

"REVISTA DIVINA"



Abril - Junio 2011

NOTICIAS:

- **Los abuelos se van de marcha:** un grupo de abueletes de nuestra residencia acuden a la cita anual de personas mayores organizado por la Diputación de Granada.
- Fiesta de **Graduación de la Escuela de Extensión Cultural.**

RINCÓN DEL ESCRITOR:

En este número hemos hecho una recopilación de las poesías y coplillas que nuestros mayores recuerdan de su juventud.

FIESTAS Y EVENTOS:

Os mostramos lo bien que lo hemos pasado en el segundo trimestre del año y todo lo que falta por llegar.

RECOMENDACIONES MÉDICAS:

Con la llegada del verano y el calor, el equipo médico del centro da unas recomendaciones básicas para hacer más llevadero estas temperaturas.

VIAJE AL PASADO:

Recordamos los juguetes que tenían nuestros mayores en sus tiempos y los comparamos con los juguetes actuales de los niños.



LAS RECETAS DE LA ABUELA:

En esta ocasión nos decantamos por unas recetas muy sencillas y refrescantes para afrontar el calor con buena cara.

**Y MUCHO MÁS EN EL INTERIOR, NO TE LO
PIERDAS!!**

Cartas desde el cielo.

Una vez más Manuel nos enseña algo importante en la vida, como es compartir con los demás lo que nos sobra y así conseguir que todos seamos un poco más felices.

SI ME DAS, LO DOY.

Cuando me dan una cosa
yo la vuelvo a regalar,
puede que alguno me diga
que eso no lo debo dar.

Y yo tengo que decir
que ya sabéis lo que hago,
si eso está mal para ti
no me des ningún regalo.

Cuando yo doy una cosa
al darla debo pensar,
que lo que di ya no es mío
y no me puedo enfadar
si el otro lo tira al río
o lo vuelve a regalar.

Porque en esta sociedad
así somos lo humanos,
arrastramos propiedad
hasta en aquello que damos.

Me enseñaron a que diera,
que no es bueno acaparar
si lo que me dan ya es mío
por eso lo vuelvo a dar.

Si esto todos lo entendieran,
otro gallo cantaría,
sería la bella manera
de placer y de alegría.

No acapares en el nido
todo aquello que te han dado,
porque al fin se ve podrido,
y con un mal resultado.

Ya sabes, buen amigo,
no me des, porque lo doy
si aceptas estoy contigo
y tú vendrás donde voy.

Dando lecciones de amor
con ello, el desprendimiento,
así nunca habrá lamento
porque lo agradece Dios

Manuel Robles

EL RINCÓN DEL ESCRITOR,

En este número hemos recopilado unas coplillas y poesías populares que nuestros residentes saben desde que eran niños. Esperamos que os gusten.

- Lunes: garbana.
- Martes: mala gana.
- Miércoles: tormenta.
- Jueves: mala venta.
- Viernes: barrabás.
- Y para un día que queda, quién quiere trabajar.



María Junco.

Yo misma en cierta ocasión,
de esta escena fui testigo,
vi a un niño tirarle un trozo de pan,
desde un balcón a un mendigo.
Su padre, hombre humano,
le dijo: “¿no te congoja?
la limosna no se arroja;
se besa y se da en la mano.



Isabel Jiménez.

San Marcos el rey de los charcos,
Para mi triguito que ya esta bonito,
Para mi melón que ya tiene flor,
Para mi sandía que ya está florida,
Para mi cebada que ya está granada.



Encarna Santaella

El Molino

Sigue el agua su camino
y al pasar por la arboleda,
mueve impaciente la rueda
del solitario molino.
Cantan alegres los molineros
llevando el trigo a sus graneros,
trémula el agua, lenta camina
rueda la rueda, brota la harina,
allá en el fondo del caserío
al par del hombre trabaja el río.
La campesina, tarea cesa,
con sol poniente
y la luna solamente
guarda la paz de la aldea.

María Junco, Mercedes Baena, M^a
Luisa Navarro.

