

ALEGRÍA MENSUAL

Albertia Moratalaz

Bienvenidos
a Vuestro
Hogar

ENERO 2014

FIESTA DE CARNIVAL

 **El mundo
de los Payasos**

**Desfile de disfraces
Música
Bailes**



***Viernes 28 Febrero 2014
17'30 horas - Salón de actos***

- INDICE -

CARNAVAL 2014 - Página 2

ADIVINANZAS DE INVIERNO - Página 4

CUMPLEAÑOS DE FEBRERO - Página 5

EL INVIERNO - Página 6

LAS CANICAS - Página 7

UN VIAJE DE NOVIOS - Páginas 8 y 9

LOS GATOS - Página 10

CONFERENCIA TELEFÓNICA - Página 11

CHISTE VERDE- Página 12

DON FRESQUETE - Página 13

EL RINCÓN DE LA POESÍA - Página 14

RINCON DEL DIBUJO: ABRIGADOS - Página 15

¿QUIEN ES QUIEN?- Página 16

MI PUEBLO- Página 17

PASATIEMPOS - Páginas 18 y 19

LA PATATA - Página 20

COCINA DEL MUNDO: PERÚ - Página 21

NUESTRAS SALIDAS - Página 22

ACTIVIDADES CULTURALES - Página 23

AYUDAS TECNICAS - Página 24

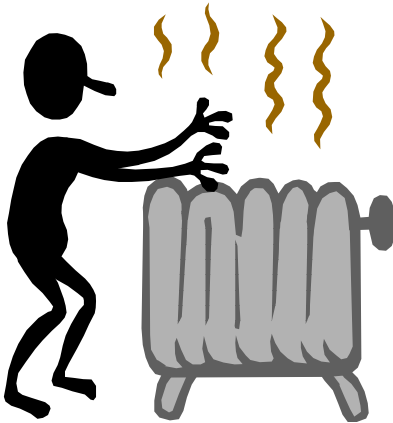
ADIVINANZAS DE INVIERNO

Por Rosario Alcántara

Abriga mucho tu cuello
cuando el frío nos espanta,
larga como una gran boa,
suave como un oso panda.

Casi siempre son de lana
y sirven para abrigarnos.
Los días de mucho frío,
nos calientan bien las manos.

Como el algodón,
suelo en el aire flotar,
a veces otorgo lluvia,
otras sólo humedad.



Encendimos ya la estufa,
cuando salgo voy con gorro.
Dime en qué estación estoy,
sí mucho abrígo me pongo.

Las orejas te tapa
y a la cabeza se ajusta.
Las abuelas saben tejerlo
con un pompón en la punta.

*Tejido con lana
o forro polar,
la tripa y los brazos
te va a abrigar.*

Cumpleaños Febrero 2014

Luís García cumple el 2 de Febrero 89 años

Mª Teresa Yebra cumple el 4 de Febrero 86 años

Dorotea Montero cumple el 6 de Febrero 88 años

Emilia Martínez cumple el 8 de Febrero 90 años

Concepción Rodríguez cumple el 8 de Febrero 70 años

Pilar Pariente cumple el 9 de Febrero 94 años

Luís García cumple el 10 de Febrero 78 años

Isabel Postigo cumple el 11 de Febrero 87 años

Josefa Alonso cumple el 11 de Febrero 86 años

Leonor Estival cumple el 12 de Febrero 92 años

Rafael Tarancón cumple el 12 de Febrero 70 años

Teresa Cruz cumple el 12 de Febrero 88 años

Victoriano Fernández-Cabrera el 12 de Febrero 87 años

María López cumple el 13 de Febrero 85 años

Carmen Huerta cumple el 14 de Febrero 79 años

Aurora Ortiz cumple el 17 de Febrero 93 años

Isabel Sastre cumple el 19 de Febrero 86 años

Faustina Garrido cumple el 19 de Febrero 95 años

Elena Riveras cumple el 19 de Febrero 89 años

Mª Jesús Peláez cumple el 22 de Febrero 93 años

Petra Martín cumple el 22 de Febrero 90 años

Mª Luisa Patiño cumple el 24 de Febrero 86 años

Frutos Marugán cumple el 26 de Febrero 86 años



El Invierno

El año se divide en cuatro estaciones que son: invierno, otoño, primavera y verano.

El invierno es la estación más fría y para algunos, la más desagradable, pero es muy necesaria porque es lluvia. El agua es muy necesaria y gracias a ella se favorece la agricultura y disfrutamos de muchas verduras, frutas y legumbres.

La primavera es agradable pues no es muy fría ni muy calurosa, con cosas buenas como las salidas a la playa o la sierra. En cambio, en invierno las salidas suelen ser a cines, teatros, salas de fiesta y demás lugares cubiertos.

A mí, personalmente, me gusta más el invierno, porque el calor no molesta mucho y duermo bien, con calor duermo poco y a disgusto.

En fin, como dice un refrán, “para gustos se hicieron los colores”.

MERCEDES LÁZARO

Vemos llegar el invierno
por un camino de escarcha.
Lluvia, frío, viento y nieve
deja tras su lenta marcha.
El veintiuno de diciembre
llega vestido de gris,
pinta narices de rojo,
le gusta escuchar: ¡achís!
Son tres meses de visita,
para estar bien abrigados.
no sé por qué siempre vuelve,
aquí nadie le ha invitado.

