

Alegria

ALAGÓN



ÍNDICE

FELIZIDADES – Páginas 3, 4, 5

GERIARTE – Páginas 6 y 7

CÓCTEL DE NOTIZIAS: JULIO – Páginas 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 17

CÓCTEL DE NOTIZIAS: AGOSTO – Páginas 18, 19, 20 y 21

CÓCTEL DE NOTIZIAS: SEPTIEMBRE – Páginas 22, 23, 24, 25 y 26

HASTA LA COZINA – Páginas 27 y 28

CARTAS A LA RAÍZ – Páginas 29, 30, 31, 32, 33 y 34

PIENSA EN TI – Página 35

MIS RAIZES – Página 36 y 37

¿QUÉ OCURRIÓ? – Páginas 38

ENTREVISTA ZERCANA – Página 39

PASATIEMPOS – Páginas 40 y 41

SOLUCIONES PASATIEMPOS – Página 42

ACTIVIDADES CULTURALES – Página 43

Equipo de redacción de la Residencia y Centro de Día
Mayores de Alagón.



FeliZidades

Celebramos el cumpleaños de nuestros mayores correspondiente al mes.

JULIO

Chony Perez ha cumplido 89 años.
Pide un deseo:



Jose Luis ha cumplido 68 años.
Sopla fuerte:



AGOSTO

Ismael Fernando ha cumplido 88 años.
Que nunca se borre tu sonrisa



Carmen Ruiz ha cumplido 76 años.
Que cumplas muchos más:





Felizidades

Fernando Gazo ha cumplido 69 años.
¡Felicidades!



Mariano Casbas ha cumplido 87 años. Que los disfrutes:



SEPTIEMBRE

Pilar Pérez ha cumplido 90 años.
Sopla con fuerza las velas



Ángeles Cuadrado ha cumplido 73 años. Que los disfrutes:



Pilar Ramas ha cumplido 77 años.
¡Felicidades!



Trinidad Lopez ha cumplido 87 años.
Que cumplas muchos mas:





FeliZidades

Placer Lilao ha cumplido 86 años.
Que se cumplan todos tus deseos:



Lorenzo Tello ha cumplido 82 años.
Sopla con fuerzas las velas:



Lorenzo Faló ha cumplido 88 años.
Que seas muy feliz:





GerArte

Sección dedicada al arte, las manualidades, lo artesanal y todo aquello denominado en lenguaje moderno: “han made”.

Hecho a mano y sobre todo hecho con cariño e ilusión. Como mayores que somos nos encanta realizar cositas con nuestras manos, así como aprender técnicas y nuevas formas de entender el arte.

Ampliando la sección, el arte nos lleva a todas aquellas tareas que nuestras manos transforman. La vuelta a otros tiempos en los que el todo lo que se hacía en el hogar se realizaba con el arte heredado de nuestros mayores...

MACETAS PARA EL RECUERDO

La iniciativa siempre es una buen comienzo, y para “muestra un botón”. La decoración de macetas de forma personalizada, finalizará con un momento mágico... (Sigue hasta el final de la revista)





GerArte

TROQUELADO DE FLORES





CÓCTEL DE *NotiZias*

Lo llaman segundo trimestre, abril, mayo y junio. Pasados estos meses con éxito y fortuna.

NUESTRAS ACTIVIDADES, EN JULIO

DÍA DE SANTIAGO Y DÍA DEL ABUELO



SAN FERMÍN... "PERO AQUÍ"





