

ALEGRÍA MENSUAL

Albertia Moratalaz

Bienvenidos
a Vuestro
Hogar



ESPECIAL VERANO 2014

**¡¡COMBATE EL CALOR
CON UN POCO
DE AGUA!!**

GLOBOTERAPIA

***Martes 12 de Agosto de 2014
11'30 horas - Patio Central***

- INDICE -

GLOBOTERAPIA - Página 2

ADIVINANZAS SOBRE ANIMALES - Página 4

CUMPLEAÑOS DE JULIO Y AGOSTO - Página 5

PEGASO - Página 6

UN CAZADOR EN CIERNES - Página 7

"PACA SUPERSTAR" - Páginas 8 y 9

HISTORIA DEL JAMON - Página 10

EL ESTUDIANTE DE SALAMANCA - Página 11

CONSEJOS DE JARDINERIA - Páginas 12

NUESTRO HUERTO - Página 13

EL RINCÓN LITERARIO- Página 14

RINCON DEL DIBUJO: EL VERANO - Página 15

¿QUIEN ES QUIEN?- Página 16

VISITA A MANZANARES EL REAL - Página 17

PASATIEMPOS - Páginas 18 y 19

ATRACON DE PASTELES - Páginas 20 y 21

COCINA DEL MUNDO: FINLANDIA - Página 22

ACTIVIDADES CULTURALES - Página 23

PISCINAS ACCESIBLES - Página 24

ADIVINANZAS DE ANIMALES

Por JESÚS MARÍN



De celda en celda voy,
pero presa no estoy.



En rincones y entre ramas
mis redes voy construyendo,
para que moscas incautas,
en ellas vayan cayendo.



Sal al campo por las noches
si me quieres conocer,
soy señor de grandes ojos
cara seria y gran saber.

No lo parezco y soy pez,
y mi forma la refleja
una pieza de ajedrez.

Soy un turco pues sustento
las mujeres que me dan,
con quien hago de galán;
repártoles el sustento,
de celos padezco afán.
Roja diadema me adorna,
el traje Dios me lo dio,
y aunque carezco de dientes
tengo fama de cantor.



Todo lo lleva delante,
los colmillos para la lucha
y la trompa para la ducha.

CUMPLEAÑOS Julio - Agosto 2014

Filomena Galán cumple el 5 de Julio 82 años
Luís Alejandro López cumple el 9 de Julio 79 años
Buenaventura Villar cumple el 14 de Julio 83 años
Concepción Sánchez cumple el 14 de Julio 89 años
Ventura Cobos cumple el 17 de Julio 90 años
Marina González cumple el 18 de Julio 80 años
Eduardo Valenzuela cumple el 24 de Julio 59 años
Montserrat Ochando cumple el 24 de Julio 82 años
Dominga Fernández cumple el 24 de Julio 90 años
Fernando García cumple el 28 de Julio 78 años
Gloria Calderón cumple el 29 de Julio 89 años
Ángeles del Amo cumple el 30 de Julio 68 años
Carmen Sanz cumple el 1 de Agosto 83 años
M^a Carmen Ruíz cumple el 2 de Agosto 86 años
Rosa Carrillo cumple el 4 de Agosto 87 años
Isabel Rodríguez cumple el 7 de Julio 87 años
Mercedes García-Rosuero cumple el 8 de Agosto 74 años
Antonia Norza cumple el 9 de Agosto 96 años
José Lorenzo Arteta cumple el 10 de Agosto 78 años
Juana Muñoz cumple el 11 de Agosto 88 años
Herminio Herrero cumple el 12 de Agosto 83 años
Dora Martínez cumple el 12 de Agosto 82 años
Jenaro Martín cumple el 13 de Agosto 83 años
Félix Rontomé cumple el 13 de Agosto 80 años
Isabel Zarza cumple el 14 de Agosto 87 años
María Martín cumple el 14 de Agosto 90 años
M^a Reyes Galán cumple el 15 de Agosto 88 años
Asunción del Amo cumple el 15 de Agosto 78 años
Carmen Cermeño cumple el 19 de Agosto 76 años
Juliana Lobato cumple el 19 de Agosto 92 años
Carmen Gómez cumple el 19 de Agosto 70 años
Manuela Galán cumple el 24 de Agosto 89 años
Luís Garcés cumple el 25 de Agosto 88 años
Luís Muela cumple el 25 de Agosto 81 años
Josefina Moreno cumple el 28 de Agosto 78 años
Carmen González cumple el 29 de Agosto 93 años
Pilar Rodríguez cumple el 29 de Agosto 97 años

PEGASO

Por GUILLERMA GARCIA

Pegaso era un caballo con alas que nació de la sangre de la Gorgona Medusa cuando Perseo le cortó la cabeza.