Cabalgando por la vega y a las puertas de Granada,
hasta 40 gomeles y el capitán que los manda.
Al llegar a la ciudad, parando su yegua blanca
dijo el moro a una mujer que entre sus brazos lloraba:
enjuga el llanto cristiana, no me atormentes así,
que tengo yo mi sultana, un nuevo edén para ti.
Tengo un palacio en Granada, tengo jardines y flores,
tengo una fuente dorada con más de 100 surtidores
y en la vega del Genil tengo parda fortaleza,
que serás reina entre mil cuando encierre tu belleza,
y sobre toda la orilla extendiendo mi señorío,
ni en Córdoba ni en Sevilla, hay un parque como el mío.
Allí la altiva palmera, el encendido granado,
junto a la fradara higuera cubre el monte y el collado.
Olmos tengo en mi alameda, que hasta el cielo se levantan
y en redes de plata y seda tengo pájaros que cantan.
Y tú mi sultana eres, que de cientos mis salones
está mi harén sin mujeres, mis oídos sin canciones,
yo te daré terciopelos y perfumes orientales.
De Grecia te traeré velos y de cachemira chales,
y te daré blancas plumas para que adornen tu frente
más blancas que la espuma de nuestros mares de oriente;
y perlas para el cabello y baños para el calor
collares para tu cuello y para tus labios amor.
¿Y de qué me sirve tus riquezas?, contestole la cristiana,
si me quitas a mi padre, mis amigos y mis damas.
Devuélveme moro con mi padre y con mi patria,
que mis torres de León valen más que tu Granada.
Pensativo quedó el moro y meneando la barba
dijo y en la mejilla una lágrima:
si tus castillos mejores que mis palacios son
y tus flores son más bellas por ser tuyas en León,
y distes el amor a algún guerrero
huir del edén no llores, vete con tu caballero,
y dándole su caballo y la mitad de su guardia
el capitán de los moros volvió en silencio la espalda.



Mercedes Baena

"NOTICIAS, FIESTAS Y EVENTOS DIVINOS"

"VAMOS DE MARCHA 2011"

En el mes de abril, el día 11, fuimos invitados por la Diputación de Granada a los encuentros de mayores 2011. ¡Lo pasamos muy bien!

A nuestra llegada, un grupo muy reducido de esta residencia, a la ciudad deportiva de la diputación en Armilla, fuimos recibidos y acomodados con el resto de los grupos asistentes. Después del desayuno comenzó la apertura del encuentro "vamos de marcha 2011". Bienvenida a todos los invitados a cargo de los miembros directivos de la Diputación y alcaldes de los municipios asistentes cada día.

A las 11 de la mañana comenzaron las actividades y talleres interactivos. En la antesala había un ambiente musical tan rítmico que hizo bailar hasta a los cojos. A continuación pasamos a la sala de karaoke, allí disertaron Vicky y Carol, que parecía que habían "echao los piños" delante de un micro; la verdad es que fueron las mejores, cantaron muy bien.

La siguiente se trataba de Risoterapia y juegos tradicionales, allí se divertía y distraía la gente "a gogo". Pero el taller de Flamencología fue donde se echó un zapateo con arte gitano acompañado de soleares, bulerías y seguirillas, nuestro colega Antonio Pérez, que con su especial

estilo, llamó la atención de gran número de asistentes.

Otro apartado se dedicó a recopilar refranes populares, todo el que quería plasmaba en pancartas algún refrán que supiera. Al lado se encontraba el masaje facial y más allá talleres de juegos de mesa, escuela de ajedrez, magia divertida, parque saludable, petanca, tenis de mesa,...

Nos dieron las 2 de la tarde, la paella estaba en su punto para servir, pero antes degustamos variedad de aperitivos y distintas bebidas. Con un rioja brindamos y después del postre homenaje al mayor y homenaje a la solidaridad.

Hubo a las 3:30 de la tarde gran animación y participación de personas mayores en el escenario. Al filo de las 5, acto de clausura con la actuación de unos de los concursantes del programa "Se llama copla". Después salimos del centro rumbo a nuestra residencia.

Esperamos volver el próximo año y acudir con la misma ilusión. Animaos y apuntaros al viaje para el 2012.

Vicente Ruiz.

