



*Alegría*

MORATALAZ



# ÍNDICE

CUMPLEAÑOS DE JULIO – Página 3

CONTRA LA ADVERSIDAD – Páginas 4

¿QUÉ HORA ES? – Página 5

HERO – Página 6

CLUB T2E® - Página 7

EL AMOR – Página 8

GERIARTE – Página 9

REINAS: LEONOR DE ARAGÓN – Páginas 10 y 11

PROGRAMAS INTERGENERACIONALES – Páginas 12, 13, 14 y 15

CANCIÓN DEL MES: VACACIONES DE VERANO – Página 16

APRENDEMOS A BAILAR... SEVILLANAS (4ª PARTE) - Página 17

EDADISMO – Páginas 18, 19, 20 y 21

LAS REBAJAS Y VACACIONES DE VERANO – Página 22

ADOPTA UN PERRO – Página 23

UN VIAJE A LA LUNA - Página 24

MEDINA AZAHARA – Página 25

BIOGRAFÍAS: SALVADOR DALÍ – Página 26

BREVES JUNIO 2018 – Página 27

MISTERIOS DE MADRID – Página 28

COCINA TRADICIONAL – Página 29

PASATIEMPOS – Páginas 30 Y 31

SOLUCIONES PASATIEMPOS – Página 32

HOROSCOPO – Página 33

ACTIVIDADES CULTURALES – Páginas 34 y 35



# CUMPLEAÑOS *Julio*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1 ISABEL (85)
2 EMILIANO (84)	3 ALFONSO (76)	4	5	6	7 FERMÍN (90)	8 JOSEFA (85) EDUARDO (63) BRIGIDA (94)
9 LUIS ALEJANDRO (83)	10	11 ANA (87)	12	13	14 BUENAVENTURA (87)	15
16 FERNANDA (81)	17 FÉLIX (94)	18 MARINA (84)	19 CARMEN (89)	20	21	22 MAGDALENA (85)
23	24 SANTIAGO (87) MONSTE (86)	25	26	27 RODOLFO(87) CARMEN(74)	28	29 LEONOR(88)





# CONTRA LA *Adversidad*

por MARY BLANCO

Tenemos capacidad  
para poder superar  
las situaciones difíciles  
que causa la adversidad.

Y, además, en ocasiones  
crecemos como persona,  
puesto que al sobreponernos  
la cosa se soluciona;  
ya que la adversidad,  
después de pasar un tiempo  
nos da la oportunidad  
de encontrar algún remedio.

Superar el contratiempo  
conlleva un proceso lento,  
siendo inútil y frustrante  
pretenderlo en un momento.

Sí, podemos levantarnos  
cada vez que nos caemos,  
aunque resulte difícil  
es muy necesario hacerlo,  
pues la inercia nos arrastra  
si obramos de otra manera  
y estaremos atrapados  
como en una ratonera.

Tener a tu alrededor  
personas de confianza,  
seguramente te ayude  
a equilibrar la balanza.

Hay que interpretar los hechos  
de la forma menos mala  
y poner a los sucesos  
al mal tiempo buena cara.

El adaptarte a los cambios,  
aunque sean negativos,  
hará que el reciente mal  
no resulte tan nocivo.

Confía en tu valor  
para superar problemas  
y te harás acreedor  
a olvidar pronto las penas.

Después de la tempestad  
llega de nuevo la calma  
y pasado algún tiempo  
ha de serenarse el alma.

Te debo recomendar  
que casi nunca te apures,  
pues, como dice el refrán,  
no hay mal que cien años dure.





# ¿QUÉ HORA *es*?

por MARY BLANCO

El verso lo hice hace unos meses,  
que adelantaron la hora,  
lo dejé trasapelado  
y lo he descubierto ahora.

No obstante, ya que está hecho  
lo he entregado a Cristina,  
pensando a lo hecho, pecho,  
a ver si me lo publican  
si lo deja en su cajón  
comprenderé la razón.

Los relojes apuntan mal  
armándonos un follón,  
en San Pedro, San Antón  
y la Iglesia de San Blas.

Todos somos unos primos  
y es nuestro vivir de menos,  
porque al empezar no sabemos  
ni la hora en que vivimos.



Te vas a dormir temprano  
para hacer buena camada  
y a la primera llamada  
te entra el sol por la ventana

Sales de viaje ¡pardiez!  
con mucha anticipación  
y al llegar a la estación  
ya va el tren por Aranjuez.  
Ayer mañana, a un muchacho  
su novia, que es muy bonita,  
le dio a las diez una cita  
en la cabecera el Rastro.

Corrió el chico con agobio,  
pues la razón es bien obvia,  
y harta de esperar su novia  
ya estaba con otro novio.

Ante tales confusiones  
amigo, no te acongojes,  
o están locos los relojes  
o nosotros ya lo estamos.  
pues se nos va de las manos.

He visto una cosa rara  
que no la puedo callar  
y casi puede llamarse  
suceso sensacional.

Don Enrique, el Boticario,  
que vive en Cuatro Caminos,  
abre a la hora de siempre,  
por tratarse de un olvido,  
pero al levantar el cierre  
se encuentra con un vecino  
que tiene peritonitis  
y le está llamando a gritos...



# PREMIOS NICO: *Hero*

por RAQUEL ALGUACIL

***Los mayores de la residencia Albertia Moratalaz participan, por 6º año consecutivo, en el Concurso Nacional de Cortos para Mayores “Premios Nico”.***

Hace ya 6 años que el equipo de Rehabilitación y Terapia de la residencia para mayores Albertia Moratalaz se inició en la aventura de los Premios Nico. Este concurso, organizado por MundoMayor, los atrajo desde un inicio. De esa forma, nació “Forever”, el primer corto presentado al concurso. Después vinieron “Paca Superstar”, “Miss Madrid”, “Rain” y “Somos”.

En este 2018 y tras varios sortear diversos baches, ha nacido “HERO”. Se trata de un corto mudo que apunta directamente al corazón. A la condición humana de la bondad. Tú, en tu trabajo, en tu barrio, en tu ciudad. Tú puedes ser un héroe para los demás en tu día a día. Tú, que nos estás leyendo. Aprovecha la oportunidad de facilitar la vida a los que te rodean. Porque en los detalles está la importancia de la vida.

“Cuando hagas algo noble y hermoso y nadie se de cuenta, no estés triste. El amanecer es un espectáculo hermoso, y sin embargo, la mayor parte de la audiencia duerme todavía”. John Lennon

## ***PERIODO DE VOTACIONES***

Como todo concurso que se precie, existe un periodo de votaciones, que en este caso, dura todo el verano. Las votaciones acabarán un día indeterminado entre el 25 y el 30 de septiembre. Para votar por “Hero”, hay que seguir los siguientes pasos:

1- Entrar en el enlace: <https://www.mundomayor.com/Eventos/PremiosNICO.aspx#65721-votos-nico>

2- Rellenar el formulario con uno de estos textos en la categoría Residencias:

R101 Mejor Actor Jesus Hernandez

R101 Mejor Guion

R101 Mejor Produccion

R101 Mejor Idea

R101 Mejor Video

3- Votar en el resto de categorías (si no, no os dejará validar el voto)

Esta es la forma GRATUITA Y VÁLIDA DE VOTAR. Además, se puede votar dando “Me gusta” en el vídeo en YouTube, del que os dejamos el enlace. Deseamos que lo disfrutéis tanto o más como todos los que han participado en él.