Como era un caballo mágico, muchos hombres quisieron poseerlo, pero ninguno podía atraparlo. Hasta que llegó el príncipe de Corinto, que le pidió ayuda a la diosa Atenea para capturar a Pegaso. La diosa le regaló unas bridas de oro con las que le sería fácil domar a Pegaso. El príncipe fue al prado preferido de Pegaso dónde lo encontró paciendo tranquilamente y cuando se le acercó se dejó cazar sin resistirse.

Pegaso ayudó al príncipe de Corinto a triunfar en sus aventuras contra las Amazonas y la Quimera. Desgraciadamente, el príncipe se volvió muy orgulloso y paseaba montado en Pegaso diciendo que podía volar como los dioses.

Un día se atrevió a subir al monte Olimpo y cuando lo vio Zeus, el padre de todos los dioses, se enfadó mucho y lo castigó, haciendo que Pegaso lo tirase al suelo desde lo alto del monte Olimpo.

Desde entonces, el príncipe anda solo por el mundo, rechazado por los dioses y los mortales. Pegaso se quedó a vivir en el monte Olimpo, ayudando a Zeus. Zeus, en agradecimiento, lo convirtió en la constelación de Pegaso, y desde entonces, todas las noches nos mira desde el cielo.



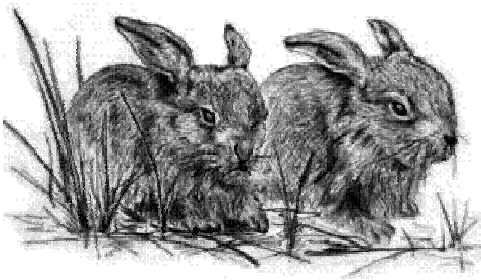
Un cazador en ciernes

Por AGUSTIN CASTRO

Había una vez un grupo de cazadores en el cual, por circunstancias, me encontré enrolado sin comerlo ni beberlo.

Nos fuimos de caza y de momento me dan una escopeta de dos cañones y una somera explicación de cómo usarla. Yo en mi vida me había visto en algo parecido, de forma que me armé de valor y cuando dijeron: “Vamos, cargue la carabina”, yo me dispuse a matar al primer pájaro que pasase por allí.

Sentí un ruido raro y un bando de perdices salieron volando. Me coloqué en la cara la escopeta y “pam-pam”, pero nada, ni plumas cayeron.



Después aparecieron tres conejos, pero tampoco acertaba. Así una y otra vez.

Por último, ya cansado me senté en un altozano y mirando vi salir un conejo de entre unas matas. Bajé, miré y vi un hueco. Sospeché algo y metí la mano. Encontré la cama de la coneja con seis gazapos, los cuales compensaron el día y salvé mi honor de cazador.

Albertia
Moratalaz

PRESENTA:



Corto presentado a los PREMIOS NICO 2014

Ayúdanos a ganar enviando un SMS al 25588
con uno de estos textos:

NICO R102 GUION

NICO R102 PRODUCCION

NICO R102 ACTRIZ JUANAASENSIO

NICO R102 ACTOR ANTONIOLOZANO

NICO R102 VIDEO

<http://www.mundomayor.com/CanalTV/VisorTV/TabId/115/VideoId/733/Paca-Superstar.aspx>

NUESTRO CORTO

Por segundo año consecutivo, la residencia Albertia Moratalaz nos presentamos a la VI edición del Certamen Nacional de Cortos para Mayores NICO 2014, organizados por MundoMayor.



Este año hemos contado con la participación de más de 15 residentes, además de la colaboración para la escena final de gran número de familiares y amigos. Algunos de los actores son repetidores, como Antonio, Rosario o Soledad; otros son nuevos amigos que hemos hecho en estos últimos meses, como Juanita, Julio o Ascensión. Todos ellos han colaborado activamente, tanto como actores como también siendo artífices de la idea y ayudantes de guión. Sólo la ilusión y el esfuerzo que hacen por dejar a un lado sus achaques y preocupaciones les hacen merecedores del premio.

De nuevo, las categorías son: Mejor Idea original - Mejor Guión - Mejor Producción - Mejor Actor - Mejor Actriz - Mejor Vídeo - Video más Votado. Categorías especiales: Mejor Vídeo Municipal - Mejor Vídeo Particular - Premio a los Medios de Comunicación.

Además, del Premio al Voto Alboroto, que lo conseguirá la residencia que tenga mayor repercusión en medios, redes sociales, en su barrio, etc. Las votaciones, como en años anteriores, se realizan a través de voto por SMS al 25588, hasta el 1 de Octubre, tal como se indica en la página anterior.

