

ALEGRÍA MENSUAL

Albertia Moratalaz

Bienvenidos
a Vuestro
Hogar

ENERO 2015

Alberta

Conferencia:

Museo
Sonolla



Programa: Acercamos los
Museos a las Residencias



Martes 17 Febrero 2015

11'30 h - Salón de Actos

Alberta

Conferencia:

Museo
Manuel Benedicto



Programa: Acercamos los
Museos a las Residencias



Jueves 19 Febrero 2015

11'30 h - Salón de Actos

- INDICE -

CONFERENCIAS DE FEBRERO - Página 2

ADIVINANZAS DE LA COCINA - Página 4

CUMPLEAÑOS DE FEBRERO - Página 5

LA CARA PERFECTA - Páginas 6 y 7

BIOGRAFÍAS: JAIME EL CONQUISTADOR - Páginas 8

BIOGRAFÍAS: ALEJANDRO DUMAS - Página 9

REFRANES DE FEBRERO - Página 10

LA FRAGANCIA MISTERIOSA - Página 11

POEMA A LAS ABUELAS- Páginas 12

MI PUEBLO EN FOTOS - Página 13

KHAN KILIN KON KUN - Páginas 14 y 15

FIERAS DEL RETIRO - Página 16

SEMANA DE LOS CUENTOS - Páginas 17

Páginas 18 y 19

RINCON DEL DIBUJO - Páginas 20 y 21

COCINA DEL MUNDO - Página 22

COCINA TRADICIONAL - Página 23

PASATIEMPOS - Páginas 24 y 25

LA TIENDA DE LOS ABUELOS - Páginas 26

ACTIVIDADES CULTURALES - Páginas 27

SISTEMAS ANTIESCARAS - Página 28

ADIVINANZAS DE LA COCINA

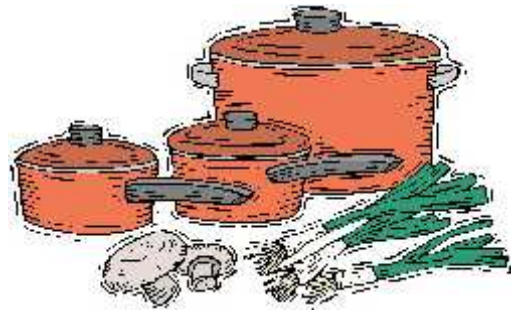
Por JESÚS MARÍN

Yo tengo calor y frío y no frío sin calor
y sin ser ni mar ni río peces en mí he visto yo.



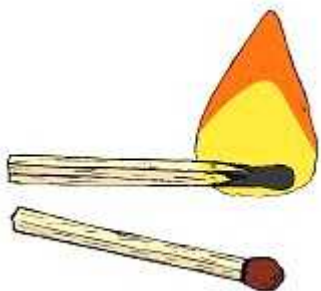
Tengo dos orejas por donde me agarran
y cuando me usan, el culo me queman,
la boca me tapan.

Hay un hijo
que hace nacer
a la madre
que le dio el ser.



Dicen que quien lo tiene
es muy gracioso,
se sacude en la mesa
contra lo soso.

Por fuera, naranja,
por dentro, gas sólo;
pero con mi ayuda
se calienta todo.



Diminuta astillita
de cabecita roja,
capaz de hacer cenizas
a la encina más gorda.



Cumpleaños Febrero 2015

Julia Bueno cumple el 5 de Febrero 82 años

Purificación García cumple el 7 de Febrero 84 años

Florentino Pontes cumple el 8 de Febrero 70 años

Concepción Rodríguez cumple el 8 de Febrero 71 años

Pilar Pariente cumple el 9 de Febrero 95 años

Victoriano García cumple el 9 de Febrero 96 años

Josefa Alonso cumple el 11 de Febrero 86 años

Leonor Estival cumple el 12 de Febrero 92 años

Concepción Martín cumple el 12 de Febrero 86 años

María López cumple el 13 de Febrero 86 años

Isabel Sastre cumple el 19 de Febrero 87 años

Elena Riveras cumple el 19 de Febrero 90 años

M^a Jesús Peláez cumple el 22 de Febrero 94 años

Petra Martín cumple el 22 de Febrero 91 años

Matilde Guerrero cumple el 23 de Febrero 89 años

Primitivo Domínguez cumple el 24 de Febrero 89 años

Alejandro Hernández cumple el 26 de Febrero 87 años

Frutos Marugán cumple el 26 de Febrero 87 años

LA CARA

Había una vez un muñeco de papel que no tenía cara. Estaba perfectamente recortado y pintado por todo el cuerpo, excepto por la cara. Pero tenía un lápiz en su mano, así que podía elegir qué tipo de cara iba a tener ¡Menuda suerte! Por eso pasaba el día preguntando a quien se encontraba:

- ¿Cómo es una cara perfecta?

