

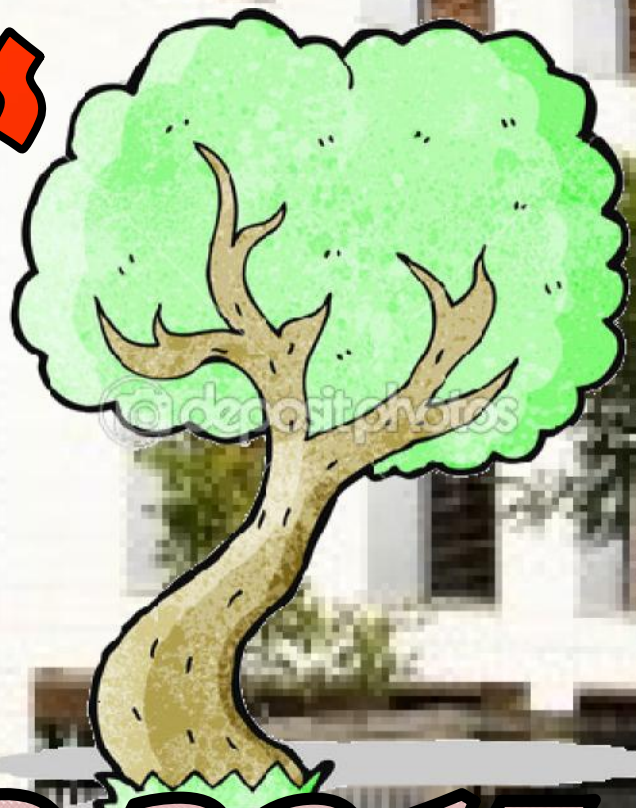
Albertia



ALEGRÍA MENSUAL

Albertia Moratalaz

**Bienvenidos
a Vuestro
Hogar**



VERANO 2015

CICLO DE CORTOS: PREMIOS NICO 2015

**Cada semana visionaremos 5 de los
cortos con los que competimos
en los Premios NICO 2015**

Jueves 2 Julio

Jueves 9 de Julio

Jueves 16 de Julio

Jueves 23 de Julio

18'00 horas - Salón de Actos

- INDICE -

CICLO DE CORTOS - Página 2

ADIVINANZAS DE VERANO - Página 4

EL ALBAÑIL - Página 5

CUMPLEAÑOS DE JULIO Y AGOSTO - Páginas 6 y 7

EL ARBOL QUE NO SABIA QUIEN ERA - Páginas 8

MANDALAS - Página 9

REFRANES DE VERANO - Página 10

FRASES QUE MEJORAN LA CONVIVENCIA - Página 11

EL CARPINTERO - Páginas 12

MI PUEBLO EN FOTOS - Página 13

LOS HUEVOS DE ORO - Páginas 14 y 15

PROMOCION MISS MADRID - Página 16

PROMOCION CAMISETAS - Páginas 17

VESTIDA DE BLANCO - Páginas 18, 19, 20 y 21

COCINA DEL MUNDO - Página 22

COCINA TRADICIONAL - Página 23

PASATIEMPOS - Páginas 24 y 25

CONCURSO DE DIBUJO- Páginas 26

ACTIVIDADES CULTURALES - Páginas 27

LA OLA DE CALOR - Página 28

ADIVINANZAS SOBRE EL VERANO

Por JESÚS MARÍN

A la playa vienen, y luego se van.
Si te acercas mucho, te van a mojar.



En un cucurucho está y muy rico es,
si tardas en comerlo te quedarás sin él.

Salgo todas las mañanas
y por las tardes me escondo;
doy mucho calor y luz
y soy redondo, redondo.



Guardado en invierno,
lo luzco en verano,
es mi único traje
en sitios de baño.

Adivina quién yo soy:
al ir parece que vengo,
y al venir, es que me
voy.



Lo pones en la cintura
y sirve para flotar,
si lo pinchas se desinfla
y ya no te sirve
para nada en el mar.

El Albañil

Por LUISA CEINOS

Un maestro de construcción ya entrado en años estaba listo para retirarse a disfrutar su pensión de jubilación. Le contó a su jefe acerca de sus planes de dejar el trabajo para llevar una vida más placentera con su esposa y su familia. Iba a extrañar su salario mensual, pero necesitaba retirarse; ya se las arreglarían de alguna manera.

El jefe se dio cuenta de que era inevitable que su buen empleado dejara la compañía y le pidió, como favor personal, que hiciera el último esfuerzo: construir una casa más. El hombre accedió y comenzó su trabajo, pero se veía a las claras que no estaba poniendo el corazón en lo que hacía. Utilizaba materiales de inferior calidad, y su trabajo, lo mismo que el de sus ayudantes, era deficiente. Era una infortunada manera de poner punto final a su carrera.

Cuando el albañil terminó el trabajo, el jefe fue a inspeccionar la casa y le extendió las llaves de la puerta principal. "Esta es tu casa, querido amigo ---dijo-. Es un regalo para ti".

Si el albañil hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, seguramente la hubiera hecho totalmente diferente. ¡Ahora tendría que vivir en la casa imperfecta que había construido!



