

"REVISTA DIVINA"



Enero – Marzo 2011

NOTICIAS:

Nuevas clases de adultos en la Residencia, impartidas por nuestro compañero Vicente Ruiz.



RINCÓN DEL ESCRITOR:

- Fiesta de Andalucía, por Vicente Ruiz.
- A Federico G^a Lorca, por Antonio Pérez.

FIESTAS Y EVENTOS:

Recordamos las fiestas celebradas en lo que va de año, y recordamos las que faltan por venir en estos próximos meses.

RECOMENDACIONES MÉDICAS:

En esta ocasión os vamos a dar los trucos más básicos para minimizar al máximo los síntomas de las alergias primaverales.

VIAJE AL PASADO:

En este número vamos a echar la vista atrás y recordaremos cómo eran las bodas de antaño y cómo son las de ahora.



LAS RECETAS DE LA ABUELA:

Como no podía ser de otra manera, os deleitaremos con las auténticas recetas de la abuela. En esta ocasión os proponemos un menú típico de Semana Santa. No os lo perdáis!!

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

PRESENTACIÓN DE LA REVISTA.

Aquí os presentamos el primer número de la Revista Oficial de la Residencia Divina Pastora.

Esta idea surgió como método de comunicación entre los residentes del centro y sus familiares. Con ello, pretendemos que las familias de nuestros residentes estén informadas de todas las actividades, fiestas y eventos que se celebran en el centro, y que así puedan participar en todas las que quieran junto a sus mayores.

También sirve como medio de expresión para muchos de ellos, ya que esta edición está a disposición de todos los que tengan algo que decir, ya sea de opinión o literatura. Además con ello conseguimos que los jóvenes aprendan de la experiencia y sabiduría de la vida gracias a los relatos de nuestros abuelos.

Este proyecto no se podría llevar a cabo sin la participación de nuestros residentes, que trabajan muy duro y con mucha ilusión para conseguir que todo esto salga bien. Ellos son los principales “periodistas” que se encargan de planificar los contenidos y dar forma a los artículos.

Esperamos que con este proyecto cumplamos nuestro principal objetivo: que nuestros mayores se sientan útiles trabajando por un objetivo común y que se diviertan durante todo el proceso.

Por último querría dar las gracias a todos los que han participado en este primer número y a todos los que van a participar en los demás. ¡GRACIAS A TODOS!

Fdo: Victoria Matas Antón

Terapeuta Ocupacional

Cartas desde el cielo.

Uno de los artífices de la obra social y benéfica que se desarrolla diariamente en este centro, es Manuel Robles. Hombre que destacaba por su sabiduría y buen hacer. Aunque ya no esté entre nosotros nos dejó un legado inmortal, su obra. En ella nos da consejos para hacer el bien y encontrar la paz en nuestro interior. Por eso, en esta revista le hemos dedicado una sección para que, número tras número, nos pueda enseñar un poquito más de la vida. Donde quiera que estés, gracias por todo.

Vivimos en un país
donde a todos nos parece
que cuando el que nace, crece
es estupendo vivir.

Y es que hemos olvidado
que eso que nace y crece
cuando el tiempo lo ha tostado
ya no es lo que parece.

Que bella es la juventud
cuando esas ilusiones
son fáciles porque tienen
mucha más cara que cruz.

Nadie piensa de que un día,
sea más tarde o más temprano,
su tren cambiará de vía
donde viaja el anciano.

¿Qué es lo que queda en la mente
de ese tiempo que ha pasado?
posiblemente recuerdos
de placer o de amargado.

¿Tú pensaste cuando joven
aún viviendo en un anejo
cómo debieran tratarte
cuando llegaras a viejo?

No hay regla sin excepción
pero en eso no se piensa,
hasta que el tiempo madura
nuestra gran preocupación.

¿Cómo debemos pensar
sí por ese mismo puente
donde otros han pasado
tengo también que pasar?

Es cuestión de sentimientos
que surgen al proceder,
que lo transmiten los vientos
de recoger lo que hiciste
todo por el bien de aquel.

Así vamos caminando
cada cual a su manera,
el más joven ingnorando
de que existe una frontera
que él también irá llegando.

El más mayor al amparo
de que lo haban por él,
¿quién cansado lo ve sufriendo
lleva a sus labios la miel.