- Una que tenga un gran pico - respondieron los pájaros.

- No. No, que no tenga pico -dijeron los árboles-. La cara perfecta está llena de hojas.

- Olvida el pico y las hojas -interrumpieron las flores- Si quieres una cara perfecta, tú llénala de colores.

Y así, todos los que encontró, fueran animales, ríos o montañas, le animaron a llenar su cara con sus propias formas y colores. Pero cuando el muñeco se dibujó pico, hojas, colores, pelo, arena y mil cosas más, resultó que a ninguno le gustó aquella cara ¡Y ya no podía borrarla!

Y pensando en la oportunidad que había perdido de tener una cara perfecta, el muñeco pasaba los días llorando.

- Yo solo quería una cara que le gustara a todo el mundo- decía-. Y mira qué desastre.

Un día, una nubecilla escuchó sus quejas y se acercó a hablar con él:

PERFECTA

Por AGUSTIN CASTRO

- ¡Hola, muñeco! Creo que puedo ayudarte. Como soy una nube y no tengo forma, puedo poner la cara que quieras ¿Qué te parece si voy cambiando de cara hasta encontrar una que te guste? Seguro que podemos arreglarte un poco.

Al muñeco le encantó la idea, y la nube hizo para él todo tipo de caras. Pero ninguna era lo suficientemente perfecta.

- No importa- dijo el muñeco al despedirse- has sido una amiga estupenda.

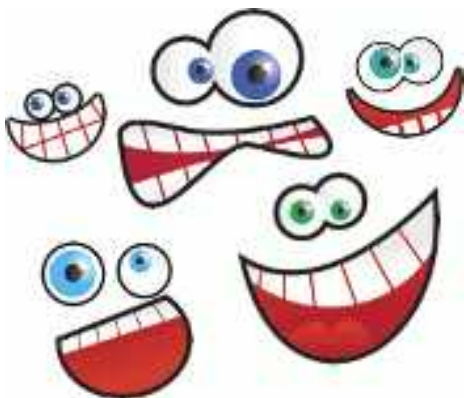
Y le dio un abrazo tan grande, que la nube sonrió de extremo a extremo, feliz por haber ayudado. Entonces, en ese mismo momento, el muñeco dijo:

- ¡Esa! ¡Esa es la cara que quiero! ¡Es una cara perfecta!

- ¿Cuál dices? - preguntó la nube extrañada - Pero si ahora no he hecho nada...

- Que sí, que sí. Es esa que pones cuando te doy una abrazo... ¡O te hago cosquillas! ¡Mira!

La nube se dio por fin cuenta de que se refería a su gran sonrisa. Y juntos tomaron el lápiz para dibujar al muñeco de papel una sonrisa enorme que pasara diez veces por encima de picos, pelos, colores y hojas.



Y, efectivamente, aquella cara era la única que gustaba a todo el mundo, porque tenía el ingrediente secreto de las caras perfectas: una gran sonrisa que no se borraba jamás.

Biografías:

JAIMÉ EL CONQUISTADOR

Por AGUSTIN CASTRO

(Montpellier, actual Francia, 1208 - Valencia, 1276)

Rey de Aragón, conde de Barcelona y señor de Montpellier (1213 - 1276) y rey de Mallorca (1229 - 1276) y de Valencia (1239 - 1276).



Hijo del rey Pedro II el Católico y de María de Montpellier, Jaime I el Conquistador se convirtió en soberano de la Corona de Aragón con tan sólo cinco años, al morir su padre en la batalla de Muret, frente a los cruzados de Simón de Montfort en defensa de sus vasallos languedocianos (1213).