CUMPLES JULIO 2015

Isabel Herranz cumple el 2 de Julio 87 años

Alfonso Ruíz de Castañeda cumple el 3 de Julio 73 años

Luciana Ricote cumple el 6 de Julio 92 años

Ana María Torrecillas cumple el 7 de Julio 87 años

Carmen Sánchez cumple el 7 de Julio 76 años

Luís Alejandro López cumple el 9 de Julio 80 años

María del Rosario González cumple el 9 de Julio 80 años

Rufino López cumple el 10 de Julio 92 años

Buenaventura Villar cumple el 14 de Julio 84 años

Concepción Sánchez cumple el 14 de Julio 90 años

Ventura Cobos cumple el 17 de Julio 91 años

Marina González cumple el 18 de Julio 81 años

Eduardo Valenzuela cumple el 24 de Julio 60 años

M^a Dolores Calvo cumple el 24 de Julio 89 años

Montserrat Ochando cumple el 24 de Julio 83 años

CUMPLES AGOSTO 2015

Carmen Sanz cumple el 1 de Agosto 84 años

Ma^a Ángeles Sánchez cumple el 2 de Agosto 87 años

Rosa Carrillo cumple el 4 de Agosto 88 años

Isabel Rodríguez cumple el 7 de Agosto 88 años

José Calabor cumple el 8 de Agosto 69 años

José Lorenzo Arteta cumple el 10 de Agosto 79 años

Juana Muñoz cumple el 11 de Agosto 89 años

Dora Martínez cumple el 12 de Agosto 83 años

Jenaro Martín cumple el 13 de Agosto 84 años

Félix Rontomé cumple el 13 de Agosto 81 años

María Martín cumple el 14 de Agosto 91 años

Reyes Galán cumple el 15 de Agosto 89 años

Asunción de Lamo cumple el 15 de Agosto 79 años

Carmen Cermeño cumple el 19 de Agosto 77 años

Juliana Lobato cumple el 19 de Agosto 93 años

Carmen Gómez cumple el 19 de Agosto 71 años

Pablo Calvo cumple el 20 de Agosto 84 años

Manuela Galán cumple el 24 de Agosto 90 años

Luís Garcés cumple el 25 de Agosto 89 años

Luís Muela cumple el 25 de Agosto 82 años

Josefina Moreno cumple el 28 de Agosto 79 años

Carmen González cumple el 29 de Agosto 94 años

Pilar Rodríguez cumple el 29 de Agosto 98 años

Antonio Quintanilla cumple el 30 de Agosto 82 años

El árbol que no sabía quién era

Por SOLEDAD BERMEJO

Había una vez en un lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un jardín esplendoroso con árboles de todo tipo: manzanos, perales, naranjos, grandes rosales,... Todo era alegría en el jardín y todos estaban muy satisfechos y felices. Excepto un árbol que se sentía profundamente triste. Tenía un problema: no daba frutos.

-No sé quién soy... -se lamentaba-.

-Te falta concentración... -le decía el manzano - Si realmente lo intentas podrás dar unas manzanas buenísimas... ¿Ves qué fácil es? Mira mis ramas...

-No le escuches. -exigía el rosál- Es más fácil dar rosas. ¡Mira qué bonitas son!!

Desesperado, el árbol intentaba todo lo que le sugerían. Pero como no conseguía ser como los demás, cada vez se sentía más frustrado.

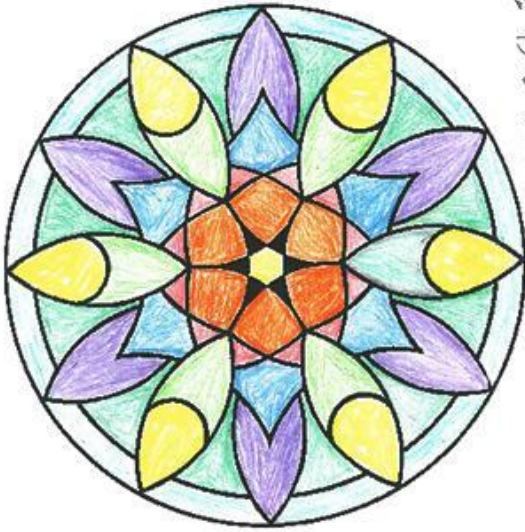
Un día llegó hasta el jardín un búho, la más sabia de las aves. Al ver la desesperación del árbol exclamó:

-No te preocupes. Tu problema no es tan grave... Tu problema es el mismo que el de muchísimos seres sobre la Tierra. No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Sé tú mismo. Conócete a ti mismo tal como eres. Para conseguir esto, escucha tu voz interior.

¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme? - se preguntaba el árbol angustiado y desesperado-. Después de un tiempo de desconcierto y confusión se puso a meditar sobre estos conceptos.

Finalmente un día llegó a comprender. Cerró los ojos y los oídos, abrió el corazón, y pudo escuchar su voz interior susurrándole: "Tú nunca en la vida darás manzanas porque no eres un manzano. Tampoco florecerás cada primavera porque no eres un rosál. Tú eres un roble. Tu destino es crecer grande y majestuoso, dar nido a las aves, sombra a los viajeros, y belleza al paisaje. Esto es quien eres. ¡Sé quién eres!, ¡sé quién eres!"

