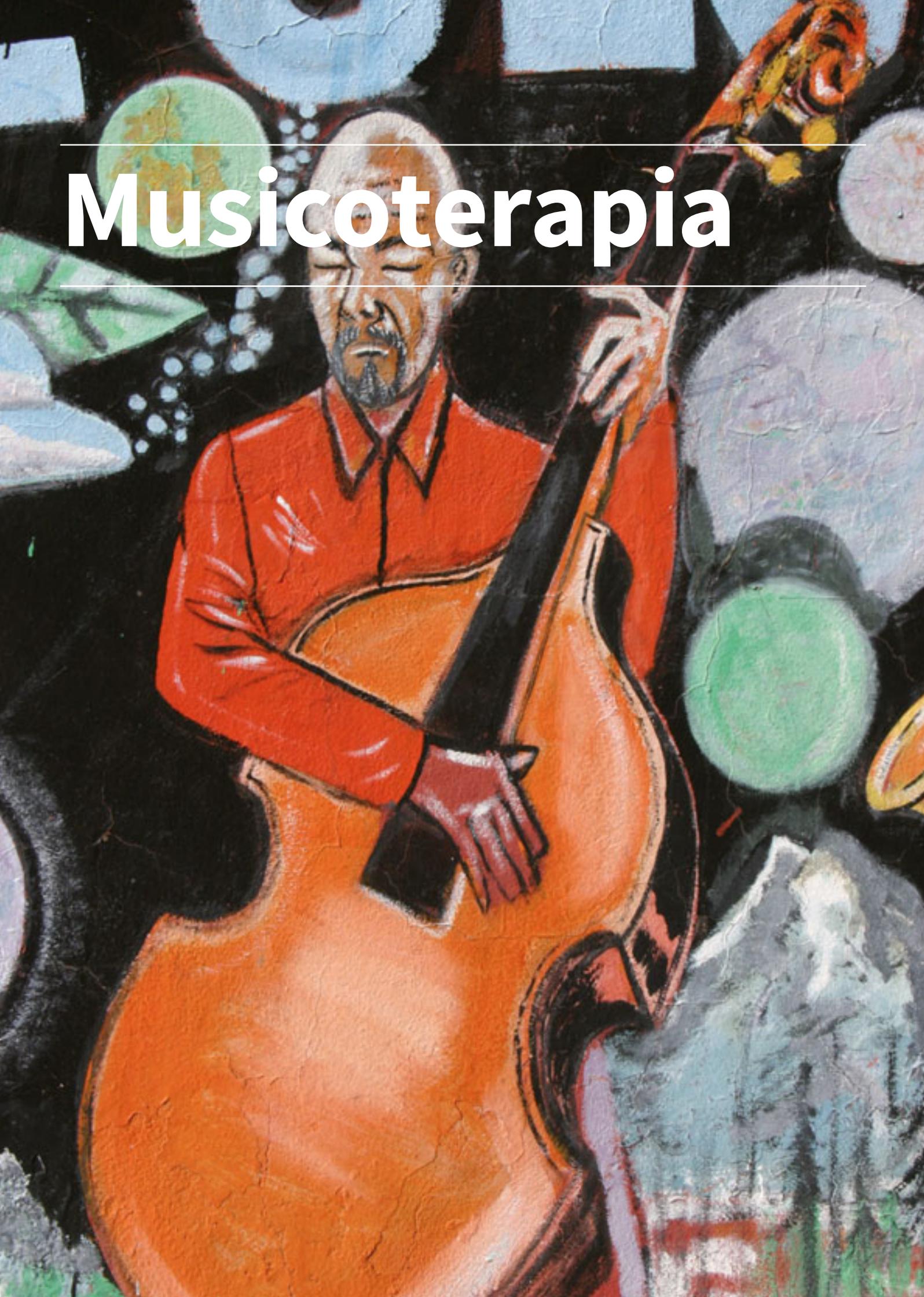
Patatas estofadas

Poner la carne en la cazuela. Cuando esté bien rustida poner cebolla, un diente de ajo, una hoja de laurel y un poco de vino rancio. Después añadiremos las patatas.

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



Musicoterapia



Irene Sabater

Educadora social de la Residència Matacàs

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

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

También recordamos el 23 F con una canción de la Trinca dedicada a ese acontecimiento, 'La danza del sable'.