La gala de entrega de premios será en Noviembre.

Si aún no has visto nuestro corto, tienes la oportunidad de hacerlo en la residencia, el próximo Viernes 25 de Julio, con motivo del día del Abuelo, a las 18'00 horas, en el Salón de Actos. Además, puedes verlo por internet en:

<http://www.mundomayor.com/CanalTV/VisorTV/TabId/115/VideoId/733/Paca-Superstar.aspx>

Historia del Jamón

Por JESUS MARIN

Cuenta la leyenda que el jamón nació cuando un cerdo cayó y se ahogó en un arroyo cuyas aguas tenían un elevado contenido en sal. Aquel desdichado cochino fue recogido por unos pastores que lo asaron, descubriendo que la carne salada tenía un sabor muy agradable, especialmente la del pernil o pata trasera. En adelante, la salaron hasta perfeccionar el sabor que, casualmente,

les había mostrado la naturaleza.

El cerdo ibérico es una raza única, con diferencias evidentes sobre las demás, que ya sorprendió a los romanos cuando llegaron a Hispania. Existe sólo en nuestra península, lo que supone una gran aportación al patrimonio genético mundial.

Las dehesas se encuentran repartidas desde el sur de la provincia de Salamanca a la de Huelva, pasando por las de Cáceres y Badajoz. La privilegiada vida en libertad del cerdo ibérico hace que éste aproveche todos los recursos de la dehesa: hierba en primavera, rastrojos de cereales en verano y los pastos, sobre todo bellota, en otoño e invierno. En este período, el cerdo ibérico consume

entre nueve y diez Kg diarios de bellota dulce, además de hierba, lo que le hace aumentar su peso un Kg al día. Durante esa fase se produce la acumulación de grasa y se incorporan al sabor del jamón los aromas propios de las dehesas. Tras el engorde del cerdo, se produce la matanza.

Por el tipo de alimentación que el cerdo recibe, se distinguen básicamente tres tipos de jamón ibérico: el jamón de bellota, procedente de cerdos alimentados

fundamentalmente con bellotas; de recebo, con un suplemento alimenticio de pienso para su engorde; de cebo, alimentado únicamente con pienso.

Cuando hablamos del jamón, no sólo nos estamos refiriendo a una de las joyas gastronómicas de la dieta mediterránea, sino también a un alimento con importantes cualidades nutritivas. Cada "bocado" es todo un placer para nuestro paladar y también para nuestra salud.

Además del jamón, el cerdo ibérico nos regala otras exquisitas delicias para el paladar: los embutidos, el solomillo, las costillas..., que son alimentos realmente sabrosos.

EL ESTUDIANTE DE SALAMANCA

Por ANTONIO LOZANO

(continuación)

Al sacerdote todo le pareció bien menos lo del ayuno. Pero acordaron llevar algunas viandas para después del conjuro. En cuanto a la doncella inmaculada, estuvo presta a ofrecer su mano, pues era todo lo que se le pedía.

Una vez de acuerdo, a altas horas de la noche, provistos de provisiones y ayudados de la luz de un farol llegaron al pie de la torre de la Alhambra. El sello de Salomón, les abrió paso en la torre. Encontraron al soldado sentado en la caja encantada. El exorcismo se llevó a cabo de acuerdo con el ritual cristiano. La doncella se adelantó, tocó con el sello de Salomón los candados que cerraban el cofre y al abrir la tapa, brillaron los ricos tesoros de oro, plata y brillantes.

- ¡Aquí no hay nada más que coger! - Gritaba el estudiante loco de alegría mientras se afanaba en llenarse los bolsillos.

- ¡Despacio, despacio y equitativamente! ¡Vaciemos primero el cofre y hagamos partes!

Así se pusieron a la obra en cuerpo y alma.

Pero el bueno del "dómine" no podía resistir el demonio del hambre. Hizo un aparte y comenzó a comer de las provisiones que traían. En un instante se zampó un capón cebado, ayudado con un buen trago de vino de Moriles y para completar la gracia, le dio un beso cariñoso a la "cordera" que le estaba sirviendo. Jamás hubo un casto beso con tan horribles consecuencias. Los muros de la torre temblaron, el cofre se volvió a cerrar en un santiamén y el sacerdote, el estudiante y la doncella se encontraron de nuevo al pie de la torre sin poder entrar. La "cordera" se dejó el sello de Salomón dentro de la habitación. El hechizo se renovó, y el soldado se vio condenado a hacer la guardia del tesoro durante otros cien años. Todo porque el enternecido padre besó castamente a su criada.

- ¡Ah, padre, padre! Me temo que hubo en aquel beso menos de santo que de pecador - Se lamentaba el estudiante.