MANDALAS



Por JESUS HERNANDEZ



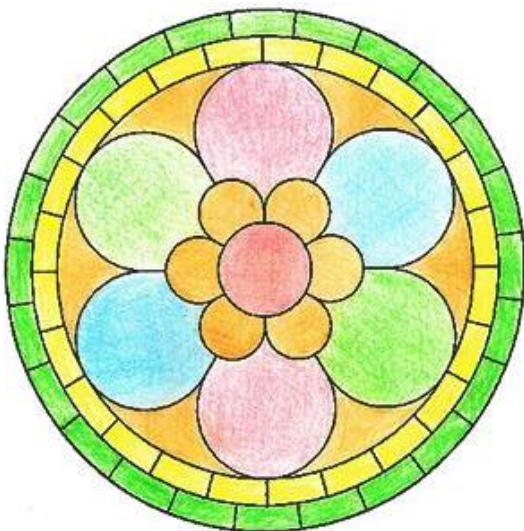
Por FELIX BENAVENTE



Por ROSARIO ALCANTARA



Por JUANA ASENSIO



Por SOLEDAD BERMEJO



Por JUANA BUENO

REFRANES DE VERANO

Por ROSARIO ALCÁNTARA

A invierno lluvioso, verano caluroso.

Buen tiempo en junio, verano seguro.

Cuando bebe el gallo, llueve en verano.

Cuando viene la golondrina, el verano está encima.

De mayo el frío, señal de buen estío.

Durante mayo, corre el lobo y el verano.

El pan y el niño en verano es frito.

El sol de verano, seca la ropa en la rama y en el palo.

El sol el verano, ablanda la cera y endurece el barro.

El verano por San Miguel, faltará muy rara vez.

El tiempo de verano, el capote con su amo.

Lluvia en primavera, verano en sequera.

Más vale dinero en mano que ilusiones en verano.

La moza y el niño en verano tienen frío.

Para vivir sano, usa la ropa de invierno en verano.

No hay verano hasta San Juan ni invierno hasta Navidad

Frases que mejoran la comunicación

Por FELIX BENAVENTE

TE AMO: atrévete a decirlo a la otra persona, a tu cónyuge, a tus padres, a tus hermanos, a tus hijos, si es que nunca lo has hecho, haz la prueba y verás el resultado.

TE ADMIRO: todos, en algún momento, sentimos la necesidad de que se nos reconozca algún logro o meta alcanzada... ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste esto a alguien?

¡GRACIAS!: una necesidad básica del ser humano es la de ser apreciado. No hay mejor forma de decir a una persona que es importante lo que hace por nosotros, que expresarle un ¡gracias!, no en forma mecánica, sino con pleno calor humano.

PERDÓNAME, ME EQUIVOQUÉ: decir esto no es tan fácil, sin embargo, cuando cometes un error que ofenda o perjudique a otras personas, aprende a decir con madurez: “perdóname, me equivoqué”.

AYÚDAME, TE NECESITO: cuando no podemos o no queremos admitir o expresar nuestra fragilidad o necesidad de otros, estamos en un grave problema. No te reprimas. ¡Pide ayuda! Que también son muy importantes las palabras.

¡TE ESCUCHO...HÁBLAME DE TI!: ¿Cuántas veces le has dicho a algún miembro de tu familia: “A ver, háblame, qué te pasa?”. Tal vez muchos problemas y mal entendidos se resolverían si tan sólo escuchásemos lo que nos tratan de decir.

¡ERES ESPECIAL!: es importante hacerles saber a tus seres queridos cuanto ellos significan para ti.



EL CARPINTERO

Por AGUSTIN CASTRO

Un rico comerciante contrató a un carpintero para restaurar una antigua casa colonial. Como el comerciante era de esas personas a las que les gusta tener todo bajo control y le preocupaba que el trabajo no quedase bien, decidió pasar un día en la casa, para ver cómo iban las obras.

Al final de la jornada, se dio cuenta de que el carpintero había trabajado mucho, a pesar de que había sufrido varios contratiempos. Para completar el día de mala suerte, el coche también se negó a funcionar así que el empresario se ofreció para llevarle a casa.

El carpintero no habló durante todo el trayecto, visiblemente enojado y preocupado por todos los contratiempos que había tenido a lo largo del día. Sin embargo, al llegar invitó al comerciante a conocer a su familia y a cenar, pero antes de abrir la puerta, se detuvo delante de un pequeño árbol y acarició sus ramas durante pocos minutos.

Cuando abrió la puerta y entró en la casa, la transformación era radical: parecía un hombre feliz. La cena transcurrió entre risas y animada conversación. Al terminar la velada, el carpintero acompañó al comerciante al coche. Cuando pasaron por delante del árbol, este le preguntó:

- ¿Qué tiene de especial ese árbol? Antes de entrar estabas enojado y preocupado y después de tocarlo eras otro hombre.

- Ese es el árbol de los problemas - le respondió el carpintero. - Soy consciente de que no puedo evitar los contratiempos en el trabajo pero no tengo por qué llevarme las preocupaciones a casa. Cuando toco sus ramas, dejo ahí las preocupaciones y las recojo a la mañana siguiente, cuando regreso al trabajo. Lo interesante es que cada mañana encuentro menos motivos para preocuparme que los que dejé el día antes.

Esa noche, el rico comerciante aprendió una de las lecciones más valiosas de su vida.

