

ALEGRÍA MENSUAL

Albertia Moratalaz

Bienvenidos
a Vuestro
Hogar

JUNIO 2015

CHARLA:

La Ola de



calor

IMPARTIDA POR:
Servicio Medico
del Centro

Viernes 12 Junio 2015
11'30 h y 18'00 h
Salón de Actos

- INDICE -

CHARLA OLA DE CALOR - Página 2

ADIVINANZAS DE VESTIMENTA - Página 4

CUMPLEAÑOS DE JUNIO - Página 5

CARTA A MI MADRE - Páginas 6 y 7

BIOGRAFÍAS: SAN ISIDRO - Páginas 8

BIOGRAFÍAS: ANTONIO MACHADO - Página 9

REFRANES DE JUNIO - Página 10

COLABORACIÓN CON UNIVERSIDAD - Página 11

RING RING - Páginas 12

MI PUEBLO EN FOTOS - Página 13

LA GUITARRERA - Páginas 14 y 15

FIESTA DE LAS FLORES - Página 16

SALIDA CASA DE CAMPO - Páginas 17

INTERCAMBIO DE CARTAS - Páginas 18 y 19

EL PATO VERDE - Página 20

SIGNIFICADOS - Página 21

COCINA DEL MUNDO - Página 22

COCINA TRADICIONAL - Página 23

PASATIEMPOS - Páginas 24 y 25

SALIDA TERAPÉUTICA A LA PISCINA - Páginas 26

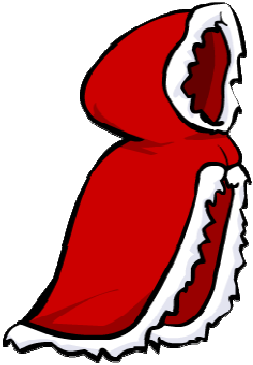
ACTIVIDADES CULTURALES - Páginas 27

LA OLA DE CALOR - Página 28

ADIVINANZAS DE ROPA Y VESTUARIO

Por JESÚS MARÍN

Dos buenas piernas tenemos y no podemos andar,
pero el hombre sin nosotros no se puede presentar.



Por la noche me lo pongo,
por el día me lo quito
y en la siesta lo uso un poquito.

¡Escapa, escapa!
que esto que te digo,
aunque no te obligo,
te abriga y te tapa.



Tengo cinco habitaciones,
en cada una un inquilino,
en invierno cuando hace frío,
están todos calentitos.

Destacan en las orejas
creyéndose
independientes,
van casi siempre en
parejas.



No me utilizan los patos
más me llevan de apellido,
con "Z" empieza mi nombre,
¡y ya el resto es pan comido!

Cumpleaños Junio 2015

Rosa Marinas cumple el 2 de Junio 90 años

Gertrudis Gómez cumple el 2 de Junio 94 años

Carmen García de Castro cumple el 3 de Junio 93 años

Pedro Ruíz cumple el 6 de Junio 89 años

Pablo Olivares cumple el 6 de Junio 80 años

Francisca López cumple el 7 de Junio 86 años

Maximina Hernando cumple el 8 de Junio 84 años

Laureana Martín cumple el 8 de Junio 94 años

Manuel Royuela cumple el 9 de Junio 85 años

Oliva Rodríguez cumple el 10 de Junio 87 años

Jesús Marín cumple el 10 de Junio 87 años

Antonia Ciria cumple el 10 de Junio 84 años

Antonio Elías cumple el 11 de Junio 74 años

Aurora Redondo cumple el 12 de Junio 84 años

Bonifacia Merino cumple el 15 de Junio 90 años

Dolores López cumple el 16 de Junio 90 años

Aureliana Galindo cumple el 16 de Junio 93 años

Adela Santolaya cumple el 18 de Junio 93 años

Francisca Prado cumple el 21 de Junio 90 años

Felisa Crespo cumple el 23 de Junio 82 años

Jesús Juste cumple el 27 de Junio 96 años

José Molina cumple el 28 de Junio 70 años

Fermina Humanes cumple el 30 de Junio 99 años

Julia Salvador cumple el 30 de Junio 73 años

Carta a mi

Hola mami,

Es la primera vez que te escribo a ti sola, porque la que os escribí a papá y a ti fue por vuestro 50 aniversario de boda y era para los dos.