El estudiante, con la parte del tesoro que sacó en los bolsillos, consiguió hacer fortuna y el digno padre le dio a la "cordera" en matrimonio.

Que la doncella inmaculada dio prueba de ser una esposa ejemplar, que dio a su marido una prole de hijos. Que el primero de ellos fue algo extraordinario, nació a los siete meses después de celebrarse la boda.

CONSEJOS DE JARDINERIA

Por FELIX BENAVENTE

MULT Y RECUBRIMIENTOS PARA TIERRA

Como regla general, el abonado de la tierra se realiza durante el periodo activo de la planta, al comienzo de la primavera. El Mult y los revestimientos son materiales que se aplican a la superficie del suelo. Se usan para mejorar el desarrollo de las plantas, para aumentar el contenido en nutrientes y para reducir la perdida de agua del suelo.

Además de la turba o del abono se puede utilizar grava, arenisca gruesa, arena de Cornualles y, sobre todo, cáscaras, cortezas o fibras vegetales. Antes de colocar la capa protectora arrancaremos todos los hierbajos. Otra de las propiedades del Duch es precisamente la de impedir la germinación de semillas indeseables. Para plantas pequeñas y medianas extenderemos el Mult. Siguiendo la extensión completa de la copa de las hojas. Una capa de cinco o diez centímetros hará funciones de aislante térmica, tanto contra el calor como contra el frio, sobre todo a comienzos de primavera, cuando aún nos puede sorprender alguna helada.

FERTILIZANTES NATURALES

En el mercado existe una infinidad de abonos comerciales adaptados a las distintas necesidades de la jardinería. Su dosificación y buen uso viene indicado en el propio envase.

Existe, sin embargo, la posibilidad de utilizar abonos caseros que reciclaremos nosotros mismos. Los restos de alimentos (cáscaras de huevo trituradas o peladuras de patata) pueden constituir un excelente abono.

También el agua sobrante de la cocción de verduras y de pescados, colado dos y, por supuesto, fríos. Los rosales agradecerán las peladuras de plátano cortadas en trozos.



NUESTRO HUERTO

Desde el inicio de la temporada, varios de nuestros residentes, con el asesoramiento de Goyo, uno de nuestros chicos de mantenimiento, han realizado las labores de siembra y cuidado de nuestro huerto, situado en el patio de la zona de apartamentos.

En el invierno hemos tenido alcachofas, lechugas, fresas, ajos y cebollas.



Ahora en verano estamos viendo madurar nuestros tomates, pimientos, calabazas, calabacines, pepinos, berenjenas, acelgas y colinabos.

Además, tenemos una zona de hierbas aromáticas, entre las que destacan la manzanilla, orégano, romero y tomillo.

Para que todos los compañeros puedan conocer todo lo que el huerto esconde, hemos preparado una exposición que estará durante todo el verano, con explicaciones sobre las hortalizas y fotografías de la evolución.



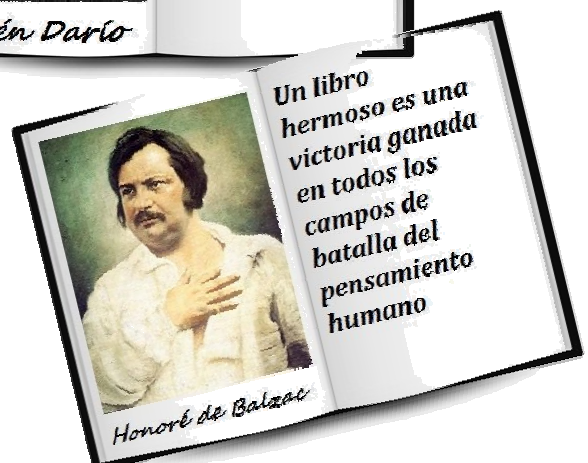
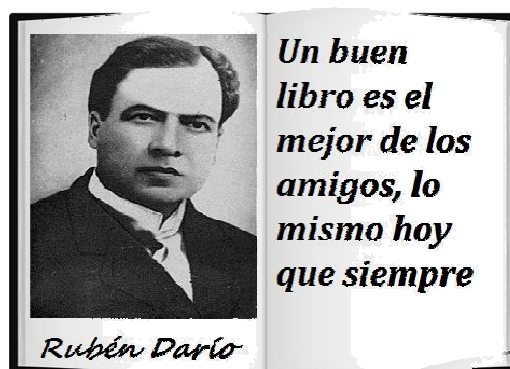
RINCÓN LITERARIO

Cuando tu carne abrasa,
tu carne toco como el mármol fría
y al estrujar tu boca con la mía
experimentas sensación escasa.

En mí, el amor es el turbión que arrasa,
la fiebre intensa, la pasión bravía.
En ti, es un capricho más que juraría
que no deja señal por dónde pasa.

