Albertia
MORATALAZ

Bienvenidos a nuestro hogar
SEPTIEMBRE 2017

Alegría

www.albertia.es

BARBACOA *"Fin de Verano"*

Albertia
MORATALAZ

El compromiso con las personas

ÍNDICE

BARBACOA FIN DEL VERANO – Página 2

LA MASCOTA– Páginas 4

LOS SERENOS– Páginas 5

CUMPLEAÑOS DE SEPTIEMBRE – Página 6

CANCIÓN DEL MES: EL RELOJ – Página 7

MI OBRA DE CARIDAD – Página 8

RINCÓN DEL DIBUJO – Página 9

REINAS: MARIA DE MONTPELLIER – Página 10

BIOGRAFÍAS: ÁNGEL NIETO– Página 11

MI VIAJE A LA MANGA – Página 12

LA JUGLARESA – Página 13

EL FANTASMA – Página 14

BREVES AGOSTO 2017 – Página 15

COMPROMISO SOCIAL ALBERTIA – Páginas 16 y 17

DEPORTES EN EL MUNDO– Página 18

LAS VACACIONES DE MI ABUELO – Páginas 19, 20 y 21

EL FINAL DEL VERANO– Página 22

SOBRE MIS PROFESORES – Página 23

FIESTA SOMOS - Página 24

AUTONOMÍA EN LOS MAYORES – Páginas 25 y 26

LOS ABUELOS – Página 27

ME GUSTA EL OTOÓ – Página 28

COCINA TRADICIONAL – Página 29

PASATIEMPOS – Páginas 30 Y 31

SOLUCIONES PASATIEMPOS – Página 32

HOROSCOPO – Página 33

ACTIVIDADES CULTURALES – Páginas 34 y 35

DOMINGOS DE PIANO – Página 36

LA *mascota*

por MARY BLANCO

Por respeto a cada uno
nunca le quiero castrar,
y cual tenorio nocturno
él salía a enamorar.

Llegó una madrugada
arrastrándose, vencido,
los gatos de la barriada
le habían malherido.

Su amita le envolvió
con mimo en una toalla,
y al cogerle dio un maullido
que a ella le partió el alma.

Al restañarle la sangre
con bolitas de algodón,
los quejidos del minino
rompían su corazón.

Ese animal herido
lo era todo para ella,
pues ni tenía un marido
que consolara sus penas.

Lo recogió de la calle
siendo una pequeña bola;
lo apretó contra su talle
y ya no se encontró sola.

Como una pantufla
era de pequeño
con un hociquito
rojo y pedigüeño.

Luego ella le crio
con muchísimo cariño
le acumulaba en su regazo
igual que si fuera un niño.

Según él iba creciendo
fue su madre putativa,
siempre le estaba lamiendo
untándola de salina.

La seguía incesante,
al vestirse, al acostarse,
al leer, la observaba…
por eso llegó a creer,
incluso, hasta que pensaba.

Lograr romper su silencio
fue motivo de aquel gato
o, exactamente, un alivio
al poder hablar en alto.

Dedicado al gato "Aquiles"
el gato de Cristina, nuestra
animadora.

LOS *serenos*

por MARY BLANCO

Haciendo en el salón de actos
"La verbena de la Paloma"
la figura del sereno
a mi memoria retorna.

Eran cual municipales,
y aun cuando ya no existen
a los que les recordamos
nos resultan entrañables.

Los serenos se encargaban
de la ronda por la noche,
en aquellos viejos tiempos
en que había pocos coches.

Me parece estarles viendo:
con un chuzo amenazante,
su gorra de reglamento,
un guarda-polvo ondulante
y un gran manojo de llaves
para abrir los portales.

Llegabas a casa tarde
al regresar de un evento,
y estaba el portal cerrado
ya que lo cerró el portero.

Nunca llevábamos llave
debido a su gran peso.
¿Cómo hacías para entrar?
Pues llamabas al sereno.

El de mi barrio se llamaba Paco,
hombre muy dicharachero.
Por no llamarle a voces,
que la gente está durmiendo,
dabas dos fuertes palmadas
y oías al momento:
"Vaaaaa", o con el chuzo golpeaba
tres veces el pavimento.

Casi siempre eran del norte,
asturianos o gallegos.

Les dabas una propina,
no habían fijado precio,
y te abrían cortésmente,
en respetuoso silencio.

Qué tranquilos esos tiempos.
Aunque tardara en venir,
ocupado en el momento,
tú esperabas en la noche
sin tener un contratiempo,
pues los pocos viandantes
que aún estuvieran despiertos
no era gente maleante
sino vecinos inquietos.

¡Qué tiempos aquéllos,
qué nostalgia dan,
no por los Seremos
sino por su paz!