Lo primero que te quiero decir es que te quiero mucho y me ha gustado y me gusta mucho estar contigo, siempre me he sentido muy querida por ti, aunque ahora en muchos momentos me cueste aceptar la situación y me siento muy triste.

Nunca hemos tenido ninguna discusión o al menos no lo recuerdo. Quizá me ha faltado la relación de complicidad que yo creo debe haber entre madre e hija. Por tener tantas hermanas y tú ser la mayor, ese puesto quizá lo ocuparon ellas.

Me has ayudado mucho cuando los niños eran pequeños y siempre me ha gustado y me gusta estar pendiente de ti.

Cuando papá murió te costó superarlo pero poco a poco supiste reaccionar y te apuntaste a actividades y a clases de ortografía porque decías que tenías muchas faltas. Qué fuerza y qué ejemplo.

madre

Por ROSA MARIA CUADRILLERO MARINAS
Hija de nuestra residente ROSA MARINAS

Cuando te dio el ictus lo pasé muy mal. Estuve contigo de día y de noche en el Marañón. No me importaba, me gustaba. Recuerdo que me decías "hija, qué guerra te estoy dando" y yo te contestaba que tú me habías cuidado con mucho cariño siempre y ahora me tocaba a mí, y me sonreías y me decías "qué buena eres conmigo".

Quiero decirte, y que no se te olvide nunca, que eres un regalo de madre. Siempre lo has sido. Qué suerte he tenido y tengo de tenerte.

Sé que ahora mismo eso no lo puedes entender, pero yo quiero decírtelo. Me siento muy orgullosa de ti, de cómo has trabajado, luchado y has estado siempre pendiente de toda tu familia, de mí, de Andrés, de los niños, de tus risas y tu alegría.

Sabes que los cinco te queremos mucho. Los niños están siempre pendientes de ti y vienen a verte siempre que pueden. Te ponen música y cantan contigo cuando los dejas.

Gracias mamá por toda mi vida, qué suerte tenerte, te quiero muchísimo. Miles de besos que te iré dando poco a poco.

Tu hija.

Biografías:

SAN ISIDRO LABRADOR

Por AGUSTIN CASTRO

San Isidro Labrador (Madrid, 4 de abril de 1082 - ibídem, 30 de noviembre de 1172 o 11303) nacido en el Mayrit musulmán fue un labrador mozárabe que estuvo posiblemente al servicio de la familia Vargas y de otros tantos señores como Francisco Vera. Su trabajo como jornalero más mencionado por los biógrafos es a cargo de Juan de Vargas, y se realizó principalmente en la área de Madrid. Se conocen algunos detalles de su vida por las alabanzas que menciona un códice encontrado en la Iglesia de San Andrés en 1504 (denominado como Códice de San Isidro y escrito a finales del siglo XII) y donde se denomina Ysidorus Agricola. En este documento se mencionan sólo cinco milagros,⁴ siendo añadidos posteriormente algunos más a la lista hasta su beatificación por varios hagiógrafos. Pese a que aún no estuviese santificado, los madrileños le rendían un culto que iba incrementándose rápidamente. Por ello, las autoridades eclesiásticas, municipales y la corona real española lideraron su proceso de canonización en el siglo XVI.

Entre los estudiosos de su vida se encuentran: Alonso de Villegas,⁵ Jaume Bleda,⁶ 7 Jerónimo de la Quintana, López de Hoyos, Juan de Ferreras y el mismo poeta madrileño Lope de Vega en un poema hagiográfico titulado Isidro (Madrid, 1599).⁸ La narración de los milagros puede diferir unos de otros, y se encuentra influenciada por la tradición oral popular. San Isidro es el primer laico casado llevado a los altares tras un proceso de canonización instruido por la Congregación de Ritos. Los promotores de esta canonización fueron varios personajes del siglo XVI. El 12 de marzo del año 1622 fue finalmente canonizado por el papa Gregorio XV, y en 1960 el papa Juan XXIII le declara mediante bula como santo patrón de los agricultores españoles. Su cuerpo es empleado en procesiones del siglo XV para hacer rogativas por la lluvia en Madrid. Isidro labrador fue un santo zahorí, pocero, taumatúrgico y hacedor de lluvias. Hombre sencillo y bienhechor de los pobres empezó a ser venerado por el pueblo de Madrid unos cuarenta años después de su fallecimiento.