Sufro al poseerte porque veo
que te entregas sin goces ni deseos,
cómo acaricias débiles o extrañas.
Y siento que a mi pesar no he conseguido
despertar el amor en tus entrañas.

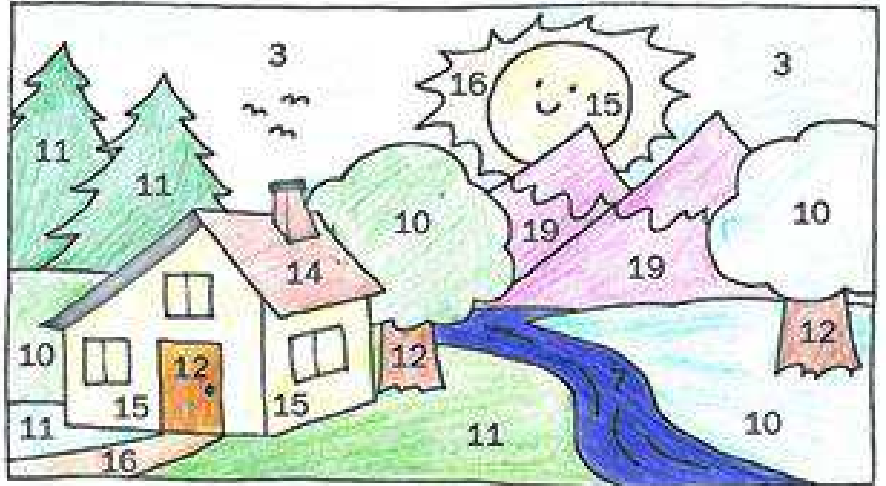
PAX TECUM



Rincón del dibujo,



Por FRANCISCA FAURA



Por ROSARIO ALCANTARA

VERANO



Por CAPILLA LUQUE



Por SOLEDAD BERMEJO

¿QUIÉN ES QUIÉN?

Este mes buscamos personajes animados. Os damos la primera letra del nombre. ¡¡A jugar!!

1



H _____

2



M _____ M _____

3



M _____

4



M _____

5



O _____ Y _____

6



D _____ el G _____

ViSiTA A MANZANARES EL REAL

El pasado mes realizamos una salida de todo el día al pueblo de Manzanares el Real, que se sitúa en el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares, al pie de la Pedriza, en la sierra Norte de Madrid. El autobús nos recogió en el patio de la residencia y al llegar a Manzanares lo primero que hicimos fue disfrutar de una visita guiada por su emblemático castillo.



La guía, muy amable, nos contó la historia del castillo, que se realizó con las piedras del antiguo castillo del pueblo, por la familia Mendoza, una familia muy influyente de la época. Después, nos encaminamos hasta el restaurante dónde comimos. Gazpacho, huevos fritos, cordero, pescado... cada cual eligió lo que más le apeteció. Pasamos un rato muy ameno charlando con los compañeros de mesa y entablando nuevas amistades.



Por último, y tras reposar la comida, fuimos a visitar el puente del río Manzanares, para ver cómo discurría el mismo. Pudimos pasar un rato agradable por el parque, disfrutando de los sonidos de la naturaleza. Allí, nos recogió nuestro autobús, que nos devolvió a la residencia a media tarde, sanos y salvos.