CÓCTEL DE *NotiZias*





CÓCTEL DE *NotiZias*



V GEROLIMPADAS: 1ª FASE





CÓCTEL DE *NotiZias*



V GEROLIMPADAS: 2ª FASE





CÓCTEL DE *NotiZias*



V GEROLIMPADAS: SEMIFINAL





CÓCTEL DE *NotiZias*

V GEROLIMPADAS: FINAL





CÓCTEL DE *NotiZias*





CÓCTEL DE *NotiZias*





CÓCTEL DE *NotiZias*





CÓCTEL DE *NotiZias*





CÓCTEL DE *NotiZias*

**NUESTRAS ACTIVIDADES,
EN AGOSTO**

RANCHO PEÑA ZARAGOCISTA

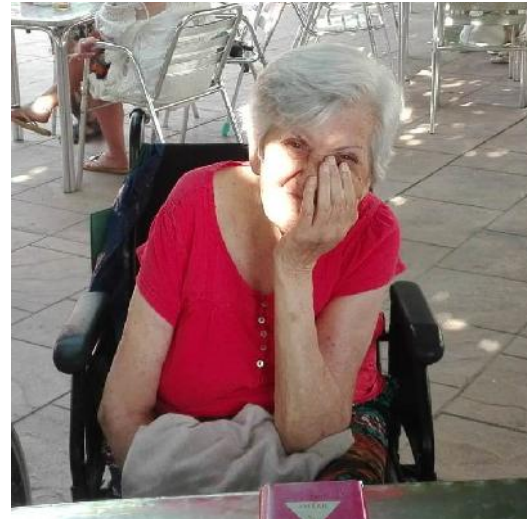




CÓCTEL DE *NotiZias*



VERMÚ "PEPITO TERRACEO"



FIESTA DEL VERANO





CÓCTEL DE *NotiZias*





CÓCTEL DE *NotiZias*





CÓCTEL DE *NotiZias*



NUESTRAS ACTIVIDADES, EN SEPTIEMBRE

FIESTAS VIRGEN DEL CASTILLO: GIGANTES Y CABEZUDOS





CÓCTEL DE *NotiZias*



SEMANA DE LOS RECUERDOS: ALZHEIMER TU Y YO



SEMANA DE LOS RECUERDOS: CINE FORUM

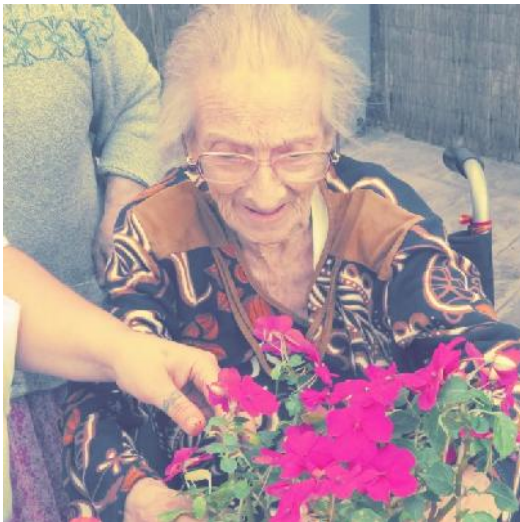




CÓCTEL DE *NotiZias*



SEMANA DE LOS RECUERDOS: LA SEMILLA DEL RECUERDO





CÓCTEL DE *NotiZias*



VISITAS PERRUNAS





CÓCTEL DE *NotiZias*





HASTA LA *CoZina*

Dicen que la cocina es el corazón de una casa... ¡para nosotros lo es! , es uno de los momentos más importantes del día. Siempre cualquier momento, historia, suceso y celebración ha girado en torno a la comida.

TALLER CULINARIO

El verano es tiempo de reuniones con amigos, familia, quedadas para comidas, salidas al campo...y nosotros no hemos sido menos.

Durante esta época estival, hemos seguido realizando las tartas de los cumpleaños pero además, elaboramos un delicioso rancho aragonés del que os dejamos la receta en la siguiente sección.





HASTA LA *CoZina*

RANCHO ARAGONES

Ingredientes

- Patatas
- Pimiento
- cebolla
- Costillas cerdo
- Conejo
- Longaniza
- Chorizo
- Caracoles
- Arroz
- Agua
- Sal
- Aceite

Preparación

Primero haremos un sofrito con las verduras, una vez las tengamos pochadas, sofreiremos la carne.

