

"REVISTA DIVINA"



Octubre - Diciembre 2013

RINCÓN DEL ESCRITOR:

- Con motivo de las fiestas navideñas, varios autores de nuestro centro han escrito unas palabras dedicadas a estas fiestas.

FIESTAS Y EVENTOS:

Recordamos las fiestas más divertidas de este trimestre.

VIAJE AL PASADO:

Comparamos el tipo de celebraciones que se hacían antes y ahora de 3 eventos importantes en la vida. Mira las fotos y pon a trabajar tu memoria.

CONSEJOS SALUDABLES:

En este número os damos unos consejos muy útiles para recuperar la salud y la forma después de la Navidad.



LAS RECETAS DE LA ABUELA:

Aquí os dejamos dos recetas estupendas de otoño.

**RECORDAMOS QUE LA REVISTA PUEDE SER
DESCARGADA EN LA PÁGINA WEB DEL CENTRO.**

Cartas desde el cielo.

UNA COSTUMBRE ACERTADA.

Cuando me acuesto de noche
y antes de quedar dormido
pienso dónde estuve hoy
se he ganado o perdido.

Porque lo que nos ocurre
a los que en la calle andamos
es que se nos va la lengua
muchas veces cuando hablamos.

Si alguien se queda amargado
por la respuesta que dí,
ya soy un equivocado
y más que ganar, perdí.

Si cada día que pasa
pierdo puntos al andar,
está clara la respuesta
de lo que puedo esperar.

¿Dónde está la solución?
¿Pidiendo que me perdonen?
Es una equivocación.

Por eso, cuando me acuesto
trato pues de analizar,
y lo que hice mal hecho,
lo tengo que reparar.

Y si no he perdido puntos
duermo tranquilo y mejor
y por ese resultado
le doy las gracias a Dios.

Manuel Robles

EL RINCÓN DEL ESCRITOR.

VILLANCICO

En el portal de Belén,
gitanillos han entrados
y con toda su alegría
villancicos le han cantado.

No me llores, no me llores,
que pena da verte llorar
pues siendo tan pequeñito
sólo deseas jugar.

En el portal de Belén
pastorcillos han llegado
porque quieren ver al niño
que dicen que está llorando.

En el portal de Belén
llegaron los reyes magos
y le trajeron al niño
infinidad de regalos,
oro, incienso y mirra
que son para el dios del cielo
y como dicen los hermanos
sin sólo poner las manos.

La virgen esta lavando
y tendiendo en el romero
los angelitos cantando
y el niño haciendo “pucheros”.

La virgen de las angustias
la patrona de “graná”
es nuestra madre querida
que nadie podrá olvidar.

En la torre de la vela
toca toca sin parar
y en su tocar nos recuerda
que el niño ha nacido ya.

Los chiquillos van pidiendo
que quieren el aguinaldo
y los padres se lo dan
para que sigan cantando.

España tiene una tierra
que se llama Andalucía
y Andalucía un brillante
que es mi tierra granaína.

La virgen de las Angustias
la que vive en la carrera
es nuestra madre querida
y la quiere Granada entera.

Los muchachos en Granada
cantando y bailando van
con las guitarras al hombro
dicen que el niño dormidito está.

La virgen está bailando
y tendiendo en el romero
el niño la está mirando
y sonríe el “puñetero”.

La virgen de las angustias
la patrona de Graná
es nuestra madre querida
que nadie podrá olvidar.

En granada hay una copla
y yo no quiero mentir
en la coplilla nos dicen
que granada tiene algo
que no tiene Madrid
la virgen de las angustias
la Alhambra y el Albaicín.



ELENA BAENA BAENA

POESÍA

LA NAVIDAD

La navidad es una fiesta entrañable
como no hay otra igual,
por la unión de las familias
que si hay alguna apartada
por alguna discordia
arreglan las cosas y todo se olvida.

Son muy corrientes
en estas fiestas tan competentes,
que se divierten todos alegremente,
dándose abrazos muy fuertes
celebrando estas fiestas que son excelentes.

Yo creo que no hay una fiesta
que tenga los ingredientes
como ésta de la Navidad.