<https://youtu.be/E2tzuGHPGCM>



***La Fundación María Wolff ha convocado a todos los licenciados en Terapia de Estimulación Emocional – T2E® a una jornada de formación y de investigación. El encuentro será en las instalaciones de la residencia de mayores Albertia Moratalaz.***

El patronato de Fundación María Wolff tiene el honor de convocar a los miembros del Club T2E® para participar en una reunión formativa y de I&D en Terapia de Estimulación Emocional – T2E® el próximo 21 de julio en el aula magna de la Residencia Albertia Moratalaz.

Los participantes recibirán formación gratuita en nuevos hallazgos neurobiológicos en el ámbito de las emociones (modelo emociones construidas), así como innovaciones técnicas que se han ido llevando a cabo en T2E® en los últimos años de los que las promociones I a IV aún no tienen noticia.

Se ampliará el repertorio de emociones a nuevas emociones españolas. También se trabajará sobre emociones específicas de otras culturas y su aplicación en discapacidad intelectual. Se cerrará el evento con talleres creativos sobre cómo definir y hacer sentir emociones de síntesis e intervenir en caso de depresión.

La jornada, dirigida exclusivamente a los licenciados en T2E®, abordará los siguientes temas.:

- Actualización en ciencia de las emociones
- Novedades en la técnica de intervenir con T2E®
- Emociones transnacionales y emociones de síntesis
- T2E® para discapacidad intelectual
- Estrategias T2E® específicas para depresión

Fuente: [Fund. María Wolff](#)

**Fundación María Wolff**  
ALZHEIMER Y TNP

**Convocatoria Club T2E®**  
Sábado 21 de julio de 2018 - Madrid

- Actualización en ciencia de las emociones
- Novedades en la técnica de intervenir con T2E®
- Emociones transnacionales y emociones de síntesis
- T2E® para discapacidad intelectual
- Estrategias T2E® específicas para depresión

El patronato de Fundación María Wolff tiene el honor de convocar a los miembros del Club T2E® para participar en una reunión formativa y de I&D el próximo 21 de julio en el aula magna de la Residencia Albertia Moratalaz (C/ Hacienda de Pavones 261, Madrid).

Los participantes recibirán formación gratuita en nuevos hallazgos neurobiológicos en el ámbito de las emociones (modelo emociones construidas), así como innovaciones técnicas que se han ido llevando a cabo en T2E® en los últimos años de los que las promociones I a IV aún no tienen noticia.

Se ampliará el repertorio de emociones a nuevas emociones españolas y emociones específicas de otras culturas y aplicación en discapacidad intelectual.

Se cerrará el evento con talleres creativos sobre cómo definir y hacer sentir emociones de síntesis e intervenir en caso de depresión.

Aforo limitado. Se ruega confirmar participación  
Correo electrónico: [mariawolf@mariawolf.es](mailto:mariawolf@mariawolf.es)

**Programa**

9:30 - 09:50 h.	Accogida
9:50 - 10:00 h.	Inauguración (Nuria Muñoz – Albertia y Ruben Muñoz – Fundación María Wolff)
10:00 - 10:20 h.	Actualización teoría emocional: (Modelo Emociones Construidas) (Ruben Muñoz)
10:20 - 10:40 h.	Inmersión emocional, presencia, aceptación y pas interior del terapeuta durante T2E (Patricia Sánchez – AFA Reus)
10:40 - 10:55 h.	Estudio re-evaluación 62 sesiones y sesiones espres (Nuria Muñoz – Albertia)
10:55 - 11:30 h.	Primeras sesiones con emociones de otras culturas (Orsua Martínez – Fundación María Wolff)
11:30 - 12:00 h.	Coffee Break
12:00 - 12:20 h.	T2E para Educadores de Discapacitados intelectuales (Mª José Luque – Froniza)
12:20 - 13:50 h.	Taller creativo 1: T2E® en el tratamiento de la depresión: propuesta de nuevos caminos (Carmen Arévalo – DomusVI)
13:50 - 14:20 h.	Taller creativo 2: "Emociones de síntesis" (Ruben Muñoz)
14:20 h.	Cierre (Orsua Martínez)
14:20 - 16:00 h.	Buffet
16:00 h. - ...	Continuación Curso T2E® VI promoción

[www.mariawolf.org](http://www.mariawolf.org)



# EL amor

por ANONIMO

El amor es lo que te pasa cuando quieres mucho mucho a alguien.

Alguien que no es de tu familia, y sientes muchas ganas de vivir.

El amor no es un traje.

Pero hay amores de verano, de primavera, de otoño y hasta de invierno de abrigo.

Los amores de verano son como las nubes del cielo que nos llenan de ilusión.

Los amores de primavera son apasionadamente buenos, llenos de luz, pero como sucede con las fallas de Valencia, al principio quema y dura poco.

Los amores de otoño son los que te pillan de sorpresa y te recuerdan que sigues viva.

Los amores de invierno de abrigo son los que nos calientan en invierno, los que nos dan paz, dura mucho y son muy puros y verdaderos. Pueden durar muchos años y hay que saber cuidarlos.

Os deseo y me deseo para este próximo invierno (que no queda tanto) un amor de abrigo que dure mucho.

*(Se busca al autor)*





Por JESÚS HERNÁNDEZ



Por ANA M<sup>o</sup> HERRERA



Por ROSARIO ALCÁNTARA



Por CARMEN PÉREZ



Por RAFAEL LÓPEZ



Por FÉLIX BENAVENTE

# Leonor de Aragón

por JOSÉ M<sup>a</sup> ÁLVAREZ



Leonor de Aragón, era hija de Pedro IV el Ceremonioso rey de Aragón, de Valencia y de Ampurias, de Mallorca y Cerdeña y conde de Barcelona y de su tercera esposa Leonor de Sicilia. Los hermanos de Leonor fueron reyes de la Corona de Aragón. Sucediendo a su padre, reinó Juan I de Aragón y a la muerte de este sin descendencia, reinó Martín I, el hermano menor, que tampoco dejó heredero varón, provocando una sangrienta guerra civil en los reinos y territorios de la Corona de Aragón.

Leonor nació en Santa María del Puig, cerca de la ciudad de Valencia, en enero de 1358. Teniendo la niña cuatro años de edad, su padre comprometió el futuro enlace de Leonor con Alfonso de Castilla, hijo y heredero del rey Pedro I el Cruel.