Cuando ya esté dorada, añadiremos el arroz, las patatas y el agua, dejaremos hervir hasta que estén todos los ingredientes bien cocinados.

¡A disfrutar!





CARTAS A LA *Raíz*



MOMENTOS “AQUÍ Y AHORA”

Como indica el nombre de la sección....se nos ocurrió de forma inesperada, “inventar” esta sección.

En ella se reflejan momentos llamémoslos “X” que son captados con un objetivo de la cámara y dicen mucho....

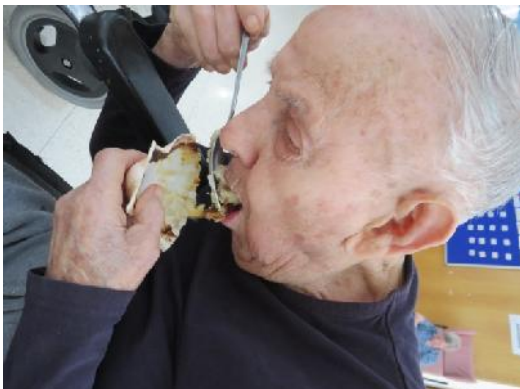
A disfrutar de esos momentos valiosísimos.



“¡¡qué me estás contando!!”



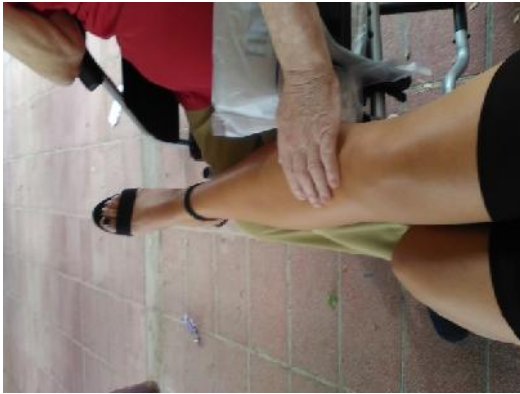
“sabes ese chiste que dice...”



“a la rica almeja”



CARTAS A LA *Raíz*



“masajes urbanos”



“juego de manos”



“con la iglesia hemos topao”

CONÓCETE-*me*”

La experiencia y la demanda individualizada, apunta, que una de las cosas que más echan de menos al vivir en una residencia, es: mantener relaciones con la comunidad, conocer a otros semejantes o aquellos con los que comparten aficiones u oficios.

De esta necesidad surge la idea de la actividad, llamada:

CONÓCETE-*me*”

Consiste, en la salida del espacio de convivencia de la residencia, para visitar diferentes comercios de Alagón. Estas visitas ayudarán a conocer al colectivo de personas mayores y, de forma recíproca, conocer a nuestros vecinos (coincidiendo con la revista trimestral de la residencia, se publicará entrevista a uno de los comerciantes). Otro de los objetivos es apoyar el Comercio de Cercanía, dar a conocer su labor, productos y ganas de hacer.



CARTAS A LA *Raíz*

CARNICERIA PLO



La mañana de hoy nos cunde mucho, acudimos a carnicería Plo (el nombre viene del apellido del dueño), dónde Maite y Fernando nos atienden con una gran sonrisa.

Llenamos el establecimiento, el cual fue fundado en 1933, por el abuelo de Fernando.

Nos comentan que aunque no son los mejores años para un comercio pequeño, luchan por que mejoren, a base de trabajo y esfuerzo.

Los productos que mas venden son: el cordero, la ternera de primerísima calidad y la morcilla (casera).

Nos llama la atención los carteles que decoran la carnicería:

“porque entre todos damos vida a nuestro pueblo”

“gracias por ser tú nuestra mejor publicidad”

Dicen que la mejor publicidad es el “boca a boca” y lo que marca la diferencia (aunque el cliente podría decirlo mejor): el comercio de barrio

ofrece CALIDAD, ATENCIÓN y FAMILIARIDAD.