MIGUEL ZAFRA MORENO

FELICITACIÓN DE NAVIDAD

Sea para todos los residentes, trabajadores y trabajadoras de la Residencia de Mayores “Los Pastoreros”, que son gente de buena voluntad.

Pero para que no quede nadie sin ser debidamente cumplimentado y felicitado voy a visitar todos los módulos y dependencias de la Residencia empezando por el “chiringuito” de Cintia y Carolina y todos los deportistas que acuden al gimnasio.

Pasamos después a las salas y salones de actividades diversas, eventos distintos y variados talleres de primores y dibujos que organizan y dirigen Vicky y Rosalía.

A continuación entramos, previo aviso, en el consultorio psicológico del que es titular la señora Trini.

Un poco más allá, se encuentra el despacho donde se espabilan papeles, formularios y demás intermedios entre la Trabajadora Social D^a Cristina, organización y residentes.

En las distintas dependencias nobles, saludamos y felicitamos a los respectivos titulares.

No queda atrás el homenaje al personal de cocina, lavadero y cafetería. Enfermería y mantenimiento, auxiliares y limpiadoras. Peluquería, costurero y transporte del personal.

Subimos a la planta primera y en la sala central se encuentra ubicado el “gineceo-1” que estudia la ciencia y el arte de saber a través de la vida y de los siglos.

Finalmente, vaya también este homenaje de Felicitación y Reconocimiento de Gratitud, a D^o Manuel Robles, fundador de esta institución que tanto bien ha hecho en vida y continúa haciendo desde allá donde se encuentre.



VICENTE RUÍZ DÍAZ

Estos tres relatos se presentaron al concurso navideño que organizamos este año. Después de unas votaciones muy reñidas el ganador del *1er Concurso de Relatos Navideños* ha sido: MIGUEL ZAFRA. Enhorabuena!!!!

"NOTICIAS. FIESTAS Y EVENTOS DIVINOS"

FIESTAS Y EVENTOS CELEBRADOS DURANTE EL OTOÑO.

VISITA AL BAR "GARRAPICHI":

Aprovechando que una de nuestras compañeras ha abierto un bar en el pueblo vecino de Valderrubio, hemos querido hacerles una visita y probar las deliciosas tapas caseras que ofrecen en "Garrapichi". Os recomendamos que vayáis y os toméis una cerveza bien fresquita!!!



VISITA AL PARQUE DE LAS CIENCIAS:

En esta ocasión hemos querido compartir con nuestros abuelos una visita de los más interesante y divertida. Hemos visitado el parque de las ciencias de Granada. Allí hemos visto desde una demostración de cetrería, hasta cómo se hacen los tradicionales títeres, pasando por recordar la historia del milenio de Granada. Una jornada muy divertida, que acabamos con un magnífico picnic al aire libre.





TEATRO SIN FRONTERAS:

Una vez más el ayuntamiento de Armilla celebra unas jornadas contra la exclusión social y a favor de la integración de colectivos con discapacidad. Este año los alumnos y usuarios de ASPACE han hecho un bonito teatro, al que han asistido nuestro abueletes.



NAVIDAD:

Como cada año, por motivo de las fiestas de Navidad, organizamos diversas actividades, eventos y salidas. Aquí os dejamos con una muestra significativa de ello.

ACTUACIÓN CORO BELICENA.

Un año más el coro tradicional Carrañaca no ha visitado en la Navidad y nos ha deleitado con una de sus magníficas actuaciones.



DECORACIÓN DEL CENTRO Y MONTAJE DEL BELÉN.

Nuestros abuelos participan activamente en la decoración del centro.



TARDE DULCE.

Como ya es tradición en nuestro centro, un año más hemos elaborado nuestros propios dulces navideños, en este caso roscos de vino. Todos disfrutamos de una tarde divertida y sobre todo muy dulce.



SALIDA AL CENTRO DE GRANADA.

Un año más salimos al centro de granada a ver los puestecillos navideños de la Fuente de las Batallas, a visitar los belenes más famosos del centro granaíno y, por supuesto, a tomarnos unas ricas tapas. Este año por cortesía de la dirección del Bar-Restaurante “La Chicotá”, gracias!!!!



BINGOS ESPECIALES.