Cual mejor es proceder
de aquella manera
con el amor que quisiera
que eso hicieran con él.

Porque puede que algún día
tú llegues a recordar,
que te devuelven aquello
que hiciste por los demás.

Manuel Robles

EL RINCÓN DEL ESCRITOR,

En cada número este espacio se dedicará a nuestros mayores, para que en él puedan dar rienda suelta a su vena literaria y sorprendernos con sus relatos, poesías, chistes, coplillas,...

FIESTA DE ANDALUCÍA.

En este artículo, Vicente no habla sobre su propia visión del día de Andalucía.

Como todos los años, el 28 de Febrero, se celebra en nuestra tierra el Día de Andalucía. Este año ha sido más notable aún que los anteriores.

Así instituciones, organismos oficiales y privados y autoridades políticas han exaltado tal evento con el máximo esplendor.

Han sido condecorados y galardonados andaluces destacados en el saber y en todos los estilos del arte (científicos, descubridores, cantantes, políticos,..).

El himno de la bandera blanca y verde se ha oído como colofón en todos los actos públicos y se ha ondeado con más esplendor que nunca nuestra bandera.

Nosotros los pensionistas, aunque bastante decepcionados por la congelación de las pensiones este año,

queremos cantar todavía el tan glorioso himno:

La bandera blanca y verde,
Vuelve tras siglos de guerra,
A pedir paz y esperanza,
Bajo el sol de nuestra tierra.

¡Andaluces levantaos!
¡Pedid tierra y libertad!
¡Sea por Andalucía libre!
¡España y la Humanidad!

Los andaluces queremos
Volver a ser lo que fuimos
Hombres de luz, que a los hombres
Alma de hombre les dimos.

¡Andaluces levantaos!
¡Pedid tierra y libertad!
¡Sea por Andalucía libre!
¡España y la Humanidad!

Fdo: Vicente Ruiz Díaz.

A FEDERICO GARCÍA LORCA:

Un relato lleno de sentimiento y admiración hacia el más famoso poeta de la provincia, vecino de Fuente Vaqueros.

El sol sale ensangrentado derramando fuego de torbellino y la luna se eclipsó cuando en la tierra expiró el gran poeta granadino. ¡Oh!, rojizo julio del año 36, en el sistema planetario temblaba y a la ciencia mataba en una España sin ley.

¿Dónde está Lorca?, luz de nuestro pasaje. Pusieran fin a su existencia matando toda su ciencia, convertidos en salvajes.

Gran poeta inmortal, aunque tu cuerpo está muerto, existirás en las memorias de todos los grandes talentos que escriben dentro de la historia. Todos los escritores te lloran con sentimiento y en tu tumba pondrán flores, la planta del pensamiento. Todos los talentos cultos en tu sepulcro

vendrán y una madre con llanto angustioso estas palabras dirá: hombres célebres del mundo, que a mi hijo visitáis, lo que siento es que él no esté lo mismo que vosotros estáis.

América me visita, que grandes son mis quebrantos, vida de mi vida, llanto sobre llanto, cuanto daría por abrazarte. Ojos que lloran y tanto han llorado, que en América triunfaste y en España te mataron.

Una suscripción granaina hacerle a este talento y en el pueblo que has nacido, levantarle un monumento. Ahora preguntales, a los que merecen la horca y que sus manos se mancharon con la sangre roja de Lorca, lo buscamos y no lo encontramos, ¿dónde está Lorca?

Fdo: Antonio Pérez García.



"NOTICIAS. FIESTAS Y EVENTOS DIVINOS"

Esta sección estará dedicada a informar a nuestros residentes y sus familiares de las noticias más importantes ocurridas en el centro y de todas las fiestas y eventos que se han celebrado y que se celebrarán en breve.

CLASES DE CONOCIMIENTOS GENERALES.

Nuevas clases de adultos en la resi, ¡no te las pierdas!

Uno de nuestros residentes, Vicente Ruiz, ha organizado unas clases culturales, en las que todo aquel que quiera asistir puede beneficiarse de unos ratos semanales divertidos y productivos. En estas clases recuerdan todo lo que aprendieron en la escuela (lectura, escritura, cuentas,...) y aprenden aquello que no se pudo en su tiempo.