Biografías:

ANTONIO MACHADO

Por ANA HERRERA

Antonio Cipriano José María Machado Ruiz. (Sevilla, 26 de julio de 1875 - Coillure, Francia, 22 de febrero de 1939). Poeta, dramaturgo y narrador español, poeta emblemático de la Generación del 98.

Realiza sus estudios en la Institución Libre de Enseñanza y posteriormente completa sus estudios en los institutos San Isidro y Cardenal Cisneros. Realiza varios viajes a París, donde conoce a Rubén Darío y trabaja unos meses para la editorial Garnier.

En Madrid participa del mundo literario y teatral, formando parte de la compañía teatral de María Guerrero y Fernando Díaz de Mendoza. En 1907 obtiene la cátedra de Francés en Soria. Tras un viaje a París con una beca de la Junta de Ampliación de Estudios para estudiar filosofía con Bergson y Bédier, fallece su mujer - con la lleva casado tres años - y este hecho le afecta profundamente. Pide el traslado a Baeza, donde continúa impartiendo francés entre 1912 y 1919, y posteriormente se traslada a Segovia buscando la cercanía de Madrid, destino al que llega en 1932. Durante los años que pasa en Segovia colabora en la universidad popular fundada en dicha ciudad.

En 1927 ingresa en la Real Academia y un año después conoce a la poetisa Pilar de Valderrama, la "Guiomar" de sus poemas, con la que mantiene relaciones secretas durante años.

Durante los años veinte y treinta escribe teatro en colaboración con su hermano Manuel. En la Guerra Civil Machado no permanece en Madrid ya que es evacuado a Valencia en noviembre de 1936. Participa en las publicaciones republicanas y hace campaña literaria. Colabora en Hora de España y asiste al Congreso Internacional de Escritores para la Defensa de la Cultura. En 1939 marcha a Barcelona, desde donde cruza los Pirineos hasta Coillure. Allí fallece al poco tiempo de su llegada.

En la evolución poética de Antonio Machado destacan tres aspectos: el entorno intelectual de sus primeros años, marcado primero por la figura de su padre, estudioso del folclore andaluz, y después por el espíritu de la Institución Libre de Enseñanza; la influencia de sus lecturas filosóficas, entre las que son destacables las de Bergson y Unamuno; y, en tercer lugar, su reflexión sobre la España de su tiempo. La poética de Rubén Darío, aunque más acusada en los primeros años, es una influencia constante.

El teatro escrito por los hermanos Machado está marcado por su poética y no permanece en los límites del teatro comercial del momento. Sus obras teatrales se escriben y estrenan entre 1926 (Desdichas de la fortuna o Julianillo Valcárcel) y 1932 (La duquesa de Benamejí) y consta de otras cinco obras, además de las dos citadas. Son Juan de Mañara (1927), Las adelfas (1928), La Lola se va a los puertos (1929), La prima Fernanda (1931) - escritas todas en verso - y El hombre que murió en la guerra, escrita en prosa y no estrenada hasta 1941. Además, los hermanos Machado adaptan para la escena comedias de Lope de Vega como El perro del hortelano o La niña de Plata, así como Hernani de Víctor Hugo.

REFRANES DE JUNIO

Por ROSARIO ALCÁNTARA

El agua de San Juan quita aceite, vino y pan.

Buen tiempo en junio, verano seguro.

En junio, beber y sudar y el fresco buscar.

Si mayo bien llovió, seco junio se quedó.

Cielo de junio, limpio como ninguno.

Agua de junio temprana, grandes males subsana.

Junio al principio lluvioso, anuncia verano caluroso.

Tormenta de junio golpea como un puño.

Junio soleado y brillante, te pone de buen talante.

Junio claro y fresquito, para todo es bendito.

Junio brillante, año abundante.

A final de junio deja de cantar el cuco.

Ara por San Juan, si quieres coger pan.

En junio, hoz en puño.

Por el día de San Bernabé, la siega de prados va bien.

Cabañuelas en febrero, en lluvias junio certero.

Colaboración con Universidad Europea

Estos últimos días, la residencia Albertia Moratalaz ha colaborado con el Dr. Carlos Romero, profesor de la Universidad Europea de Madrid, en el desarrollo de un proyecto de investigación orientado a la valoración y mejoría de las patologías del miembro inferior en el adulto mayor.



Durante el proceso de investigación se ha mostrado una participación muy activa tanto de residentes como de usuarios de Centro de Día.