Jesús Marín: MI PUEBLO EN FOTOS

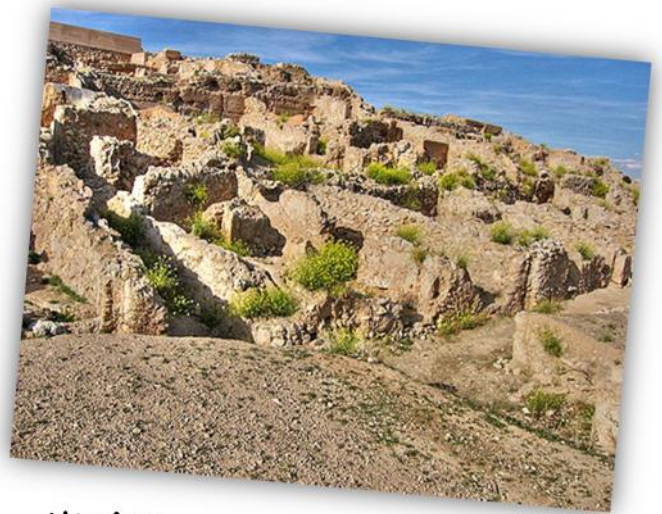
Nuestro reportero JESÚS MARÍN nació en un pueblo llamado **CIEZA**, situado al norte de la región de **MURCIA**. Es capital de la comarca de la Vega Alta del Segura. Posee un rico y vivo patrimonio cultural, en el que cada año se puede disfrutar de sus fiestas, como las de Semana Santa y San Bartolomé



PANORÁMICA DE "CIEZA"



ERMITA SANTO CRISTO DEL CONSUELO



YACIMIENTO DE MEDINA SIYÂSA



BASÍLICA DE LA ASUNCION



UBICACIÓN DE "CIEZA"

Los huevos de oro

Por ANTONIO LOZANO

Rosalinda era una niña vanidosa, que se imaginaba que con el tiempo se casaría con un príncipe. Entretanto, iba cogiendo flores del campo, las hacía ramilletes y las ofrecía a las gentes.

Le ofreció un ramillete a un caballero y este le dio una moneda de cinco céntimos. Otras personas también la compraron los ramilletes de flores. Rosalinda puso una floristería y ganó algún dinero, que con su afán de parecer hermosa lo gastó en un frasco que contenía un producto para resultar más linda.

Cuando pasó el Rey por la puerta de la floristería, le ofreció un ramo muy grande de rosas pensando en que la casaría con el príncipe pero el Rey siguió su camino sin hacerle el mínimo caso. Después se lo ofreció a un general, a un coronel, a un capitán, a un teniente, a un alférez, a un sargento, y tampoco consiguió nada. Por fin, un soldado que estaba haciendo la "mili" le dijo que cuando le licenciaran se casaría con ella.

Tuvo que esperar un año, pero valió la pena, porque el soldado la quería de verdad y era un buen trabajador. Cuando estuvo casada, su marido la llevaba magníficos pollos y gallinas para que comiera bien. Rosalinda puso un corral en el patio de su casita. Las gallinas ponían huevos y conseguía más gallinas y más pollos pensando siempre en ser más afortunada.

- ¿Qué quieres que te traiga? - La preguntó un día su marido.

- ¡La gallina de los huevos de oro!

El marido, que todos los caprichos que tenía se los concedía, un día la dijo:

- ¡Adiós Rosalinda, me voy, quizás no volvamos a vernos!

- ¿Por qué? ¿A dónde vas?

- ¡Voy a buscar la gallina de los huevos de oro!

Rosalinda solía pensar así:

- Si al menos me trajera fortuna, podría tener un palacio como el Rey y vestirme de seda como la Reina.

En ocasiones iba al mercado para vender los huevos de sus gallinas y preguntaba:

-¿Está muy lejos el país donde hay huevos de oro?

Unos le decían que si era tonta y otros que no existía tal país. Un día se encontró con un caminante y le dijo:

- Si encontráis en vuestro camino a mi marido haced el favor de aconsejarle que vuelva a casa por qué no puedo estar sin él.

- ¿Cómo puedo encontrarle?

- Es un aldeano que se fue en busca de la gallina de los huevos de oro.

- Si lo encuentro os lo enviaré.

Una mañana vio a un hombre que tenía una figura como la de su marido. Dio un salto de alegría y a los pocos segundos pudo abrazarlo pues era él.

- Qué contenta estoy de haberte encontrado.

- ¡Y yo! Figúrate que me llevaron a una casa de locos, de la cual tuve la fortuna de poder escapar. ¿Pero no me preguntas por los huevos de oro?

- ¡No! Porque estoy convencida de que ese deseo mío era una locura, provocada por mi ambición y que para ser feliz me basta con mi casita y con el amor de mi maridito.

- Pues a pesar de todo, ¡te traigo huevos de oro!

- ¿Cómo es eso si es imposible?

El marido la enseñó una canastilla de mimbre completamente llena de capullos de gusanos de seda (que como ya sabéis son rubios como el oro). Rosalinda, que nunca los había visto, se quedó con la boca abierta y toda maravillada.

- ¿Y qué podemos hacer con esto?

Su marido le contestó:

- De esos capullos nacen mariposas que ponen huevecitos de gusanos de seda, esos gusanitos adquieren vida en el mes de Marzo, cuando son adultos cada uno hace un capullo de seda en el mes de Junio, si los cuidamos tendremos seda y huevos de oro mientras queramos sin necesidad de buscar la gallina famosa.