PASATIEMPOS

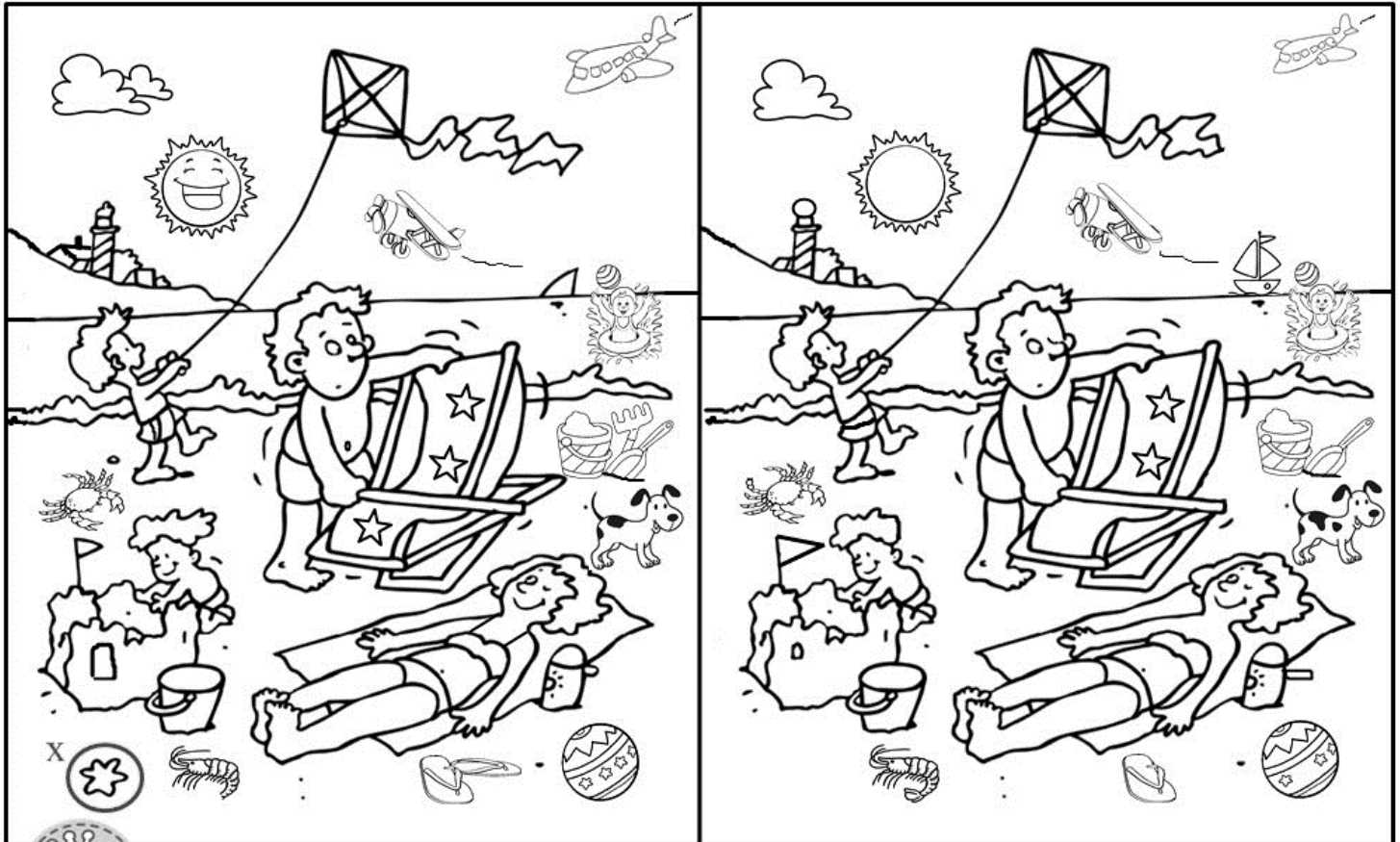
Encuentra en la sopa de letras
12 palabras que empiezan por S:

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

de Verano

* ENCUENTRA LAS 29 DIFERENCIAS Y COLOREA *

Rodea con un círculo o haz una cruz, en las diferencias que encuentres



© 2013 MINIHOGAR KIDS

- 25- Perro.
- 26- Castillo.
- 27- Avión.
- 28- Gamba.
- 29- Casa.

- 17- Bikini.
- 18- Ombligo.
- 19- Caja padre.
- 20- Avioneta.
- 21- Nube.
- 22- Sol.
- 23- Olas de la orilla.
- 24- Chancas.

- 9- Pata hamacca.
- 10- Estrella hamacca.
- 11- Faro.
- 12- Barco.
- 13- Rastrijo.
- 14- Cangrejo.
- 15- Ojo del padre.
- 16- Pelota.

- 1- Estrella de mar.
- 2- Bandera.
- 3- Bronceador.
- 4- Aleta tiburón.
- 5- Piedra.
- 6- Bañador niño.
- 7- Cola cometa.
- 8- Pelo niño.

DIFERENCIAS



ATRACEV DE

El Popeye, llegó al lugar donde los otros dos estaban esperando. El Rata, y El Cuatro Ojos le preguntaron:

- ¿A dónde vamos?
- ¡Ya lo veréis!

Esos tres personajes se habían reunido a las dos de la madrugada para cometer un delito. El Popeye era el más fuerte y el jefe de la banda.

- ¿Será un buen golpe, Popeye? - le preguntó el Cuatro Ojos.
- ¡Si lo damos! - contestó el Popeye.

Dando rodeos por callejuelas y vericuetos que solo conocía el Popeye, se metieron en un patio. Sus dos compañeros comprendieron que tenían que trabajar en una trastienda.

- ¡Tú vigila! - dijo el Popeye al Cuatro Ojos.

Éste se alejó mohíno y diciendo: Siempre me toca a mi la vigilancia que es lo más difícil.

El Popeye sacó el revólver de la sobaquera y dijo: ¡

- ¡Chitón! Como tu mote indica, eres el que mejor puedes dar el "queo" ¡Y tu subes entras y me abres! ¡Ten cuidado de no encender las luces, que se ven desde fuera!

