

REVISTA RESIDENCIA
MAYORES ALAGÓN



RAI**Z****ES**

EJEMPLAR Nº 9
MARZO 2016
REVISTA TRIMESTRAL

No te pierdas nuestro sumario de la A a la **Z**:

- Entrevista **Z**ercana
- Pien**Z**a en ti...
- Coctel de Notici**Z**ias
 - ¡¡¡Feli**Z**idades!!!
 - Arte con **Z**
 - Hasta la Co**Z**ina
 - ¿Qué Ocurrió...?
- Nuestras A**Z**tividades
- Mis Rai**Z**es
- Cartas a la Rai**Z**
- Rompecabe**Z**as

Entrevista **Z**ercana

Hola me llamo Jose Ignacio, vivo en Alagón desde hace unos 12 años junto a mi mujer y mis dos hijas, una de 15 años y la pequeña de 4 años.



3

Mi infancia fue muy buena, por entonces yo vivía en Montañana, un barrio de Zaragoza, en una torre junto a mis padres, mis abuelos que vivían debajo y mis tíos que vivían al lado.

En la torre los niños lo pasábamos muy bien jugando todo el día en la calle o en el corral dónde mis abuelos tenían todo tipo de animales (gallinas, pavos, conejos, vacas y hasta un caballo).

Las épocas vacacionales las pasaba con mis otros abuelos en un pequeño pueblo de Teruel dónde se disfrutaba y se disfruta mucho, sobre todo los más pequeños.

A los 16 años nos fuimos a vivir a Zaragoza dónde cursé mis estudios y me hice fisioterapeuta o como dicen mis abuelos “el chico de la gimnasia”.

Hace unos doce me vine a vivir a Alagón puesto que tenía trabajo aquí, primeramente empecé a trabajar en Atades hace unos 15 años y desde hace nueve y espero que por mucho tiempo más también trabajo en esta residencia en la cual me encuentro muy a gusto.

Este es un resumen de mi vida que espero que siga unido a la residencia y a los abuelitos por muchos años.

PienZa en ti...

Síndrome del cuidador...

Trastorno que puede aparecer en aquellas personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente. Se caracteriza por un agotamiento físico y psíquico que viene provocado por el estrés cotidiano producido por la lucha diaria contra la enfermedad.

Consejos para evitar su aparición:

- ✓ No sea el único cuidador, involucre a otras personas
- ✓ Comunique al resto de familiares sus sentimientos y temores, hágalos participe de la situación.
- ✓ Mantenga aficiones previas
- ✓ Genere momentos de respiro
- ✓ Evite el aislamiento social

- ✓ Intente facilitar la autonomía del familiar lo máximo posible
- ✓ Evite la situaciones de estrés en la medida de lo posible, planificando previamente situaciones conflictivas
- ✓ Reconocer sentimientos negativos y poner freno ante ellos
- ✓ Contacte con profesionales sanitarios que le ayuden a sobrellevar la nueva situación...



Coctel de NotiZias

¡¡¡FeliZidades!!!

CUMPLEAÑOS ENERO



¡¡¡FeliZidades!!!

CUMPLEAÑOS FEBRERO



¡¡¡FeliZidades!!!

CUMPLEAÑOS MARZO



Arte con **Z**

Sección dedicada a todas aquellas actividades que requieren destreza “artística” de nuestros residentes, familiares y trabajadores.

Porque el arte es algo más que dibujar o pintar, porque el arte es algo más profundo, algo que nos une y nos da a conocer...

Ahí va nuestra pequeña muestra:

Somos creativos...

Mural de Inviernos: “Yo me quedo aquí...”



GerArte: "Mensaje en una botella"



GerArte: "Dibujo Libre"



GerArte: "Anatomía del corazón"





GerArte: "Felicitaciones día del Padre"



Hasta la CoZina

En esta ocasión hemos nuestros “mayores” han jugado a elaborar recetas, partiendo de un alimento de temporada, elegido al azar. Con todas ellas hemos elaborado nuestra particular “CARTA”:

13

- ENTRANTES, PRIMEROS Y SEGUNDOS:

- ENDIVIAS:

“Endivias cubiertas de jamón, a la Bechamel”



(Olimpia Castillo): se cuecen las endivias con azúcar, se escurren, se envuelven en jamón dulce. Cubrir con bechamel suave mantequilla y Gruyere, hornear y listo.