Como cada navidad celebramos una serie de bingos con premios especiales. Este año hemos celebrado 3 bingos y hemos repartido 6 premios especiales, además de las líneas.



CONVIVENCIA FAMILIAR.

Este año hemos celebrado el X Encuentro Familiar con motivo de la navidad. Tuvimos actuación musical y baile. Además propusimos una nueva convivencia para el verano: irnos todos juntos a la playa, yuuuuuu!!!!



GYMKANA NAVIDEÑA.

Organizamos una divertida gymkana por toda la residencia. Dos grupos dinámicos y dos estáticos fueron los encargados de superar todas las pruebas para conseguir las pistas que les llevarían hasta el tesoro. Una mañana cargada de risas y buenos momentos.



DESAYUNO DE CHURROS CON CHOCOLATE.

Aprovechando las ganas de marcha que tienen nuestros abuelos, organizamos una salida al centro del pueblo a comernos unos ricos churros con chocolate. Además no perdimos de ocasión de vender unos calendarios de la resi por el pueblo.









VISITA REYES MAGOS.

Un año más Nuestras Majestades los Reyes de Oriente visitan nuestra residencia. Una tarde cargada de ilusión, alegría, risas y..... Regalosss!!!!



Viaje al pasado..'

En esta ocasión vamos a hacer una comparación de los eventos más importantes de la vida de antes y de ahora. Como han cambiado la forma de celebrarlo y la importancia que se les da. Encuentra las diferencias!!!!

ANTES	AHORA
<p data-bbox="368 734 531 763">BAUTIZOS</p> 	<p data-bbox="1050 734 1211 763">BAUTIZOS</p> 
<p data-bbox="341 1144 558 1173">COMUNIONES</p> 	<p data-bbox="1023 1144 1240 1173">COMUNIONES</p> 
<p data-bbox="395 1603 504 1632">BODAS</p> 	<p data-bbox="1075 1603 1184 1632">BODAS</p> 

Consejos saludables.

TRAS LAS NAVIDADES... DIETA DEPURATIVA.

Las navidades han quedado atrás y la realidad del mes de enero estalla con toda su crudeza: el espejo te devuelve una figura con una talla más que antes de las fiestas y la conocida sensación de abotargamiento y falta de energía te persigue. Para combatirlo, te proponemos un plan infalible y muy completo, que actúa en siete frentes distintos.

Después de las fiestas navideñas necesitas urgentemente una agenda de menús y rutinas que te ayuden a limpiar tu organismo de los excesos acumulados, te devuelvan el lustre perdido y te rescaten del cansancio y de los kilos de más. Para conseguir tu objetivo, no es suficiente con una simple dieta adelgazante. Este plan requiere actuar en todos los estragos que han causado los excesos: alimentación, hidratación, descanso, ocio, actividad física, cuidados corporales, incluso estado mental. Descubre las claves del éxito.



ALIMENTACIÓN

- **Empieza** las comidas con un caldo "alcalino".
- **Toma muchas frutas y verduras** frescas, crudas o poco cocinadas, y busca el máximo de color: el verde intenso de las espinacas; el rojo de los pimientos y los tomates; el morado de

las remolachas, los arándanos y las moras; el naranja de la calabaza, las zanahorias y el mango... Escoge también los sabores fuertes: ajo, cebolla, puerro... Estos alimentos contienen un cóctel de antioxidantes, minerales, antibióticos naturales y fitoquímicos protectores, imposible de imitar en forma de suplementos.



- **Incluye en la dieta** alimentos ricos en glutatión o que ayudan a producirlo. es un potente antioxidante y desintoxicante que fortalece las defensas y ayuda a eliminar toxinas y agentes carcinógenos. Espárragos, brócoli, papaya y aguacates son buenas fuentes de glutatión o de las sustancias que lo producen.

- **Da sabor a los platos** con hierbas y especias como la cúrcuma (presente en el curry, la cayena, el ajo, las cebollas, el eneldo, las semillas de alcaravea, el romero...que protegen el hígado.

- **Busca fibra** en las legumbres y en el pan, el arroz, la pasta y los cereales integrales, para estimular los movimientos intestinales y eliminar los desechos.

• **Reduce el consumo de harinas** refinadas y azúcares, que aportan pocos nutrientes y provocan alto índice glucémico.