LUISA CEINOS



JUEGO: LAS CANICAS

Por Félix Benavente

Las canicas tienen otros muchos nombres. Además de canicas se les llama: boliches, bolitas, cayucos, balitas, bochas, bolindres, metras, pingos, pelotitas, polcas, bolas, piquis, polquitas, caniques, chivas, chibolas, bolillas, maras, balas, garbinches, bolondronas, corote, salva, bolinchas, tiros, cachinas, mables,... según el lugar del mundo donde se juegue.

Su origen se remonta hasta el Antiguo Egipto y Roma, donde los niños jugaban con canicas construidas a partir de materiales preciosos, huesos de aceitunas, avellanas o incluso ¡de piedra!

De la misma forma que la canica tienes muchos nombres, también hay muchas maneras de jugar; aunque todas tienen en común que se juega sobre tierra, ya que es necesario abrir agujeros en ella y que la tierra la frene para que no reboten mucho.

Aquí te explicamos una forma de jugar que consiste en, una vez hecho el agujero en el suelo, completar,

por turnos, un circuito de normas hasta terminar entrando de nuevo en él. Lo pueden jugar uno o más jugadores.

Las metas para completar el circuito, deben realizarse sin fallar una tras otra; en caso contrario, pasa al siguiente jugador. Éstas son:

1.- "Empezamos": el jugador, en su turno, debe golpear con su canica la canica del contrario.

2.- "Cuarta": golpeamos la canica contraria y -entre las dos bolas- debe entrar una cuarta de nuestra mano.

3.- "Pie bueno": de nuevo golpearemos la canica contraria, pero ahora la distancia entre las dos bolas debe ser suficiente para que entre un pie.

4.- "Tute, retute y matute": que consiste en dar tres golpes consecutivos a la canica del contrario y alejarla del agujero.

5.- "Hoyo": finalmente si el jugador en su turno y de un solo lanzamiento consigue colar su canica dentro del hoyo, salva su bola y se queda la de su adversario.

En el caso de que el jugador -en su turno- falle en alguno de sus lanzamientos o no logre impactar con su canica a la contraria, pasa el turno al otro jugador.



UN VIAJE DE

Estas son mis memorias. Ya os he contado muchos acontecimientos de mi vida en los muchos artículos que se han publicado en el periódico mensual, que ahora se llama Alegría.

En esta ocasión so contaré que antes de acostarme con Fernanda me acosté con mi suegro. ¡¡¿Cómo?!!! Bueno, me explico:

Fernanda estaba trabajando en una casa de doncella. A su padre, Don Aureliano, se le presentó la ocasión de venir a Madrid, para no sé qué asunto del campo de su pueblo, y por ver a su hija, hizo el viaje.

Don Aureliano no conocía Madrid y Fernanda no sabía dónde hospedarle. Me consultó sobre el asunto y ni corto ni perezoso le ofrecí mi casa. Mis padres habían fallecido y en la cama de matrimonio podíamos acostarnos los dos.

Después de cenar le invité a que se acostara primero. Cuando entré en la habitación, Don Aureliano estaba en la cama, embozado hasta el cuello y con una boina negra metida hasta las orejas (era calvo de necesidad, con la cabeza como una bombilla de doscientos vatios). ¡Juro que no hubo nada de lo que tenga que avergonzarme!

Cuando nos casamos Fernanda y yo, después de seis años de novios, hubo un pequeño banquete porque un compañero de trabajo me prestó mil pesetas. Con lo que nos sobró, acordamos ir unos días al pueblo de Fernanda, Torre de Miguel Sesmero, un pueblo muy bonito de la provincia de Badajoz.

Bueno, lo de acordar, lo acordó ella, como ocurre con las mujeres desde tiempos de María Castaña.

Sacamos los billetes del tren “correo expreso” de Madrid a Badajoz. El tren salía de la estación de las Delicias (donde ahora está el Museo del Ferrocarril) a las 23 horas. Toda la noche estuvimos juntos en unos asientos de madera que eran los que se usaban en aquellos tiempos. Fernanda se dormía sobre mi hombro y yo era el hombre más feliz del mundo, porque tenía la mujer más bonita del mundo y la que yo quería.

El tren circulaba por las vías con el traqueteo que se llevaba entonces. Tardamos diez horas desde Madrid a Badajoz. Al llegar a Mérida, donde el tren paraba diez minutos, le pregunté a Fernanda si quería un café.

- Bueno - me dijo - pero yo no me bajo del tren, no sea que nos quiten la maleta.

Me apeé del tren y me dirigí a la cantina a pedir dos cafés. Había gran cantidad de gente y esperé.

NOVIOS

Por Antonio Lozano



. Cuando por fin salía de la cantina con los dos cafés, el tren emprendía de nuevo su marcha y no pude alcanzarle. Terminé a mis veinticinco años llorando como un bendito. Unas mujeres se apiadaron de mí y me preguntaron:

- ¿Qué te pasa?

- He perdido a mi mujer.

- No te preocupes, que mujeres hay muchas en Mérida. Si quieres alguna, puedes escoger entre nosotras.