Además, con motivo de la llegada de la primavera, hemos preparado dos sesiones dedicadas a ella con canciones relacionadas con las flores.

Pudimos escuchar La Zarzamora de Lola Flores, Rosas en el mar de Masiel, Los Nardos de Sara Montiel, Dos gardenias de Antonio Machín, entre otras.

La mayoría de las canciones tienen muy buena acogida, pero las que destacamos por haber sido elegidas para ser escuchadas por segunda vez han sido:

"Hey"

Julio Iglesias

"Noelia"

Nino Bravo

"Huésped Sevillano"

Zarzuela

"Y cómo es él"

José Luis Perales

"Bésame mucho"

versión de Luis Miguel

"Jalisco no te rajés"

Jorge Negrete

"La Bella Lola"

versión de Marina Rosell

"Piel Canela"

Los Panchos

"Violetas Imperiales"

Luis Mariano



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pasatiempos:

¿A quién pertenece esta foto misteriosa?



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

Las Banderillas:

La mala suerte:

La niña bonita:...

Los dos patitos:

Cristo:

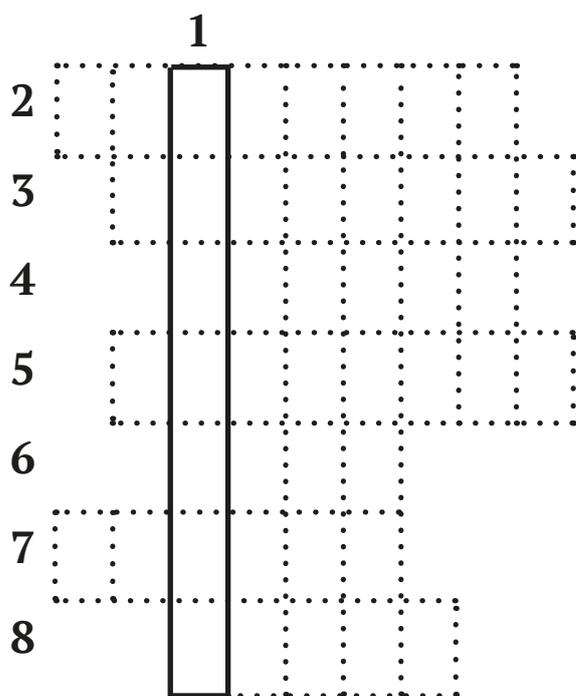
Los preñaos:

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

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

Encuentre la solución a estas definiciones

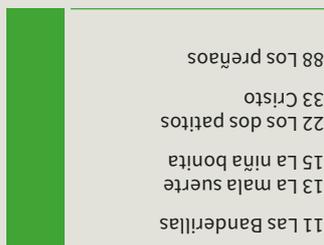
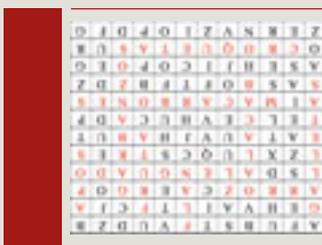
1. Nombre de esta residencia
2. Lugar donde podemos encontrar a nuestras fisioterapeutas
3. Almacén de medicamentos
4. En una de las salas, se ven mucho si miras por la ventana.
5. Alimentos redondos que se suelen dar para merendar.
6. Nueva sala con cortinas rojas
7. Apellido de nuestro psicólogo
8.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



Encuentre 10 alimentos. De izquierda a derecha, de arriba a abajo o de abajo a arriba

A	F	U	B	S	T	F	V	U	D	Z	B
G	E	H	V	A	I	L	T	F	C	J	A
A	R	R	O	Z	C	A	E	R	G	O	P
L	S	D	A	L	E	N	G	U	A	D	O
L	Z	X	L	U	Q	C	S	T	R	E	S
E	A	T	A	U	V	J	H	A	B	U	T
T	E	L	C	E	V	H	U	C	A	D	P
A	I	M	A	C	A	R	R	O	N	E	S
S	A	S	B	O	F	T	F	B	Z	D	Z
A	S	E	H	J	I	C	O	P	O	E	G
O	C	R	O	Q	U	E	T	A	S	U	R
Z	E	R	N	V	Z	I	O	P	D	F	G

Soluciones



- 11 Las Bandejas
- 13 La mala suerte
- 15 La niña bonita
- 22 Los dos patitos
- 33 Crisol
- 88 Los preñaos

Pepita Villanueva

Horroróscopo

Realizado por los miembros
de la Tertulia.
"Todo es fruto de la
imaginación."