RING RING

Por ANTONIO LOZANO

-¡Dígame!

-¿Es Doña Manolita? La llamo desde Arizona (USA), soy el jefe indio Jerónimo, quiero que nos mande dos décimos de lotería nacional que terminen en tres, otros dos que terminen en siete, uno que termine en cero. Porque resulta que aquí en la Reserva se nos está acabando el oro que guardábamos para casos especiales.

-¡Oiga, que me parece que se ha equivocado que yo no soy Doña Manolita!

-¡Como que no, si tú me diste ese número de teléfono, cuando este verano estuve bailando contigo en Pacha (Alicante) y me dijiste que vivías en la Gran Vía de Madrid!

-¡Si yo vivo en la Gran Vía pero no soy Doña Manolita!

-¡Ya! ¿Es que eres soltera? ¡Nada más que eres Manolita! Bueno, eso es lo de menos, yo te mando cien euros, y tú me reservas los décimos, que necesitamos dinero para comprar municiones, para los rifles que nos vendieron unos mexicanos que vinieron a la reserva y no nos dieron balas.

-¡Que te he dicho que yo no soy Doña Manolita y que los problemas que tengáis los indios a mí no me importan!

-¡Mujer! Manolita no seas terca, que si nos toca el gordo te invitamos a que pases quince días en "Las Vegas" con nosotros y veras juegos de dinero originales.

-¡Que "piel roja" más pesado "adiós"! ¡Clin!



ROSARIO ALCÁNTARA: MI PUEBLO EN FOTOS

Nuestra reportera ROSARIO ALCÁNTARA nació en un pueblo llamado **LOS VILLARES**, situado en la provincia de **Jaén**. Pequeña población situada en plena Sierra de Jaén, a orillas del río Frío y al sur de la capital, entre campos de olivares y famosa por su artesanía del mimbre.



PANORÁMICA DE "LOS VILLARES"



NACIMIENTO DE RÍOFRÍO



FIESTAS DE SAN JUAN BAUTISTA



IGLESIA DE SAN JUAN BAUTISTA



UBICACIÓN DE "LOS VILLARES"

La guitarrera

En Quinchamalí, un pueblo de la Provincia de Ñuble, Región del Bio Bío, vivía una mujer muy especial. Ella enviudó muy joven y no tenía hijos, su gran compañía era la música y era una talentosa guitarrista. Nadie como ella cantaba tan lindo con su guitarra, ya fuera con cuecas alegres, refalosas y graciosas bromas. No hubo fiesta, matrimonio, bautizo o velorio en que la guitarrera no fuese la invitada de honor. Además de bonita, era ingeniosa y alegre y así su vida transcurría lindamente.

Resultó que cierta vez, en uno de estos tantos eventos en los que ella participaba, conoció a un huaso llegado de otra provincia. Ella, linda, pícara, graciosa y risueña, al ver a este huaso varonil, alegre, se acercó y se hicieron muy amigos; ambos se entendieron de inmediato. Y así, compartiendo guitarra y canciones, comenzaron un gran amor.

El tiempo pasaba y su amor iba creciendo cada vez más. Todos los días se encontraban bajo un peral con la luz de la luna o a mirarse en los reflejos de los rayos del sol de los amaneceres.



de Quinchimalí

Por JESÚS MARÍN

Pero al cabo de un tiempo, el huaso debió retornar a su tierra. Partió jurando amor eterno a la guitarrera, y prometiendo regresar a buscarla, y en tanto él le mandaría recados de amor con los arrieros, que cada cierto tiempo pasaban por el lugar llevando a pastar a sus animales.

Llena de esperanzas, la guitarrera esperó al huaso. Pero aguardaba en vano, pues él no daba señales de vida.

Durante su larga espera, la guitarrera iba a tocar su instrumento y cantar sus esperanzas bajo el peral, alejándose de todos sus amigos. Mientras que en el pueblo echaban de menos su música y sus bromas que animaban las fiestas.

Y así, una madrugada la encontraron muerta bajo el peral, con su guitarra en sus brazos. Comprendieron la causa y la lloraron por un largo tiempo.

Este gran amor fue el que inspiró a las alfareras de Quinchamalí, quienes hasta hoy hacen con sus manos el famoso cántaro que muestra a la guitarrera vestida de negro, que parece tocar y cantar las penas de su mal pagado amor y de su felicidad jamás cumplida.