ALFACAR REÚNE A LOS MAYORES DE LAS UNIDADES DE ESTANCIAS DIURNAS DE GRANADA Y SU PROVINCIA.

El pasado día 2 de junio tuvo lugar el II Encuentro provincial de Unidades de Estancia Diurna. Más de doscientos mayores disfrutaron en la localidad granadina de Alfacar de un encuentro lleno de sorpresas.

La inauguración de la jornada corrió a cargo de Samara Atero , presidenta de la Asociación Granadina de Unidades de Estancia Diurna, y de otros representantes de Delegación y Ayuntamientos, etc.

Comenzó con la actuación de la Asociación “Ayer, Hoy y siempre” que nos recordaron canciones magníficamente interpretadas por la coral.

Después se dio paso al momento, quizás más emotivo de la jornada, a cargo de los mayores de la U.E.D. Mediterráneo. Hicieron una especie de homenaje a todos los mayores, titulado “Mi historia de vida”, donde narraban experiencias de sus vidas, anécdotas e historias alegres y otras muy duras, durante la guerra civil, curiosidades (cuando tenían zapatos con 3 o 4 números más, que a los años ya se quedaban pequeños), lo que daba una idea de cómo se vivía en una época muy difícil, al final consiguieron emocionarse contándolas ...y dejando a más de uno tragando saliva, otros

con los ojos llorosos, escuchando y aprendiendo de sus experiencias, con las que nos damos cuenta que “muchos de nuestros problemillas actuales ,son tonterías”.

También hubo lugar para la Danza y la poesía. Actuaron el último curso de alumnas del conservatorio de Danza Reina de Sofía de Granada y los mayores de la UED San Lázaro recitaron la poesía “La canción del Pirata” de José Espronceda.

Para después un auxiliar de la UE Diurna y Nocturna “Los Tulipanes” se unió al momento poético y dedicó una poesía a los familiares y cuidadores de personas mayores dependientes.

Cerró la actuación Pepe Reyes cantando un pasodoble y una ranchera , con la que más de uno nos animamos a bailar. Por último, se entregaron los correspondientes diplomas a las UED que asistimos.

Una jornada muy especial, muy humana y esperando que haya muchos encuentros así, donde todos disfrutemos de grandes momentos con nuestros mayores que tienen tanto que decir y nos tienen tanto que enseñar.

Cristina (Trabajadora Social)



CLAUSURA DE LA PRIMERA PROMOCIÓN DE LAS CLASES DE EXTENSIÓN CULTURAL.

El 28 de Junio pusimos punto final a las clases de adultos y charlas-coloquios que han tenido lugar a lo largo del curso 2010-2011, en la 1ª Promoción de Extensión Cultural.

En el acto de clausura del curso intervino en primer lugar Cristina (Trabajadora Social), pronunciando un breve discurso, en el que resaltaba la labor realizada por todos los homenajeados que obtuvieron su diploma de aprovechamiento y asiduidad en la asistencia al curso.

Acto seguido, Victoria (Terapeuta Ocupacional), resaltó la actividad tan interesante que ha surgido entre las distintas actividades que a diario practican los residentes.

Ambas recibieron un aplauso muy caluroso por parte del distinguido público.

A continuación un grupo de niñ@s de entre 10 y 12 años, perteneciente a la Escuela de Piano "Almusikaria" de Otura, nos

deleitaron con unas piezas musicales que resultaron del agrado de todos los asistentes y por lo que fueron muy aplaudidos.

Después intervine yo, Vicente Ruiz, responsable de las clases de adultos. Con un breve discurso resalté la otra manera de aliviar la presente nostalgia que produce el recuerdo de aquellos tiempos de nuestra niñez y pubertad, en que presumíamos de ser hombrecitos y mujercitas formándonos en las aulas escolares y centros de estudios para labrarnos un porvenir.

Para recordar y aprender sobre aquellas experiencias, nos hemos reunido un grupo de mayores y hemos formado nuestro curso de extensión cultural; en el que gracias a nuestros compañeros y cuidadores hemos logrado felizmente nuestros ambiciosos objetivos, pues hemos pasado buenos ratos aprendiendo, enseñando, intercambiando, recordando y polemizando sobre los

conocimientos adquiridos a lo largo de nuestra vida.