Había un ventanuco no muy alto, con un cartón en lugar de un cristal roto. El Rata trepó como un mono, hundió el cartón sin hacer ruido y metió la cabeza dentro.

Hasta entonces no había notado el olor. Respiro hondo y le subió por la nariz el perfume característico de los pasteles.

- ¡Aquí debe de haber pasteles! - Pensó.

Hacía años que no se comía un pastel como Dios manda. Se dejó caer en la oscuridad, dio una patada a un teléfono, el palo de una escoba se le metió por los pantalones, y por fin con los pies toco el suelo. Estiró una mano para orientarse en la oscuridad. Enseguida la retiró con asco. La tenía pegajosa, sintió que entre los dedos había un cuerpo redondo. En la oscuridad no veía nada pero olía. Por fin se dio cuenta que había tocado una tarta de crema con una guinda en lo alto. En la oscuridad no veía nada, pero olía. Se llevó la mano a la boca y qué delicia, qué bueno estaba eso. Con la otra mano, siguió tanteando y encontró un buñuelo, dio un gritito al comprobar que tenía mermelada en su interior. Era un lugar maravilloso, en cualquier dirección que extendiera la mano en la oscuridad, encontraba nuevos tipos de dulces.

Oyó que golpeaban la puerta, era el Popeye, que esperaba que le abriese la puerta. Abrió. La linterna de bolsillo del Popeye le iluminó la cara con los bigotes ya blancos de crema.

- ¡Esto está lleno de pasteles! - dijo el Rata.
- ¡No es hora de pasteles! - Dijo el Popeye - ¡No hay tiempo que perder! ¡A trabajar!

Entonces el miedo se apoderó del Rata. Le faltaría tiempo para saciarse, de tener que escapar sin haber probado todos los pasteles de la tienda. Se abalanzó sobre los estantes, atiborrándose de pasteles, metiéndose en la boca dos o tres juntos. El Popeye tiraba de él cogiéndole de un brazo.

PASTELES

Por ANTONIO LOZANO

-¡La caja, tenemos que llevarnos la caja!

Pero entretanto al pasar, se metió en la boca un pedazo de bizcocho con chocolate, después la cereza de una tarta. Había apagado la linterna.

-¡Desde fuera no nos verán!

Habían llegado al local de la pastelería y tenían que forzar la caja.

-¡Ten! - le dijo el Popeye al Rata dándole la linterna. - Apunta para abajo para que no nos vean desde la calle.

El Rata seguía comiendo dulces y metiéndoselos entre la camisa, sin pensar nada más que en acaparar para cuando saliera de la pastelería. ¡Si por lo menos pudiera quedarse tres o cuatro horas se comería todos los pasteles, tartas, medias noches, magdalenas, y demás dulces.

-¡Popeye, quedémonos aquí! ¿Quién nos va a ver?

-¡No seas estúpido! - dijo el Popeye que había logrado forzar la caja y se llenaba los bolsillos con billetes y monedas. - ¡De aquí hay que largarse antes de que aparezca la poli!

Justo en ese momento se oyeron golpes en los cristales del escaparate.

-¡La poli, la poli! - Decía el Cuatro ojos, que estaba para dar el queo - ¡Yo me abro!

-¡Vámonos, vámonos! - Pero el Rata no conseguía separarse del mostrador de los pasteles.

El Popeye, salió de naja por la puerta y desapareció. El Rata pensaba en Mari la Murciana, que tenía las piernas largas y lisas y un cuerpo y una cara como de Madona y además era su amante. Continuó cogiendo pasteles y metiéndoselos entre la camisa. Cuando entraron los policías se acurrucó detrás del mostrador para que no le vieran, y descubrió unas frutas confitadas al alcance de la mano, se atiborraba de torrijas, toronjas y bergamotas para conservar la calma. Los policías, verificaban el robo y las huellas de la comilona en los anaqueles, y así distraídamente, empezaron a llevarse a la boca algunos pasteles y dulces que quedaron sueltos, tratando de no confundir las huellas. Después de unos minutos estaban todos comiendo pasteles a dos carrillos. El Rata, al ver a la policía que había distraído la vigilancia de la puerta, salió de "naja". Los policías dijeron después que habían visto salir un mono con el hocico empastelado que atravesaba a saltos la tienda derribando bandejas y anaqueles.

Cuando se desabotonó la camisa en casa de Mari la Murciana, se encontró con el pecho cubierto de una extraña mezcla muy dulce. Estuvieron hasta la madrugada, él y ella, tendidos en la cama, lamiéndose y picoteándose hasta la última migaja y el resto de la crema.