• **Evita las grasas trans**, identificadas en las etiquetas como "grasas vegetales parcialmente hidrogenadas" y presentes en la bollería industrial y otros productos procesados. También reduce al mínimo el consumo de grasas saturadas (animales).

• **Cocina con aceite de oliva** virgen y evita los fritos y rebozados, ya que la fritura oxida los aceites y duplica las calorías.

• **Si sospechas de intolerancias** alimentarias (vientre hinchado, cefaleas, cansancio y dermatitis son algunos síntomas), prueba a eliminar los lácteos de tu dieta y continúa descartando otros alimentos sospechosos: huevo, cacao, frutos secos...

• **Siempre que te sea posible**, incluye en tu cesta de la compra productos orgánicos porque contienen más nutrientes y menos pesticidas.

• **Prefiere siempre** los alimentos frescos a los procesados. Excepción: las verduras congeladas.

• **Si no eres amante de la fruta**, opta al menos por bebidas con frutas.

• **No fumes**: además de aumentar el riesgo de cáncer, el tabaco "come" los antioxidantes de la dieta.

HIDRATACIÓN

• **Comienza el día** con un vaso de agua con un poco de zumo de limón, que ayuda a eliminar las sustancias de desecho. Tómallo con agua templada.

• **Bebe otros siete vasos** de agua al día, preferiblemente con limón.

• **El té verde** está repleto de antioxidantes, estimula las defensas y contiene menos estimulantes que el café.

• **Infusiones** como el diente de león, la manzanilla, la menta, la hierba luisa, la

genciana, la achicoria, el cardamomo, el jengibre, el romero y el hinojo ayudan a eliminar toxinas.

• **Evita o reduce el café**. Si no puedes privarte, quédate sólo con el del desayuno y/o el de después de comer. Luego toma infusiones o sucedáneos de café, como la achicoria de toda la vida, que ayuda a la digestión, tiene efecto diurético y previene disfunciones hepáticas.

• **Reduce al mínimo el consumo de alcohol**: el máximo permitido es una copa de vino al día. El alcohol "roba" nutrientes al organismo, está repleto de calorías y tiene efecto deshidratante.

DESCANSO

• **Duerme** al menos siete horas al día y mantén horarios regulares de sueño/ vigilia y de comidas.

• **Concédete un tiempo** de 10 minutos de descanso y meditación concentrada, con los ojos cerrados, a media mañana y otros 10 minutos a media tarde. Si te resulta difícil hacerlo en tu puesto de trabajo, aprovecha la hora de la comida.

• **Combate el estrés** con paseos diarios, preferentemente por la mañana y por la tarde, antes de anochecer. Dormirás mucho mejor y mantendrás a raya a la depresión invernal.

OCIO

POSITIVO

• **Libérate de la tecnología** siempre que puedas: reduce el número de horas ante el ordenador; apaga el móvil al volver a casa o mientras estás comiendo; cambia la televisión por la lectura o las reuniones con amigas...

• **Búscate diversiones** tranquilas y enriquecedoras: leer, oír música, ir al teatro o visitar exposiciones y museos...

• **Concédete al menos** media hora diaria "sólo para ti"

• **Potencia tu vida social**. Reúnete con tus amigas/os, habla con la gente, apúntate a clubs o actividades en grupo. Una vida social rica potencia las defensas de tu organismo.

• **Limpia tu lengua.** En medicina Ayurvédica, la lengua se cubre de "ama", placa de desechos metabólicos. Eficaces en la eliminación de esos depósitos, los rascadores evitan el mal aliento y ayudan a combatir la formación de placa dental.



• **Date duchas de contraste.** El contraste de agua caliente y fría mejora la circulación, fortalece el sistema inmunitario y ayuda a eliminar toxinas y desechos metabólicos. Comienza con tres minutos de agua caliente seguidos de menos de un minuto de agua fría. Repite terminando con agua fría: tres minutos de agua caliente, un minuto de agua fría, tres minutos de agua caliente, un minuto de agua fría.