Fiesta de las Flores

El mes de Mayo es el mes de las flores por excelencia y en Albertia Moratalaz no hemos querido perder la oportunidad de celebrar una fiesta con dicha temática.

Nuestra terapeuta y animador han explicado qué es la primavera y han hecho unas adivinanzas con la temática de las Flores. Así, hemos hablado de claveles, margaritas, rosas, dalias, etc. Mientras, hemos repartido a los residentes unas flores que ellos mismos han ido realizando a lo largo de la semana ya que al final de la fiesta habría un intercambio de la flor de papel por una flor real.

También hemos tenido baile de mano de nuestra "Lola Terremoto" y cante de mano del hermano de uno de nuestros residentes.

Tras el intercambio de la flor de papel por un hermoso clavel, hemos bailado y tomado un refresco.

Y como colofón, no podíamos dejar de realizar la tabla de gimnasia, trabajando así en la mañana cuerpo y mente todos juntos.



Albertia
Comida y Cultura

Salida a CASA DE CAMPO

Paseo por zona del Lago

Actividades lúdicas

Comida en restaurante

30€ por persona

PLAZAS LIMITADAS - RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCION

11 de Junio de 2015

Salida: 11'00 horas / Regreso: 16'00 horas

Intercambio de

Dentro del plan conjunto de Actividades establecido entre los Terapeutas Ocupacionales de "Albertia Madrid" (Plata y Castañar, Valle de la Oliva, Las Vegas, Moratalaz y Moscatelares), se ha realizado el primer intercambio de correspondencia entre los residentes de dichos Centros.

En este primer intercambio participan 12 residentes de cada Centro. Cada residente ha escrito una carta de presentación a la antigua usanza, con papel y bolígrafo en mano. Cada uno de ellos se ha presentado, ha contado parte de sus vivencias en el Centro y fuera de él... en resumen, ha plasmado algo de sí mismo para que otro residente de otro Centro al cual no conoce, pueda conocerle y comenzar así una relación por correspondencia.

El programa se plantea con los siguientes objetivos:

- Aportar la especificidad de la ocupación significativa para el fomento del ocio
- Promover hábitos de ocio saludables
- Comenzar nuevas relaciones sociales
- Crear espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre
- Promover la conciencia de utilidad y autoestima en los mayores
- Potenciar/mantener capacidades funcionales en miembro superior
- Potenciar/mantener capacidades cognitivas

En la siguiente página podéis ver algunas de las cartas que han escrito nuestros residentes:

cartas entre Centros

Querida amiga invisible,

Me doy a conocer como una más, me llamo Luisa Ceinos Gómez y me gustaría que tú te dieras a conocer lo mismo, para compartir opiniones sobre la vida que llevamos aquí.

Nací en Valladolid y me casé también allí y desde el año 52 vine a Madrid y tengo 2 hijas que son mi vida. Soy viuda desde el año 79.

Me llamo Milagros Fargallo.

Mi vida es muy sencilla. Me casé a los 21 años con mi gallego, con el que fui muy feliz, pero no llegué a cumplir las bodas de oro.

Tuve 3 hijos, de los que me encuentro muy satisfecha.

Después me fui haciendo mayor y me apunté a un Centro de Día. Entro a las 9'15 y salgo a las 5'30. Aquí me lo paso muy bien porque tengo muchas amigas y todas son muy buenas.

También los profesores son maravillosos, incluso las que nos sirven la comida, porque tienen mucha paciencia con nosotros.



Antonia Lozano

Soy una usuaria de Albertia, que antes se llamaba Domus. Estoy en la gloria con la juventud que nos atiende, se merecen un diez, nos tratan como si fuéramos ángeles.

De la comida no quiero opinar, porque yo no soy delicada.

La limpieza es exagerada, nos podemos mirar en el suelo.

Yo cojo la ruta y el conductor es simpatiquísimo, muy prudente. La chica o el chico que nos acompaña según el día nos ayuda a subir y bajar del coche.

Espero que nos conozcamos algún día. Con cariño,

El patito verde

Por SOLEDAD BERMEJO

Esta es la historia de una pata empolló seis huevos. Todos los patitos salieron negros, menos uno que salió verde.

Al pobre patito le daba miedo salir al campo, pues se perdía entre la hierba. La mamá pata le puso un lazo blanco para que no se perdiera, pero los demás patitos se reían de él.