Aries

Su rasgo: LA IMPETUOSIDAD. **Su frase:** ¡PRIME! **Su lema:** LA VIDA ES BREVE..., ¡HAY QUE DARSE PRISA!

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

Tauro

Su rasgo: LA PACIENCIA. **Su frase:** PIENSO, LUEGO INSISTO. **Su lema:** LA VIDA ES BREVE, GÓZALA DESPACITO Y ASÍ TE DURA MÁS

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

Géminis

Su rasgo: PERSONALIDAD MÚLTIPLE. **Su frase:** VERDAD QUE TODO ES MENTIRA. **Su lema:** LA VIDA ES BREVE, PERO COMO NO HAGAS DOS COSAS AL MISMO TIEMPO, SE TE HACE PESADÍSIMA.

Tiene dos YO que manejan su carácter, por eso parecen hijos de la luna.

Cáncer

Su rasgo: LA INSEGURIDAD SENTIMENTAL. **Su frase:** SIENTO, LUEGO EXISTO. **Su lema:** LA VIDA ES BREVE; POR LO MENOS QUE TE QUIERA ALGUIEN.

De entrada, no confían; tienes que hacer una gran inversión en cariño.

Leo

Su rasgo: SER EL CENTRO DE ATENCIÓN **Su frase:** PERO SIGO SIENDO EL REY. **Su lema:** SI LA VIDA ES BREVE, SÁCALE BRILLO

Se les descubre fácilmente en la calle porque no andan: desfilan en una pasarela.

Virgo

Su rasgo: LA PREOCUPACIÓN. **Su frase:** PERMÍTAME QUE LE CORRIJA. **Su lema:** LA VIDA ES BREVE Y, ADEMÁS, NADA ESTÁ EN SU SITIO.

Virgo es una lupa con piernas que empieza a ver donde tú terminas.

Libra

Su rasgo: LA DUDA. **Su frase favorita:** A VECES SÍ, A VECES NO... **Su lema:** NO TENGO LA MÁS MÍNIMA DUDA; LA VIDA ES BREVE...¿O NO?

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

Escorpio

Su rasgo: LA PASIÓN. **Su frase:** TE DESEO. **Su lema:** LA VIDA ES BREVE, GÓZALA A DESTAJO.

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

Sagitario

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

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

Capricornio

Su rasgo: CREE QUE ES IMPRESCINDIBLE. **Su frase:** QUE SERÍA DE TI SIN MÍ. **Su lema:** LA VIDA ES BREVE, MENOS MAL QUE ES EMPINADA.

Si ves que un Capricornio se tira desde un décimo piso, ¡síguelo!, que va hacia arriba.