Tras una larga y turbulenta minoría de edad, en que los regentes del joven monarca, sus tíos el conde Sancho I de Rosellón y el infante Fernando de Aragón, sucesivamente, tuvieron que sofocar las continuas rebeliones de la nobleza aragonesa, Jaime I asumió la dirección de sus Estados en 1225 e intentó sin éxito conquistar Peñíscola.

Dos años después, la paz de Alcalá rubricó el definitivo triunfo de la monarquía sobre los nobles de Aragón y proporcionó al rey la estabilidad necesaria para permitirle iniciar sus campañas militares dirigidas contra los musulmanes del levante peninsular. Ante el perjuicio que la competencia comercial y la piratería de los sarracenos de las Baleares ocasionaban a los mercaderes catalanes, Jaime I emprendió en 1229 la conquista de Mallorca con la victoriosa batalla de Portopí. Tras la toma de Ciudad de Mallorca (diciembre de 1229), se apoderó de la isla en pocos meses, salvo un pequeño núcleo de resistencia musulmana, que logró mantenerse en la sierra de Tramontana hasta 1232.

Biografías:

ALEJANDRO DUMAS

Por ROSARIO ALCANTARA



(Villers-Cotterêts, Francia, 1802 - Puys, id., 1870) Novelista francés. Hijo de un general del ejército francés que dejó a su familia prácticamente en la ruina al morir, en 1806, Alexandre Dumas tuvo que abandonar pronto sus estudios. Llegó a París en 1823, tras una primera experiencia como pasante de abogado, lleno de ambiciones literarias. Gracias a su puesto de escribiente para el duque de Orléans, que obtuvo por recomendación del general Foy, consiguió completar su formación de manera autodidacta.

Desde 1825, editó poemas y relatos largos, y representó vodeviles en teatros de variedades, pero el verdadero inicio de su carrera como dramaturgo se produjo en 1829, con Enrique III y su corte, primera manifestación de la nueva generación literaria romántica, anticipándose un año al Hernani, de Victor Hugo. Antony, en 1831, marcó los principios de una etapa de creación infatigable de dramas, tragedias y melodramas, casi todos de exaltación de la historia nacional de Francia.

Gran admirador de Walter Scott, a partir de 1832 escribió también novelas históricas, aprovechando el auge del género propiciado por su publicación por entregas en los periódicos. A pesar del poco éxito de sus primeras novelas, la aparición de Los tres mosqueteros, en 1844, significó su salto a la fama. Las sumas ingentes de dinero que se le ofrecían, dada la creciente demanda de sus novelas por parte del público, motivaron una verdadera explosión en la producción de Dumas. Trabajando incontables horas al día, y con la ayuda de varios colaboradores, entre los que destacó el historiador Auguste Maquet, con quien trabajó de 1839 a 1851, llegó a producir ochenta novelas, de desigual calidad. La mayoría de ellas pertenecen al género histórico o al de aventuras, en el que destaca sin duda El conde de Montecristo.

REFRANES DE FEBRERO

Por LUISA CEINOS

En febrero corre el agua por cualquier reguero.

En febrero un día malo y otro bueno.

En febrero no te quites el sombrero.

Agua de febrero llena el granero.

Febrero, febrerín el más corto y el más ruín.

Febrero, siete capas y un sombrero.

Mal año espero, si en febrero anda en mangas de camisa el jornalero.

Si no llueve en febrero, ni buen prado, ni buen centeno.
Ten el invierno por pasado si ves febrero empapado.

Venga febrero lluvioso, aunque salga furioso.
En febrero ya tiene flor el almendro.

Febrerillo, mes loquillo.
Febrero loco y marzo otro poco.

Abrígate en febrero con dos capas y un sombrero.
Febrero el corto, el peor de todos.

En febrero sale el oso de la osera.

La fragancia misteriosa

Por JESUS MARIN

Cuando el sol mañanero traza sus primeras pinceladas en el lienzo del amanecer, en las tierras altas del Asia, un pequeño ciervo macho de pelo áspero y corto, patas altas y finas, sin cuernos, muy parecido a una cabra joven, inicia su recorrido en busca de un olor fuerte y penetrante que lo enloquece y lo hace vibrar. Es una fragancia misteriosa y exquisita que lo transporta a dimensiones desconocidas. Es un perfume de dioses, un olor nectarino que lo hace gravitar por encima del suelo.