Un día, se encontró con un señor que estaba pintando una valla. El patito no se lo pensó dos veces y se metió en el cubo de pintura negra. Así, quedó todo negrito. Sus hermanos no se dieron cuenta de que ya no estaba el hermano de color verde, pues se confundió entre todos los demás.

El patito, que era muy dormilón, se aprovechó de todos y pasaba el día durmiendo. La mamá pata se enfadó con uno de los hermanos, pues creyó que habían escondido al patito verde. Los castigó sin salir al prado y los patitos se enfadaron mucho y se metieron en el estanque.

El patito verde no se dio cuenta que con el agua se le iba quitando la pintura y se volvía verde de nuevo.

Otra vez, la mamá pata se enfadó mucho con él y le mandó disculparse con sus hermanos. Esa noche no le dejó dormir con los demás, lo mandó al corral a dormir con el gato.



SIGNIFICADOS

Por MERCEDES LÁZARO

CRUCERO

Es un viaje que se hace por varios países en barco.

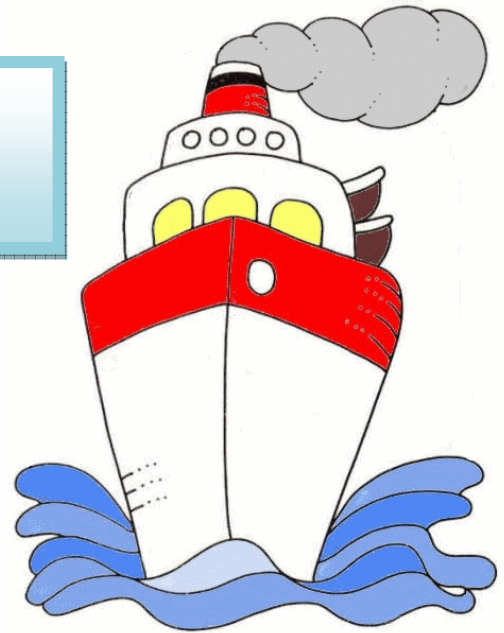


LUNAR

Pequeña mancha que sale en la piel.

ATEO

Persona que no cree en una religión.



MANDARINA

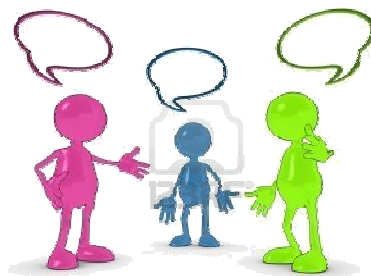
Es una fruta parecida a la naranja.

CHARLAR

Hablar sin tener un tema fijo.

TORPE

Persona poco lista.



DERRETIR

Hacer líquida la grasa.

Cocina del Mundo:

TANZANIA

El **UGALI** es un plato tradicional de Tanzania, denominado también como sima, sembe, o posho. Es considerado un alimento básico de esta zona. Se elabora con harina de maíz (cornmeal) y es una especie de gacha (o masa) elaborada de ingredientes con gran contenido de almidón. Estos ingredientes molidos suelen ser diferentes dependiendo de la región. El ugali puede ser servido caliente o frío, o estando frío puede ser frito logrando una textura diferente.

UGALI

Ingredientes

- Caldo de pollo
- Sal
- Cualquier cereal pero se recomienda harina de maíz
- Agua



Preparación

Es una papilla que está hecha de maíz fresco tras machacarlo, es ese almidón que al cocinarlo en agua hirviendo se vuelve consistente, es utilizado en el desayuno llamado Uji (Ogi, en el este de África), y si esa masa se vuelve consistente y fácilmente se puede hacer una bola será llamada Ugali. Para que este cereal adquiriera el sabor que es muy importante se cocinara en el caldo sea de pollo o carne envés del agua. Los cereales absorben el sabor y es un excelente acompañamiento para las carnes. En Swahili cualquier engrudo o este tipo de papilla es llamado Ugali.

Hervir 1 litro de agua o caldo de pollo, 1 cucharadita de sal y 1 taza de cualquier cereal blanco. Remover el cereal de acuerdo a las intrusiones dadas por el paquete hasta que quede espesa la masa, mantenerla caliente, por ejemplo al vapor hasta que se sirva.

Cocina tradicional:

FABES CON ALMEJAS

Ingredientes

- 1 kilo de fabes de la granja.
- 1 kilo de almejas.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 rebanada de pan del día anterior.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- Sal.