Cuatro años después falleció el príncipe Alfonso, por lo que se concertó en 1366, como parte de la renovación del Tratado de Binéfar, la futura boda de Leonor, que tenía ocho años de edad, con el infante Juan de Castilla, hijo de Enrique de Trastámara, hermano de padre del rey Pedro I. Los dos medios hermanos Pedro y Enrique (hijos del rey Alfonso XI de Castilla), se enfrentaron por el trono castellano en una cruenta guerra civil. Tras la victoria de Pedro I en batalla de Nájera, en 1367 se declararon nulas las capitulaciones matrimoniales entre Jaime de Castilla y Leonor de Aragón. Con la muerte de Pedro I a manos Enrique, su hermano de padre, al final de la batalla de Montiel, el vencedor ocupó el trono, instaurando la dinastía de la familia Trastámara en el reino castellano-leonés, reinando como Enrique II. Fue entonces cuando pudo retomarse el compromiso matrimonial de Leonor con el príncipe heredero de Enrique II, el futuro rey Juan I de Castilla, concertándose dentro del Tratado de Almazán con el que se lograba la paz entre Castilla y Aragón y el final de la guerra de los Dos Pedros, después de que los ingleses aceptaran negociar y acabar con la larga contienda de sucesión al trono castellano. Leonor de Aragón se convertía en la prenda dinástica que aseguraba la concordia entre ambos reinos y años más tarde supuso la opción sucesoria de uno de sus hijos, Fernando de Antequera, al trono de la Corona de Aragón, que se vio triunfalmente consumada tras la

# Leonor de Aragón

por JOSÉ M<sup>a</sup> ÁLVAREZ

Concordia de Alcañiz y el Compromiso de Caspe, en el año 1412.

Una vez fallecido Pedro I de Castilla y proclamado rey Enrique II, al que llamaban el Fratricida sus detractores y de las Mercedes sus fieles partidarios, pudo por fin celebrarse el matrimonio de Juan de Castilla (heredero de Enrique II), con Leonor (hija del rey Pedro IV de Aragón el Ceremonioso). Los dos contrayentes contaban con 17 años de edad. La boda se celebró en la primavera de 1375, al parecer en la iglesia del Convento de San Francisco en la ciudad de Soria, el mismo Convento en el que había recibido sepultura, poco antes, el rey Jaime IV de Mallorca. Tras la muerte del rey Enrique II, el año 1379, fueron coronados reyes de Castilla y León en la ciudad de Burgos. El esposo, el rey Juan I de Castilla, había nacido en Aragón (Épila o Tamarite de Litera) durante el destierro de su padre, en tiempos de la guerra de los Dos Pedros.

Fruto del matrimonio de Leonor con el rey Juan I de Castilla, nacieron dos hijos: \* Enrique III, nacido el año 1379, al que llamaron el Doliente y que fue rey de Castilla y León heredando la corona de su padre. \* Fernando I de Aragón, llamado el de Antequera por la reconquista de esa ciudad para Castilla y que fue regente del reino durante la infancia de su sobrino Juan II, compartiendo la tutoría con la madre del príncipe, Catalina de Lancaster. Posteriormente, Fernando se convirtió en rey de Aragón, después de la guerra civil por el cetro aragonés, a la muerte de su tío Matín I el Humano, hermano de Leonor.

La reina Leonor falleció en el castillo de Cuellar el 13 de agosto de 1382, a la edad de 24 años en el transcurso de un parto. La reina consorte de Castilla, Leonor de Aragón, madre de los que más tarde fueron reyes de ambas coronas, recibió sepultura en la Capilla de los Nuevos Reyes de la Catedral de Toledo, en la que sus restos mortales continúan reposando en la actualidad.





# PROGRAMAS INTERGENERACIONALES Y *envejecimiento activo*

**LOS PROGRAMAS INTERGENERACIONALES, DESARROLLADOS POR EJEMPLO EN LAS RESIDENCIAS DE MAYORES, FAVORECEN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO.**

Se puede considerar el envejecimiento como un proceso que comienza relativamente pronto y que se extiende a lo largo del ciclo vital. Es un fenómeno multidimensional y multidireccional, con trayectorias positivas y negativas, estimando el envejecimiento como un balance de ganancias y pérdidas (Steverink, Westerhof, Bode, y Dittmann-Kohli, 2001).



Es un hecho conocido que la población mundial envejece, a consecuencia del aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad, además de la considerable reducción de la mortalidad infantil (OMS, 2015). Se

estima que, en 2050, la población mayor de 80 años alcanzará el 19% de la población total (Naciones Unidas, 2012).



El interés por el envejecimiento activo se inició en las últimas décadas del siglo XX y desde entonces, la investigación en este ámbito se ha desarrollado exponencialmente desde diversas disciplinas. Además, se ha sabido transmitir la importancia de envejecer bien y, actualmente, es un hito a conseguir que está en boca de políticos, científicos y población general.

Los estudios sobre envejecimiento activo señalan los estilos de vida como una de las variables más importantes que predicen el envejecimiento activo. Entre los estilos de vida saludables se incluye: hacer ejercicio físico de forma regular, mantener una dieta



# PROGRAMAS INTERGENERACIONALES Y *envejecimiento activo*

saludable y controlar el peso, no fumar, y beber de forma moderada. A su vez, los autores ensalzan la importancia de variables motivacionales, como la autoeficacia y control, para aprender adecuadamente estas formas de vivir y mantenerlas en el tiempo. En este sentido, potenciar las interacciones sociales, principalmente la implicación con otras personas, potencia el buen envejecimiento en sí mismo, así como el resto de factores que facilitan envejecer bien.

La premisa del trabajo intergeneracional no pretende partir de una situación problemática sino todo lo contrario. Las relaciones intergeneracionales, como se señala anteriormente, se estiman altamente necesarias para la mejora de la comunidad, del tejido social y la experiencia del colectivo.

Los Programas Intergeneracionales pueden definirse como “Actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de diferentes generaciones. Implican compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre

jóvenes y mayores” (Ventura-Merkel y Lidoff, 1983).

El desarrollo de estos programas facilita la creación de una cultura pro – envejecimiento activo, basada en una sociedad para todas las edades, alejándose de los estereotipos asociados a los mayores.



Si las personas mayores son percibidas como dependientes en lugar de agentes activos de la sociedad, se crea un distanciamiento que perjudica a ambos colectivos. Este hecho generalizado ocurre incluso dentro de las propias familias, como consecuencia de los estereotipos asociados a la edad que se mantienen en la sociedad, definidos como edadismo (Palmore, 1990). En la actualidad, el estereotipo que prevalece en nuestra sociedad es una imagen negativa de los mayores, que Fernández-Ballesteros (1992) resume en: deterioradas, incapaces



# PROGRAMAS INTERGENERACIONALES Y *envejecimiento activo*

de aprender cosas nuevas, con dificultades para cuidarse a sí mismas, desagradables y regañonas.



***Los beneficios de los Programas intergeneracionales son múltiples para los mayores y los jóvenes implicados.***

Las personas mayores experimentan, por ejemplo, cambios positivos en su humor y un aumento de la autonomía, la autoestima y la motivación. Se produce también una reducción de los síntomas depresivos y del aislamiento y sentimientos de soledad. A nivel cognitivo, se produce un aumento en las capacidades de atención y memoria, además de potenciar las habilidades sociales y la empatía. Se favorece el mantenimiento de la integración en la vida comunitaria y la oportunidad de seguir aprendiendo.