Las clases se llevan a cabo 3 días por semana (lunes, miércoles y viernes) y el horario es de 11:00 a 13:00. Desde aquí animamos a todos los residentes que se apunten a estas clases en las que, sin duda, pasarán un buen rato y no se aburrirán.

Ahora os dejamos con unas palabras que ha escrito el propio Vicente a cerca de sus clases.

Las clases de extensión cultural comenzaron a primero de Febrero con gran éxito, pues las alumnas que se inscribieron asisten asiduamente y con

aprovechamiento. Están contentas (como no se las castiga, jejejeje!!) y entre bromas y deberes, realizan sus tareas, recordando lo que aprendieron en la escuela de jóvenes.

Si continúan con este tesón de aprendizaje y buena asistencia, obtendrán a final de curso el certificado de extensión cultural; que acredita los conocimientos adquiridos durante el curso. Para este menester se organizará un acto académico y lúdico (en el que se entregarán diplomas) y un viaje escolar.

Ánimo para estas niñas y buena suerte.

FDO: Vicente Ruiz Díaz



FIESTAS CELEBRADAS EN EL PRIMER TRIMESTRE DEL AÑO.

Que mejor manera de comenzar este año 2011, que con la **visita de Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente**. La tarde del 5 de enero nos hicieron una visita los tres reyes y repartieron entre todos los residentes regalos y caramelos. Terminamos la tarde con una animada actuación de la **tuna de Atarfe, Los Galanes de Noche**; los cuáles nos animaron a todos a cantar y bailar sin parar. Fue una tarde de los más divertida, os acordáis??



Para celebrar el día de **San Valentín** organizamos una exposición fotográfica en la que el tema principal era, sin duda, el amor. Hubo una gran participación de nuestros mayores, que nos prestaron fotografías personales de momentos felices de sus vidas (el día de su boda, con sus nietos, con sus hijos,...). Además algunos trabajadores del centro también quisieron participar y nos prestaron fotos de lo más románticas. La exposición fue todo un éxito y gustó a todo el mundo.

Desde aquí quiero dar las gracias a todos los que participaron en esta exposición por superar la vergüenza y ser tan generosos y comprensivos. GRACIAS A TODOS!!!



Un año más llegan los **carnavales**, una de las fiestas más esperadas. Este año nos hemos disfrazado de indios y, la verdad, es que también hemos hecho un poco el indio. La fiesta se celebró el 4 de marzo, en ella nos disfrazamos y participamos en una gymkhana de juegos, en la que los ganadores tuvieron premios. Además se amenizó todo con música y se ofreció un aperitivo a todos los participantes.



El pasado 8 de marzo tuvimos la primera excursión de la temporada. Esta vez nos tocó visitar la **casa en Valderrubio de Federico García Lorca**. Nos enseñaron la casa dónde el poeta vivió bastantes años y nos enseñaron un poco más a cerca de su vida. Al final, como siempre, terminamos comiendo y bebiendo. No os perdáis la próxima salida!!!!



SALIDAS

El bienestar físico y moral de las personas mayores que residen en algún tipo de institución no se limita al alojamiento, alimentación, etc. Las personas mayores, independientemente de su edad o de sus handicaps, necesitan seguir participando en la vida social, sentirse presentes en su época y conservar la mayor autonomía posible. Por eso, lo ideal sería que todos/as los/as residentes salgan a menudo, que participen en la vida cultural de la ciudad, divertirse, compartir, y sobre todo interrelacionarse los unos con los otros, creando lazos comunes.

El contacto con las sensaciones de la naturaleza, de la calle, constituye “elementos de prevención contra el envejecimiento acelerado provocado por el ingreso en una institución”. Por eso, animo desde aquí a que participéis en las salidas y actividades culturales y hago una llamada de atención para que los familiares ¡¡se animen ¡! y ¡¡ nos acompañen!!.

Cristina. Trabajadora Social.

PRÓXIMOS EVENTOS

- “Los abuelos se van de marcha”: excursión a la fiesta que organiza diputación en Armilla. 11 de Abril
- Cruz de Mayo: visita de las cruces municipales de los pueblos cercanos. 3 Mayo
- Visita al Monasterio de la Cartuja. Final Mayo.
- “Caseta Divina”: celebración del Corpus. Por determinar día exacto (junio)
- Celebración de la Semana Cultural de Fte Vaqueros. Durante el mes de junio.