- Sin despreciar a las presentes, ¡yo quiero a mi mujer!

- ¿Y qué tiene tu mujer que no tengamos nosotras?

- Nada... pero mi mujer se llama Fernanda y hace dos días que nos hemos casado.

- Ah, si es recién estrenada, la cosa cambia un poco...

- ¡Ya lo creo que cambia!

- ¿Y te la llevaste entera a la cama?

- Sí, sí, no le faltaba ni una uña...

- Vale, vale, no nos des tantos detalles.

- ¿Me van a ayudar a recuperar a mi mujer? Se había ido en el tren de Badajoz.

- Muchacho, no seas pasmao y alquila un coche que te lleve a Badajoz antes que llegue el tren..

Así lo hice y con el coche llegué antes que el tren a la estación de Badajoz, pero me gaste las únicas cien pesetas que me quedaban.

Cuando Fernanda me vio en el andén de la estación, esperando que llegara el tren, toda sofocada, se arrojó a mi cuello con tal fuerza que me tiró al suelo de espaldas, y caímos los dos juntos. Nos pusimos a llorar, y luego a reír. La gente que había en la estación aplaudió la actuación. Tan buena fue la cosa que nos hicieron un reportaje en un periódico de la región.

Como llegamos tarde al autobús que nos tenía que llevar al pueblo, una tía de Fernanda que vivía en Badajoz nos prestó doscientas pesetas para que pasáramos la noche en el hotel Río y nos costó la habitación 122 pesetas con 30 céntimos.

Y ya no digo más.

Gatos domésticos

Por Jesús Marín

Hace casi 20.000 años, el perro se convirtió en el mejor amigo del hombre, sin embargo los gatos necesitaron más tiempo para entablar una relación cercana al ser humano. Según la última investigación publicada en la revista PNAS, habría sido hace uno 5.000 años cuando los felinos pasaron a ser un animal doméstico en parte motivados por el nuevo modo de vida de los humanos asentados cerca de zonas fijas de cultivos.

Para llegar a esta conclusión un equipo internacional de científicos ha analizado los restos del yacimiento chino de Quanhucun. En él se han hallado restos óseos de felinos y, tras realizar pruebas de radiocarbono y analizar las huellas de carbono y nitrógeno, han comprobado que los gatos se alimentaban de la cosecha de mijo cultivada por los agricultores.

“A diferencia de los perros, que fueron domesticados por cazadores recolectores, los gatos se relacionaron con los seres humanos gracias a la agricultura porque había roedores y otros alimentos disponibles para ellos hace más de 5.300 años”, apunta a la agencia de noticias científicas SINC Fiona Marshall, investigadora del departamento de antropología de la Universidad de Washington (EE UU) y una de las autoras del estudio.

Además, el hallazgo de una antigua madriguera cerca de un pozo de almacenamiento de alimentos indica que los pobladores tuvieron problemas con los roedores. Así pues no es extraño pensar que los agricultores se beneficiaban de la caza de roedores por parte de los felinos, lo que a la larga mejoró la relación de los unos con los otros. Los últimos estudios al respecto indican que los 600 millones de gatos domésticos que hay en el mundo actual descienden del gato *Felis silvestris libica*, una especie salvaje presente en Europa. A este respecto Marshall explica que “si los felinos de Quanhucun fueran descendientes de esta especie, indicaría que fueron domesticados en otro lugar y posteriormente introducidos a la región”.



En cualquier caso todavía quedan muchas incógnitas en el aire. Como recuerda la propia investigadora: "todavía no sabemos si estos gatos llegaron a China desde Oriente, se cruzaron con otras especies de felinos asiáticos, o si los gatos procedentes de China tuvieron algún un papel el proceso de domesticación”.

CONFERENCIA TELEFÓNICA

Por ANTONIO LOZANO

-¡Ring! ¡Ring! ¡Ring!

-¡Dígame!

- Hola Enrique, que digo que cuando me vas a mandar los papeles del tractor, porque me hacen falta para circular por las carreteras...

- Oiga usted, que me parece que se ha equivocado de número, que yo no soy Enrique...

- Bueno, pues te llamo por eso, para que me mandes los papeles del tractor, porque por el campo sí puedo circular, pero por la carretera no y si me agarra la guardia civil y me pone una multa...

- Vamos a ver, que le he dicho que yo no soy Enrique y que usted se ha equivocado de número de teléfono.

- Bueno, si no eres Enrique serás su hermano, lo mismo me da, le dices a Enrique que haga el favor de mandarme los papeles porque si no...

- ¡Le he dicho que yo no soy Enrique, ni su hermano y que no sé nada de tractores y que este número de teléfono no es el que usted ha marcado!

- ¿Cómo no va a ser el número de teléfono que he marcado? Si lo tengo apuntado cuando me lo diste y yo lo único que quiero son los papeles del tractor, y tú que tienes mano con el delegado, que te los de a ti y me los mandas cuanto antes...

- Vamos a ver, que no me deja usted hablar, que yo no soy Enrique ni su hermano, que no conozco a ningún delegado, que usted se ha equivocado de teléfono y que me deje usted en paz... ¡Tío pesado!



A la semana siguiente...