Por otro lado, los jóvenes se forman una idea más positiva de las personas mayores y el envejecimiento en general. Aprenden a valorar y respetar a los mayores. Además, se potencia el desarrollo cognitivo, el lenguaje y la comunicación. También ayuda a desarrollar valores y actitudes positivas como la tolerancia y la solidaridad intergeneracional.

Además de estos beneficios, se produce un importante intercambio de experiencias, con transmisión de tradiciones y cultura popular. De este modo, los más jóvenes pueden conocer de primera mano la historia y tradiciones de su entorno.



Para que un programa sea calificado como intergeneracional, debe reunir unas características concretas. Éstas



# PROGRAMAS INTERGENERACIONALES Y *envejecimiento activo*

se pueden resumir del siguiente modo (Granville y Ellis, 1999):

- Diseñado específica e intencionadamente para alcanzar sus fines.
- Planificado cuidadosamente.
- Todos los agentes implicados en el programa deben comprenderlo.
- La generación intermedia es la facilitadora del programa.
- Debe tener continuidad en el tiempo, no tratarse de acciones aisladas.
- Tiene que tener un impacto positivo en las generaciones participantes.
- Los participantes deben sentir que se mejora su calidad de vida.
- Se favorece el intercambio de experiencias y cultura popular

Los Programas Intergeneracionales pueden ser de diversos tipos. Programas en los que los mayores asisten a los jóvenes, Programas en los que los jóvenes asisten a los mayores o Programas en los que ambas generaciones colaboran de igual a igual (Sánchez y Díaz, 2005).

Algunas de las actividades que se pueden desarrollar dentro de en este tipo de programas son:

- Juegos tradicionales
- Diálogos sobre tradiciones y oficios
- Huertos intergeneracionales
- Taller de cocina terapéutica
- Cuentacuentos
- Taller de nuevas tecnologías
- Fiestas intergeneracionales





## CANCIÓN DEL MES:

# *Vacaciones de Verano*

“Vacaciones de verano” es una canción del grupo pop español Fórmula V, publicada en 1972, que fue nombrada como Canción del Verano en ese mismo año.

Toda mi vida ha cambiado  
desde que te conocí,  
paso las noches soñando  
y espero el momento de estar junto a  
ti.

Atrás se queda el invierno,  
la primavera es mejor,  
pronto en verano estaremos,  
tú y yo sentiremos los rayos del sol.

Vacaciones de verano para mí,  
caminando por la arena junto a ti.  
Vacaciones de verano para mí.  
Hoy mi vida comienza a despertar,  
hoy se ha abierto la puerta sin llamar,  
hoy te tengo a mi lado y soy feliz.

Atrás se queda el invierno,  
la primavera es mejor,  
pronto en verano estaremos,  
tú y yo sentiremos los rayos del sol.

Vacaciones de verano para mí,  
caminando por la arena junto a ti.  
Vacaciones de verano para mí.  
Hoy mi vida comienza a despertar,  
hoy se ha abierto la puerta sin llamar,  
hoy te tengo a mi lado y soy feliz.

Vacaciones de verano para mí,  
caminando por la arena junto a ti.  
Vacaciones de verano para mí.  
caminando por la arena junto a ti





## APRENDEMOS A BAILAR...

# Sevillanas (4ª parte)

por RAQUEL ALGUACIL

Las sevillanas son un género bailable original de Sevilla, se cantan y bailan según la estructura de las seguidillas. Escuelas hay tantas como tipos de sevillanas, imprimiendo cada una sus variantes, en cuanto a nombres y coreografía.

El baile por sevillanas, está formado por cuatro coplas, con un paso común, el paso de sevillana o paseílo.

### ***Estructura de la cuarta sevillana:***

Paseílo. Común a las cuatro sevillanas.

El pie derecho irá detrás. Dos golpes con izquierdo. Las manos pueden bajar para continuar con:

Vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj.

El pie que queda atrás (es decir el derecho) marca media punta delante, de dentro hacia fuera.

Estiro y detrás. Al lado pie izquierdo. Dos golpes pie derecho y me preparo para dar,

Media vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Realizo media punta con pie izquierdo, estiro y detrás.

Abrimos, pasada. Recordar que con el término “abrir” queremos decir que el pie va hacia delante.

Paseílo. Esta vez es el pie derecho el que va detrás. Preparándonos para el

Careo de frente, contando uno (pie izquierdo), dos (pie derecho por detrás), tres (pie izquierdo) y un,dos, tres quedando frente a la pareja. Abro pie izquierdo (adelanto pie izquierdo)

Dos “pas de basque” (comenzando con pie derecho)

Un careo completo de frente. Golpe con izquierdo y vuelta hacia la izquierda.

Abrimos, y ejecutamos una pasada, seguida de un paseílo. ya hemos llegado a los

Cuatro careos laterales. Una vez realizados habremos llegado al remate, con lo que daremos un

Golpe con el pie izquierdo, giraremos en el sentido contrario a las agujas del reloj y final.





# EDADISMO: ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA *edad*

*El conjunto de estereotipos discriminatorios asociados a la edad se conoce con el término inglés ageism. En España se ha traducido como edadismo.*

Es un hecho conocido que la población mundial envejece, como consecuencia del aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad, además de la considerable reducción de la mortalidad infantil. Se estima que, en 2050, la población mayor de 80 años alcanzará el 19% de la población total.

Se puede considerar el envejecimiento como un proceso que comienza relativamente pronto y que se extiende a lo largo del ciclo vital. Es un fenómeno multidimensional y multidireccional, con trayectorias positivas y negativas, estimando el envejecimiento como un balance de ganancias y pérdidas.

Según la definición que se recoge en la RAE, un estereotipo consiste en una “imagen estructurada y aceptada por la mayoría de las personas como representativa de un determinado colectivo”. Esta imagen se forma a partir de una concepción

estática sobre las características generalizadas de los miembros de esa comunidad, de una forma exagerada y simplificada. Dicha representación mental es poco detallada y suele enfocarse en supuestos defectos del grupo en cuestión. Se construyen a partir de prejuicios, no expuestos a la experimentación. Por lo tanto, la mayoría de las veces ni siquiera son fieles a la identidad del grupo al que se encuentran ligados.



*El estereotipo se asocia a una simplificación sobre comunidades o conjuntos de personas que comparten características fácilmente identificables.*



# EDADISMO: ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA *edad*

En sus orígenes, el término hacía referencia a la impresión obtenida a partir de un molde construido con plomo. Con el paso del tiempo, su aplicación se volvió metafórica y comenzó a utilizarse para nombrar a un conjunto de creencias fijas que un grupo tiene sobre otro.

El conjunto de estereotipos discriminatorios asociados a la edad se conoce con el término inglés ageism. Acuñado en 1968 por el gerontólogo y psiquiatra Robert Butler, se refería a la discriminación contra las personas mayores y basándose en los términos sexismo y racismo. Se ha sido traducido al español por la Comisión Europea como “edaísmo” y por Salvarezza como “viejismo”. Otros hablan de gerontofobia o edadismo. Todos ellos hacen alusión a la estereotipificación y discriminación hacia personas o colectivos por motivo de edad.