CUMPLEAÑOS *Septiembre*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3 Carmen G (76)
4 Ángeles A (101)	5	6 Soledad C (90)	7	8 Mercedes S (77) Regino G (92)	9	10 Tomas R (87)
11	12 Pilar G (91)	13	14	15	16 Emilia L (84) Eufemia V (86)	17 José G (84)
18	19	20	21 Cayo M (80)	22 Francisco O(95) Emilia G (74)	23 Antonio M (93)	24 Luisa D (91) Gerardo Y(91)
25 Francisco A (73)	26	27 Carmen J (73) Concepción B (102)	28 Rafael T (89)	29 Juliana S (87)	30	

Albertia MORATALAZ

El compromiso con las personas

CANCIÓN DEL MES:

El Reloj

Canción del género bolero compuesta por el compositor y cantante mexicano Roberto Cantoral en 1956, cuando aún era integrante del trío *"Los Tres Caballeros"*. Existe una leyenda urbana según la cual, Roberto Cantoral compuso la canción una noche aciaga, cuando los médicos le informaron de que su esposa, gravemente enferma, difícilmente vería la mañana

Reloj no marques las horas
porque voy a enloquecer
ella se irá para siempre
cuando amanezca otra vez

No más nos queda esta noche
para vivir nuestro amor
y su tic tac me recuerda
mi irremediable dolor

Reloj detén tu camino
porque mi vida se apaga
ella es la estrella que alumbra mi ser
yo sin su amor no soy nada.

Detén el tiempo en tus manos
Haz de esta noche perpetua
para que nunca se vaya de mí
para que nunca amanezca.

Detén el tiempo en tus manos
Haz de esta noche perpetua
para que nunca se vaya de mí
para que nunca amanezca.

Reloj detén tu camino
porque mi vida se apaga
ella es la estrella que alumbra mi ser
yo sin su amor no soy nada.

MI OBRA DE *caridad*

por Leonor Atienza

Las fiestas del pueblo se han pasado. En el pregón dijo el alcalde que el que riña con otro, preso lo mete.

Tenemos que ser amables los unos con los otros, ayudar al que no pueda cruzar solo la calle. O si alguien necesita sentarse y no quedan sillas, cederle la nuestra. Acercar un vaso de agua al sediento y cosas así.

Bueno, el otro día se puso a hablar, y nos llenó la cabeza de recomendaciones para ayudar al prójimo. Pues nada más salir a la calle, me encontré con unos viejecitos que querían cruzar la calle. Yo no lo dudé y los ayudé a cruzar sin peligro. Luego me preguntaron si tenía prisa, les dije que no.

Estuve hablando con ellos y querían contratarme para ayudarles en su vida diaria. Hacer cosas tales como acompañarles a la iglesia, ya que en el camino tenían que cruzar tres calles que no tenían semáforos. En resumidas cuentas, que estuve hablando con ellos media mañana larga y acepté la propuesta.

Les dejé en el mismo sitio donde me les encontré y muy amablemente me dieron las gracias.

Al día siguiente, cuando llegamos a la iglesia, me dijo una señora mayor: “como no tienes prisa, espera cinco minutos y nos acompañas a casa a nosotros también”.

Cuando llegué a mi casa le dije a mi mamá lo que me había pasado, que me habían contratado unas personas mayores para ayudarles. Ella me dijo; “Mañana iré yo a ver lo que haces.” Pues no se lo creía. Pero se sintió muy orgullosa de mí, me miró con ojos llorosos y me dijo; “Has hecho una obra de caridad hija”.

Al día siguiente había quedado con mis amigas para ir a una fiesta, pero preferí darles plantón y seguir ayudando a los demás. Cuando terminé de ayudar a personas mayores, fui a buscarlas pero ya era tarde, se habían ido a casa ya. Yo estaba tranquila y contenta, no me importó.

Las llamé por teléfono y me contaron que me perdí una gran fiesta. “Tomamos el aperitivo, bailamos y lo pasamos muy bien” me dijeron.

Pero esa noche yo dormí mejor que nunca. Creo que cada día debemos hacer una obra de caridad para que nuestro corazón esté tranquilo, feliz y contento.