Acuario

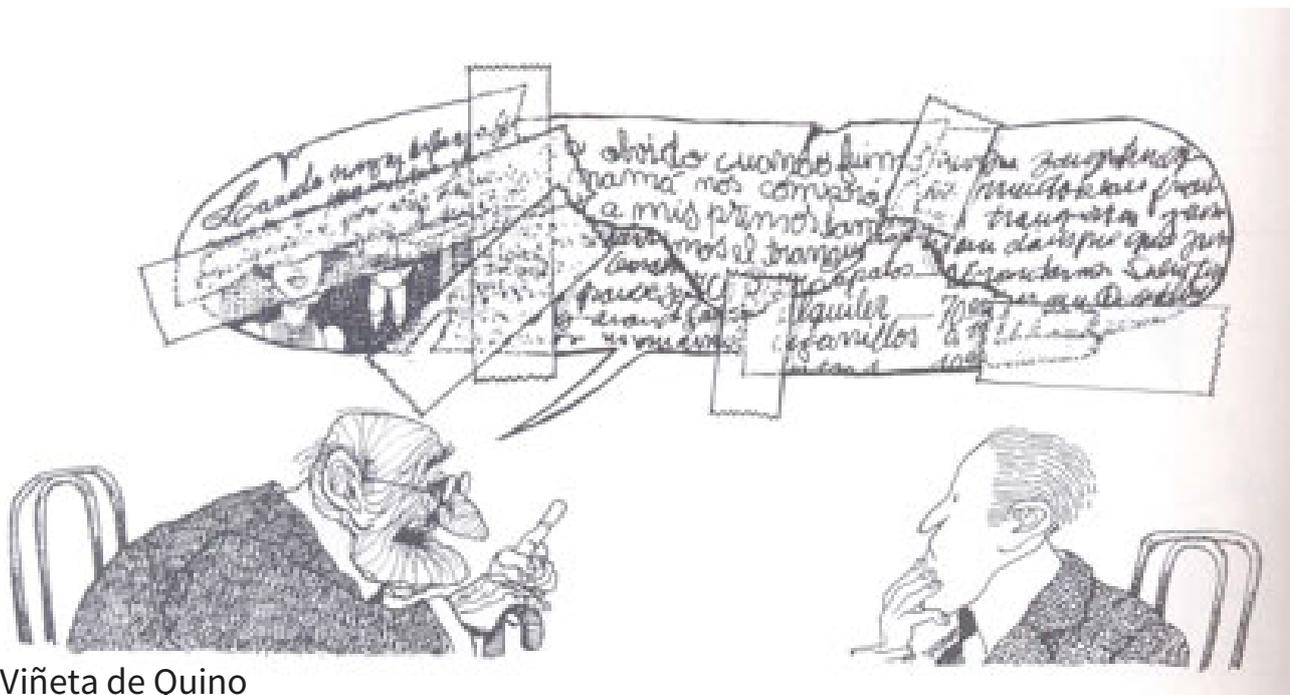
Su rasgo: SORPRENDER A LOS DEMÁS. **Su frase:** ¿HOY QUÉ ES...? ¿AYER O MAÑANA? **Su lema:** LA VIDA ES BREVE, LA BREVE ES VIDA, POR CIERTO, ¿TÚ QUÉ BREVES VIDA?

Es un ser del futuro que vive en el presente como si ya fuera pasado.

Piscis

Su rasgo: SOÑAR DESPIERTO. **Su frase:** ¿A QUE NO SABES LO QUE ME HA PASADO? **Su lema:** LA VIDA ES BREVE, PERO SI NO SUEÑAS SE TE HACE LARGUÍSIMA.

Es lo más sensible que hay en el Zodíaco y tiene suelto el muelle de la risa y el llanto.



Viñeta de Quino

La tira cómica

En la residencia hablamos con frecuencia de las dificultades en la comunicación que hay entre personas muy mayores y las personas con las que convivimos, frecuentemente trabajadores jóvenes, con intereses y un contexto cultural radicalmente distintos.

Muchas veces entre los residentes encontramos una serie de problemas (“handicaps” que dicen los ingleses), que dificultan todavía más la comunicación:

El elemento estrella es la sordera, si no nos oímos bien tenemos el mayor de los problemas. La ralentización del pensamiento hace que para unos interlocutores se explique a la velocidad

de la luz, mientras que los otros tienen la sensación que están viendo como les crece la barba. Todo empeora si hay algún tipo de deterioro cognitivo (por ejemplo Alzheimer), las dificultades son mayores, tanto por las dificultades para expresarse (“tengo la palabra en la punta de la lengua”), como por los problemas de memoria.

Todo esto no quita que si dos personas quieren entenderse, por mucho que cueste finalmente lo pueden hacer. La mayoría de las veces tan solo hace falta un poco de tiempo y silencio.

El refranero de Isidra

Laura Mendoza

Residente de la Residència Matacàs

...

Habla siempre
que debas y calla
siempre que puedas

...

Hablar por los codos
aburrir a todos

...

Del agua derramada
ni la mitad
aprovechada

...

Hombres hay como
el dado que asientan
de cualquier lado

...

En negocios de
mucho lomo ándate
con pies de plomo

...

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

...

Dar para recibir no
es dar sino pedir

...

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

...

El buen saber es
callar. Hasta ser
tiempo de hablar

...

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

...

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

...

Aprendiz de todo
oficial de nada

...

Si nacióramos diez
veces cometeríamos
las mismas sandeces

...

Aún no es alcalde y
ya quiere comer de
balde



Magazine Matacàs

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

.....

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

©Residència Matacàs 2023

Residència Matacàs


23 años
en activo