



Alegría



ALAGÓN



ÍNDICE

FELIZIDADES – Páginas 3, 4, 5
GERIARTE – Páginas 6, 7 y 8
CÓCTEL DE NOTIZIAS: OCTUBRE – Páginas 9, 10, 11 y 12
CÓCTEL DE NOTIZIAS: NOVIEMBRE – Páginas 13, 14, 15 y 16
CÓCTEL DE NOTIZIAS: DICIEMBRE – Páginas 17, 18, 19, 20 y 21
HASTA LA COZINA – Páginas 22, 23 y 24
CARTAS A LA RAÍZ – Páginas 25, 26 y 27
PIENSA EN TI – Página 28
MIS RAIZES – Página 29
ENTREVISTA ZERCANA – Página 30
¿QUÉ OCURRIÓ? – Páginas 31
PASATIEMPOS – Páginas 32 y 33
SOLUCIONES PASATIEMPOS – Página 34
ACTIVIDADES CULTURALES – Página 35

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



FeliZidades

Celebramos el cumpleaños de nuestros mayores correspondiente al mes.

OCTUBRE

Josefina Anel ha cumplido 92 años.
Pide un deseo:



Salvadora García ha cumplido 92 años. Que nunca se borre tu sonrisa



Francisco Perez ha cumplido 74 años.
¡Felicidades!



Presentación Guillen ha cumplido 96 años. Que cumplas muchos más:





FeliZidades

Gaudencio Guillen ha cumplido 97 años. Que los disfrutes:



Felix Acerete ha cumplido 85 años. ¡Felicidades!



Marina Segura ha cumplido 84 años. Que cumplas muchos más:



NOVIEMBRE

Vicente Gimenez ha cumplido 57 años: que los disfrutes:



Miguel Trel ha cumplido 69 años. Pide un deseo:



Jose María ha cumplido 76 años. Sopla fuerte:





FeliZidades

Carmen Blas ha cumplido 102 años.
¡FELICIDADES CAMPEONA!:



DICIEMBRE

Lourdes García ha cumplido 79 años.
¡Felicidades!



Carmen Romero ha cumplido 61 años. ¡Feliz cumpleaños!



Concha Pueyo ha cumplido 77 años.
Sopla con fuerza las velas



Carmen Arcos ha cumplido 74 años.
Que nunca se borre tu sonrisa



Pilar Maza ha cumplido 88 años.
¡Felicidades!





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 cosicas 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...

MANTÓN DE FLORES

Por la virgen del Pilar, ¡¡¡Todo!!!, Elaboramos un mantón muy colorido para la "más hermosa".



FELICITACIÓN NAVIDEÑA "R"

"hecho con amor"

Este año queremos preservar nuestras costumbres cotidianas.

Por ello **Reutilizar, Reciclar y Reducir** es la esencia de nuestra Postal Navideña.

Todos los materiales son reciclados o reutilizados.

Todo lo que nos rodea tiene un gran valor.

Feliz Navidad





GerArte



NAVIDAD EN CAMINO

Con ilusión se realizan elementos decorativos de todos los estilos.





GerArte



MERCADILLO “FELIZ PERRUNAVIDAD”

Como cada año colaboramos con la Asociación “Paticas” en defensa y protección animal, para su tradicional mercadillo solidario-navideño. Hemos elaborado unos botes muy lamineros.



Cóctel de NotiZias

Lo llaman último trimestre, octubre, noviembre y diciembre. Termina el año con alegría e ilusión.