- ¡Ring! ¡Ring! ¡Ring!

- ¡Dígame!

- Hola Enrique, que ya tengo los papeles del tractor, que muchas gracias, pero que ahora necesito que me mandes las válvulas para que las pueda poner el mecánico.

- Me parece que se ha vuelto a equivocar de teléfono, que yo no soy Enrique, que no sé nada de los papeles del tractor, ni de válvulas.

- Bueno, pues le dices a tu hermano que gracias por los papeles, pero que necesito las válvulas para que las pueda poner el mecánico en el tractor.

- Por favor déjeme usted hablar, porque está equivocado: que yo no soy Enrique, que está llamando a un teléfono particular, yo soy Anselmo García, que vivo en El Escorial, que no sé nada de tractores, que trabajo de delineante en una empresa de construcción.

- Mira Enrique, que yo solo te llamo para darte las gracias por lo de los papeles del tractor y para que me mandes las válvulas porque aquí en Puertollano no las encuentro y tendría que ir a Ciudad Real.

- ¡Acabáramos! ¿Qué prefijo de teléfono ha marcado usted? Seguramente que el 91...

- ¡Claro! Con el 91 delante, ¿pues crees Enrique que soy tonto? ¿Cuál es el prefijo de Ciudad Real?

- ¡Y yo que sé! Averigüelo usted y marque bien el número de teléfono... ¡Tío pesado!

- Bueno, ¡muchas gracias Enrique!

Chiste Verde

Por Félix Rontomé

Un soneto me manda hacer violante...

Digo ¡no perdón! Una historia me manda escribir Raquel, y en mi vida me he visto en tal aprieto.

¡Vaya, otra vez me he equivocado!

Si es que esto de sacarle jugo al intelecto no va conmigo; bueno, a ver si ahora que acabo de masajearme las neuronas sale algo que no estante al lector.

Convenientemente equipado con un bonito lapicero y lo que es mejor aún, una nuevecita y estupenda goma de borrar (no menciono la marca por si los de la competencia me buscan las cosquillas), voy a empezar, ya que con la goma de borrar a estrenar no tengo miedo a equivocarme y tener que rectificar muchas veces, pues esta magnífica goma, dada su opulencia y generosa masa, antes acabaré la historia que la goma.

¡Pues allá va la historia!

No... he cambiado de idea... os voy a contar ¡un chiste verde!

Era un señor que le gustaban mucho, tanto, estos chistes, como el mencionado color.

Pues bien, un día que no estaba nublado y por lo tanto no era gris, sino más bien dijéramos verdoso, iba el señor paseando vestido con un elegante traje verde, igual que los complementos de dicho traje: pañuelo, corbata y sombrero, amén de camisa, calcetines y zapatos, todo del mismo color.

Subiose a su coche, que era verde, e inició la marcha al cambiar el semáforo a verde, saliendo a las afueras de la ciudad, por lo que el paisaje era de prados verdes y a lo lejos se divisaban verdes colinas con grandes árboles frondosos de ramas verdes, en las que tenían sus nidos y se posaban unos graciosos loritos verdes.

Tan ensimismado iba, que se topó en plena carretera, limitada por verdes cunetas, con un enorme cubo de pintura verde, que ocasionó un vuelco de su vehículo con su ocupante dentro, el cual, al percatarse del inminente percance, no se puso lívido, sino verde.

Una vez en el campo, verde por supuesto, a donde fue a caer su vehículo, se vio rodeado de lagartos, serpientes y ranas, que no hay que pararse mucho a pensar para comprender que también eran verdes.

Un campesino que estaba por aquellos contornos, llamó a los equipos de socorro, los cuales se presentaron con una ambulancia de la Cruz Roja.

Y como es de suponer, aquí se malogró el chiste, ya que con el cambio de color, no se puede acabar en verde.

Y para más INRI, el parte de accidente lo confeccionaron en un formulario de tres hojas: blanca, azul y amarilla. ¡Un desastre y una vergüenza!



DON FRESQUETE

Por Luisa Ceinos

Había una vez un señor todo de nieve. Se llamaba Don Fresquete.

¿Este señor blanco había caído de la luna? -No. ¿Se había escapado de una heladería? -No, no, no. Simplemente, lo habían fabricado los chicos, durante toda la tarde, poniendo bolita de nieve sobre bolita de nieve. A las pocas horas, el montón de nieve se había convertido en Don Fresquete.

Y los chicos lo festejaron, bailando a su alrededor. Como hacían mucho escándalo, una abuela se asomó a la puerta para ver qué pasaba. Y los chicos estaban cantando una canción que decía así:

“Se ha marchado Don Fresquete a volar en barrilete.”

Como todo el mundo sabe, los señores de nieve suelen quedarse quietitos en su lugar. Como no tienen piernas, no saben caminar ni correr. Pero parece que Don Fresquete resultó ser un señor de nieve muy distinto. Muy sinvergüenza, sí señor.

A la mañana siguiente, cuando los chicos se levantaron, corrieron a la ventana para decirle buenos días, pero... ¡Don Fresquete había desaparecido! En el suelo, escrito con un dedo sobre la nieve, había un mensaje que decía:

“Se ha marchado Don Fresquete a volar en barrilete.”