Rosalinda y su marido cuidaron de los gusanos y de las mariposas, con los capullos de seda que obtuvieron fabricaron magníficos tejidos de seda

Rosalinda se vistió con un traje de seda como el de la Reina y no quiso un palacio como el del Rey pero se compró un hotelito en la sierra.

El trabajo hace el milagro de convertir en oro todo lo que se somete con perseverancia.

Albertia
MORATALAZ **PRESENTA:**



Corto presentado a los PREMIOS NICO 2015

Ayúdanos a ganar enviando un SMS al 27979
con uno de estos textos:

NICO R101 GUION

NICO R101 PRODUCCION

NICO R101 ACTRIZ SOLEDADBERMEJO

NICO R101 ACTOR ANTONIOQUINTANILLA

NICO R101 VIDEO

NICO R101 IDEA

<http://www.mundomayor.com/CanalTV/VisorTV/TabId/115/VideoId/849/Miss-Madrid.aspx>

¿Quieres nuestra camiseta?

UNETE A "MISS MADRID"

LA CAMISETA DE MODA PARA ESTE VERANO

PREMIOS NICO



Solo 10€

El importe íntegro se destinará al
envío de votos a través de SMS para
nuestro corto "Miss Madrid"

RESÉRVALA EN RECEPCIÓN O
DESPACHO DE ACTIVIDADES

Vestida de blanco

Relato corto inspirado en los profesionales que cuidan y atienden con cariño a los decanos de la vida, que comparten hogar en la Residencia Albertia de Madrid (Hacienda de Pavones 261).

José María Álvarez Español, familiar de residente Fermina Humanes

Andando y a buena marcha, acostumbra Mario a recorrer por la mañana los tres kilómetros que separan su casa de los Altos de Pavones, donde se encuentra la Residencia de Mayores en la que ejerce como responsable de las actividades de animación y socio-culturales. Aquel día de primavera el calor se hacía notar con intensidad y como llegaba algo sofocado decidió entrar en la cafetería de la residencia para reponerse con un botellín de agua fresquita.

Salió a la terraza y asomado al patio central levantó la mirada mientras bebía, cuando algo le hizo agudizar la vista fijándola en el ventanal del comedor de la planta cuarta. Allí estaba, sin duda allí estaba, iluminada por el sol de la mañana, con el sombrero azul y vestida de blanco, sentada tras la cristalera, sola y completamente inmóvil como una estatua. Mario giró la cabeza para solicitar que alguien le ratificara lo que estaba viendo, pero no había nadie en la terraza y volvió la mirada al ventanal comprobando que la silla estaba vacía y nada ni nadie parecía moverse por el comedor.

Estaba seguro, era la misma señora, la inquietante figura que había visto en el bingo vespertino del día anterior. También en esa ocasión le sorprendió la presencia enigmática de aquella singular dama solitaria en la mesa del rincón. Quiso interesarse por ella, pero cantaron línea en una mesa cercana y se distrajo celebrando la suerte de la afortunada. Volvió a mirar la mesa del rincón y estaba vacía. Buscó por todas las mesas, se lo comentó a sus compañeros, preguntó a unos y a otros y nadie había visto a una señora con ese singular vestido blanco y el sombrero azul. En la única puerta de acceso a la sala se había quedado Cesar, el auxiliar de segunda planta, para ayudar a los residentes que llegaban retrasados. Cesar, tan eficaz como siempre, le aseguró que nadie había salido del salón. Mario insistía e insistía a todos y describía el peculiar vestido blanco, casi tropical y aquel sombrero azul que calificaba como “un tanto vintage”.

Después de esa segunda visión desde la cafetería y la también repetida y súbita desaparición del personaje, subió a la cuarta planta y se dirigió al comedor. No habían comenzado los desayunos, pero todo estaba preparado y ordenado, excepto aquella silla que había sido desplazada para acercarla al ventanal que se asoma sobre el luminoso patio.

con sombrero azul

Cuando comentó, a los responsables y auxiliares de la planta, las efímeras visiones que le habían acontecido, estos le confesaron que algunos extraños hechos les tenían preocupados e inquietos desde hacía dos o tres días, de tal manera que incluso lo habían comunicado a los superiores para que fueran investigados y estudiados.

Le hablaron de misteriosos sonidos y susurros en el silencio de la noche, de puertas que se cerraban de manera inexplicable, de objetos o sillas movidos incomprensiblemente de su lugar e incluso de misteriosas apariciones. Lo más inquietante había sucedido aquella misma noche, Marta después de que hubieran acostado a todos los residentes, se sorprendió al ver de lejos a una señora, vestida de blanco y tocada con un sombrero, que se movía o más bien se deslizaba por el pasillo. Le llamó repetidamente, pero ella, sin contestar, se introdujo en una habitación y cerró la puerta. La auxiliar llamó a su compañero Julio Cesar para que le ayudara y sorprendentemente, al llegar a la puerta de la habitación, no lograban abrirla a pesar de empujar los dos con todas sus fuerzas y que, estas puertas, tienen bloqueada la cerradura. De repente, la puerta se abrió sola y únicamente encontraron a Ramiro, el residente de esa habitación, un anciano de ochenta años que dormía profundamente.