Y entre ratos serios y ratos irónicos ha transcurrido el curso sin apenas enterarnos. La verdad, es que nos ha faltado tiempo, por lo que nos hemos planteado emprender y mejorar las próximas clases.

Pero no satisfechos con entretenernos en barajar las cuatro reglas, estudiar los reyes godos, los mares, los continentes, los adjetivos y el tan deseado punto final; hemos organizado para más extensión cultural un ciclo de “charlas-coloquios”, en las que nos han hablado distinguidos expert@s, entre los que destacan: M^a José (supervisora) con el tema “El cuento del Buscador”, relativo a las distintas edades; el profesor Sánchez María, con la narración de “Juan Latino” y nuestra querida Claudia (DUE), con la prevención y medidas a tomar ante las altas temperaturas del verano.

Así mismo, señalé en mi discurso que jamás creí que estas perseverantes y aplicadas colegialas que hoy van a recoger su merecido diploma, iban a pasar momentos tan felices en todos los días del curso.

Termino agradeciendo la colaboración y apoyo prestado tan desinteresadamente por todas aquellas personas que con tan buenos ojos han mirado las clases de extensión cultural.



Vicente Ruiz.

FIESTAS CELEBRADAS EN EL SEGUNDO TRIMESTRE DEL AÑO.

El mes de abril no podía empezar mejor: **¡¡Los mayores se van de marcha!!**. Como cada año, la diputación de Granada invita a todos los mayores de la provincia a pasar un día divertido. La fiesta tuvo lugar en Armilla, dónde nos recibieron con un buen desayuno para empezar el duro día de diversión. Participamos en todos los talleres y a medio día nos invitaron a comer paella. La tarde la clausuró uno de los artistas de “Se llama copla”. Todos lo pasamos muy bien y no paramos en todo el día, al final llegamos a la residencia muertos de cansancio. No te lo pierdas el próximo año y disfruta!!!



En esta fiesta conocimos a un grupo de abueletes de la **Residencia Fuente Salinas** con los que hicimos muy buenas migas. Desde entonces hemos entablado una buena relación y el pasado 27 de abril nos invitaron a una **chocolatada** en su centro. Fue una tarde muy dulce y más divertida aún.



Una de las fiestas más esperadas del año son **“Las Cruces de Mayo”**. El día 3 hicimos una fiesta en la que hubo de todo: concurso de sevillanas, concurso de coplas, saladillas y habas,... Animaos y el próximo año acudid a la fiesta vestidas de flamencas!!!!



La salida organizada para el mes de junio fue, a la vez que educativa, muy divertida. Esta vez nos tocó visitar la **Abadía del Sacromonte**. Allí, además de disfrutar de unas vistas inmejorables, nos enseñaron toda la historia de este monumento granadino. Pudimos ver de cerca al famoso Cristo de los Gitanos o las catacumbas donde fue encontrado San Cecilio. Animaos para la próxima visita!!



Seguimos con otra fiesta tradicional granadina: **El Corpus**. En esta ocasión nos trajimos la feria a nuestra residencia. Montamos nuestra propia verbena y no paramos de bailar pasodobles y sevillanas. Todo esto no podría haber sido posible sin la colaboración de **Ignacio Gómez**, alumno en prácticas de auxiliar de geriatría, que animó la fiesta con sus canciones, GRACIAS por todo.



Para celebrar el fin de curso de las **Clases de Extensión Cultural**, se organizó una **ceremonia de graduación**, en la que se hizo entrega de diplomas y una orla a todas las participantes en las clases. Para la ocasión asistió un grupo de niños de la Escuela de Piano Almusikharia (de Otura), que nos deleitaron con un recital de piano que gustó mucho a todos los asistentes.



Viaje al pasado...

En este número, vamos a recordar a qué jugaban nuestros mayores y lo compararemos con los juegos y juguetes que actualmente entretienen a los niños. Estas preparado para recordar...

Los juegos de antes y los juegos de ahora.

Seguramente coincidan conmigo en que los niños de ahora y su forma de jugar ha cambiado con respecto a los de antes.

En unos años los juguetes de los niños se han transformado y con ello, han transformado incluso los estilos de vida de nuestros pequeños.