Desconcertado por el misterioso perfume, inicia su búsqueda desde el mismo amanecer. No sabe de dónde viene la exquisita fragancia, y por ello camina oliendo todo a su paso. Olfatea por debajo de las piedras, por entre el musgo y los matorrales, por encima del pasto y los arbustos. Trepa por las laderas olfateando cada guijarro, cada flor, cada mata, cada bicho que se mueve. En su desesperada búsqueda sube montañas, atraviesa quebradas, sube riscos y corre por praderas y llanuras que se pierden en el horizonte de montañas.

De esta manera pasan los minutos y las horas. Por la tarde, cuando los rayos solares comienzan a tornarse anaranjados detrás de las montañas y las primeras sombras de la noche salen de su escondite, el animal, sudoroso, fatigado y exhausto de tanto indagar por la misteriosa fragancia, decide descansar a la sombra de un árbol frondoso. Se deja caer sobre el pasto y reclina la cabeza sobre su vientre. La nariz queda cerca de su ombligo y, ¡sorpresa!, al fin descubre el origen de la misteriosa fragancia. ¡Viene de su propio ombligo! ¡Increíble! ¡Tanto deambular! ¡Tanto caminar! ¡Y el perfume está dentro de él! De pronto, el ciervo almizclero alza los ojos al cielo y piensa: “Qué tonto he sido al buscar afuera lo que estaba dentro de mí”.

POEMA A LAS ABUELAS

Por FELIX BENAVENTE

Este poema está dedicado a esa generación de abuelas que criaban a sus nietos porque los padres tenían que trabajar en el campo. Este fue el caso de mi abuela para conmigo. Mi venerada abuela. La tía Guadalupe.

Para ella de su nieto:

Abuela, tu que te fuiste sin despedirte de mí.
La zozobra y el anhelo se han inhalado en mí.
Te llevaste mis recuerdos y un pedacito de mí.
Aunque tú no me pariste madre fuiste para mí.
Mujer de genio calmado, tú me enseñaste a vivir.
Te recuerdo tan radiante y cariñosa hacia mí,
que todas las noches sueño que tu aun estas aquí.
Te noto en mí, día a día y no me olvido de ti
y tu ausencia me entristece.
Porque tú no estás aquí
Abuelita de mi vida, de mi amor y mi ilusión,
escribirte este poema no me quiebra la razón,
pues las palabras bonitas me salen del corazón.
Tu estarás simple en mi mente, conmigo te llevare,
y el día que yo me muera, en el cielo te veré.



FÉLIX BENAVENTE: MI PUEBLO EN FOTOS

Nuestro reportero **Félix Benavente** es de un pueblo llamado **LA PUEBLA DE MONTALBÁN**, situado en la provincia de **Toledo**.
Aquí os enseñamos varias imágenes del mismo.



PUENTE DE RUÍDERO



PALACIO DE MONTALBÁN



PLAZA MAYOR



IGLESIA DE NTRA. SRA. DE LA PAZ



TORRE DE SAN MIGUEL

KHAN KILIN

Un formidable estrépito de trompetas y tambores anunció en la capital del imperio japonés que Su Majestad el rey Khan Kilin Kon Kun (que significa: besugo en salsa picante), tenía algo que decir a sus súbditos. El heraldo decía así:

- Escuchad. Bárbaros que tenéis la honra inmerecida de ser súbditos del gran Khan Kilin Kon Kun, el protegido del Dragón Blanco de las cinco uñas, descendiente en línea directa del Elefante Verde y en línea oblicua con el Gran Pájaro sin cola. ¡Escuchad! ¡Escuchad! ¡Escuchad!

- ¡Gracias señor! ¡Que boca de oro! ¡Bendito sea tu pico! - decían los espectadores dando con la cabeza en el suelo.

- Habéis de saber que su Majestad Imperial ha decidido casar a su hijo el Impepinable Chim Chirrin Chin (que significa: quien me posea será feliz), príncipe heredero de todas las partes, con la "ilustre" o "zarrapastrosa" japonesa que sea capaz de bordar las armas imperiales en la punta de la aguja de marfil de las que emplea Su Majestad para rascarse las orejas cuando le pican. Que nadie se presente sin estar segura del triunfo, porque a la que no ejecute el bordado, ha dispuesto el Emperador que le claven la aguja en la rabadilla para que le sirva de adorno y no pueda sentarse a gusto.