Los chicos miraron hacia arriba y alcanzaron a ver, allá muy lejos, a Don Fresquete que volaba tan campante, prendido de la cola de un barrilete.

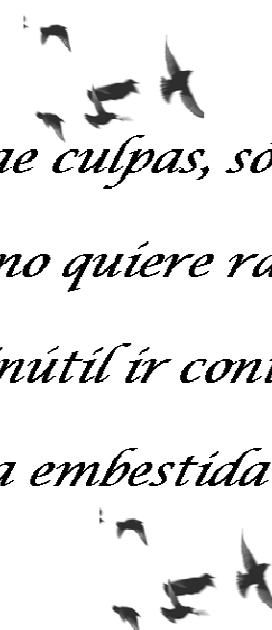
De repente parecía un ángel y de repente parecía una nube gorda. ¡Buen viaje, Don Fresquete!

El rincón de la poesía

Por Rosario Alcántara



*El otoño se enoja cada año
con el verano que lo abandona,
por lo que él debe ocasionar daño
al verde intenso de muchas hojas.*



*No trae culpas, sólo lamentos,
porque no quiere ramas caídas,
empresa inútil ir contra el viento
cuya embestida las elimina.*



*El duro invierno lo reconforta
al llegar siempre puntual y frío,
y sin rodeos, pues no le importa,
le quita el puesto que ha padecido.*

Rincón del dibujo.



Por CLEMENCIA PARDAL



Por CONCHA ALVAREZ



Por ROSARIO ALCANTARA

ABRIGADOS



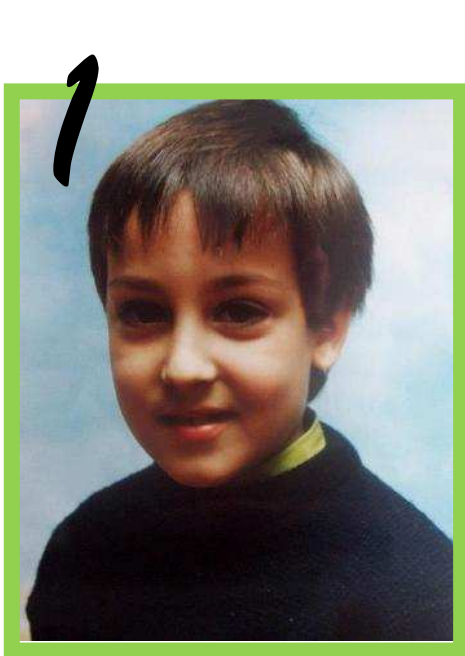
Por JUANA BUENO



Por FRANCISCA FAURA

¿QUIÉN ES QUIÉN?

Comenzamos una nueva sección, en la que tendréis que emparejar las fotografías de infancia de algunos de los trabajadores de Albertia Moratalaz con la imagen actual. ¡¡Os vais a sorprender!!



RAQUEL, responsable actividades y terapeuta



MARIO, animador sociocultural



CRISTINA, animadora sociocultural

SOLUCIONES: 1 - b; 2 - c; 3 - a

MI PUEBLO

GUILLERMA GARCIA

¿CÓMO SE LLAMA TU PUEBLO? Beas de Segura.

¿DÓNDE ESTÁ? En Jaén.

¿HACE MUCHO QUE NO VAS? 3 años.

¿TIENES FAMILIA ALLÍ? Allí tengo primos y hermanos.

CUENTAME ALGO QUE TE HAYA PASADO

ALLÍ: Poco puedo contar, porque vine a Madrid con 9 años y he ido sólo de vez en cuando.

CONCHA ARCONES

¿CÓMO SE LLAMA TU PUEBLO? Las Navas del MARqués

¿DÓNDE ESTÁ? Es un pueblo de la provincia de Ávila, a 85 km de Madrid.

¿HACE MUCHO QUE NO VAS? He pasado allí este verano, los meses de Julio y Agosto.

¿TIENES FAMILIA ALLÍ? Tengo a mis primos Ana y Pedro, y a todos sus hijos y nietos.

RAFAEL CERRATO

¿CÓMO SE LLAMA TU PUEBLO? Se llama Villanueva de la Serena.

¿DÓNDE ESTÁ? En la provincia de Badajoz.

¿HACE MUCHO QUE NO VAS? Sí, por lo menos 8 ó 10 años.

¿TIENES FAMILIA ALLÍ? Familia lejana.

CUENTAME ALGO QUE TE HAYA PASADO

ALLÍ: Lo más importante es que allí conocí a la mujer más guapa y la que fue la mujer de mi vida.

MATILDE RODRIGUEZ

¿CÓMO SE LLAMA TU PUEBLO? Lobeznos de Sanabria.

¿DÓNDE ESTÁ? En la provincia de Zamora.

¿HACE MUCHO QUE NO VAS? Muchos años.

¿TIENES FAMILIA ALLÍ? Ya no queda nadie de la familia allí.