Cocina del Mundo:

FINLANDIA

Este mes traemos las empanadillas de Karelia. Un plato tradicional de Finlandia que puedes comprar por la calle y en los mercados al aire libre. Se trata de una empanadilla rellena de arroz o patatas. Es sencillo pero muy sabroso.

Empanadillas de Karelia

Ingredientes

- Para hacer la base: 1 vaso de agua; $\frac{1}{2}$ vaso de harina de trigo; $\frac{1}{2}$ vaso de harina de centeno; una pincelada de sal; dos cucharadas de mantequilla; aceite.
- Para hacer el relleno: 1 vaso de arroz; 6 vasos de leche; sal; 2 cucharadas de mantequilla.



Preparación

Para preparar la masa, mezclar bien la harina de trigo con mantequilla, sal y agua. Luego añadir el centeno. Formar una masa y extenderla sobre una mesa. Espolvorear con harina. Formar círculos de unos 15 cm de diámetro.

Para el relleno, cocinar el arroz en la leche por dos horas. Luego añadir la pincelada de sal y la mantequilla.

Cuando el relleno está bien frío, poner dos cucharadas en cada círculo y envolver los bordes para formar la empanadilla. Untar una planta y hornear las empanadillas a 200°C hasta que se ponen doradas.

Gran tarde de BINGO



Viernes 1 Agosto 2014
17'30 h - Sala de T.O.

Proyección: ZARZUELA

Con motivo de la
festividad de la
Virgen de la Paloma

Jueves 14 de Agosto de 2014
17'30 horas - Salón de Actos

ACTIVIDADES

Concurso de dibujo

Albertia Moratalaz
Servicios Socioasistenciales

tema: EL VERANO

¡¡PARTICIPA!!

Entrega en Recepción

Participantes: residentes, familiares y trabajadores

Del 1 al 20 de Agosto de 2014

TODOS LOS DIBUJOS SERÁN EXPUESTOS EN LA PAJARELA

LOS DIBUJOS GANADORES SERÁN PUBLICADOS EN LA
REVISTA DEL MES DE AGOSTO

CULTURALES

Albertia
Servicios Socioasistenciales

TALLER FAMILIAR

Nos unimos a la moda de las
pulseras de gomitas



¡¡Para todas las edades!!

Viernes 8 Agosto 2014
17'30 h - Sala de T.O.

Albertia

TARDE DE CINE

Viernes 22 Agosto 2014
17'30 h - Salón de Actos



Albertia
Servicios Socioasistenciales

TARDE DE COPLA

y entrega de los Premios
del Concurso de Dibujo

29 de Agosto de 2014
17'30 horas - Salón de Actos

Piscinas accesibles

Las piscinas son equipamientos de ocio muy frecuentes tanto en establecimientos turísticos, en complejos deportivos municipales o a nivel particular en viviendas unifamiliares o urbanizaciones. La natación, además, constituye una actividad física que contribuye a un buen mantenimiento del estado físico, favoreciendo al sistema muscular, esquelético, circulatorio y respiratorio. Para muchas personas con discapacidad la natación es uno de los deportes que pueden practicar; otras disfrutan simplemente del baño y de la interacción social que se produce en estas instalaciones deportivas.

Los diseños tradicionales no resultan accesibles o representan riesgos a una gran parte de los usuarios. Debe existir al menos un itinerario accesible que una los vasos de las piscinas con los accesos a las zonas de uso colectivo.

Además de las escalerillas de patas, con material antideslizante en peldaños y barandillas, debería posibilitarse a las personas con movilidad reducida la entrada y salida al interior de las piscinas de forma autónoma y segura.

En la Piscina Municipal de Moratalaz, contamos con uno de los vasos accesibles para personas con movilidad reducida.

Existe una grúa específica para facilitar la entrada y la salida del agua. Funciona con un sencillo sistema hidráulico, tan sólo hace falta conectarlas a un grifo o toma de agua con presión suficiente. Estos elevadores pueden ser usados sin ayuda por muchas de las personas con discapacidad, ya que su manejo es sencillo y no requiere gran esfuerzo ni habilidad. Aun así se recomienda su instalación en zonas en las que la profundidad del agua no sea mayor de 120 cm, para aquellos casos en los que se requiera la ayuda de una persona desde dentro del agua.

Este verano acudiremos, siempre que el tiempo lo permita, a la piscina Municipal de Moratalaz, para disfrutar y pasar una mañana diferente.



Raquel G. Alguacil
Coordinadora Actividades
Albertia Moratalaz

Albertia MORATALAZ

Hacienda de Pavones 261
28030 Madrid

91 324 68 00

moratalaz@albertia.es

Facebook: Albertia Moratalaz