Una gran familia hemos conocido, que ya forma parte de la nuestra.

Un abrazo Maite y Fernando.



FRUTERIA LAHUERTA

Tras género para hacer un buen rancho Aragonés, nuestro destino era la selección de las mejores frutas y hortalizas que acompañarán al rancho.



Nos hicieron saber que en Alagón hay muy buena oferta y calidad de frutas y verduras y ¡¡¡vaya si la hay!!!,



CARTAS A LA *Raíz*

La familia Lahuerta: compuesta por las 3 "A"; Alfredo, Adela y Alfredo Jr, nos aconsejaron en los mejores ingredientes.

¡que majos son!

Como era de esperar, nos explicaron que el "producto estrella" de su pequeño comercio es: la BORRAJA, en invierno y en verano el MELOCOTÓN y la PAVÍA de la localidad.

El comercio se inauguró en el año 2008 y es de carácter familiar (de eso no hay duda).

El comercio requiere mucho esfuerzo y dedicación, pero les va bien.

Ellos escogen diariamente el producto con mucho cuidado, teniendo en cuenta que sea de buena calidad y a poder ser de la zona o comarca.



Ay ha sido una experiencia inolvidable, volveremos seguro, el comercio de cercanía es maravilloso, es lo que nosotros hemos conocido, vivido e incluso regentado.

Gracias a tod@s por estos momentos.



RUTA DE LA ALAMEDA

Seguimos "en ruta", disfrutando de las salidas acompañados de las personas que tanto nos quieren y ayudan a cuidarnos.

Sumemos kilómetros de momentos únicos.





CARTAS A LA *Raíz*





CARTAS A LA *Raíz*



asignación de los “delegados de reciclaje”, y en el mes de octubre se llevará a cabo la formación tanto a profesionales como a personas que viven en la residencia, por parte de Ecoembes.

TERCEROS EN EDAD, PRIMEROS EN RECICLAR

El Gobierno de Aragón junto con Ecoembes ha puesto en marcha el proyecto “Terceros en edad, primeros en reciclar”. Es pionero, se ha desarrollado en La Rioja y Cantabria y ahora le damos continuidad en Aragón.

Es un proyecto con valor social y ambiental, desarrollando actividades de concienciación sobre residuos y reciclaje.

El proyecto, de carácter voluntario, se ha puesto en marcha en la Residencia Y Centro de Días Mayores Alagón, con una gran acogida.

Se ha dado comienzo con la colocación de los cubos de reciclaje en las diferentes zonas, así como la





ESTA SECCIÓN SE DEDICA AL AUTOCAUIDADO, SOMOS MAYORES Y ESTAMOS MÁS QUE PREPARADOS.

Sentir es algo propio de las personas, nos emocionamos y hacemos saber a los que nos rodean lo mucho que les queremos, pero, ¿nos preocupamos por nosotros mismos? No debemos olvidarnos de uno mismo. Muchas veces oímos eso de “si no nos cuidamos...”

¿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...



MI RAIZES:

Juan Blanco

Aunque estemos bastante lejos de parecernos a un árbol, tenemos algunas similitudes. En ambos casos las “raíces” permanecen ocultas y debemos retirar un poco de tierra para comprobar hasta dónde llegan, cuanto desarrolladas están y en qué estado se encuentran. Las “raíces” son la causa u origen de algo... de alguien...



Hola, me llamo **Juan Blanco**.

Nací en Fuente de Cantos (provincia de Badajoz) el 5 de febrero de 1940 (aun soy todo un chaval...).



Soy el mediano de 3 hermanos, dos varones y una chica.

Tengo muy buenos recuerdos de mi infancia; recuerdo a mis padres como si los estuviese viendo ahora mismo, mi padre alto y fuerte, y mi madre, era igualita que yo, muy buena persona, me quería con locura. Siempre los recuerdo trabajando en todo lo que podían para sacarnos adelante, ya que éramos una familia muy humilde.