NUESTRAS ACTIVIDADES, EN OCTUBRE

FORMACIÓN-CHARLA ECOEMBES



ECOEMBES





Cóctel de NotiZias





Cóctel de NotiZias





Cóctel de NotiZias

EXCURSIÓN PLAZA DEL PILAR



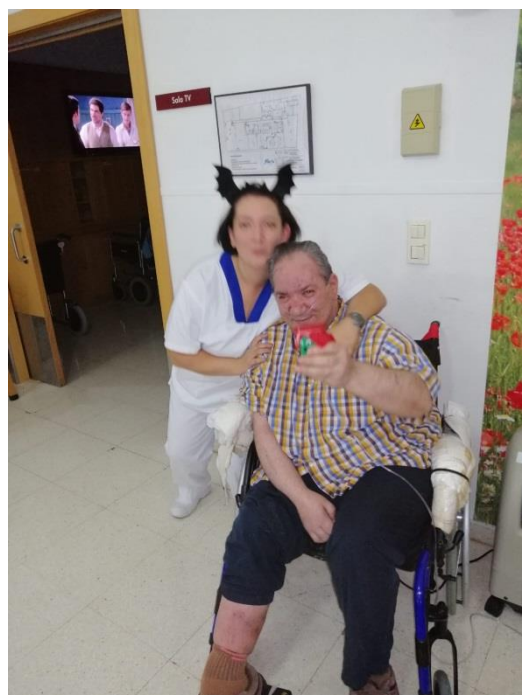


Cóctel de NotiZias



NUESTRAS ACTIVIDADES, EN NOVIEMBRE

GERIHALLOWEEN



GERIHALLOWEEN: "BRUJA YO...PUES CLARO"





Cóctel de NotiZias





El compromiso con las personas



Cóctel de NotiZias



NUESTRAS ACTIVIDADES, EN DICIEMBRE

ACTUACIONES VARIAS





Cóctel de NotiZias





Cóctel de NotiZias



ÁGAPE TRABAJADORES





Cóctel de NotiZias



LAS CASTAÑERAS

MAMA NOEL





Cóctel de NotiZias





Cóctel de NotiZias



BINGO ESPECIAL





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

Siempre es buena época para reuniones con amigos, familia, quedadas para comidas, cumpleaños...mmmmmmmm rico rico y con sabor, saborr.





Hasta la CoZina





Hasta la CoZina

RECETAS DEL MUNDO

Siempre pensamos que las recetas tradicionales son únicas, pero... cada lugar, cada persona, cada cultura tiene recetas únicas.

En esta sección vamos a tratar de acercar y sobretodo conocer otras formas de cocinar, otros alimentos, curiosidades.

La receta que en esta edición sacamos es una receta de la época estival.

CREMA DULCE DE CASTAÑAS

Ingredientes

- Castañas
- Leche
- Azúcar
- Sal
- Vaina de Vainilla

Preparación

Realiza un corte en las castañas y escáldalas, una vez hervidas, deja enfriar y pélalas.

Pon la leche, el azúcar, la sal, vainilla y las castañas.

Déjalo cocer todo hasta que las castañas estén tiernas (20 minutos aproximadamente).

Una vez realizada la crema, tritúrala y déjala con la textura que más te guste.

¡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.



“tu y yo mirada al futuro”



“naturaleza en estado puro”



CARTAS A LA *Raíz*



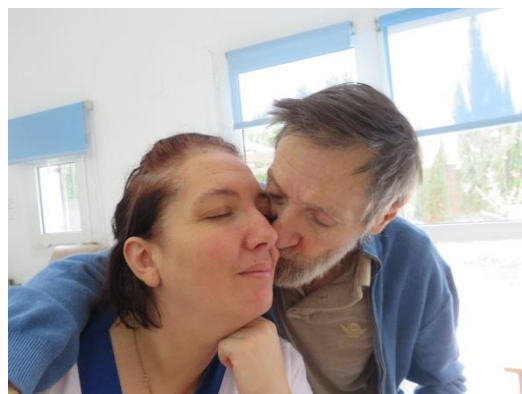
“miradas a través de un abeto”



“nunca dejaré de cuidar”



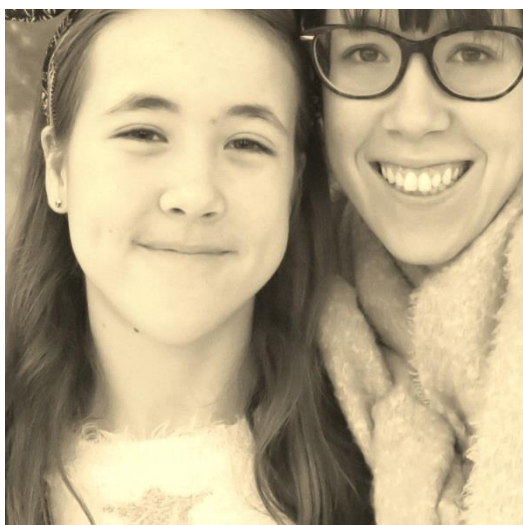
“vuelve a casa, vuelve al hogar”



“sentido y sensibilidad”



CARTAS A LA *Raíz*



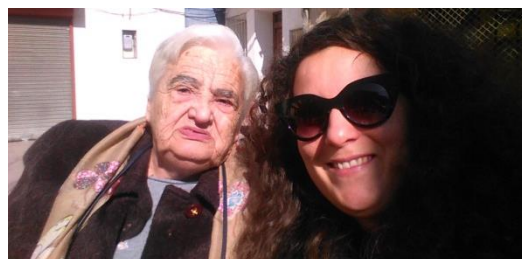
“pili y mili”



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.