Preparación

Poner las alubias en remojo con abundante agua la noche anterior. Al día siguiente, se les quita el agua del remojo y se ponen a hervir en una olla, con abundante agua, la cebolla cortada en cuatro trozos, la mitad del aceite y la hoja de laurel. Cuando rompan a hervir, bajar el fuego y dejarlas cocer a fuego lento y tapadas hasta que las fabes estén tiernas, más o menos unas 2 horas.

Mientras tanto, se lavan las almejas y se ponen en una sartén, con un poco de agua, para que se vayan abriendo. Cuando estén abiertas, retirar del fuego y reservar en la misma sartén.

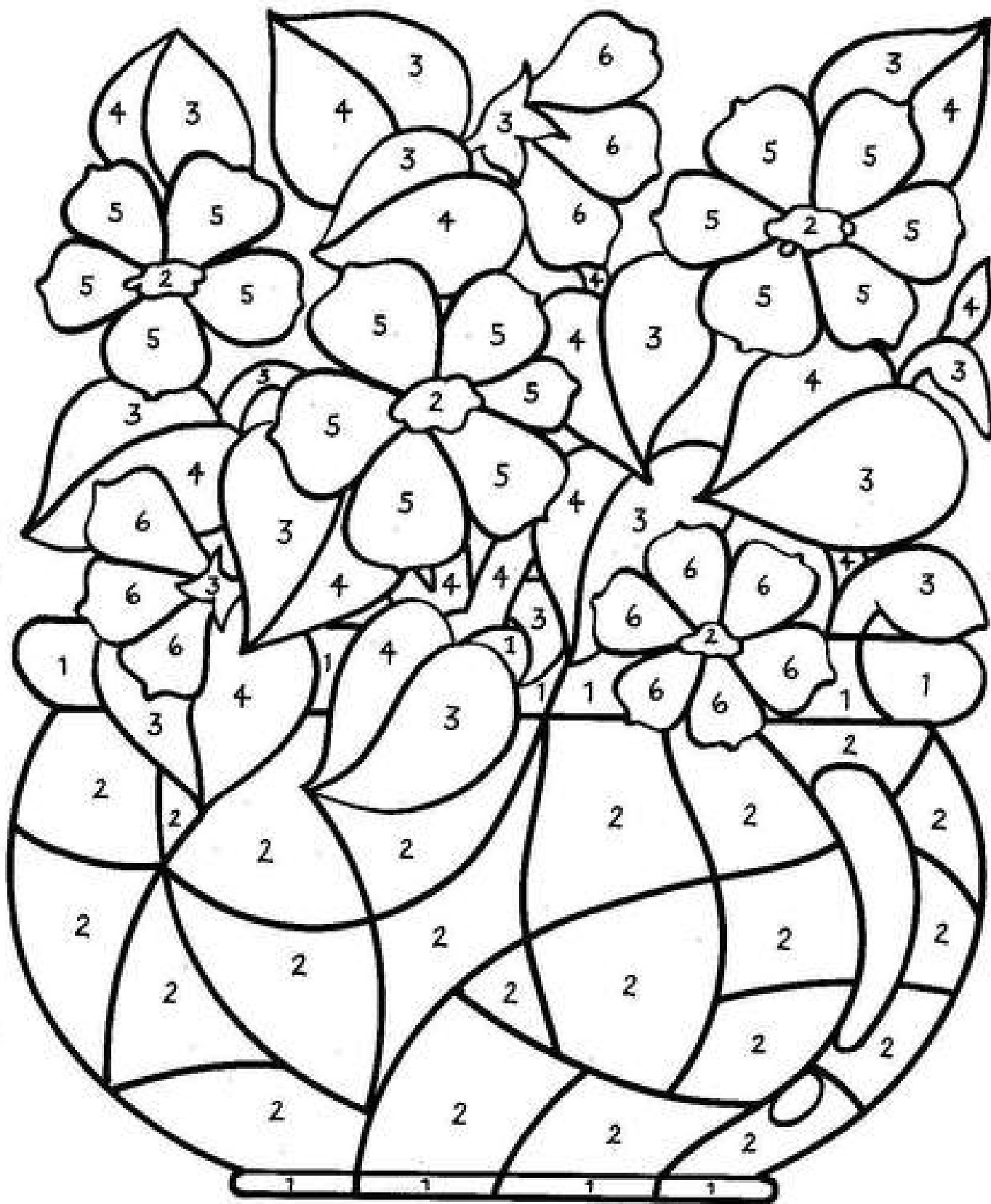
Poner al fuego otra sartén con el resto del aceite y echar los ajos pelados y el pan. Se le dan unas vueltas y cuando estén fritos, se le añade el pimentón, moverlo con una cuchara de palo para se mezcle bien y cuando esté bien mezclado, se vierte todo en un mortero. Majar la mezcla muy bien, añadiendo un poco de agua, de la de cocer las almejas. Volver a poner esta pasta en la sartén y añadirle las almejas, con el caldo que se produjo al abrirlas, mezclar todo muy bien y añadirlo a la olla en donde están las alubias; rectificar de sal y dejar hervir, a fuego lento durante unos 10 ó 15 minutos. Ha de quedar espesito, con poquita salsa.