El recuerdo más feliz que tengo de esa época, es el día de mi primera comunión; comulgué con el hijo del médico del pueblo, y después de la celebración, me invitaron a su casa a comer y jugar; fue un día increíble.

Tuve la suerte de ir a la escuela algunos años, pero yo era un niño



MI RAIZES:

Juan Blanco

muy picioso, y después de alguna que otra gamberrada, me echaron de la escuela y tuve que empezar a trabajar muy jovencito.

Cuando ya era adolescente, me llamarón para hacer la mili en Pontoneros (Zaragoza), de ahí que lleve tantos años viviendo en Remolinos. Aprendí mucho de la mili.



He tenido familia numerosa, ya que tengo muchos hijos, estoy muy orgulloso de todos ellos y de mi actual mujer, que aun a pesar de todo lo que me ha aguantado, me sigue queriendo como el primer día y yo ahora.

Si de algo me arrepiento en esta vida, es de no haber cambiado antes y haber hecho diferentes las cosas.

En la actualidad me siento muy querido por todo el mundo que me rodea, aquí en la residencia todos son amables conmigo porque les saco una sonrisa a diario.

Yo soy así, me gusta ver feliz a la gente y hago todo lo que puedo por conseguirlo.





¿QUÉ OCURRIÓ?:

La Voz de Alagón

“MIRA QUE TE MIRA...”

(Por Hortensia García)



“Mira que te mira Dios,
mira que te está mirando
mira que te has de morir
mira que no sabes cuándo”

Esta coplica la conozco de siempre y la debemos de tener en cuenta los creyentes y los que no lo sean, en lugar de Dios , pongan destino.

Estos días “Iñaqui”, el cuñado del Rey, tiene un destino fuera de la cárcel, y tampoco les parece bien a los “gurus” del periodismo, piensan que además de cárcel, habría que darle 20 latigazos cada mañana.

Los españoles practicamos el deporte nacional, la envía, con gran aprovechamiento y casi siempre aprobamos nota.



ENTREVISTA ZERCANA:

María Obando



Hola, me llamo María Obando y nací el 21 de Enero de hace unos cuantos años ya.

Vivo en Alagón desde el año 2000; tengo 4 soles que son mis hijos, el mejor regalo que Dios me ha dado.

Mis inicios laborales fueron muy diferentes y distantes de lo que soy actualmente.

Empecé como auxiliar hace por lo menos 8 años y creo que es lo mejor que he podido hacer, dedicarme al cuidado de otras personas; es un trabajo muy bonito y gratificante.

Mi familia está lejos de mí, y creo que eso es algo que hace que para mí, el trabajo sea más personal, porque los “abuelillos” llenan ese vacío que tengo al no estar cerca de mi familia.