Pasa tiempos

Encuentra en la sopa de letras
15 palabras que empiezan por H:

A	H	S	E	A	R	E	C	A	H	H	T	A	H	Y
T	U	A	H	U	E	R	T	O	A	R	V	C	A	O
A	E	E	R	W	Q	A	S	H	B	T	R	H	M	L
T	V	I	H	I	E	R	B	A	I	O	U	U	B	U
G	O	U	U	R	R	S	D	O	T	L	T	M	U	S
A	O	J	J	A	A	C	D	L	A	I	H	O	R	B
R	L	H	A	S	E	R	C	A	R	S	A	O	G	F
H	E	R	V	I	R	T	H	G	O	T	B	L	U	H
H	U	Y	R	A	R	G	B	R	L	S	I	K	E	I
T	K	C	H	U	M	E	D	A	D	T	T	A	S	E
H	U	I	R	G	H	F	E	T	A	V	A	F	A	L
A	A	L	A	A	D	R	F	R	H	S	B	R	U	O
H	A	M	B	R	E	E	R	E	U	R	I	A	J	G
A	H	R	H	R	I	A	C	A	E	C	L	C	Y	T
F	A	E	O	G	L	C	A	T	C	A	I	D	A	R
R	D	A	L	R	A	R	R	C	O	T	D	E	D	A
T	R	H	A	L	A	G	O	V	A	V	A	A	F	C
E	A	S	R	D	A	S	E	E	A	E	D	A	R	E

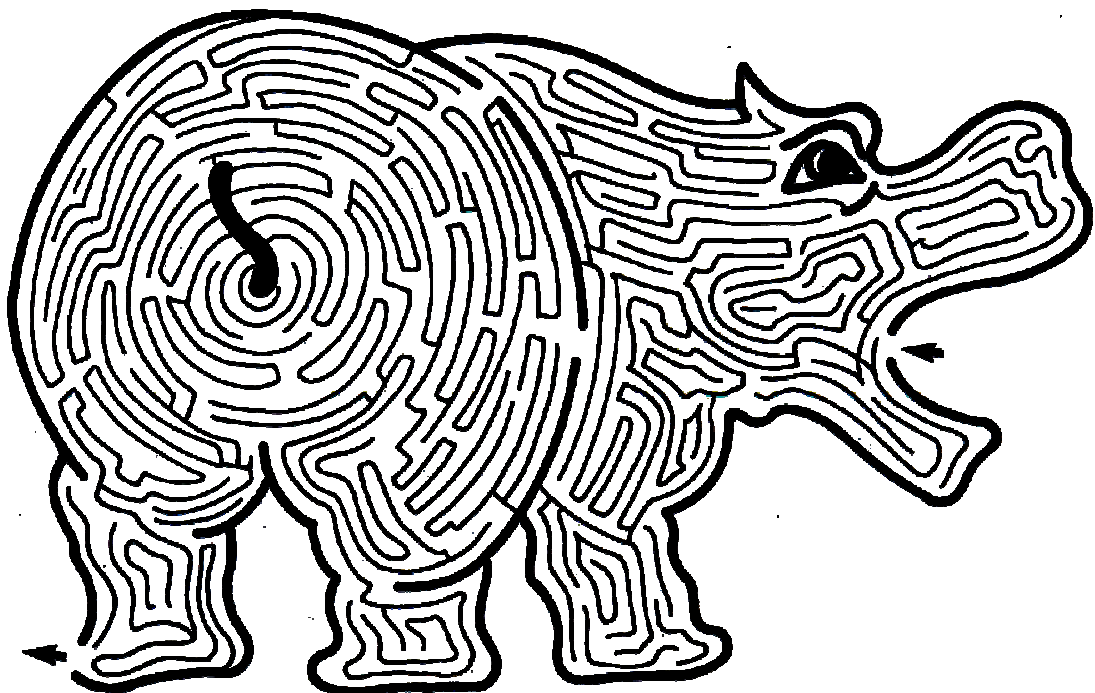
de invierno

SUDOKU

8			4		6			7
						4		
	1					6	5	
5		9		3		7	8	
				7				
	4	8		2		1		3
	5	2					9	
		1						
3			9		2			5



Laberinto - hipopótamo



LA PATATA

, Por ANTONIO LOZANO

Dicen que la “patata” la trajo Colón de América, pero a mí no me importa nada.

Hay gente que disfruta de las virtudes de las patatas corrientes, patatas nuevas hervidas con cebolla, ajo, perejil aceite y sal, patatas asadas en la brasa con sal. Pero yo quiero hablar de las patatas fritas.

Las patatas fritas requieren una enorme cantidad de trabajo. No se trata sólo de pelarlas, sino que una vez peladas, hay que cortarlas de la forma que se pretenda darlas, ponerlas en agua para que no se oxiden, secarlas con mucho cuidado, para que luego estén crujientes y apetitosas. Todo esto lleva tiempo, el tiempo como sabe cualquier idiota que se necesita para que las patatas estén apetecibles.