○ CIGALAS:

“Arroz Cigalas con” (Julio Mur)



“Cigalas con Tomate natural” (Ángeles Cuadrado)

○ ALMEJAS

“Alcachofas rellenas de Almejas”



(Carmen Peláez): se cuece

alcachofa, se escurre, se rellena de almejas y otros mariscos, se empana y fríe un poco. Colocar en una fuente cubiertas de Bechamel y hornear. Listo

○ ESPARRAGOS TRIGUEROS:

“Patatas de Cerdo con Espárragos Trigueros” (Ángeles Cuadrado)



○ ALCACHOFAS:



“Tortilla con Alcachofas”

(Pilar Ramas): se cuecen las alcachofas, y se escurren, mezclar con el huevo batido y hacer tortilla

15

○ PIMIENTOS VERDES:



“Fritos en guarnición” (Jesusa Matilla)

● POSTRES:

○ AGUACATE:



“Aguacate con Piña y azúcar”

(Candelas Sánchez)

○ LIMONES:



“Helado de Limón con
Champán” (Carmen Peláez)

○ FRESAS:



“Fresas con zumo de
naranja” (Ángeles Cuadrado)

Qué Ocurrió

“La vida sigue...a costa de vidas”

(Por Hortensia García)

Llevamos noventa días con un Gobierno en funciones, y no pasa nada, todo funciona, los niños van al cole, los papas a trabajar, acaba de pasar la Semana Santa y todo ha sido igual.

Cuando esto pasa nos damos cuenta de la poca importancia que tienen los políticos.

Si hubiera una huelga de políticos ni nos enteraríamos, solo nos cuestan dinero, porque hacer hacen poco...

Deberían ponerse de acuerdo para que actos de terrorismo como el último no fueran posibles, con leyes disuasorias que impidieran locuras como esta. Claro que esto a lo peor cuesta votos y eso no interesa. Como no se lleva hablar de Dios, que los 34 muertos hallen la PAZ dónde sea y a los vivos que nos dejen tranquilos que ya nos lo hemos ganado.

Nuestras AZttividades

A continuación os recordamos los buenos momentos que hemos tenido estos últimos meses en nuestro centro, todos ellos a través de **AZttividades**, fiestas, actuaciones etc.

18

ENERO

○ Coral "La Única"



○ Reyes Magos de Oriente



○ Exposición “La Vida a través de un Objetivo”



○ Barbacoa San Antón



○ Cumpleaños Enero/Día de la Paz



FEBRERO

○ Santa Águeda



○ Homenaje a la Mas de lo Mas.



○ Carnaval



○ *San Valentín*

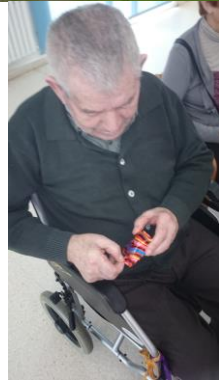


○ *Cumpleaños Febrero*



MARZO

○ San José / Día del Padre



○ Semana Santa Cofradía



○ Cumpleaños Marzo



Y Próximamente...

- *Feria de Abril*
- *San Jorge*
- *Día de la madre*
- *“Temporada de Terraceo”*
- *Fiestas San Antonio*
- *III Encuentro Intergeneracional*
- *...*

Mis RaiZes

Pilar Pérez Pérez

Soy Pilar Perez, nací en el “Cabezo”, en la Avenida de la Virgen del Pilar (Pedrola) hace 86 años, el día de la Virgen de Agosto.

Soy la más pequeña de 5 hermanos, 3 chicas y 2 chicos.

A los 9 años ya empecé a servir en una casa hasta que me casé con 30 años.

Me casé en la Iglesia de San Braulio de Zaragoza con Juan Peralta Rosado de Melilla. Nos conocimos en la casa donde yo estuve trabajando como sirvienta. Fue mi primer novio y con el que me casé.



Al año de casarnos nació mi hija mayor Pilar que pesó casi 4 kilos, y a los 3 años nació Isabel que sí que pesó los 4 kilos.

Volví a Pedrola con 60 años donde vivían mis hijas.

Cuando mi marido empezó a enfermar, tuvimos que irnos unos meses a la residencia de Remolinos hasta que vinimos a la de Alagón; yo venía con muchas ganas pero al mes mi marido murió y desde entonces me ha costado y me cuesta mucho esta nueva vida.

Aquí me encuentro bien, tengo amigas con las que hablo y pasamos ratos juntas.

A mis hijas y nietos les quiero mucho, me considero una persona muy cariñosa aunque a veces la gente no lo sea tanto.

Cartas a la RaíZ

En esta sección trataremos temas de interés general que afecten a cambios organizativos del centro, así como todas aquellas noticias, comentarios, opiniones que nos hagáis llegar a través de:

- Buzón de sugerencias
- email (vmartinez@albertia.es)
- en persona

Durante estos meses, destacamos:

- Los tiempo cambian y con ello nos “modernizamos”, ahora es el equipo de auxiliares (“nuestras chicas”) las que se ponen manos a la obra y se lanzan a las nuevas tecnologías. Hemos comenzado la fase de aprendizaje del programa informático “Resiplus Táctil”, dónde se



registra toda la labor que hacemos con nuestros mayores. Poco a poco se va implantando. Tenemos que agradecer a “nuestras chicas” la dedicación, ganas y entusiasmo por aprender cosas nuevas. Eso os hace grandes como profesionales. Gracias.