Rincón del DIBUJO

Por JESÚS HERNÁNDEZ

Por CARMEN PÉREZ

Por RAFAEL LÓPEZ

Por RAFAEL LÓPEZ

Por ANA Mª HERRERA

Por ANA Mª HERRERA

MARÍA DE *Montpellier*

por JOSÉ Mª ÁLVAREZ

María nació en Montpellier en torno al año 1181. Hija de Guillermo de Montpellier y de la princesa Eudoxia Comneno, sobrina del emperador Manuel I de Bizancio. Su madre viajó a Provenza para casar con Alfonso II de Aragón. Al llegar se encontró que el rey ya se había casado con Sancha de Castilla. Ante el desplante, tuvo que aceptar las condiciones para contraer matrimonio con Guillermo VIII de Montpellier, exigiendo que su primer hijo, hembra o varón, heredara el Señorío de Montpellier. En 1187 nació María, que vio cómo su padre incumplía el pacto, por desear un hijo varón. Se divorció de la madre de María, a la que envió al Monasterio de Anhana, donde murió en el año 1203. María quedó en Montpellier a merced de su madrasta. Cuando tenía 12 años, decidieron su boda con un cuarentón, el vizconde de Marsella, que había repudiado a su esposa. Éste murió poco después y María regresó a Montpellier, donde su madrastra le arrebató los caudales heredados del esposo. En 1197 volvieron a casarla, con un conde que había tenido otras tres esposas. Aunque, a cambio de la dote, le regaló el castillo de Murel y tuvieron dos hijas, en el año 1201, la repudió alegando parentesco, la echó del castillo y la devolvió a casa de su padre. Falleció su padre poco después y fue su hermano Guillermo el que, con 15 años de edad, heredó los títulos y propiedades. Descontenta la burguesía, organizó una revuelta nombrando a María señora de Montpellier. Esto facilitó que llegara a ser reina consorte de la Corona de Aragón, por su enlace con el rey de Pedro II. Al nacer su primera hija Sancha, el rey concertó la boda de la niña con el hijo del conde de Toulousse, ofreciendo como dote el señorío de Montpellier, siendo forzada a renunciar a su título y propiedad. La reina, indignada acusó al rey de amenazas y coacciones. Pedro II decidió apartarla de él, no consistió que se le acercara y solicito al papa la nulidad del matrimonio. Según las crónicas, aprovechando que el rey era un reputado adúltero y cortejaba a numerosas damas, se urdió una trama en Montpellier para ayudar a la reina para que yaciera con el monarca, creyendo él que lo hacía con una de sus cortesanas. Colaboraron damas, nobles y religiosos de confianza que, después de rezar toda la noche, los más valientes entraron en la estancia con el secretario del obispo. El rey, sorprendido tomó su espada, pero fue sujetado por los nobles que aseguraron solo buscaban la descendencia de la corona. Indignado el rey subió a su caballo y salió de Montpellier para no volver a ver ni encontrarse jamás con su esposa. La reina quedó embarazada, llegando incluso a proclamarse como milagro. La trama daría el fruto deseado de un heredero, naciendo el año 1208 el futuro Jaime I el Conquistador, rey de Aragón, de Mallorca y de Valencia conde de Barcelona y de Urgel, señor de Montpellier de otros territorios de Occitania. En el año 1213, María falleció en Roma, después de hacer testamento a favor de su hijo y recibió sepultura en el Vaticano.

BIOGRAFÍAS:

Ángel NIETO

por Félix Benavente

Ángel Nieto fue un piloto motociclista español. Nació en 1947 en Zamora y falleció el mes pasado en Ibiza tras sufrir un accidente de tráfico.

Nacido en el seno de una familia humilde, emigró a Madrid a los diez años, y se colocó de aprendiz en un taller de Vallecas para contribuir al presupuesto familiar. Sin medios para adquirir una montura con la que participar en competiciones oficiales, se trasladó a Barcelona, donde encontró un empleo en la fábrica de motocicletas Derbi. Su primera máquina le costó dos mil pesetas; era de segunda mano y no pasaba de los 40 kilómetros por hora, pero con ella empezó su aprendizaje. Inició su trayectoria deportiva en carreras de aficionados y comenzó a correr en los circuitos, aunque falsificando su edad.

Poco después consiguió que los directivos de la Derbi le facilitaran una motocicleta de 50 cc y, sin apenas experiencia, en 1968 ganó sus dos primeros Grandes Premios. Fue el inicio de una trayectoria espectacular.

Aunque sus triunfos hay que asociarlos en gran parte a la marca española Derbi, corrió también con Morbidelli, Kreidier, Bultaco, Minarelli y Garelli. En 1986 decidió retirarse "porque un día u otro te tienes que ir, porque ya no me divierto en la moto y porque, cuando estás pensando en retirarte, pierdes un segundo en cada vuelta". Tres años después inauguró en Madrid el Museo Ángel Nieto.

Hombre muy supersticioso, tras retirarse se refería a las «doce más una» victorias de su palmarés. Considerado uno de los mejores pilotos de todos los tiempos, fue el maestro de la nueva generación de pilotos españoles que destacó en la escena motociclista internacional a finales de la década de 1980 y principios de la de 1990.