Vivía en una pobre casita una pobre viuda con tres hijas hermosísimas que se ganaban la vida bordando esos pañuelos tan lindos que causan tanta admiración. La mayor se llamaba Chin Geo (que significa Amor de madre), la segunda se llamaba Ka - Ki - La (que significa Golondrina ligera), y la menor Chu - Ka - Fu (que significa Luz de la selva).

Cuando llegó a esta familia la noticia, la hija mayor Chin - Geo se levantó con mucho orgullo de la silla diciendo:

- Al fin se va a hacer justicia a mis méritos. Yo seré la princesa del Japón.

Ka - Ki - La, la segunda hija no la dejó concluir y la dijo gritando:

- ¿Siempre has de ser tú la preferida? ¡Caramba con la niña todo se lo quiere llevar!

- ¡Pero hermanas! - Interrumpió Chu - Ka - Fu - ¿Os peleáis por el príncipe antes de conocerle y merecerle?

- ¡También querrá esta mocosa casarse con el heredero al trono! - Gritaron las dos hermanas.

KON KUN

Por ANTONIO LOZANO

- ¿Quién sabe? - Dijo modestamente Chu - Ka - Fu.

Las hermanas mayores por envidia echaron de casa a la menor y la dieron una paliza monumental. No fueron ellas solas las que se presentaron, multitud de muchachas se rompían los dedos tratando de hacer este imposible trabajo. Chu - Ka - Fu - sin embargo se dedicó a escribir esta carta al Emperador

"Señor: Lo que pide vuestra Majestad es cosa imposible. Guárdese su príncipe heredero en un armario y haga acopio de marfil para las cien mil rabadillas que habrá de adornar el día del concurso. Yo por mi parte no me presentaré. Firmado: Chu - Ka - Fu."

El Emperador se enfadó mucho y mandó que la trajeran a su presencia, pero no la encontraron pues había salido de la ciudad con dirección al mar océano.

Sentose en la playa pidiendo a Dios consuelo para su desgracia. Cuando observó cómo un bello joven vestido de azul cielo montado en un caballo blanco se acercó a ella y le dijo:

- Soy el príncipe heredero Chim - Chirrin - Chin - a quien le ha encantado la prudencia de tu solicitud. Lo que mi padre pedía era imposible y lo hizo para probar el caletre de sus súbditas. De las cien mil tontas que se han presentado todas han salido del concurso llevando en la rabadilla marfil para diez bolas de billar. Solo tú has tenido el valor de decir la verdad y te quiero por esposa.

La sorpresa fue muy grande pero Chu - Ka - Fu - naturalmente dijo que "Si"

-Vamos a palacio.

El emperador Khan - Kilin - Kon - Kun - salio a la regia escalinata para saludar a su futura hija política a la que calificó como la mujer más lista del imperio.

- ¡Ven acá buena pieza! Me debes una explicación por tu carta que era un tanto irrespetuosa y estuve dudando entre mandar degollarte o hacerte princesa, pero este muchacho, (señaló al príncipe) me dijo que lo primero era hacer una gansada, de forma que por no hacer el ganso te perdono.

El príncipe Chim - Chirrin - Chin - se casó con Chu - Ka - Fu y fueron muy felices.

La discreción y la sinceridad premiadas es la moraleja de este cuento e intentar lo imposible es una necia temeridad.

Fieras del Retiro

Por ANTONIO LOZANO

Mi padre nos llevó a mis hermanos y a mí, una tarde de domingo, a la casa de Fieras del Retiro y nos explicaba cómo se llamaban los animales que se encontraban en sus jaulas.

Llegamos a la jaula del Elefante y nos dijo:

- Mirar hijos míos este es el Elefante.

Al lado del Elefante había una paloma que picoteaba muy feliz en la basura del Elefante.

- ¿Cuál de los dos? - Le pregunté a mi padre.

Mis hermanos se reían con ganas, pero a mi padre mi salida no le hizo ninguna gracia, y además del pescozón, me dijo:

- Se habrán creído que eres tonto.