## ***ELDERSPEAK: EDADISMO EN LA COMUNICACIÓN EN RESIDENCIAS DE MAYORES***

Los estereotipos hacia las personas mayores ofrecen una imagen social y cultural muy distorsionada de este grupo de edad. Esto deriva en la

eliminación de sus más básicos derechos y en la justificación y uso de malas prácticas.

La forma en que nos comunicamos tiene una repercusión importante en el comportamiento y los sentimientos de la otra persona.



El concepto de elderspeak, o lenguaje para viejos, es una práctica de edadismo habitual hacia las personas mayores en el ámbito de las residencias geriátricas. Este concepto, acuñado por Chester Pierce, es una forma de comunicación que consiste en adaptar el estilo de habla al dirigirse a las personas mayores como si fueran niños. Se trata de una actitud paternalista. Se basa en estereotipos tales como: no oyen bien, no entienden, tienen pérdida de memoria o “chochean”.

Este estilo de habla hacia los adultos mayores se caracteriza por utilizar la simplificación y los diminutivos, la



# EDADISMO: ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA *edad*

superficialidad en las conversaciones, un tono elevado e infantilizado o el uso de estrategias de aclaración. En algunos casos, control o desaprobación de los mensajes que emite la persona mayor mediante comunicación verbal o gestual, como si la persona estuviese aprendiendo a hablar o fuera un niño.

En el ámbito residencial, los adultos más jóvenes utilizan estructuras más sencillas y un tono condescendiente al proporcionar instrucciones para personas mayores que si lo hicieran al comunicarse con personas de su misma edad. Suelen usar, además, adaptaciones en su comunicación con las personas mayores que se identifican con los estereotipos con respecto a las competencias del colectivo senior. Esta manera de comunicarse adopta la forma de habla a niños en las personas que trabajan en centros geriátricos.



*Este tipo de lenguaje condiciona la forma de actuar y pensar de las personas mayores, sintiéndose con menos autoestima, más dependientes y menos capaces.*

Este tipo de lenguaje rebaja la motivación y confianza en sus propias capacidades. Así, hace que reduzcan la participación en actividades y sientan una pérdida de control. Y es que la infantilización del lenguaje, en realidad, desposee de los derechos inherentes a una persona adulta y un fácil manejo o manipulación de las personas mayores.

“Yo no quiero que me traten de usted ni tener prioridad ante personas de otras edades. Simplemente quiero que me traten como persona adulta que soy, con un trato adecuado y cordial.” Seguramente esto es lo que piensan las personas mayores cuando les llaman abuelos, aunque no lo digan. Utiliza la empatía, ponte en el lugar del otro, y trátale como te gustaría ser tratado. Son personas, adultas, que merecen un trato adecuado y digno.



# EDADISMO: ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA *edad*

Para atajar el problema, algunas de las pautas a seguir son:

- Cuidar el lenguaje. Háblales como le hablarías a cualquiera.
- Reconocer su capacidad de autodeterminación. Ten en cuenta que tienen voz y voto, capacidad para pensar, decidir y opinar sobre cualquier cosa. Y más, sobre todo, si el tema tiene que ver con ellos mismos. No lo olvides, son adultos.
- Hacerles partícipes. Favorece su participación en todas las esferas sociales. Acepta que pueden decidir qué actividades le interesan e implicarse en ellas. Escucha lo que tienen que decir.

## ***CAMPAÑAS PROMOTORAS DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LA RETIRADA DE LOS ESTEREOTIPOS***

Para la OMS, el fin del edadismo en el ámbito residencial pasa por la creación de equipos intergeneracionales y la organización de campañas para cuestionar los mitos y los estereotipos erróneos que dificultan la capacidad de participación de las personas mayores. Actualmente, varias son las campañas contra el edadismo

que se mueven por las redes sociales:

- **Campaña #StopEdadismo.** Promovida por la Asociación Proyecto Los Argonautas, hace frente al edadismo y al paternalismo a través de actividades que promuevan la solidaridad y enriquecimiento entre generaciones, entre otras acciones.
- **Campaña MicroEdadismos.** Promovida por QMayor Magazine, se trata de un nuevo espacio en su web en el que se denuncia la discriminación cotidiana por la edad.
- **Campaña #nocaduco.** Hace una llamada contra la discriminación por edad realizada por mYmO (asociación sin ánimo de lucro que trabaja para la Innovación Intergeneracional). Se dio a conocer el 29 de Abril de 2018, Día Europeo de la Solidaridad entre Generaciones.





# LAS REBAJAS Y LAS VACACIONES DE

## *verano*

por RAFAEL LÓPEZ

Cuando llegue el mes de Julio empiezan las rebajas de verano, y duran hasta el 31 de Agosto.

La gente se espera hasta esa fecha para ir de compras y acercarse a las tiendas a comparar precios. La mayoría están al 50%. En los escaparates ponen la ropa más rebajada y la mas bonita.

El primer día va mucha gente a comprar, sobre todo mujeres, es la típica imagen que sale en la televisión de que se abre la tienda de los grandes almacenes y entran todos corriendo, es muy divertido.

El mejor plan es ir de compras, comprar cosas para la playa o la montaña y después de unos días, irte de vacaciones de verano.



Para mí el mejor turno para ir de vacaciones es del 16 de julio al 15 de agosto. Hay muchísima gente fuera en ese periodo de tiempo. Cada vez la gente elige irse fuera de España y conocer otros países y otras culturas.

Aunque la mayoría de la gente decide irse a la playa, siempre hay muchísima gente en las playas de Benidorm o de Murcia. No sólo españoles, también eligen nuestro

país los extranjeros. En Mallorca por ejemplo hay muchísimos alemanes.

Visitar Madrid en verano también es muy buena opción, ya que los madrileños se van fuera, y Madrid se queda vacío, ideal para visitar museos y toda la ciudad.



# ADOPTA UN perro

por CRISTINA GONZÁLEZ

¿Puedes enseñarle trucos nuevos a un humano? Seguro que sí, esta es la razón por la que voy a intentar enseñarte por qué adoptar un perro es siempre mejor que comprar uno.

Te doy 6 de las múltiples razones que se me ocurren para adoptar y no comprar.

1. Cuando compras un perro en una tienda de mascotas, estás apoyando a las crueles fábricas de cachorros.
2. No puedes comprar amor pero puedes adoptarlo en un albergue de animales (y por lo general por mucho menos dinero que un perro comprado de un criador o de una tienda de mascotas).
3. La mayoría de los perros con "dueños previos" ya están entrenados para vivir en una casa.
4. De 6 a 8 millones, esa es la cantidad de perros en albergues animales que cada año esperan para ser adoptados.
5. En un refugio animal, puedes encontrar un perro que concuerde con tu personalidad única (incluso si estás un poco chiflado).
6. Ah, y se siente estupendo saber que salvaste una vida.





# UN VIAJE A la luna

por ROSARIO ALCÁNTARA



Paco desde que fue un pequeñajo decía que iba a ser astronauta. Pero por mucho que estudió y trabajó, y por muchas pruebas a las que se presentó, nunca fue elegido.