Desde 1989 ejerció de forma habitual como comentarista deportivo para la televisión. Recibió la Medalla de Oro de la Orden del Mérito Deportivo (1987) y la Gran Cruz del Mérito Deportivo (1993) en reconocimiento a su trayectoria.

MI VIAJE A La Manga

por Rafael López

Salimos el día 6 de agosto de la estación de autobuses, sobre las 12:30 de la mañana. Nos fuimos rumbo a La Manga, hicimos una parada para comer en Albacete. Hicimos muchas paradas, se me hizo un poco largo ya que llegamos a las 20:30 a nuestro destino. Cogimos nuestras maletas y nos fuimos a nuestro hotel, se llamaba "Hotel Cavanna" un hotel de 4 estrellas muy bonito.

Al llegar emocionados, nos dieron la llave de la habitación y un papel, porque las bebidas eran gratis. Cogimos el ascensor y fuimos a la planta 6. Tenía una terraza muy grande con vistas a la piscina y al mar.

El hotel tenía buffet libre, me encantó porque se podía comer de todo lo que quisieras.

Por el día íbamos un rato a la piscina, tenía unas hamacas muy cómodas, pero el agua estaba un poco caliente, al igual que el agua del mar menor.

Uno de los días hicimos una excursión a Cartagena, visitamos el submarino de Isaac Peral, y nos dimos un paseo por la ciudad, que es muy bonita.

Tiene calles peatonales con muchos bares para tomar un refresco.

Otro día fuimos a visitar Cabo de Palos. Nos gustó mucho, subimos al faro que tiene unas vistas muy bonitas, también tiene un mercadillo muy grande pero que hace mucho calor para ir a verlo.

Mi hermano también fue de vacaciones unos días a La Manga, fuimos a su piso y vimos un puente que se abría para que entraran los barcos al puerto.

Por las tardes, al atardecer. tomábamos algo en el paseo marítimo. Mirábamos a la gente pasear, ir en bicicleta, patines…

El último día lo pasamos en la piscina, había una cascada muy bonita.

Y así pasamos una semana, descansando. Al volver en el autocar, salimos a las 9:00 y llegamos a las 16:45. Me dio mucha pena volver, pero ya estaba algo cansado.

Así han sido mis vacaciones de verano. Preparando ya las del año que viene, que seguramente vaya a Benidorm.

LA *juglaresa*

por JOSÉ Mª ÁLVAREZ

Es un hecho constatado,
nadie lo debe dudar.
Albertia tiene cronista
Albertia tiene un juglar.
Mejor dicho juglaresa
pues les debo confesar
que se trata de una dama,
de una dama singular.

Les hablo de Mary Blanco
que cada mes sin faltar
nos describe con dulzura
y con gracia singular,
los temas más variopintos
y los logra relatar
escribiendo sus poemas
con su sencillo rimar.

Los publica en Alegría,
la revista divertida
que en Albertia, mes a mes,
encuentran buena acogida.
Son versos y son romances,
relatos que decidida
Mary nos brinda contando
una historia entretenida.

Nos habla de todo un poco,
del verano o del invierno,
de algún chascarrillo alegre
o de algún tema más tierno.
Si hay una fiesta en el mes
Mary toma su cuaderno
y le dedica unos versos
con su estilo sempiterno.

Cosas de la Residencia,
o cosas que están de moda
a cualquiera le dedica
un soneto o una oda.
Ella prefiere el romance
ya que a nadie le incomoda
y al leerlo, el que lo lee,
se piensa que es un rapsoda.

Todos los meses sorprende
con poemas bien rimados.
Seguro que en este mes
con versos muy atinados
nos contará algún asunto
sobre los tiempos pasados
o temas de actualidad
con gracia bien relatados.

Esta es nuestra juglaresa
que en los Altos de Pavones
todos los meses sin falta
con versos que son canciones
entretiene a los lectores
y alegra sus corazones,
los lea cuando los lea
en días pares o nones.

Gracias a esta Mary Blanco,
gracias a su buen talante.
Le animamos a seguir,
a seguir siempre adelante
con ese estilo sencillo,
con ese estilo elegante
para poder disfrutar
de su verso tan brillante.

EL fantasma

por ANA Mª HERRERA

Esta es la historia de un joven que no podía dormir casi nunca puesto que un fantasma espectral le aparecía en sueños y le angustiaba revelándole todos los secretos más íntimos que él albergaba, demostrándole así que lo sabía todo acerca de él.