Viaje al pasado...

En esta sección trataremos de recordar aquellos maravillosos años y los compararemos con los actuales. A ver si sois capaces de encontrar la diferencia!!

LAS BODAS

¿Recuerdan ustedes su boda o la de algún familiar?...probablemente se han dado cuenta del gran cambio que supone casarse hoy, a hace 65 años.

El noviazgo antes.

El noviazgo es cuando dos personas se encuentran en pareja y aun no están casados, el objetivo principal es conocer a la persona y, si podemos destacar algo de los noviazgos antiguos, es que muchas veces llegaban al matrimonio y no se conocían demasiado. Aunque claro, cada pareja es un mundo y esto no tenía por qué ser siempre así.

El noviazgo ahora.

Ahora el noviazgo suele ser mucho más completo en todos los aspectos, podemos decir que se llegan a conocer más en profundidad aunque hay de todo como en todas las épocas. Algunas parejas pueden hacer vida de casados y casarse después.

La pedida antes.

La pedida de mano estaba muy relacionada con la novia, pero también

con los padres de la novia. Si los padres no estaban de acuerdo, la pareja lo tenía difícil.

La pedida ahora.

La pedida de mano es ya algo simbólico, la pareja se casa cuando ambas partes están de acuerdo, y eso depende en gran medida de la situación de estabilidad económica y profesional de los dos. Que el novio le regale a la novia una joya para pedírselo, no es necesario para que vayan al altar (aunque no debería perderse ese detalle,...).

La lista de bodas antes.

La familia más cercana y la más lejana, amigos y no tan amigos, vecinos... la lista de bodas la preparaban los padres de los novios y no escatimaban en invitar a quien hiciera falta, después de todo lo pagarían ellos.

La lista de bodas ahora

Familia muy cercana y amigos. Los novios son los que deciden quienes son

los invitados, y los invitados son los más allegados a ellos.

Los trajes de los novios antes.

Ahora parece impensable ver a una novia de negro, pero antes eso no era tan extraño, quizás más de una que esté leyendo esto se echó las bendiciones ese día tan importante de negro. Los novios, sin embargo, no han cambiado tanto.



Los trajes de los novios ahora

La mayoría de las novias de ahora se casan de blanco. Cuando el matrimonio se celebra en un ayuntamiento, el abanico de colores es infinitamente más amplio, y el negro sería la última elección.

La celebración antes

Las celebraciones variaban en pueblos y ciudades. Una boda en un pueblo podía celebrarse en el patio de la casa o

incluso en plena calle. En tableros con sillas debajo se colocaban las vajillas, vajillas que habían estado recopilando unos días antes de familiares, vecinos,...y la comida por lo general no era demasiado ostentosa.

La celebración ahora

Restaurantes, salones, hoteles,...todo está mucho más preparado, es una lucha por ofrecer lo mejor a los invitados.

La luna de miel antes

Más cercana, más corta y probablemente menos íntima, Se conocen muchos casos de recién casados que se han ido de visita a casa de algún familiar,...

La luna de miel ahora

América, Canarias, París,... los novios de ahora no escatiman en los viajes, cuanto más lejos estén, mejor.



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

Recomendaciones médicas.

En esta sección, el equipo médico del centro (compuesto por médico y ATS) nos va a dar recomendaciones para los problemas más habituales que nos encontramos diariamente. En esta ocasión nos dan unas reglas básicas a seguir con las alergias, afección tan habitual en esta época.

ALERGIAS PRIMAVERALES.

RECOMENDACIONES Y REMEDIOS CASEROS.

Todos notamos de algún modo la entrada de la primavera. Algunos estamos deseando que llegue el buen tiempo y que las flores nos alegren el día; pero otros ven en esto una auténtica pesadilla. Para estos, aquí os dejamos unos pequeños consejos que os ayudarán a pasar mejor estos días primaverales y a disfrutar de este tiempo como se merece.