Hay dos clases de patatas fritas que prefiero a todas las demás:

- A la española: cortadas en tiras largas de cinco milímetros fritas en aceite de oliva, con sal y un par de huevos (de gallina, no penséis mal) también fritos.
- Y en tortilla a la española: Hace falta una cebolla, dos patatas gordas, ó cuatro pequeñas (no pequeñitas) y aceite de oliva, sal y dos huevos de gallina. Se pelan las patatas y se cortan en rodajas de medio milímetro de espesor, se corta la cebolla en trocitos pequeñísimos para que no se note al comerla y en una sartén con mucho aceite se va friendo la cebolla lentamente durante diez minutos. Se pone la patata cortada en un escurridor y después se secan con toallas de papel. Hacen falta más toallas de lo que parece. Cuando la cebolla que esta friéndose en la sartén esté doradita, se le añaden las patatas cortadas y secas dejándolas que se fríen a fuego lento durante quince minutos, machacándolas con el borde de la espumadera hasta que bien trituradas se saquen de la sartén para ponerlas en un escurridor (no se olvide la sal). Se baten los huevos (de gallina) en un bol y se mezclan con la pasta de patatas y cebolla. De la sartén se ha quitado la mayor parte del aceite (dejar solamente que brille el fondo). Se vuelve a poner al fuego y se echa la mezcla en ella, y a fuego lento, se aplasta la torta con la espátula hasta que el fondo este dorado. Luego cuando este mirando se da la vuelta a la tortilla con un movimiento increíblemente hábil (como hacen algunos políticos, para desgracia nuestra). Se deja a fuego lento unos minutos más y se sirve caliente ó fría, que habiendo hambre se come muy bien.

Otro día os diré como se hace un puré de patatas para niños y mayores.

COCINA DEL MUNDO:

PERÚ

Iniciamos una nueva sección en la que hablaremos de una o varias recetas de cocina típicas de diferentes países. Este mes, comenzamos con Perú, de dónde son originarios varios de los trabajadores de Albertia Moratalaz. Sirva esto como muestra de cariño hacia ellos.

Ceviche de Pescado

Ingredientes: 2 kilos de perca (o cualquier pescado blanco fresco y de lomo ancho. Mantenerlo siempre en frío); 2 cebollas rojas grandes cortadas muy finamente; 1 trozo de jengibre entero y pelado del tamaño de un dado; 2 ají limos (sin pepitas picados finamente. Reservar una rodaja); 2 cucharadas de cilantro picado finamente; 20-30 limones peruanos, si no hay limón peruano, alternar con limón amarillo y limas, 7 amarillos y 14 limas); hielo; sal; pimienta.

Guarniciones: 2 camotes/batatas/boniatos cocidas en agua con una cucharada de azúcar moreno; 2 choclos (maíz de grano gordo) cocidos en agua con una cucharada de azúcar moreno; canchita serrana: comprar maíz mote (en cualquier tienda latina donde también se encuentra el choclo y ají) y freír en una olla con abundante aceite, como si fuera palomitas serranas. Agregar sal.

Preparación: Cortar los limones por la mitad y tenerlos preparados para exprimir. Cortar el pescado en trozos de 1.5 cm. con un buen cuchillo para pescados y afilado para no maltratarlo. Agregar el pescado y la cebolla. Agregar hielo, seis cubos aproximadamente pasados por agua para que no se peguen al pescado. Agregar sal, pimienta y el ají limo picado. Exprimir los limones con la mano sobre la preparación evitando que caigan las semillas y exprimiéndolos sólo hasta la mitad, con suavidad y a mano para que no amargue. Ir removiendo y seguir exprimiendo. Esto durará aproximadamente de 2 a 5 minutos (dependerá del limón). Cuando vean que el pescado comienza a tomar color, probar de sabor y rectificar de sal si es necesario. Agregar el cilantro. Retirar el ají limo entero y el trozo de jengibre.

Notas: Remojar el pescado en agua fría y sal ayuda a que el pescado mantenga una textura firme. Enjuagar la cebolla con sal y el agua fría ayuda a eliminar ese sabor amargo. La adición de cubitos de hielo a la mezcla del ceviche ayuda a neutralizar la acidez de los limones.

Nuestras salidas

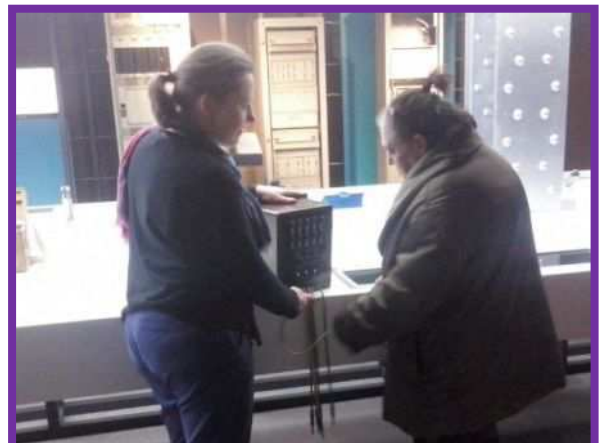


**Jueves 23 de Enero:
Fundación Telefónica
C/ Gran Vía, 28**

El pasado jueves 23 de Enero fuimos a visitar la exposición “Historia de las Telecomunicaciones, que se encuentra en el edificio de la Fundación Telefónica, en la céntrica Gran Vía madrileña. Allí se encuentran muestras sobre la evolución de la comunicación a distancia, con especial acento en la telefonía en España.

Hemos podido ver desde los telégrafos de finales del siglo XIX a los móviles de última generación, distribuidas cronológicamente. La guía, muy amable, nos ha explicado la historia y la aplicación de todos los objetos que veíamos a las telecomunicaciones, mostrando el impacto cultural y social que dichos avances llevaron consigo.