Y así cumplió la edad máxima para presentarse a las pruebas de selección sin haber llegado a cumplir su sueño.

Muchos se apenaron por él, pensando en todo el tiempo y el esfuerzo que había desperdiciado, e incluso sentían lástima por él.

Y a pesar de todo lo que le decían para que dejara su deseo abandonado, Paco siguió preparándose como si fuera a presentarse de nuevo a las pruebas al mes siguiente.

Así se fue haciendo mayor, y ya era todo un anciano, cuando recibió la noticia de que para unos experimentos médicos importantes hacía falta un astronauta muy mayor. En todo el mundo, sólo Paco, que ya caminaba apoyándose en un bastón, tenía la preparación suficiente para ir en cohete. Así que cuando ya nadie lo esperaba, se encontró dando paseos espaciales para ayudar a la ciencia. Sus conocimientos y sabiduría durante aquellas misiones sirvieron para eliminar una de las peores enfermedades de las personas mayores, y Paco fue considerado un héroe.

Las fotos de aquel astronauta con garrota y pocos dientes dieron la vuelta al mundo, convertido en el mejor ejemplo de que el saber y la preparación nunca sobran, y de que el esfuerzo y la tenacidad siempre tienen recompensa, aunque no sea como pensábamos en un principio.



PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD:

# Medina Azahara

por JOSÉ RAFAEL LÓPEZ Y RAQUEL ALGUACIL

*Medina Azahara es ya Patrimonio Mundial de la Unesco. La decisión convierte a Córdoba en la única ciudad del mundo con cuatro declaraciones de Patrimonio Mundial.*

El yacimiento arqueológico de Medina Azahara corresponde a una ciudad de nueva fundación erigida a mediados del siglo X como sede del Califato de Córdoba por la dinastía Omeya de occidente. La ciudad fue destruida tras un corto periodo de vida, permaneciendo desde entonces ignorada hasta su recuperación a principios del siglo XX.

El sitio presenta el valor de constituir un conjunto urbano completo que incluye sus infraestructuras, edificios, decoración y objetos de uso cotidiano, lo que permite obtener un conocimiento exhaustivo de la cultura material de una civilización desaparecida en el momento de su máximo esplendor.

Además, la excepcional preservación del entorno posibilita la recuperación de los valores paisajísticos que apoyaron la elección del lugar, así como las huellas de su impacto territorial. La universalidad de valor cultural del sitio se ve acrecentada por su excepcionalidad al tratarse del único ejemplo conservado de

una ciudad de esas características dentro del ámbito europeo y aún de ese periodo histórico en el conjunto de la cultura islámica. El ocultamiento del sitio durante casi un milenio ha permitido su mantenimiento inalterado. El proceso de recuperación a través de su excavación y protección se ha continuado a lo largo de un siglo, promovido por las instituciones públicas. La promoción oficial, primero estatal y luego autonómica, ha garantizado la propiedad del sitio, otorgando las máximas figuras de protección, y ha impulsado la constitución de una institución específica para su gestión, el Conjunto Arqueológico, dotándolo de las instalaciones y personal adecuado, según destaca el Ministerio de Exteriores.

Así, Córdoba cuenta con cuatro inscripciones en la Lista del Patrimonio Mundial concedidas por la Unesco: La Mezquita-Catedral (1984), el centro histórico que la rodea (1994), la Fiesta de Los Patios (2012) y Medina Azahara (2018).





## BIOGRAFÍAS:

# Salvador Dalí

por ANA MARÍA HERRERA

Eugenio Salvador Dalí fue un polifacético artista español del siglo XX.

Se adentraría en el mundo de la pintura con tan solo 12 años de la mano de unos amigos de sus padres, los *Pichot*. Gracias a esta familia de artistas y especialmente a la figura de Ramón Pichot, Dalí descubrió el impresionismo.

A los 18 se trasladó a la Residencia de Estudiantes de Madrid para estudiar en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando. Allí conoció y estableció fuertes lazos con algunas futuras celebridades del arte español como Federico García Lorca o Luis Buñuel. Uno de los hechos más curiosos y que más se recuerdan de esta época fue su segunda y definitiva expulsión de la Academia en 1926. El propio artista contó en una entrevista que, un día de examen, se negó a hablar del artista Rafael en frente del tribunal que lo examinaba, alegando que los evaluadores presentes no estaban capacitados para examinarle, puesto que él había leído y sabía mucho más que ellos tres juntos sobre el famoso renacentista italiano.

Un año más tarde, en 1927, viajó a París, donde conocería a uno de las pocas personas que llegó a idolatrar en su vida: Pablo Picasso.

Esa ciudad, además, vería florecer el surrealismo de Dalí así como ese característico bigote inspirado en Velázquez que le acompañaría el resto de su vida.

En 1929 conoció a la que sería su gran amor y musa, una inmigrante rusa 11 años mayor que él conocida con el nombre de Gala.

En 1931 pintaría uno de sus cuadros más famosos: “la persistencia de la memoria” (también conocido como “los relojes blandos”) inspirado, según el propio autor, en trozos de queso Cambembert derritiéndose al sol.

En 1941 él y Gala se mudaron a Estados Unidos. Allí pasaron 8 años hasta que en 1949 decidieran volver a Cataluña, tierra donde permanecieron hasta sus últimos días. Este último período de su vida y su trabajo artístico estuvo especialmente relacionado con la ciencia, la religión y otras actividades creativas (creó el logo actual de la compañía Chupa Chups, realizó un anuncio televisivo para la marca de chocolate Lanvin y participó en la campaña publicitaria de Eurovisión...). Falleció el 23 de enero de 1989 por una parada cardiorrespiratoria a los 84 años de edad.



# BREVES *junio* 2018

por COMMUNITY MANAGER

## **SESIONES WELLNES PARA TRABAJADORES**

Las sesiones del programa "Wellness Alberta" ya dieron comienzo en Alberta Moratalaz. Os dejamos algunas imágenes de la sesión de Pilates para trabajadores



## **8 JUNIO – MISS Y MISTER ALBERTIA VERANO 2018**

Ya es tradición por estas fechas entregar las bandas de Miss y Mister Alberta Moratalaz a nuestros mayores 🧓. Miss guapa con gafas👓, mister elegancia o miss labores han sido algunos de los galardones. ¡¡Enhorabuena a todos los premiados!! Nos vemos en la próxima edición de otoño 🍁



## **18 JUNIO – REENCUENTRO**

Ayer en la residencia de San Sebastián de los Reyes se vivió un momento maravilloso. Soledad recibió la visita sorpresa de dos amigas a las que hace casi un año que no veía y que viven en los apartamentos Alberta Moratalaz... Una imagen vale más que mil palabras 😊😊😊😊



## **27 JUNIO – CHARLAS OLA DE CALOR**

Esta semana en Alberta Moratalaz, mayores y familiares han podido acudir a las diferentes charlas que servicio médico ha impartido sobre la Ola de Calor ☀ ☀ ☀ ¡¡Gracias por tus buenos consejos, Macarena!!