- Ventilar la habitación por las mañanas y cerrar las ventanas por la tarde/noche.
- Retirar de la habitación objetos que acumulen polvo como: tapetes, cortinas de tela, bibliotecas, edredones, alfombras, etc...
- Evitar muñecos de peluche, de plumas, de lana dentro de la habitación.
- Limpiar diariamente con paño húmedo muebles, lámparas etc.
- No fumar nunca donde permanece el paciente.
- Evitar olores fuertes como detergentes, perfumes, desodorantes, combustibles, pintura, insecticidas, etc.
- Disminuir las actividades al aire libre entre las 5-10 de la mañana (emisión de pólenes) y las 7-10 de la tarde (periodo de descenso del polen desde lo alto de la atmósfera, al enfriarse el aire).
- Permanecer el mayor tiempo posible dentro de casa durante los días de mayores concentraciones de pólenes. Evitar salir sobre todo los días de viento.
- Ponerse gafas de sol y mascarilla facial que abarque boca y nariz al salir a la calle, especialmente si va a permanecer en ella durante largos periodos de tiempo.
- No secar la ropa en el exterior, el polen puede quedar atrapado en ella.

Ahora vamos a dar unos sencillos remedios caseros, que no curarán, pero sí que nos disminuirán la gravedad de los síntomas que padecemos.

- Ajo: El ajo resulta un excelente remedio natural contra las alergias por lo que se recomienda que las personas alérgicas lo consuman mucho en sus comidas, especialmente en ensaladas. Tiene gran poder para ayudarnos a destapar la nariz.
- Agua salina: para evitar la congestión nasal no hay nada mejor que hacer lavados nasales. Para ello, se recomienda aspirar solución salina (que podemos hacerla casera o utilizar suero fisiológico) por uno de los orificios y después por el otro; expulsando el agua por la nariz o la boca. Esto se puede repetir varias veces al día.
- Flor de saúco: la cocción de ésta flor combate los picores, enrojecimientos e inflamaciones de la piel provocados a menudo por las alergias. Para ello, hervimos ½ de agua y nada más sacarla del fuego añadimos 3 cucharadas de flor de saúco y la dejamos reposar durante 1 minuto. Se debe tomar los vapores de esta infusión, que alivian la congestión nasal, pero sobre todo se debe aplicar, aún caliente, con un algodón humedecido sobre las áreas de la piel donde han salido los picores de la alergia y la irritación desaparecerá al instante.
- Para los picores: mezclar 1 taza de salvado en un litro de agua y aplicar esta preparación sobre el área donde se encuentra la alergia cutánea.

LAS RECETAS DE LA ABUELA.

En esta sección os chuparéis los dedos con las recetas más artesanas y auténticas de la abuela. En este número vamos a hacer un menú especial de Semana Santa, aquí os dejamos las recetas más famosas de estas fechas:

POTAJE DE VIGILIA.

Ingredientes:

- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 tomate maduro.
- 500 gr de espinacas o acelgas.
- Garbanzos.
- 750 gr de bacalao previamente desalado.
- Pimentón dulce.
- 1 hoja de laurel
- Sal y aceite.

Elaboración:

Se parten los dientes de ajo y la cebolla y se sofríe todo junto. Cuando ya esté pochado se añade el tomate. Dejar sofreír todo y añadir la hoja de laurel, el pimentón y los garbanzos y se marea todo. A continuación se le agrega agua hasta cubrir. Se deja cocer hasta que los garbanzos estén tiernos. Al final se añaden las espinacas y el bacalao y se deja cocer unos 15 minutos todo junto.

TORRIJAS.

Ingredientes:

- Una barra de pan duro.
- Leche.
- Huevos.
- Aceite.
- Canela y azúcar.

Elaboración:

Se parte la barra de pan en rebanadas de unos dos dedos de anchas. Estas rebanadas se remojan en leche y cuando estén empapadas se pasan por huevo y se fríen en abundante aceite de oliva. Cuando estén doradas se sacan y se espolvorean con azúcar y canela.

Recetas facilitadas por: Mercedes Baena, María Junco y Ángeles Hernández.