El joven estaba desesperado, hasta el punto que llegó a detestar el momento de acostarse pese al cansancio acumulado. Había visitado doctores y psicólogos, había confesado su problema a amigos, lo había intentado todo, pero sin resultados: el espectro seguía presentándose cada noche y le recordaba todos los rincones más íntimos y dolorosos.

Ya al borde de un colapso nervioso, decidió pedir auxilio de un célebre maestro zen que practicaba en la misma provincia. Fue a ver al maestro que le recibió amistosamente. Tras haberle explicado el dilema, el joven añadió: "Ese fantasma lo sabe todo, absolutamente todo acerca de mí, ¡incluso conoce mis pensamientos! No puedo sustraerme a su dominio”.

El maestro pensó que la solución no estaba fuera del alcance del chico y le sugirió que hiciera un trato con el fantasma. "Esta noche, antes de acostarte - le dijo - coge un puñado de lentejas al azar y no las sueltes. Luego acuéstate y espera. Cuando el espectro se presente proponle un trato. Dile que si adivina cuántas lentejas tienes en la mano será para siempre tu dueño y que si no lo adivina deberá desaparecer para siempre. Vamos a ver qué pasa".

El chico procedió del modo que le aconsejo el maestro. Poco después de acostarse el fantasma apareció y le dijo: "Sé que intentas librarte de mí. También sé que te has ido a ver aquel bobo del monje zen para que te ayude a echarme, pero tus esfuerzos no te servirán para nada”.

“Bueno - respondió el joven - ya sabía que me habrías descubierto, así como supongo que indudablemente sabrás cuantas lentejas tengo en el puño". El fantasma desapareció para no volver nunca jamás. Lo que no sabía el chico no lo podía saber su fantasma.

BREVES *agosto*

por COMMUNITY MANAGER

11 AGOSTO - FIESTAS CASTIZAS

Celebramos la verbena más castiza en honor a San Cayetano, San Lorenzo y la Virgen de la Paloma. ¡¡Lo pasamos genial!!

18 AGOSTO – FIESTA DEL CINE

Fiesta del Cine para promocionar el corto "Somos", con el que participamos en los Premios Nico 2017 de MundoMayor Conectando Generaciones. Las maestras de ceremonias, muy elegantes, se encargaron de que la fiesta saliera a la perfección. Pudimos ver el corto de nuevo, conocimos a los actores, bailamos, merendamos, vendimos papeletas para la rifa y nos hicimos unas fotos muy divertidas.

24 AGOSTO – JUEGOS EN EL JARDÍN

Aprovechando el buen tiempo, el jardín central se transformó en una zona de juegos gigantes. Mayores y familiares disfrutaron de actividades como el paracaídas, los bolos o la diana formato XXL.

25 AGOSTO – TALLER FAMILIAR

Para este sol que nos ha acompañado en agosto, decidimos ponerle remedio confeccionando unas fantásticas gafas de sol en nuestro taller familiar mensual. Así de guapos posan residentes y familiares con sus creaciones.

El grupo Albertia aporta el 1% de los beneficios del ejercicio de 2016 a la institución sin ánimo de lucro "Iglesia Ortodoxa St. George", de Etiopía, a través de Fundación Derandein.

Desde el año 2014, por decisión unánime de los accionistas del grupo Albertia, se destina un porcentaje de los beneficios anuales a proyectos relacionados con la atención y el cuidado a los colectivos más desprotegidos. Cada año, se destina a un proyecto promovido por Asociaciones y ONGs, de ámbito local e internacional. Albertia Servicios Sociosanitarios es de las primeras empresas españolas del sector de servicios sociales que realiza este tipo de acciones.

Por acuerdo unánime de los accionistas de la sociedad, el grupo Albertia ha aumentado el porcentaje destinado a Compromiso Social. De este modo, durante este 2017 se invertirá en Compromiso Social el 1% de los beneficios obtenidos del ejercicio 2016. Durante la Junta General Ordinaria celebrada el pasado 20 de abril, los accionistas eligieron el Proyecto al que destinar dicho porcentaje. En esta ocasión, la aportación irá destinada a la Iglesia Ortodoxa "St George", institución sin ánimo de lucro, que desarrolla su labor en Wukro (Etiopía), a través de la Fundación Derandein. Etiopía se encuentra en el extremo oriental del continente africano, en el Cuerno de África, con una extensión de 1.127.127 km2.

Esta institución etíope lleva trabajando en la zona desde 1935. Está liderada por los comités de miembros voluntarios para el desarrollo e infraestructura. Su objetivo es mejorar sus condiciones de vida y reducir la pobreza de una manera sostenible, siendo destacables de entre las necesidades existentes la altísima pobreza que azota a los adultos mayores en un contexto donde están carentes de la protección de los derechos más básicos por parte de las autoridades del estado.

SITUACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN WUKRO

En Wukro, las personas mayores sin recursos tienden a congregarse alrededor de las iglesias. Allí, reciben los consejos y el acompañamiento del sacerdote, lo cual resulta algo vital para ellos. También reciben otros beneficios como la seguridad de dormir en un recinto cerrado custodiado por un guarda. Además, muchos domingos reciben comida que diferentes familias llevan a la iglesia para compartir con ellos. Las personas mayores de Wukro están cada vez más desatendidas. Al no tener recursos, terminan viviendo en la calle. La situación se agrava si se tiene en cuenta que, al no contar

con familiares que se ocupen de ellos, la gran mayoría empeora su situación de salud rápidamente al refugiarse en el alcohol o a consecuencia de las condiciones precarias e insalubres en las que viven.

BENEFICIARIOS PROGRAMA

Los beneficiarios de esta iniciativa apoyada por Albertia son 80 personas mayores que viven en situación de indigencia. De ellos, casi el 40% son mujeres. El segundo grupo meta son 300 jóvenes mayores de 15 años, de los cuales 130 son mujeres. Estos beneficiarios apenas tienen acceso a la escasa oferta de pequeños trabajos temporales que puede ofrecer el mercado local de Wukro. Las personas indirectamente beneficiadas por el proyecto incluyen a toda la población de la woreda Kilte-Awlaelo, 42.000 personas. La comunidad en su conjunto se verá beneficiada por la reactivación de la conciencia local de lucha por los derechos humanos.

RESULTADOS IMPLANTACIÓN DEL PROGRAMA

En primer lugar, la construcción de un centro solidario de asistencia social. Enmarcará el espacio donde se protagonizarán el resto de las actividades. En segundo lugar, se busca un resultado dirigido a la mejora de la alimentación de las 80 personas de edad avanzada beneficiarios/as del proyecto. En tercera posición, un resultado dirigido a garantizar la higiene y aseo personal de los 80 adultos mayores, a través de la colaboración de los 300 jóvenes voluntarios. Y por último, el resultado enfocado a la formación y reforzamiento de las capacidades y conocimientos de los 300 jóvenes en aspectos sociales y solidarios, futuras piezas del engranaje del desarrollo de su propia ciudad.

La aportación económica que realiza el grupo Albertia al proyecto se destina a construcción y equipamiento del centro. De este modo, podrá realizarse el solado de cerámica del edificio, así como la instalación de fontanería del mismo. Además, servirá para adquirir insumos como colchones, ropa de cama y sillas, entre otros objetos.

En definitiva, este proyecto responde a la visión, misión y valores de Albertia S.A. así como de la Fundación Derandein y de la iglesia Ortodoxa de Saint George de Wukro. Con ese compromiso claro de cada una de las partes de construir una ciudadanía de futuro a través del presente, y recuperando el pasado que nos garantiza el marco de convivencia con los adultos mayores y los derechos humanos en nuestra aldea global.

DEPORTES EN EL mundo

por JESÚS HERNÁNDEZ

Alrededor de todo el mundo se practican una gran variedad de deportes. Éstos pueden variar al comparar países, pues hay lugares donde podemos encontrar que un deporte es muy popular mientras que en otros no lo es tanto. Esto puede ser debido a la ubicación geográfica del país, las costumbres, la cultura y otros factores. Pero, ¿cuáles dirías que son los deportes más practicados de todo el mundo? A continuación os dejamos una lista de los 10 deportes más practicados en el mundo:

Natación

La natación se sitúa en primer lugar con 1.500 millones de practicantes

Fútbol

En segundo lugar con 1.002 millones de practicantes.

Voleibol

¡En tercer lugar con 998 millones de practicantes alrededor del mundo!

Baloncesto

Ya fuera del podio se sitúa el baloncesto con 400 millones de personas que lo practican.

Tenis

¡Hay 300 millones de personas que lo practican!

Bádminton

En sexto lugar con 200 millones de practicantes.

Béisbol

Hay 60 millones de personas que lo practican.

Balonmano

En octavo lugar se sitúa el balonmano con 18 millones de practicantes.

Hockey

El hockey lo practican 3 millones de personas alrededor del mundo.

Rugby

Y para finalizar este TOP 10… el rugby lo practican 2 millones de personas.

¿Qué te han parecido estos deportes? ¿Te los esperabas? Coméntalo con tu compañeros.

LAS VACACIONES DE *mi abuelo*

por JOSÉ Mª ÁLVAREZ

Relato que pertenece a los denominados "Cuentos de Pavones", inspirados en los residentes y trabajadores de Albertia Moratalaz.