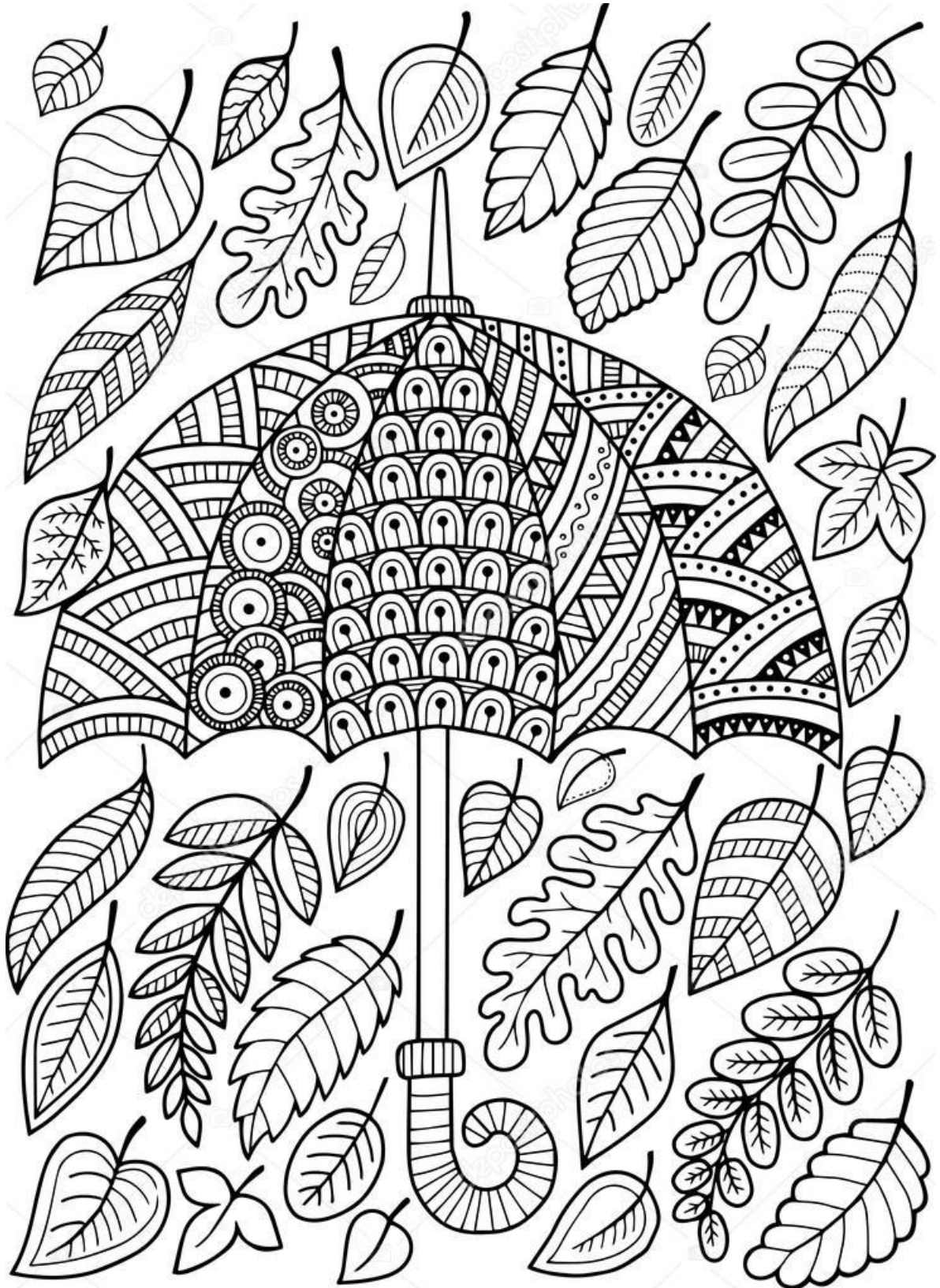
Todos y cada uno de los residentes que tenemos con nosotros, son como mi segunda familia.

Gracias a todos por brindarme tanto amor y felicidad, no cambiaría este trabajo por ningún otro.



Pasatiempos

COLOREA EL MANDALA OTOÑAL





Pasatiempos

BUSCA 10 DEPORTES:

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



Pasatiempos *SOLUCIONES*



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





Próximas actividades

Durante el último trimestre del año, el programa de actividades será el siguiente:

OCTUBRE

Uno de los meses más importantes para los mayores:

- Ofrenda de Flores a la Virgen del pilar
- Excursión Plaza del Pilar
- GeriHalloween
- Cumpleaños del mes
-



NOVIEMBRE

- Día del Cuidador
- Talleres Prenavideños
- Cumpleaños del mes

DICIEMBRE

Campanadas, Navidad, villancicos, champan, lotería.....

- Actuaciones varias navideñas
- Bingo especial
- Cumpleaños del mes

TERRITORIO

MUERDAGO

Obligado besarse



CENTROS
DE DÍA



Albertia
Servicios Sociosanitarios



RESIDENCIAS

APARTAMENTOS SENIOR



El poder de la Ilusión



902 570 562

www.albertia.es