PASATIEMPOS

Encuentra en la sopa de letras
los 12 meses del año:

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

de VERANO



1: ROJO

4: VERDE OSCURO

2: AMARILLO

5: AZUL

3: VERDE CLARO

6: MORADO

Salida terapéutica: Piscina Municipal de Moratalaz



30 de junio de 2015

Salida del Centro: 11'00 horas

Precio: 3 Euros

Albertia

ACTUACIÓN:

EL ARTE DE MORATALAZ

Martes 2 Junio 2015
17'30 h - Salón de Actos

Albertia

Salida a CASA DE CAMPO

Paseo por zona del Lago
Actividades lúdicas
Comida en restaurante

30€ por persona

PLAZAS LIMITADAS - RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN

11 de Junio de 2015
Salida: 11'00 horas / Regreso: 16'00 horas

Albertia

Visita:

CAIXA FORUM

Exposición:

"Faraones y animales"

Precio: 18€

Martes 23 Junio 2015
Salida del Centro: 10'45 horas

ACTIVIDADES CULTURALES

Gran tarde de BINGO



Viernes 5 Junio 2015
17'30 h - Sala de T.O.

Albertia

Actuación



"BRISA ROCIERA"

Viernes 19 de Junio de 2015
17'30 h - Salón de Actos

FERIA DE SAN JUAN

Albertia

Simónada

Mercadillo

Juegos

AMENIZADO CON MÚSICA PARA BAILAR

Miércoles 24 Junio 2015
17,30 h - Patio Central

La Ola de Calor

La ola de calor es un estado climático de varios días de duración con **temperaturas muy elevadas** y grado de humedad extremo. Los efectos negativos sobre la salud de la ola de calor se producen por:

- Exposiciones en horas de más calor
- Casas muy calurosas
- Pasear a horas extremas sin reponer líquidos
- Pérdidas excesivas de líquido corporal y sudor.

Las manifestaciones son diversas: cansancio, mareos, desvanecimiento, debilidad, sudoración fría, palidez, dolor de cabeza, fiebre por encima de 39°C, somnolencia, calambres musculares y piel caliente y seca, entre otros.

Las personas con mayor riesgo de sufrir un golpe de calor son:

- Mayores que viven solos
- Personas con problemas circulatorios y obesos
- Personas en tratamiento con diuréticos, antihistamínicos o laxantes
- Personas con cuadros febriles o/y encamados
- Mayores con poca ingesta hídrica por falta de sed

Para combatir estos golpes de calor, se pueden seguir una serie de consejos sencillos:

- No salga durante las horas más calurosas del día
- Camine despacio por lugares con sombra y protección solar
- Evite actividades físicas intensas
- Beba 2-3 litros de agua no muy fría
- No tome bebidas con cafeína o alcohólicas
- Evite alimentos que favorecen pérdida de líquidos: frutos secos, alimentos ricos en sal y grasas
- Tome mucha fruta verdura y alimentos frescos
- Comidas ligeras varias veces al día
- Baje persianas en horas más calurosas

El próximo viernes 12 de Junio, a las 11'30 h y a las 18'00 h nuestros médicos impartirán sendas charlas sobre la Ola de calor, para aclarar todas las dudas que os puedan surgir.

Albertia MORATALAZ

Hacienda de Pavones 261

28030 Madrid

91 324 68 00

moratalaz@albertia.es

Facebook: Albertia Moratalaz

Albertia
Servicios Sociosanitarios