FELIZ NAVIDAD





PIENSA EN *ti*

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...”

Meditación y sus beneficios

Meditar es un camino que podemos elegir para disminuir la depresión, el estrés y las preocupaciones diarias que cada día nos afectan más a nivel físico y emocional.

A través de la meditación, tenemos el poder de cambiar nuestra mente.

Meditar genera:

- ✓ Disminución de los niveles de ansiedad y depresión
- ✓ Ayuda a descansar disminuyendo el insomnio
- ✓ Reduce la presión sanguínea
- ✓ Mejora la memoria y concentración
- ✓ Relaja la tensión muscular
- ✓ Contribuye a mejorar el estado de ánimo.
- ✓ “La verdad en si misma sólo puede ser alcanzada dentro de uno mismo mediante la más profunda meditación y conciencia” (Buda)
- ✓ “Ten paciencia. Espera hasta que el barro se asiente y el agua esté clara. Permanece inmóvil hasta que la acción correcta surja por sí misma” (Lao Tzu)





MI RAIZES:

Ana María Revuelto

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 a todos, mi nombre es Ana María Revuelto.

Nací el 19 de Abril de no recuerdo el año, pero tengo 94 años; en Villar de Ala, provincia de Soria.

Mis padres se llamaban Matías Revuelto y Felipa Gómez. Tuvieron 6 hijos, yo soy la quinta de los hermanos; algunos de ellos ya han fallecido.

Tuve una infancia normal, fui a la escuela hasta los 13 años más o menos que salí para ayudar a mi madre en el cuidado de la casa y de mis hermanos.

Conocí al que después sería mi marido a los 29 años, festejamos muy poco tiempo, en un año ya estábamos casados.

Vivimos durante un tiempo en Soria hasta que nos establecimos definitivamente en Zaragoza. Hemos tenido 3 hijos maravillosos, aunque por desgracia uno de ellos falleció con 38 años.

He sido muy feliz junto a mi marido con el que he estado casada 64 años.



ENTREVISTA ZERCANA:

Eugenia



Hola, mi nombre es Eugenia, nací el 5 de Octubre de 1974 (ya empiezo a tener mis años) en Rumanía.

Hace 13 años, me vine a vivir a Zaragoza y actualmente resido en Alagón con mi marido y mis hijos que es lo más maravilloso que tengo.

Aún tengo familia en Rumanía, mi madre y mis hermanos mayores, a los cuales echo mucho de menos cuando no los tengo aquí conmigo, me acuerdo de ellos y de mi lugar de origen; aunque estoy muy contenta en España.

Hace 21 años conocí al hombre de mi vida y el que se convirtió en el padre de mis hijos; con él llevo muchos años felizmente casada.

En el terreno laboral he hecho muchas cosas, he sido dependiente de diferentes tiendas, agente de seguridad por las noches, he cuidado niños, he trabajado 6 años como cocinera y ahora me encuentro aquí, en nuestra casa.

Trabajar en esta residencia me ha dado la oportunidad de lo que es sentir el calor y cariño de los abuelos; yo perdí a los míos siendo muy pequeña y no he podido disfrutar de ellos como los demás niños.

Ahora gracias al trabajo, puedo decir que sé lo que es sentir ese cariño, me siento muy feliz trabajando aquí con todos ellos, cada día aprendo algo nuevo.



¿QUÉ OCURRIÓ?:

La Voz de Alagón

“EL TIEMPO PARACE QUE SE HAYA PARADO”

(Por Hortensia García)



Estamos a 26 de diciembre y ha cambiado muy poco el panorama político, desde la última vez que escribí.

Urdangarín sigue entrando y saliendo de la cárcel, Sánchez sigue mirándose en el espejo y preguntándole si hay alguien más guapo que él, y como el panorama político no da para más, con estos mimbres tenemos que hacer un cesto para cuatro años.