Semana de los Cuentos

Lunes 9 de Febrero

Por la mañana: Taller de cuentacuentos

Por la tarde: confección de disfraces



Martes 10 de Febrero

Por la tarde: Cine: "La nueva Cenicienta"

Miércoles 11 de Febrero

Por la mañana: Escribe un cuento

Por la tarde: confección de disfraces

Jueves 12 de Febrero

Por la mañana: Taller de máscaras

Viernes 13 de Febrero

Por la mañana: Conoce los Cuentos

Por la tarde: Fiesta de Carnaval



Albertia
Servicio Social

Nuestro Rincón

Marino es pirata
de oro en la oreja
de loro en el hombro
y herida en la ceja.
Marino navega
con barco y bandera.
Le gustan las flores
de la primavera.
Marino Ramírez
pirata especial
escribe poemas
y no lo hace mal.



Literario: PIRATAS

Por ROSARIO ALCANTARA

EL PIRATA MALA PATA

La pata de palo,
un garfio afilado
pistolón cargado
un ojo tapado,
muy mal encarado;
cicatriz a un lado,
cinto repujado.

Cara de molleja,
pendiente en la oreja,
un diente de vieja,
una sola ceja
en forma de teja,
muy gorda y añeja
que se despelleja.



EL PIRATA BARBARROJA

Siempre fui, y seré
el pirata Barbarroja.
Buscaré sin parar,
más tesoros en las costas.

Con mi loro calimero,
ya recorrimos el mundo entero,
y vivimos mil historias que contar.

Siempre fui, y seré...

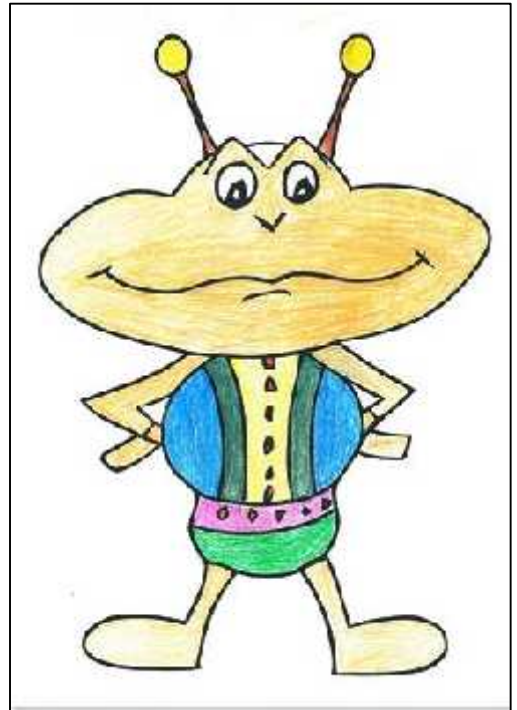
Ven a navegar conmigo,
para ser buenos amigos,
eso sí que es un tesoro de verdad.
Siempre fui, y seré...



RINCON DEL



Por FRANCISCA FAURA



Por CONCHA ALVAREZ

EXTRATERRESTRES



Por JUANA BUENO



Por FRANCISCA FAURA

DIBUJO



Por ROSARIO ALCANTARA



Por CONCHA ALVAREZ

Niñas



Por ROSARIO ALCANTARA



Por JUANA GARCIA

Cocina del Mundo:

PORTUGAL

El **CALDO VERDE** es el plato nacional portugués, por encima del bacalao y otras delicias gastronómicas de nuestro país vecino. Se elabora en el norte, usando una variedad de col gallega que llaman “couve galega”, que se cultiva entre las vides, a orillas del Miño, e incluso en algunos patios de Lisboa. Es una col de hojas largas, que se usa casi exclusivamente para esta sopa, y que en los comercios se suele encontrar ya preparada, ya que hay que cortarla muy fina para la sopa.

CALDO VERDE

Ingredientes

- 370 gr. col gallega o en su defecto col verde rizada
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 500 gr. patatas harinosas
- 150 gr. chorizo ahumado
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Pan para acompañar



Preparación

Tritura usando una batidora o pasando el caldo por un pasapurés. Si usas batidora no tritures en exceso, gusta que queden algunos trozos de patata. Fríe el chorizo en rodajas en una sartén sin grasa, durante 10 minutos. Escurre el exceso de grasa y vierte el chorizo en la sopa. Ponemos a punto de sal y pimienta. Añade la col en tiras finas y deja cocer a fuego lento unos 5 minutos.