• **Exfolia tu cuerpo en seco.** Los "cepillados" en seco ayudan a desprenderse de las células muertas, mejoran la circulación sanguínea y

linfática y contribuyen a eliminar las toxinas a través de la piel. La presión ejercida tiene además un efecto calmante. El único útil necesario: un cepillo corporal suave, de cerdas naturales. ¿Cómo hacerlo? De pie en la ducha, pero sin abrir el agua, empieza a cepillar tu cuerpo desde los pies hacia el corazón, con pequeños movimientos circulares. No apliques mucha presión y evita frotar en zonas donde la piel es muy fina. Sigue con los brazos, empezando desde los dedos y terminando en el corazón. Luego, cepilla desde los hombros y la espalda hasta el estómago. Para terminar, dúchate y ponte una hidratante corporal con avena.

LAS RECETAS

CALDO ALCALINO

Es muy rico en minerales, ayuda a equilibrar el PH del organismo y a "limpiar" los tejidos. Los ingredientes son: 1 tazón de hojas de zanahorias, 1 tazón de hojas de apio; 2 tazones de tallos de apio; 1 tazón de hojas de remolacha; 2 tazones de pieles de patatas rojas; 1 calabacín pequeño picado; 2 litros de agua mineral natural. La elaboración es la siguiente: lava y pica las verduras y ponlas a hervir en una olla rápida con el agua mineral a fuego moderado (30 minutos), cuela y deja enfriar. Se conserva tres días en la nevera.

LAS RECETAS DE LA ABUELA,

En estos días hemos podido disfrutar de la tradicional y exquisita olla de san Antón, tan típica granadina; y aprovechando estas fechas, en las que tradicionalmente se terminaban las matanzas y se preparaban toda clase de guisos con todas las partes posibles del cerdo, en este número os vamos a dar una receta tradicional de oreja de cerdo. Disfrutadla, porque está para toma pan y moja!!!

INGREDIENTES

- 500 gr Oreja de cerdo cocida
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo:
- 1 cucharada rasa de Harina
- 1 cucharadita Pimentón (dulce o picante al gusto)
- 1 ramita fresca o 1 cucharadita de Perejil
- 250-300 ml Agua
- Pimienta negra
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN

- Picamos el ajo y la cebolla, los rehogamos a fuego lento con un poquito de sal.
- Cuando la cebolla empiece a tomar color (unos 20-30 minutos) añadimos la harina, la mezclamos bien y dejamos sofreír 1 minuto. Retiramos del fuego y añadimos el pimentón, mezclamos bien, agregamos el agua y pimienta al gusto, volvemos a poner al fuego.
- Dejamos hervir 2-3 minutos e incorporamos la oreja y el perejil, rectificamos sazón, cocinamos a fuego suave 10-15 minutos hasta que la oreja esté bien tierna, si vemos que la salsa se queda muy espesa añadimos un poco de agua caliente.



Pasatiempos

BUSCA EN ESTA SOPA DE LETRAS LOS INGREDIENTES NECESARIOS PARA HACER UNA RICA OLLA DE SAN ANTÓN: AJO, ALUBIAS, CEBOLLA, CHORIZO, COL, COSTILLAS, HABAS, MANITAS, MORCILLA, OREJA, PANCETA, PATATAS, RABO Y TOCINO.



CUMPLEAÑEROS DIVINOS.

Queremos felicitar a todos los residentes que han cumplido años en estos meses. Os deseamos que cumpláis muchos más. ¡¡FELICIDADES!!

OCTUBRE



Rita Gómez 85 años



Salvadora Gª 88 años



Teodora Morenas 85 años



Emilia Villalobos 85 años



Presenta Cruz 83 años



María Arco 76 años

También cumplió años en este mes Teresa Jiménez (86 años)

NOVIEMBRE



Filomena Pérez 81 años Teresa Camacho 88 años Concha Ferrer 92 años Carmen Iglesias 91 años

También cumplió años en este mes María Salvatierra (92 años).

DICIEMBRE



Ventura Sánchez 80 años Carmen Martín 89 años Victoriano Fdez 91 años Fco Rueda 88 años

También cumplieron años en este mes: Ángeles Pérez (91 años), Carmen Palma (90 años), Gracia Marín (100 años), Carmen Puerto (71 años), Dolores Mesa (85 años), María Pérez (91 años) y Mercedes Gil (87 años).