El día anterior Eva, la enfermera de la planta, al entrar en esa misma habitación se sorprendió al ver, sentada en una butaca, a una señora que sin decir nada le miraba fijamente. Se dirigió al comedor y al ver que Ramiro estaba todavía desayunando, se tranquilizó y preguntó a los auxiliares por la singular señora y si habían permitido visitas fuera de las horas establecidas. Extrañados le acompañaron a la habitación y no encontraron a nadie, aunque las puertas del armario estaban abiertas y algunas ropas de Ramiro, misteriosamente, se encontraban colocadas con esmero sobre la butaca.

Teniendo en cuenta los relatos de sus compañeros, Mario se sumó a las personas responsables que estaban estudiando los extraordinarios acontecimientos, intentando llegar a conclusiones lógicas que les dieran respuesta. Nuria, la psicóloga, se ofreció para mantener una charla profesional con Ramiro de manera entrañable y para ello investigó previamente sobre los datos que tenía en su historial, desde que ingresó en la residencia dos meses antes. Confirmó que llevaba dos años viudos, después de cincuenta y dos de feliz y compenetrado matrimonio y que sus hijos habían destacado, en la información inicial del ingreso, el tremendo cambio que había sufrido desde que faltaba su esposa, "la mamá" como él le llamaba en familia.

Continúa 

Continuación:

Con vestido blanco y sombrero azul

Había pasado de ser un activo jubilado , que no paraba en casa , a no salir nunca de su domicilio y era allí donde únicamente se encontraba apacible y simpático , tornándose arisco e irascible cuando le separaban de su hogar más de dos o tres horas . Incluso había dejado su intensa actividad como responsable de Cáritas en la Parroquia y su colaboración en otras ONG.

Nuria se acercó a su habitación y con dulzura se interesó por su adaptación a la nueva vida en la residencia y por sus inquietudes personales. Ramiro le contó que, en un principio, no lograba encontrarse a gusto, pero que llevaba dos o tres días muy contento con la compañía de su mujer. Ante esta desconcertante afirmación, ese mismo día, aprovechó la visita de dos de sus hijas para interesarse, sin inquietarlas, por esa intensa y preocupante influencia de la ausencia de su esposa, durante los dos últimos años de viudedad.

Le contaron sus hijas que, las últimas palabras de “la mamá”, fueron para su esposo: < Ramiro acuéstate, no te quedes viendo la tele, que mañana es primer viernes de mes y tenemos que ir a la parroquia a confesar y comulgar >. Todos los meses, el primer viernes confesaban y comulgaban conservando la piadosa costumbre que tanto les había ayudado a superar los disgustos y contrariedades que depara la vida. Cuando Ramiro se acostó, aquella noche, ella ya dormía plácidamente para no volver a despertar. Desde entonces, Ramiro quedó tan abatido que solo salía de casa para asistir a la misa dominical.

Las hijas le dijeron que, desde que se quedó solo, no quería salir de casa para nada, que no les dejaba a ellas, ni a la asistenta, tocar las cosas de su esposa e incluso no quería que nadie se sentara en la butaca de “la mamá”. Esa butaca era para él sagrada, de tal manera que puso como condición, para trasladarse a la residencia, que le acompañara el tan querido sillón. Le dijeron que se lo llevarían cuando estuviera completamente instalado, pensando que, con el cambio de vida, terminaría olvidando la vieja butaca. Ramiro no la olvidaba y con frecuencia insistía sobre la importancia de tener ese entrañable sillón a su lado, negándose a salir de la habitación para actividades y terapias. Tan solo le agradaba asistir a la misa del domingo y charlar después con el capellán que también es leones, como él, para recordar los lugares comunes de su juventud.

Por fin, recientemente, decidieron llevarle la añorada butaca y a partir de entonces, la familia notó su beneficiosa influencia. También Nuria y Mario pudieron apreciar una mejoría, ya que lograban sin esfuerzo que acudiera a terapias y actividades e incluso consiguieron que participara en el bingo de la tarde anterior.

Con todos los datos recopilados y teniendo en cuenta la empatía y afinidad con el capellán, Nuria decidió llamarle para que se pasara por la residencia y aportara su punto de vista en este asunto tan singular. El sacerdote le dijo que habían quedado en su habitación para confesarle, ya que era el primer viernes del mes.

La psicóloga y el capellán, respetando cada uno su ámbito y responsabilidad hablaron largamente decidiendo que, en primer lugar, fuera el sacerdote el que ayudara a Ramiro a cumplir con aquel último deseo de su mujer, confesar y comulgar el primer viernes de mes.

Así lo hicieron. Nuria se quedó en su despacho, aguardando expectante la llamada del capellán, que había subido a la habitación de Ramiro, para satisfacer las demandas de un ánima fiel y devota. La psicóloga entendía que precisaría de su atención posterior, en esa sutil interrelación entre espíritu, mente y cuerpo que, como si de vasos comunicantes se tratara, nos afecta a todos los humanos.