Todo comenzó cuando los dos hermanos, mi madre y mi tío Luis, decidieron que el abuelo tenía que pasar el verano con las dos familias, con sus hijos y sus nietos. Mi madre fue contundente: "Luis, aunque papá está contento y tranquilo en la Residencia Albertia, tenemos que hacer algo para que en esos días venga con nosotros a la playa. Desde que falta mamá, lleva cerca de dos años sin disfrutar unas vacaciones fuera de Madrid".

Y dicho y hecho. Habían conseguido alquilar dos amplios bungalows adosados, en una urbanización próxima a la espléndida playa gaditana que se extiende desde Rota hasta Chipiona, en uno de esos que llaman ahora un "resort". La "urba" tenía de todo: áreas ajardinadas, piscinas, pádel, tenis y hasta chiringuito comunitario y estaba situada junto a un campo de golf, para que mi tío pudiera practicar su reciente afición con la que pretende rebajar su más que incipiente barriga cervecera.

Soy el segundo de los nietos y después de mi experiencia como "erasmus", había conseguido un interesante trabajo en Munich. Por ello, era el único de la familia que no podía incorporarme desde el inicio a la expedición veraniega. Solo tenía un hueco, en la segunda semana, para pasar cinco días con la familia. Cuando el tío Luis me recogió en Sevilla, a la llegada del AVE, me contó lo contentos que estaban todos, incluido "el ingeniero", que es como llamamos al único biznieto de mi abuelo. Es el travieso hijo de mi hermana, que con tres años de edad es capaz de desmontar o destrozar, con especial habilidad, cualquier aparato, teléfono o artilugio que caiga en sus manos. Le pregunté por el abuelo, pero mi tío tiene esa rara habilidad del ejecutivo agresivo, que esquiva los temas que no le interesan y te lleva por otros derroteros.

Cuando llegamos a Rota, ya avanzada la tarde, solo salieron a recibirme mi abuelo y Truco, el perro de mi prima Irene. Todos estaban en sus asuntos veraniegos. Unas estaban de tiendas y compras, otros todavía en la playa y mi padre retando a su sobrino mayor en la pista de pádel. Fue al quedarme solo con mi abuelo cuando empecé a darme cuenta de la situación. Él me dijo que se encontraba bien, pero supe apreciar que lo decía con la boca pequeña y decidí comprobar por mi mismo la realidad.

Aquella noche habían programado una barbacoa sorpresa para "el alemán", que es como han decidido llamarme en familia. Estaba

programada para las 9, pero eran más de las 10 y todavía no habían llegado todos. Mi madre decidió empezar, mi padre y mi tío, como buenos cuñados, discrepaban en sus criterios al enfrentar las sardinas a las brasas , "el ingeniero" tiraba del mantel con la sana intención de provocar una catarata de vasos y platos y el resto, pendientes de los móviles, vivían absortos en sus abstracciones telefónicas. Intenté no dejarme arrastrar por ninguna de estas surrealistas actividades y me senté junto a mi abuelo que se mantenía al margen de aquella marabunta.

Me dijo: "La verdad es que en esta familia tenemos de todo, muchacho. No nos falta de nada". Le pregunté si le gustaba alguna de las cosas que estaban guisando y me dijo que, aunque a él le habían preparado algunas cosillas más delicadas y digestivas, lo peor era el desorden de horarios en comidas y cenas y el descontrol de las pastillas que tenía que tomar.

Con su delicada y tradicional ironía, me contó que era imposible saber cuántos le iban a acompañar en la mesa cada día. Los desayunos eran anárquicos. Unos los tomaban temprano, otros sin sentarse, algunos a la vuelta del "running" (que es como llaman ahora a correr hasta el sofoco) y los jóvenes se desayunaban casi a la hora de comer. En la comida, algunos se llevaban algo a la playa o llegaban cuando los demás estaban en los postres y en general nunca hablaban de nada por culpa de los dichosos teléfonos. En cuanto a las cenas, me contó que aquel era el único día que había visto a todos juntos y añadió: "Mejor dicho, a todos revueltos". Se quejaba: "Aquí llaman a Telepizza y cada uno que coja lo que quiera".