La muestra se acompaña de un amplio dispositivo de contenidos audiovisuales y de pantallas táctiles con información complementaria sobre las piezas, fotos y juegos, así como una serie de álbumes de efemérides sociohistóricas de cada bloque. Hemos podido interactuar con varios aparatos, dándonos buena maña con los mismos.



Albertia
Luz de la Comunidad

Visita:



MUSEO DE ANTHROPOLOGÍA

Precio: 16€

Viernes 7 Febrero 2014
Salida del Centro: 10'45 horas

ACTIVIDADES

Albertia
Luz de la Comunidad

Actuación

Asociación

Castiza



Villa de Vallecas

Viernes 7 Febrero 2014
17'30 h Salón de Actos

CELEBRACIONES

Albertia
Luz de la Comunidad

Celebración:

Día de los enamorados



Viernes 14 Febrero 2014
11'30 horas - Salón de Actos

Albertia
Luz de la Comunidad

Actuación:

Grupo de baile BUEN AIRE

Viernes 14 de Febrero de 2014
17'30 h - Salón de Actos

Albertia
Luz de la Comunidad

Lo Mejor de La Copla



21 de Febrero de 2014
17'30 horas - Salón de Actos

Albertia
Luz de la Comunidad

Semana del Circo

LUNES 24 DE FEBRERO
Por la mañana: Conociendo el Circo
Por la tarde: confección de disfraces

MARTES 25 DE FEBRERO
Por la tarde: Cine: "Zambo y yo"

MIÉRCOLES 26 DE FEBRERO
Por la mañana: Conociendo el Circo
Por la tarde: confección de disfraces

JUEVES 27 DE FEBRERO
Por la mañana: Taller intergeneracional

VIERNES 28 DE FEBRERO
Por la mañana: Conoce el Circo
Por la tarde: Fiesta de Carnaval



Albertia

Albertia
Luz de la Comunidad

FIESTA DE CARNIVAL

El mundo de los Payasos

Desfile de disfraces
Música
Bailes

Viernes 28 Febrero 2014
17'30 horas - Salón de actos



AYUDAS TÉCNICAS

De acuerdo con la definición de la Organización Internacional de Normalización se denomina Ayuda Técnica a todos aquellos productos, instrumentos, equipos o sistemas técnicos utilizados por una persona con discapacidad, fabricados especialmente, o disponibles en el mercado, para prevenir, compensar, mitigar o neutralizar una deficiencia, discapacidad o minusvalía. Cabe añadir que no son sólo las personas con discapacidad quienes las utilizan, también personas de edad avanzada recurren a veces a ellas para poder mantener su nivel de autonomía, realizando por sí mismas actividades de la vida cotidiana. Y personas que las necesitan coyunturalmente, durante un período de tiempo solamente, mientras se recuperan de una lesión, enfermedad o accidente. Es necesario tener en cuenta que, en la última revisión (ISO 9999:2007) se ha sustituido la terminología de "Ayudas Técnicas" por la de *Productos de apoyo*.

La Red Europea de Información en Tecnologías de Apoyo, recoge un catalogo de productos de apoyo en el cual se realiza la siguiente clasificación, de la que extraemos los productos de apoyo que generalmente se utilizan tanto en residencia como en Centro de Día:

PRODUCTOS DE APOYO PARA TRATAMIENTO MÉDICO PERSONALIZADO

Productos de apoyo para la prevención de UPP

- Cojines y soportes para la prevención de UPP
- Respaldos y almohadillas para la espalda para la prevención de UPP
- Colchones y sobrecolchones para prevención de UPP

Productos de apoyo para cuidado y protección personal

- Manoplas
- Cinturones y Chalecos de sedestación
- Muñequeras
- Cinturones abdominales de cama

PRODUCTOS DE APOYO PARA MOVILIDAD PERSONAL

- Muletas / Bastones
- Andadores
- Silla de ruedas de propulsión manual
- Grúas móviles



Raquel Alguacil, responsable de actividades de Albertia Moratalaz

El Albertia Moratalaz, las terapeutas ocupacionales se encargan del diseño de órtesis y prótesis adaptadas a las necesidades de la persona y a la prescripción médica. De la misma forma, asesoran en los diferentes tipos y características de los productos de apoyo existentes en el mercado. Fabrican, supervisan y controlan la realización y seguimiento de las adaptaciones necesarias en los productos de apoyo. Determinan el tipo de producto de apoyo más acorde a la persona y prescripción médica, realizando el informe técnico de la ayuda técnica. Asimismo, realizan las tareas de adiestramiento, junto con la persona implicada, de la correcta utilización del producto, en colaboración con las fisioterapeutas.

Para asesoramiento sobre Ayudas Técnicas y trámite de la compra desde el Centro, no dudéis en poneros en contacto con Raquel Alguacil, la encargada de dichas gestiones, terapeuta ocupacional y responsable de las actividades en nuestra residencia Albertia Moratalaz.

Albertia MORATALAZ

Hacienda de Pavones 261

28030 Madrid

91 324 68 00

moratalaz@albertia.es

Facebook: Albertia Moratalaz

Albertia
Servicios Sociosanitarios