Degustación

Sirve la sopa en tazones, decorando con las rodajas de chorizo e incluso un chorrito de aceite de oliva, en cada plato. Tradicionalmente se acompaña de pan de maíz, broa de milho, típico del norte de Portugal, de corteza muy gruesa. Nada mejor que un vinho verde, afrutado y fresco, para acompañar este plato.

Cocina tradicional:

MIGAS

Ingredientes

- 300 gramos de pan sentado
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 ramita de romero
- 1/2 c/c de pimentón de la Vera
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos
- 8 lonchas de chorizo ibérico



Preparación

Un par de horas antes de hacer las migas, corta el pan en rodajas muy finas y desmenúzalas, extiéndelas en una bandeja y salpícalas con agua para que vaya ablandándose.

Pela los dientes de ajo y dales un golpe para que se rompan. Pon una cazuela de barro o similar a calentar con un fondo de aceite de oliva virgen extra, añade los ajos y la guindilla (si quieres aportarle un punto picante).

Cuando los ajos se hayan dorado, incorpora las migas de pan, la ramita de romero y sal al gusto, y fríelas a fuego medio-alto, dándole vueltas de vez en cuando. Añade sal al gusto, y si fuera necesario añade un poco más de aceite de oliva. Mientras se van haciendo las migas, corta el chorizo en tiras.

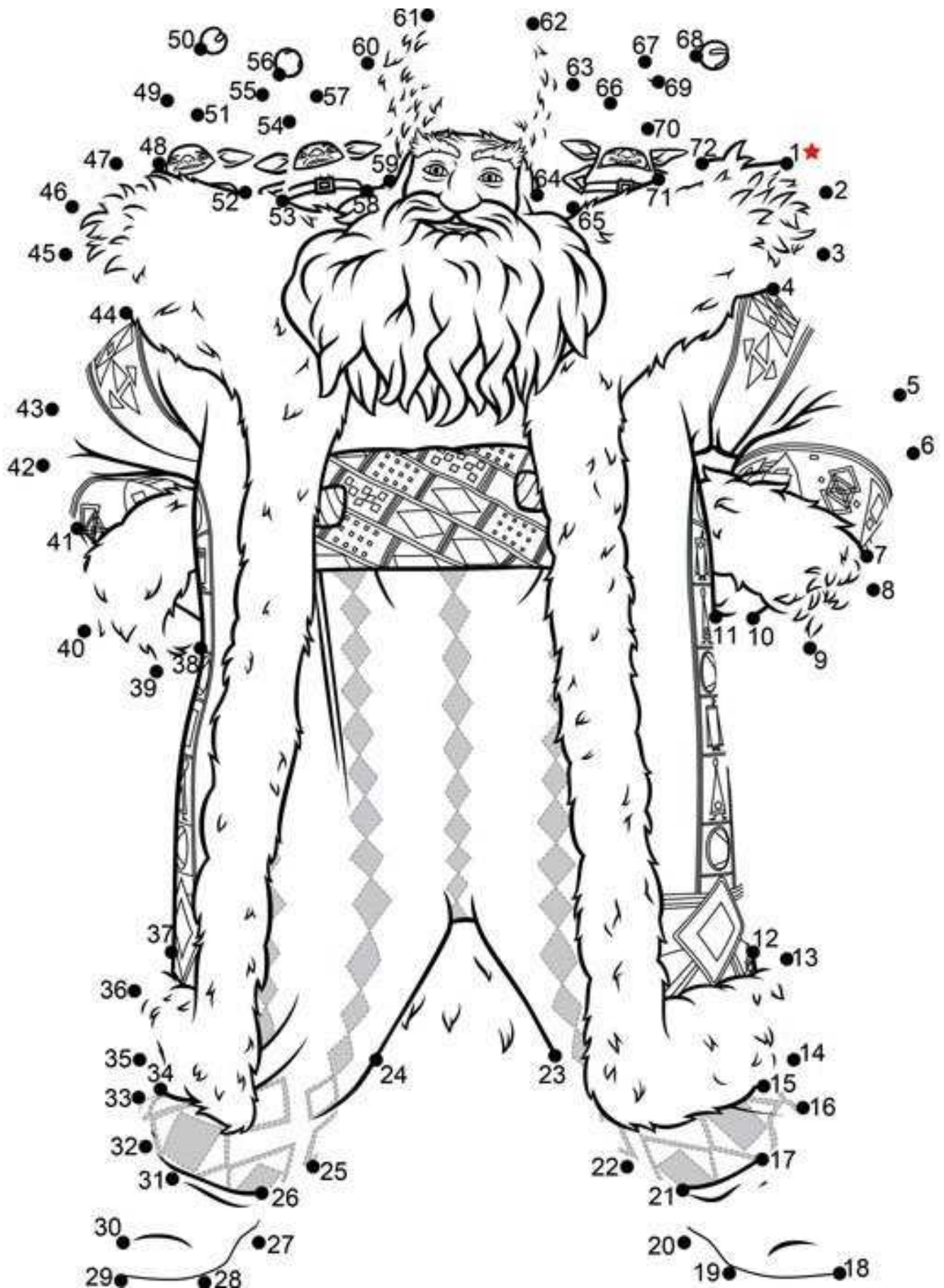
Una vez que las migas estén casi listas, añade el pimentón y mezcla bien. Finalmente, haz los huevos fritos como habitualmente, al retirarlos de la sartén, coloca unas tiras de chorizo para que el calor lo haga sudar.