Por lo demás de las cosas corrientes más o menos igual.

En televisión y en la radio la gente se queja de lo mismo que hace veinte años, del trabajo, de los sueldos, del porvenir de los hijos...

Igual que siempre, y no puedo escribir más por la cantidad de gente que hay en este momento aquí...no puedo concentrarme.

Gracias de todos modos.



Pasatiempos

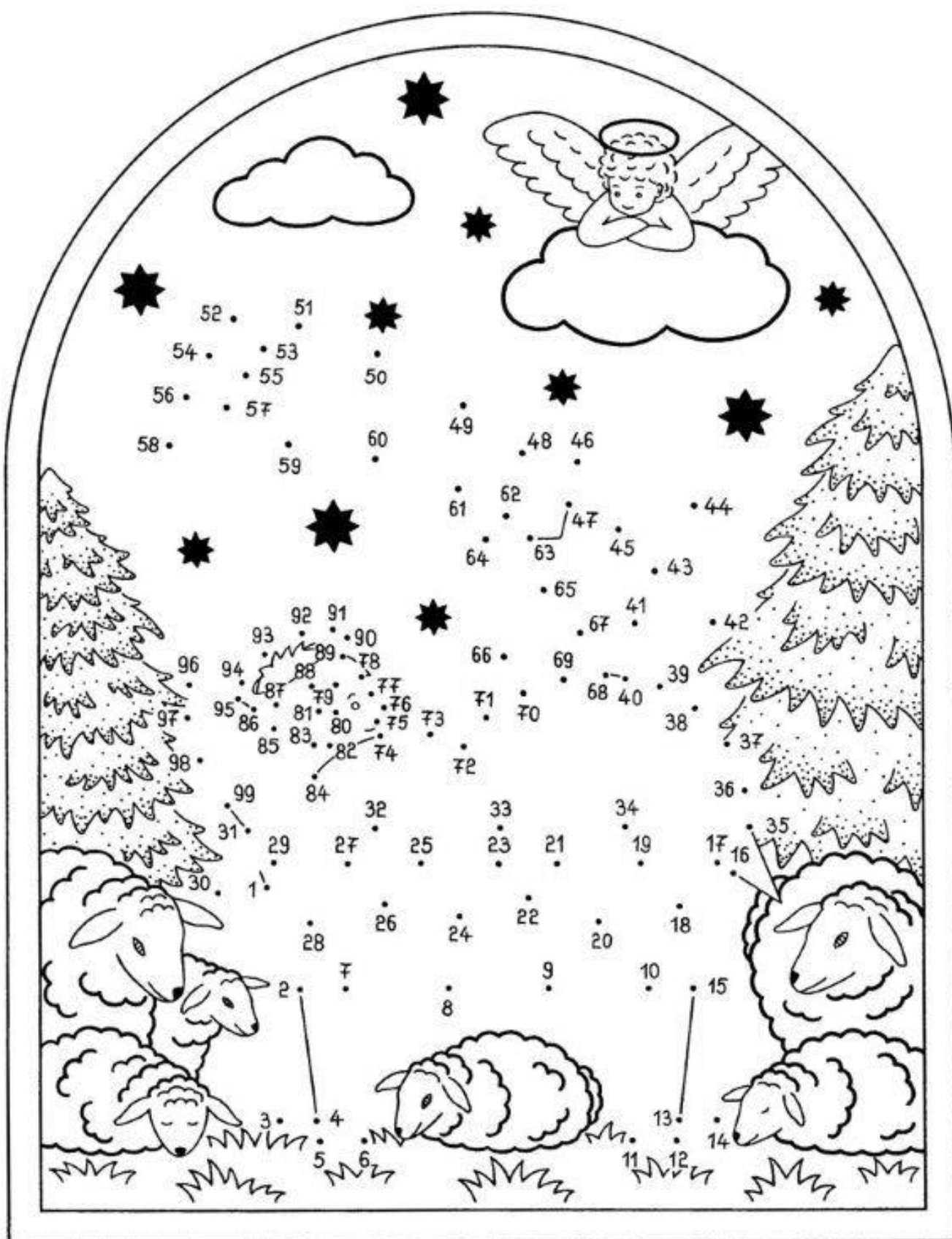
ENCUENTRA LAS 10 DIFERENCIAS:



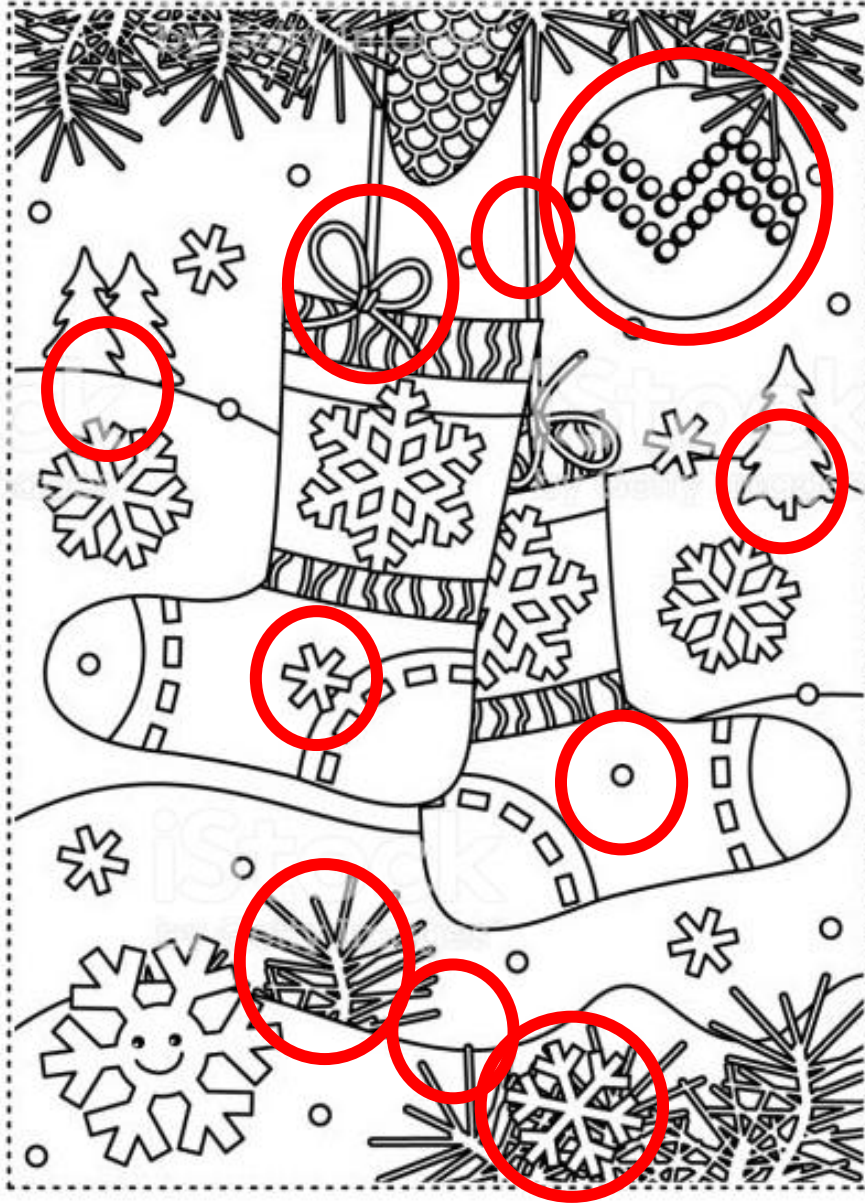


Pasatiempos

UNE LOS PUNTOS Y COLOREA



Pasatiempos SOLUCIONES





Próximaztvidades

FEBRERO

El mes corto pero con más santos por excelencia...

- Santa Águeda
- Jueves Lardero
- San Valentín

Para el comienzo de año nos espera el siguiente programa de actividades:

ENERO

Enero, frío y sereno, inaugura un año nuevo.

Disfrutaremos con festividades como:

- Cotillón de Año Nuevo
- Reyes Magos de Oriente
- San Antón



**JUEVESLARDERO
(LONGANIZA EN
EL PUCHERO)**

MARZO

A nadie debe extrañar que en marzo empiece a tronar.

- San José
- Carnaval
- CincoMarzada

CENTROS
DE DÍA



Albertia
Servicios Sociosanitarios



RESIDENCIAS
APARTAMENTOS SENIOR



El poder de la Ilusión



902 570 562

www.albertia.es