Pasatiempos

Descubre las 4 diferencias

Escoge el camino adecuado



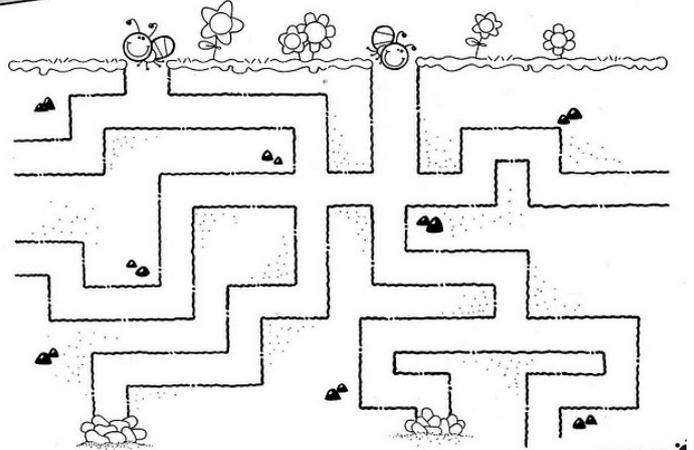
Mira con atención y encontrarás 4 diferencias entre los dibujos. Cuando las encuentres, enciérralas con un círculo y numéralas.



Nombre

¿QUÉ

recorridos deberán hacer estas hormigas para llegar a los huevos?



Sopa de letras La Comida

Encuentra estos 6 Nombres de Alimentos

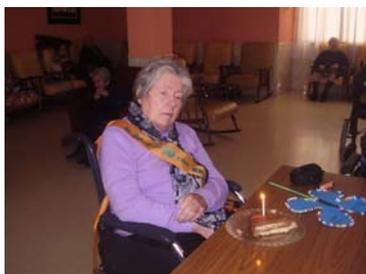
PATATA, ARROZ, JUDIAS, SOPA, TOMATE, FILETE

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

CUMPLEAÑEROS DIVINOS.

Queremos felicitar a todos los residentes que han cumplido años en este primer trimestre del año. Os deseamos que cumpláis muchos más. ¡¡FELICIDADES!!

ENERO



Elena Alonso 85 años



Concha Campos 87 años



Antonia Gª 95 años



Lola Jurado 96 años



Consuelo López 81 años



Pepillo Pérez 92 años



Manuel Puerto 86 años



Ramón Rguez 78 años



Josefa Ruíz 76 años



Fina Valverde 63 años

FEBRERO



Mercedes Baena 81 años Rafael Benítez 85 años Antonio Gª Villen 88 años Trini Martín 81 años



Josefa Uceta 96 años

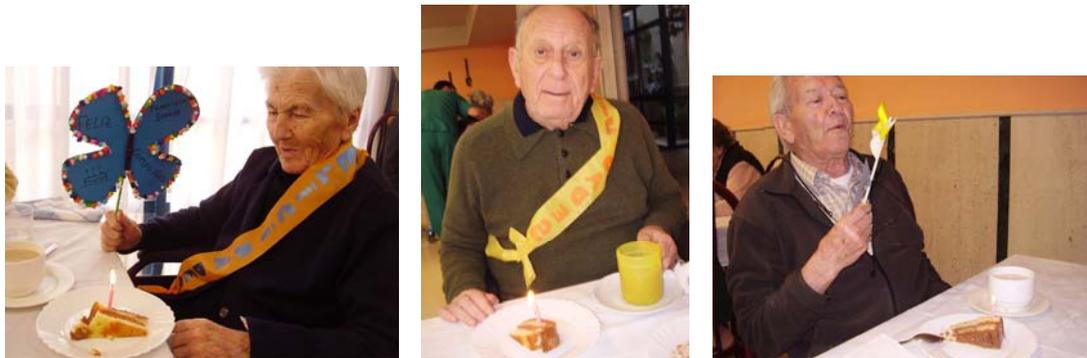


Juan Fdez 85 años



Serafín Pérez 79 años

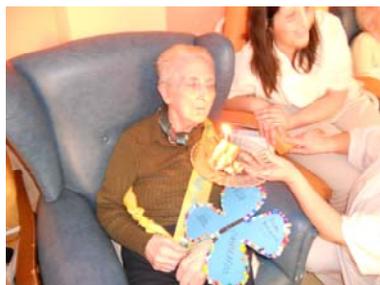
MARZO



Fca Suárez 94 años

Nicolás Rguez 86 años

Antonio Pérez 87 años



Pilar Berdones 91 años



José Béjar 76 años