Cuando le llamó el capellán, subió rápidamente a la planta, encontrando al sacerdote que, en el vestíbulo, solicitaba a los auxiliares la retirada del viejo sillón, para que la familia se lo llevara a casa. Nuria, impaciente le requirió: < ¡Páter, que alegría! . ¿Cómo ha ido la cosa? >. El anciano cura de almas, reflejando en su rostro una serena y tranquilizadora sonrisa, le contestó con castellana ironía: < Nada extraordinario. Les he confesado y hemos rezado, los tres, a la Virgen del Camino >. A partir de ese día todo retornó a la normalidad y a la rutina, tan beneficiosa y recomendable para los mayores.

El domingo siguiente, los nietos de Ramiro, llevaron a su abuelo la foto enmarcada que sabían tanto le gustaba. Un retrato tomado el día de sus bodas de oro, en que la abuelita miraba a su Ramiro con la dulzura de medio siglo de amor, sentada en la butaca, vestida de blanco, con su sombrerito azul.

Cocina del Mundo:

ALEMANIA

El **STRUDEL** es un postre típico tradicional de la cocina austriaca y del sur de Alemania, cuyos orígenes podrían remontarse a antiguas recetas de las cocinas bizantina, armenia o turca. Se trata de un tipo de masa enrollada que contiene diferentes frutas como relleno. Existen diferentes tipos de strudel, pero el más popular es el strudel de manzana. Se suele servir caliente, con algo de azúcar glas espolvoreada. Usualmente se acompaña con una salsa caliente dulce de crema aromatizada con vainilla. Es habitual que se acompañe de helado de vainilla o nata montada.

STRUDEL DE MANZANA

Ingredientes

- 6 hojas de pasta filo
- Mantequilla derretida

Para el relleno:

- 3 manzanas reineta ralladas
- 100 gr de azúcar blanquilla
- 50 gr de pasas
- 50 gr de almendras laminadas
- 50 gr de piñones
- 2 cucharadas de pan rallado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de Canela molida, Vainilla en polvo, Nuez moscada



Preparación

Separa las hojas de pasta filo. Coloca en una base de silicona la primera y úntala con mantequilla, haz lo mismo con las siguientes hasta completar las 6 hojas.

Ralla la manzana o córtala en trocitos pequeños. Viértela en un bol y reserva tapado con film transparente para evitar que se oxide. Pesa el resto de ingredientes del relleno: azúcar, pasas, almendras laminadas, piñones, pan rallado, canela, vainilla y nuez moscada. Mezcla todo con las manzanas.

Vierte la mezcla encima de la pasta filo, en un lateral a lo largo. Une con las manos todo el montón para compactarlo en ese lateral y que sea más fácil enrollar. Deja los bordes de las esquinas libres para empezar cerrando tu paquete por ahí. Mete las esquinas de izquierda y derecha un poco hacía adentro y luego enrolla para acabar dejando el cierre hacía abajo y que el rollo se vea perfecto por arriba. Pincela con mantequilla todo el exterior.

Hornea a 180°C con calor arriba y abajo o con aire incorporado. Comprueba que está hecho pinchando el strudel con una brocheta y toca la punta de esta, si sale bien caliente es que el centro de nuestro strudel está cocinado. Pasa a una fuente y toma templado.

Cocina tradicional:

ESCALIVADA CATALANA

Ingredientes

- 2 pimientos rojos
- 2 berenjenas
- 2 tomates grandes
- 2 cebollas
- aceite de oliva
- pimienta negra molida
- sal Maldon



Preparación

Precalentamos el horno a 160°. Embadurnamos los pimientos, las berenjenas y los tomates bien de aceite y los colocamos en una bandeja de horno o cristal. Agregamos la cebolla entera, sin pelar. Lo colocamos en el horno durante 30 minutos, abrimos, les vamos dando la vuelta y dejamos 30 minutos extra.

Una vez asados los ingredientes, pelamos todas las hortalizas. Luego cortamos en tiras las berenjenas y los pimientos, y troceamos los tomates y la cebolla. No hemos de olvidar quitar todas las semillas y los rabos de las hortalizas.

Por último, lo serviremos en una fuente, colocando primero los pimientos, luego las berenjenas y en último lugar la cebolla. Añadimos un chorro de aceite y decoramos un poco de sal maldon.