# MISTERIOS DE Madrid

por CRISTINA GONZÁLEZ

## **LA CASA DE LAS SIETE CHIMENEAS**

Está situada a metros de la Gran Vía. Hoy en día en este edificio, fácilmente reconocible por las siete chimeneas que coronan su tejado, tiene su sede el Ministerio de Cultura.

Levantada en el Siglo XVI, el edificio se construyó por orden de Felipe II, quien se la regaló a su hija Elena, recién casada con un Capitán de la Armada Española, el Capitán Zapata. En esta casa la pareja fijó su residencia y vivió feliz, pero a las pocas semanas él tuvo que acudir al frente a combatir a Flandes, a la batalla de San Quintín. Elena quedó sola en casa, desamparada, esperando noticias de su marido hasta que recibió la peor notificación posible, su esposo acabar de fallecer en el frente.

La joven viuda entró en un estado de desconsuelo máximo, sumida en la mayor de las amarguras, sin entender a razones. Loca de pena y desconsolada se convirtió en un alma errante que deambulaba por la casa hasta que un día apareció muerta, tumbada sobre la cama, eso sí, con una enigmática sonrisa dibujada en su rostro. Aparentemente había muerto por desamor pero la gente del servicio siempre mantuvo una opinión bien diferente, su ama mostraba claros signos de violencia cuando apareció muerta en su alcoba. El extraño fallecimiento de Elena pronto se convirtió en la comidilla de todo Madrid y un secreto, hasta entonces oculto, no tardó en vez la luz. Elena tenía un amante y éste no era un cualquiera, se trataba nada más ni nada menos del monarca regente, Felipe II.

Fue el propio rey el que encargó abrir una investigación a fondo para esclarecer las misteriosas circunstancias del suceso pero cuando las personas adecuadas llegaron a la Casa de las Siete Chimeneas para

comenzar su trabajo descubrieron que el cadáver de Elena había desaparecido. Nadie lo había visto salir pero tampoco estaba en su interior, ¿dónde estaba el cuerpo inerte de Elena?

Es a partir de ese momento y de esa extraña desaparición cuando se empezaron a producir una serie de extraordinarias apariciones en la casa. Fueron muchos los testigos que juraron haber visto a un espectro caminando por el alero del tejado. Una doncella vestida de blanco que desfilaba con paso lento, unas veces sujetando una antorcha y otras, dándose golpes en el pecho. Un fantasma que a la vista de todos, terminaba su enigmático paseo, firme y quieto, apuntando con uno de sus brazos, de forma clara hacia el Alcázar, residencia entonces del monarca...

Con el paso de los años y del tiempo las apariciones dejaron de producirse y la historia de Elena cayó en el saco del olvido. Por el palacio pasaron muchos nobles y terratenientes hasta que en el Siglo XIX, el Banco de Castilla se hace con la propiedad de este peculiar edificio. El misterio de Elena recobró importancia con un inesperado giro en la trama. Durante las obras de reforma del edificio, tras uno de los muros del sótano, unos operarios descubrieron, con estupor, el cadáver de una mujer con un puñado de monedas de oro, éstas, curiosamente, de la época de Felipe II...

Estos no son los únicos acontecimientos misteriosos que rodean a la Casa de las Siete Chimeneas. Años más tarde, en el Motín de Esquilache que se produjo este mismo edificio, un mayordomo fue golpeado hasta la muerte y de forma mucho más reciente, en 1960, en unas nuevas reformas se encontró un nuevo cuerpo, éste masculino y por supuesto anónimo, tras una de las paredes de la casa.



# MIS RECETAS *Tradicionales*

Por ANTONIA MARTÍN

## **GAZPACHO ANDALUZ**

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de tomates maduros
- 1 pimiento verde tipo italiano (si es muy grande poner la mitad)
- 1 pepino
- dientes de ajo (o más en función del gusto)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita pequeña de sal

### **Preparación:**

Lavamos bien los tomates, el pepino, el pimiento y la cebolla. Dejamos escurrir. Cortamos las verduras a cuadrados. Se colocan los tomates cortados en el vaso de la batidora. Quitamos al pimiento el rabillo y las semillas, cortamos a trozos y lo ponemos con los tomates. Pelamos el diente de ajo y lo añadimos al resto de las verduras. Cuando todas las verduras del gazpacho están en el vaso de la batidora pon ésta en funcionamiento (bien tapada) y la dejamos funcionando hasta que no quede ningún trozo de verdura. Añadimos la sal, el aceite y el vinagre. Lo metemos en la nevera y servimos frío. Muy rico.

## **MIGAS MANCHEGAS**

### **Ingredientes:**

- 500 gr de pan duro cortado en trozos
- 500 gr de uvas
- 200 ml de aceite de oliva
- 3 Chorizos frescos
- 5 tiras de panceta fresca
- 5 Dientes de ajo
- 1 Pimiento choricero seco

### **Preparación:**

Extendemos las migas sobre un paño de cocina. Las remoamos con el agua con sal. Envolvemos con el paño en forma de sobre durante un periodo de una hora y media a dos. Mientras esperamos que la miga se humedezca, pica y fríe en una sartén pequeña los siguientes ingredientes en este orden: El pimiento seco y desvainado, la panceta troceada y sin corteza, el chorizo troceado. Ponemos a reposar estos ingredientes por 15 minutos. En otra sartén pon a freír el ajo cortado en cubitos. Agrega las migas y espera a que tengan una buena consistencia y color. Agrega la mezcla de pimiento, panceta y chorizo y fríe por unos minutos más. Al momento de servir añade unas uvas como complemento.