Antes no hacía falta ir a un parque para ver a los chavales, se podían ver por todas las calles, corriendo jugando a pies inquietos, la rueda, al abejorro o al juego de la olla. Les sobraba imaginación para crear en un momento una actividad para pasar su tiempo. Los niños tenían tiempo para jugar y aprender haciéndolo, se caían y se manchaban de barro...el día que había charcos...doble diversión.

Si había un lugar con arena y conseguían una lima, podría en un momento preparar la zona para jugar a la regaña, muy parecida a la actual rayuela que se encuentra en peligro de extinción.



Los chiquillos con poca cosa, sabían ser felices.

Jugaban a la bolas (ahora se les llama canicas), a las estampas, al trompo, a los platillos, o tenían una muñeca de cartón y no les hacía falta nada más.





Los niños de ahora, están bombardeados de obligaciones, ya casi no les queda tiempo para jugar. Las calles parecen peligrosas, mancharse de barro o

hacerse una simple herida, es un motivo de preocupación para los padres...

Tienen muchos juguetes, muchos de ellos tan elaborados que no les dejan pie a la imaginación, además los valoran más bien poco y siempre necesitan más. Fuera del colegio se ven poco entre ellos, y cuando tienen tiempo lo dedican a las maquinillas electrónicas, los videojuegos,...

Es tiempo de consumir, tiempo de correr, cuando se nos olvida que unos padres verdaderamente ricos, son aquellos cuyos hijos corren a sus brazos aun cuando tienen las manos vacía

Fdo: Rosalía Vellido Bohórquez y todos los participantes del Taller de Reminiscencia

Recomendaciones médicas.

¡CUIDADO CON EL CALOR! RECOMENDACIONES PARA LOS MAYORES EN EL VERANO.

Todos estábamos deseando que llegase el buen tiempo, pero con la entrada del verano las temperaturas se disparan y nuestra salud se puede ver resentida. En la vejez se debe ser precavido, por que los adultos mayores son más sensibles, ya que el normal proceso de envejecimiento limita la capacidad de respuestas. Por todo ello os damos unas recomendaciones básicas a seguir durante los meses de estío y así evitar males mayores.

- Comer liviano: Consumir preferentemente frutas y verduras. Asimismo es mejor comer más veces en el día pero menos cantidad.
- Abundante hidratación: En el verano el cuerpo transpira más para lograr enfriarse y mantener una temperatura adecuada, por lo que debe reponerse el líquido perdido. Es fundamental ingerir líquido (agua, infusiones, caldos, zumos,...), como mínimo 2 litros por día, aun cuando no se tiene ganas.
- Poco o nada de sal: Las personas normotensas tienen que consumir sal en forma moderada; y las hipertensas, nada.
- Cuidado con la exposición al sol: Se debe evitar la exposición a los rayos solares entre las 11 y 17 horas. También se debe usar un factor de protección elevado, un gorro y ropa amplia, suelta, para dejar que el cuerpo se enfríe y de colores claros - preferentemente blanco-. Asimismo, al aire libre recomienda estar debajo de las hojas de los árboles o plantas, ya que es lo único eficaz a los rayos ultravioletas.
- Evitar cambios bruscos de temperatura: Permanecer en lugares frescos y a la sombra. Mantener la casa fresca cerrando las ventanas y persianas en las horas de más calor y abrirlas cuando baja el sol. No programar el aire acondicionado en temperaturas excesivamente bajas, preferentemente usarlo entre 22 y 24 grados.

Desde nuestro centro también llevamos a cabo una serie de pautas, para evitar que el calor haga mella en la salud de nuestros abuelos.

- En cada comida se administrará, como mínimo, un vaso de agua. Aquellos que por diversas causas no puedan ingerir líquidos tomarán gelatina o una pieza de fruta.
- Entre las comidas se dará otro aporte de hidratación, con ello nos aseguramos tres aportes de

líquidos al día fuera de las comidas.

- Por las noches se asegurará de que en cada habitación exista un aporte de líquido.
- Los residentes serán vestidos con las ropas más cómodas y frescas durante estas fechas.
- Se observarán de cerca los casos de diarreas, oligo-anuria y/o anorexia, ya que pueden ser causas y signos de deshidratación.