PASATIEMPOS

Encuentra en la sopa de letras
20 verbos acabados en -ER:

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

de INVIERNO



Albertia
Centro Comunitario

VAMOS

De
Tiendas

La Tienda de los Abuelos

Ropa, calzado y complementos
pensados para nuestros mayores

Viernes 6 Febrero 2015
De 16'30 a 19'00 horas
Salón de Actos



ACTIVIDADES CULTURALES



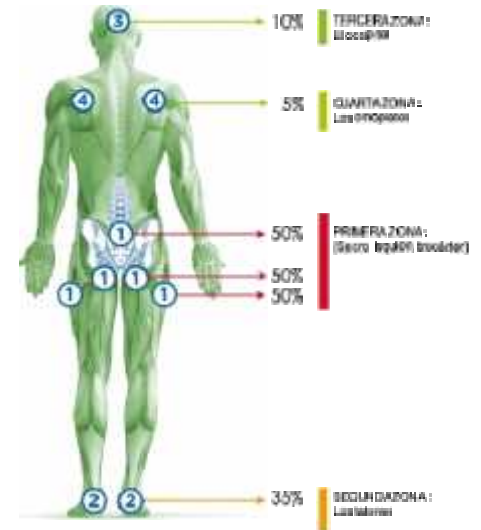
COJINES Y COLCHONES ANTI UPP

Las **úlceras por presión** (UPP) son áreas de piel lesionada por permanecer en una misma posición durante demasiado tiempo. La excesiva presión sobre la piel provoca una isquemia o disminución del riego sanguíneo. Al no llegar el oxígeno y nutrientes la piel se necrosa y se produce una ulceración.

Las zonas que más se afectan son:

1. Región glútea (sacro, isquion y cadera).
2. Talones
3. Nuca y zona occipital
4. Omóplatos
5. Otras zonas: codos y punta de los dedos.
6. En decúbito lateral: orejas, rodillas, caderas.

Los **cojines anti UPP** son un producto imprescindible para una persona con problemas de movilidad. Se busca una correcta distribución de las presiones y una postura correcta del usuario, con ello ayudaremos a prevenir o curar las úlceras por presión.



Desde el Centro recomendamos para nuestros residentes usuarios de silla de ruedas los **cojines antiescaras de viscoelástica de alta densidad**, que se utilizan en el estadio de riesgo medio, en que la salud es más frágil en general. La persona padecerá una úlcera si no se utilizan métodos de prevención. La mayoría de los pacientes geriátricos se encuentran este estado.

Los **colchones de aire antiescaras** van conectados a un compresor que a su vez está conectado a la corriente eléctrica. Este compresor realiza una alternancia, hinchando y deshinchando las diferentes celdas o tubos del colchón para cambiar los puntos de presión sobre los que descansa el residente.

Otros sistemas existentes son las botas y taloneras acolchadas, las sillas de ruedas basculantes, posicionadores de cama, cremas y lociones para protección de la piel, etc.

Para cualquier consulta pueden ponerse en contacto con nuestros profesionales de enfermería y terapia ocupacional, que les informarán gustosamente, previa cita para una atención de calidad.

Albertia MORATALAZ

Hacienda de Pavones 261

28030 Madrid

91 324 68 00

moratalaz@albertia.es

Facebook: Albertia Moratalaz