- Como decíamos en el punto anterior, los tiempos cambian y como consecuencia de ello, en los últimos meses el comedor de planta O (Segundo turno de comidas) se encuentra casi al completo, lo que nos impide disponer de huecos para que puedan comer las visitas o familiares. De todos modos si alguien tuviera interés en comer con su familia, hablarlo con la Trabajadora Social.

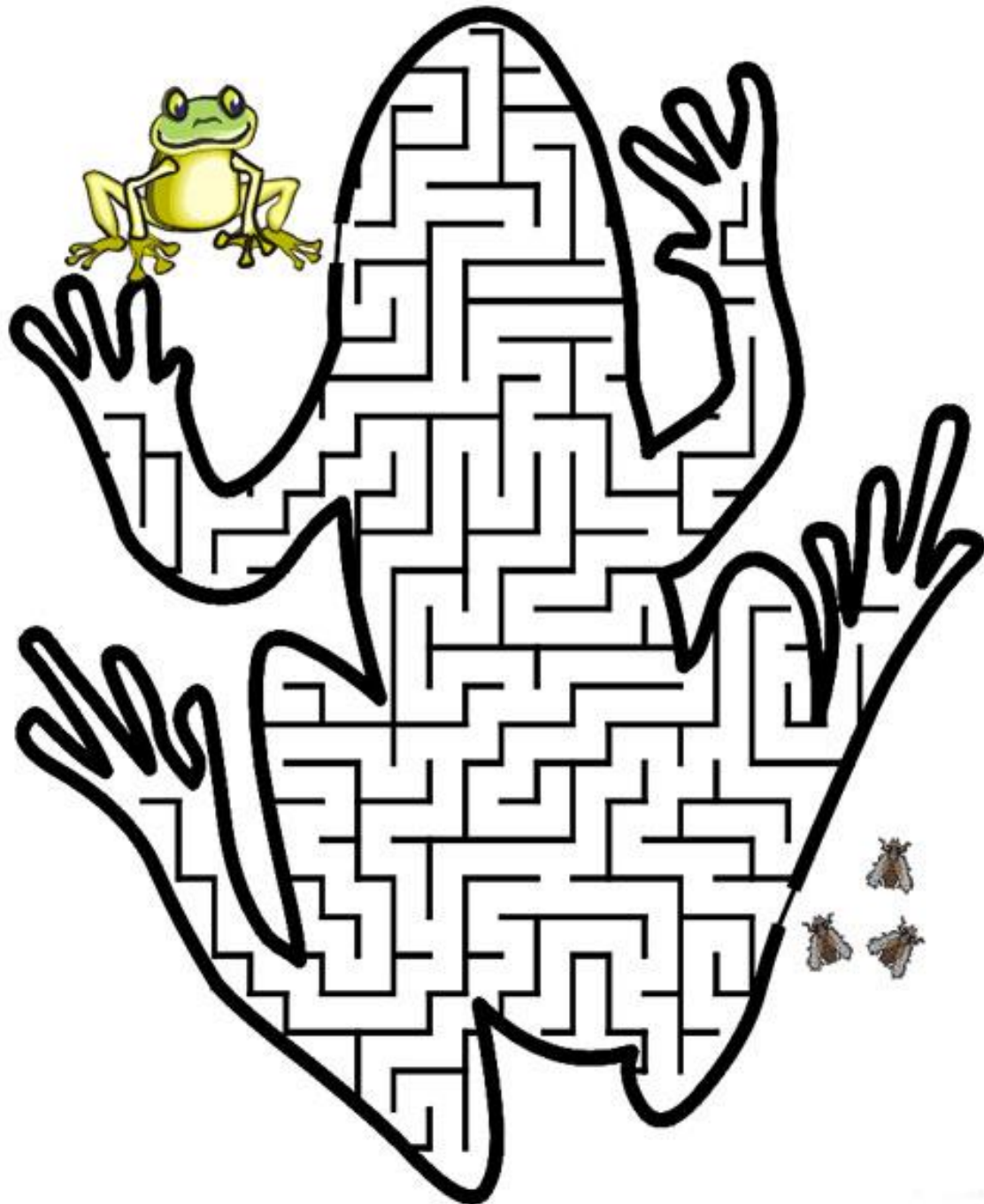
RompecabeZas

BUSCA 10 ANIMALES

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

PERRO - ELEFANTE - JIRAFÁ - GATO - CABALLO - LORO - COCODRILO - TIGRE - PANTERA - HIPOPOTAMO

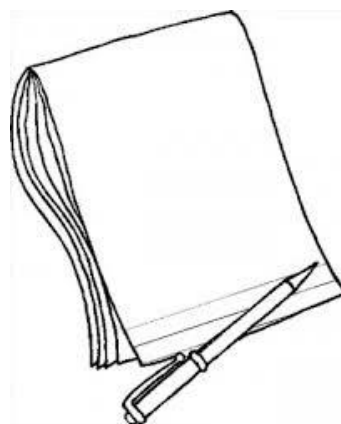
Rompecabezas



Rompecabezas

SUDOKU

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



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

Felices Pascuas

Happy Easter