# Pasatiempos

**BUSCA 10 RÍOS ESPAÑOLES:**

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

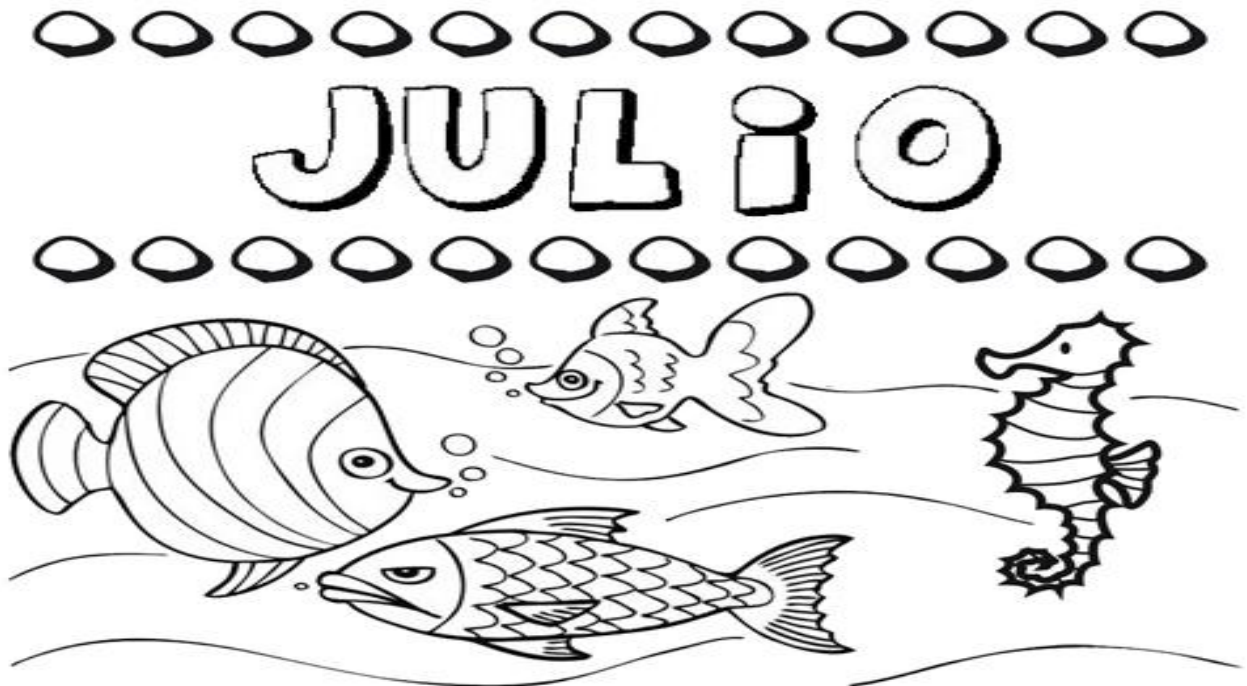


# Pasatiempos

**ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS**



**COLOREA**

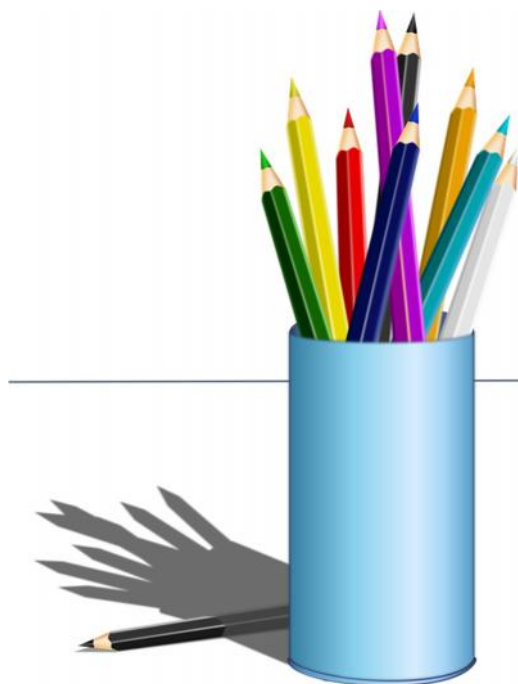




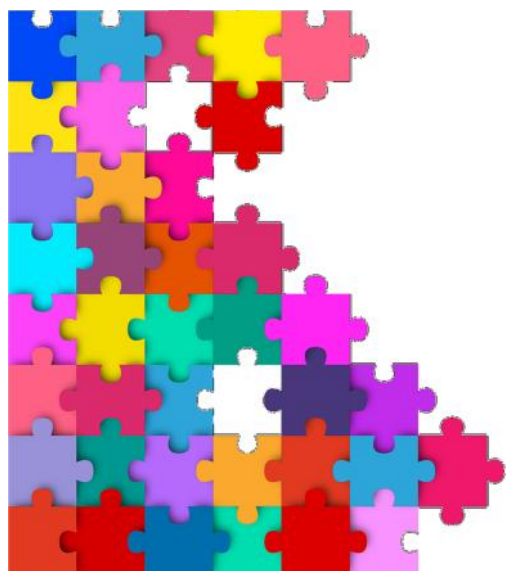
# Pasatiempos *SOLUCIONES*

## *SOPA DE LETRAS*

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



## *DIFERENCIAS*





# Horóscopo

## **ARIES**



Aprovecha a ir hacer gimnasia y sentirte con más vitalidad.

## **TAURO**



No desesperes si aquello que deseas no llega. Todo viene a su debido tiempo.

## **GÉMINIS**



Aprovecha a dar paseos matutinos. Te vendrá muy bien sentir la brisa en la cara.

## **CÁNCER**



¿Qué tal apuntarte a todas las actividades que puedas? te vendrá genial.

## **LIBRA**



Aquello que crees imposible solo tarda un poco más. No dejes que nada cambie tu sonrisa.

## **ESCORPIO**



Visita a nuestros Fisios, ellos te ayudaran con esas pequeñas dolencias.

## **SAGITARIO**



Vive la vida como te dé la gana, al fin al cabo, te lo has ganado.

## **CAPRICORNIO**



Visita a la peluquería este mes, te verás más guapa aun si cabe.

## **LEO**



No olvides tu potencial. Siéntete libre contigo misma y se feliz.

## **VIRGO**



Un poco de paz espiritual no te vendrá mal, acude a misa y encontrarás esa paz que necesitas.

## **ACUARIO**



¿Por qué no te apuntas a la salida a la piscina? Te vendrá fenomenal querido Acuario.

## **PISCIS**



No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti. Intenta ser feliz con todo lo que hagas.



PROGRAMA CULTURAL

*Julio 2018*



lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>					



## PROGRAMA CULTURAL

# *julio 2018*

***14, 11, 18, 25 JULIO – 11'30h***

Juegos al aire libre en el patio

***1, 15 y 29 JULIO – 12'00h***

Domingos de Piano

***6 JULIO – 17'30h***

Tarde de cine

***11 y 24 JULIO – 10'45h***

Salida Piscina Municipal

***12 JULIO – 11'30h***

Actuación Banda Policía Municipal

***13 JULIO - 17'30h***

La Canción del Verano

***16 JULIO – 11'30h***

Taller de Cocina: Repostería

***20 JULIO - 17'30h***

Taller familiar de manualidades

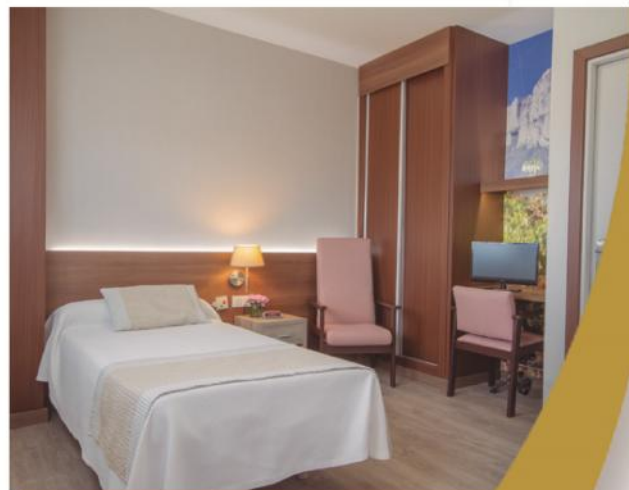
***26 JULIO – 17'30h***

Día del Abuelo

***27 JULIO – 17'30h***

Tarde de Bingo





# pasión

POR NUESTROS MAYORES



**ALBERTIA SERVICIOS SOCIOSANITARIOS, S.A.**

**C/ Hacienda de Pavones 261 - 28030 Madrid**

Todos los derechos reservados. Copyright 2017 ©



[www.albertia.es](http://www.albertia.es)