LAS RECETAS DE LA ABUELA.

Con motivo de la entrada del verano, en este número proponemos unas recetas muy sencillas y, sobre todo, fresquitas. Esperamos que os guste.

GAZPACHO:

- Ingredientes: 1 K de tomates maduros, 1 pimiento verde, 1 pepino, 1 diente de ajo, ½ cebolla, un trozo de pan, agua, sal, aceite y vinagre.
- Elaboración:

Pelar los tomates y el pepino. Juntar todos los ingredientes en un recipiente y batir con la batidora hasta obtener una mezcla homogénea. Servir muy frío. Para acompañar se pueden añadir unos taquito de pepino, cebolla y/o picatostes.



PIPIRRANA:

- Ingredientes: 2 tomates, 1 pepino, 1 pimiento verde, 1 cebolleta, aceitunas.
- Elaboración:

El secreto de este plato es cortar todos los ingredientes en trozos pequeñitos. Una vez que todo esté troceado, se añaden las aceitunas y se aliña al gusto. Servir muy frío. Para mejorar la receta también se le puede añadir una lata de atún o pulpo.

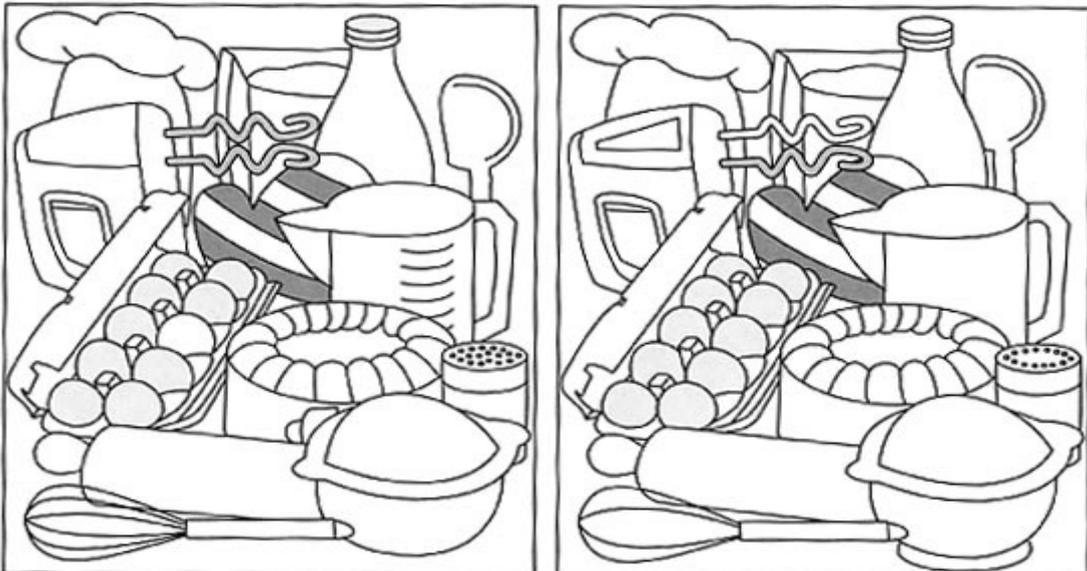


Pasatiempos

Encuentra en la sopa de letras el nombre de los animales que aparecen en los dibujos.

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

Encuentra las diferencias. Señálalas en el dibujo de la derecha.



CUMPLEAÑEROS DIVINOS.

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

ABRIL



Pilar Castro 80 años



José Fdez Palma 91 años



Mª García 84 años



Angustias Gómez 75 años



Laura Guixe 87 años

MAYO



Fernando Barranco 77 años



Mercedes Pérez 77 años



Ascensión Melgar 90 años



Angustias Bueno 90 años



Isabel Jiménez 88 años



Concha Vico 86 años



Joaquina González 89 años



Eugenia Reina 92 años

JUNIO



Carmen González 89 años



Juan García 71 años



Sacramento Gómez 94 años



Vicente Ruiz 69 años



Prudencia Martín 78 años



Antonio Guerrero 92 años