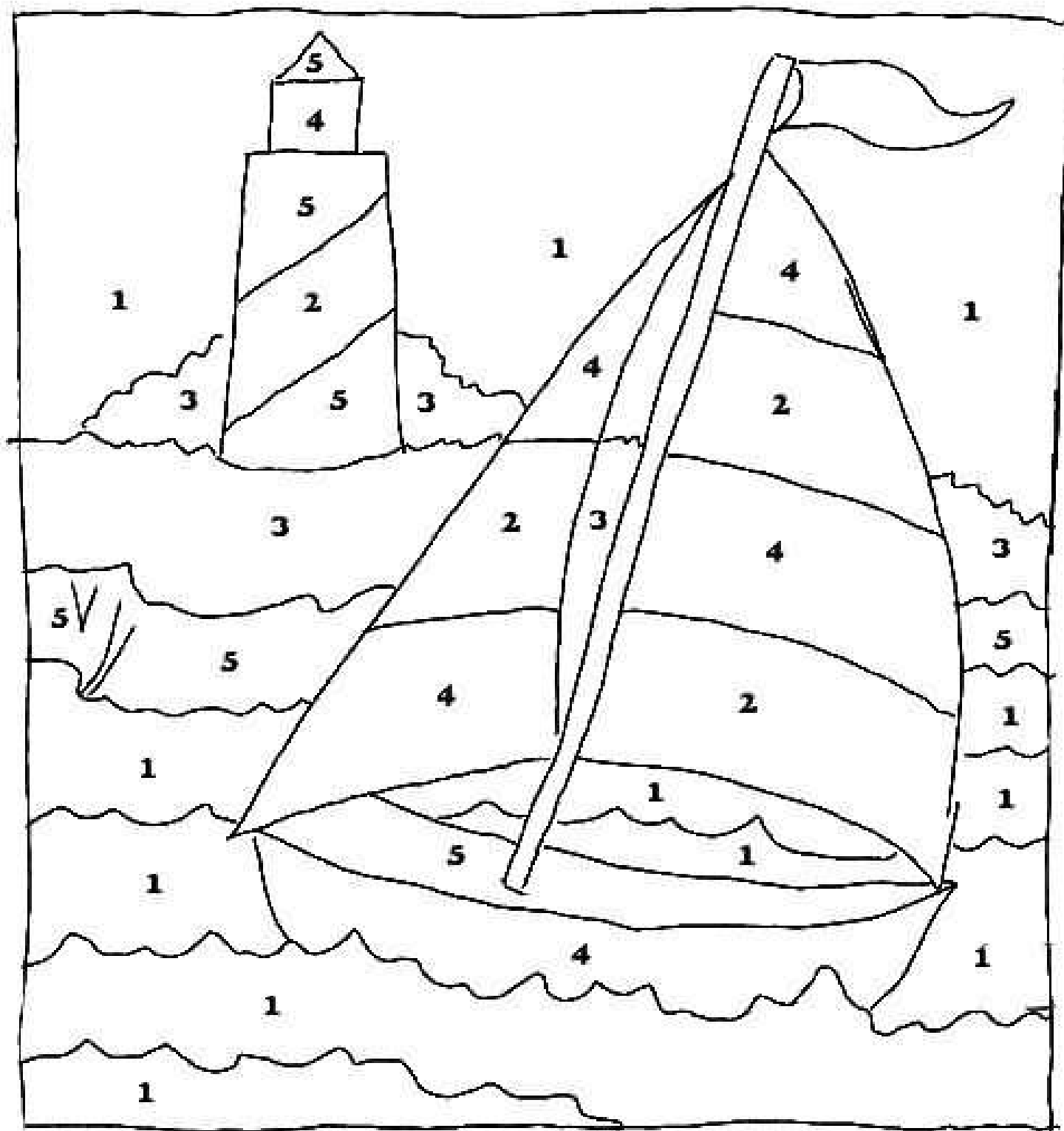
Podemos colocar la escalivada sobre una buena torrada de pan con tomate junto con unas anchoas.

PASATIEMPOS

Encuentra en la sopa de letras
15 cosas relacionadas con el verano:

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

de VERANO



1: AZUL

2: ROJO

3: VERDE

4: AMARILLO

5: MARRÓN

Concurso de dibujo

Albertia Moratalaz
Servicios Sociosanitarios

tema: EL VERANO

¡¡PARTICIPA!!

Entrega en Recepción

Participantes: residentes, familiares y trabajadores

Del 1 al 13 de Julio de 2015

TODOS LOS DEBUJOS SERAN EXPUESTOS EN LA PASARELA

**LOS DEBUJOS GANADORES SERAN PUBLICADOS EN LA
REVISTA DEL MES DE AGOSTO**

Albertia
Servicio Social

FESTIVAL:
**La Canción
del Verano**

Viernes 10 de Julio de 2015
17'30 horas - Salón de Actos

Albertia
Servicio Social

**Taller
familiar**

MANUALIDADES

handmade

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

SE INVITA A TODOS LOS FAMILIARES Y
AMIGOS AL ENCUENTRO INTERGENERACIONAL
CON MOTIVO DEL

Día del Abuelo

Colabora:

GRUPO FAMILIAR
IGLESIA DE JESUCRISTO
DE LOS SANTOS DE LOS
ÚLTIMOS DÍAS

Albertia
Servicio Social

Sábado 25 Julio 2015
11'30 h - Salón de Actos

ACTIVIDADES CULTURALES

Albertia
Servicio Social

Salidas terapéuticas:
**Piscina Municipal
de Moratalaz**



Jueves 16 Julio 2015
Jueves 30 de Julio 2015
Salida del Centro: 11'00 horas
Precio: 3 Euros

Albertia
Servicio Social

Proyección:
ZARZUELA



Viernes 24 de Julio de 2015
17'30 horas - Salón de Actos

No os lo perdáis

Festejemos con los abuelos en familia!!

Albertia

**MERIENDA
FAMILIAR
DEL**

DÍA DEL ABUELO

Viernes 31 Julio 2015
18'00 h - Salón de Actos

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

NUESTRO SERVICIO MÉDICO RUEGA ENCARECIDAMENTE QUE NO SALGAN AL PATIO LOS RESIDENTES ENTRE LAS 11'00 HORAS Y LAS 19'00 HORAS. GRACIAS.

Albertia MORATALAZ

Hacienda de Pavones 261
28030 Madrid

91 324 68 00

moratalaz@albertia.es

Facebook: Albertia Moratalaz

Albertia
Servicios Sociosanitarios