Esos días que pasé con la familia me preocupé por saber si el abuelo descansaba lo suficiente y sin que pareciera un interrogatorio, le fui preguntando por sus siestas y por su descanso nocturno. Me fue contando sus experiencias, al mismo tiempo que yo me percataba de las dificultades que, para una persona de ochenta y cinco años, suponía enfrentarse a una vida tan ajetreada, aunque su salud sea bastante aceptable para su edad. Durante la mañana, cuando pretendía leer el periódico en el jardín, mi abuelo tenía que soportar los gritos procedentes de la vecina piscina: "¡Mamááá! , mira como me tiro" y los chillidos y estruendos al hacer la bomba, servían de fondo a las perturbadoras noticias que procedentes de Cataluña o Venezuela comparten la actualidad con los traspasos millonarios de futbolistas. Durante la siesta el acompañamiento acústico procedía de la pista de tenis: "Esa ha entrado, si, si, te digo que ha entrado", "treinta a nada, tengo dos bolas de set" y

LAS VACACIONES DE *mi abuelo*

por JOSÉ Mª ÁLVAREZ

"pin-pan, pan-pin y pan-pan-pan". Así no hay quien descanse. Por supuesto no faltaba el grillo nocturno y el calor húmedo en las noches que soplaba del sureste, acompañando a la música repetitiva del "Des…pacito", hasta que cerraba el chiringuito.

Un buen día, armándose de valor, acompañó a la playa al equipo familiar, con la mala suerte de hacerlo en sábado, día en el que medio Sevilla, Jerez y todo el interior de Andalucía se desplaza a las playas con toda clase de artilugios deportivos (balones, palas, tablas de surf, colchonetas, redes de voley, etc.) y con un ingenioso ajuar de trastos de playa y camping para la comida, la siesta y hasta para el bingo vespertino. Fue su intensa y única experiencia playera. Eso sí, al caer la tarde, ningún día se perdía un corto paseo por el magnífico y próximo pinar junto a la playa, desde el que se disfruta una espectacular puesta de sol con el horizonte atlántico, salpicado por enigmáticas nubes incendiadas por el ocaso.

Dos días antes de mi vuelta, para regresar a mi trabajo en Alemania, me pidió en secreto que le sacara un billete para el AVE, para acompañarme a Madrid. Quería escapar de aquella incomprensible vida, a la que muchos llaman el descanso veraniego y que tanto atrae a numerosas gentes de hoy en día.

Al despedirse de la familia abrazó a todos con cariño diciéndoles: "Muchas gracias por todo, por el esfuerzo para acogerme en estas vacaciones, pero me vuelvo a los Altos de Pavones, a mi Residencia Albertia, a mis horarios ordenados, a mis paseos por el polideportivo, a mis sesiones de fisioterapia, a la seguridad de que tengo controlada la medicación, a la cafetería con Raquel y con David que saben cómo me gusta el café con leche, a las tranquilas y amenas actividades del equipo ocupacional, al saludo de María, Adela o Isabel, cuando salgo al paseíto y a tantas cosas sencillas de las que, a partir de ahora sabré saborear con más ilusión. Gracias a vosotros, gracias a mi familia, me he dado cuenta de lo que tengo y sabed que os quiero muchísimo, pero cada uno en su casa y Dios en la de todos".

EL FINAL DEL verano

por RAFAEL LÓPEZ

Érase una vez una familia que no se había ido de vacaciones en verano porque no tenían mucho dinero. Al llegar septiembre, el padre les dijo su mujer y a sus hijos. “¿Por qué no nos vamos ahora unos días antes que empiece el colegio?”. Ahora está todo más barato y nos lo podemos permitir.

Así que no se lo pensaron más y se fueron a un hotel a la playa. La verdad que se ahorraron unos cientos de euros, pues todo estaba muchísimo más barato.

Allí estuvieron una semana disfrutando del mar, comiendo paella, haciendo castillos de arena y dando largos paseos por el paseo marítimo mientras se comen un helado.

Al llegar a casa, ya con las pilas cargadas, tenían que prepararse para la vuelta al cole. El nuevo curso empieza el 8 de septiembre y hay que comprar libros, uniformes, etc.

Todo vuelve a la normalidad.

Siempre que llega esta época me viene a la mente una canción del dúo dinámico. “El final del verano”.

Uno de los hijos preguntó que cuando llegaba el otoño. “Me gusta el verano, pero también el otoño, me gusta ir al colegio, ver a mi amigas y ver caer las hojas de los árboles”.

Y así se acaba esta historia.

El día 22 en la Residencia, tenemos la fiesta grande del fin del verano. Ése día le voy a pedir a Cristina y a Raquel que pongan la canción que tanto me gusta del dúo dinámico.

SOBRE MIS *profesores*

por RAFAEL LÓPEZ

Me gusta mucho vivir aquí, en los apartamentos de Albertia. Mis compañeros son maravillosos y la gente que trabaja aquí también. He cogido mucho cariño a mis profesores. A Raquel Alguacil, a Cristina, a Mario, a Elena y a mi paisana Macarena y también a Patricia, porque si ellos no estuvieran aquí, yo me aburriría mucho.

Raquel es la jefa, pone todos los meses la programación del mes que hay para nosotros y se encarga de que todo salga bien. También jugamos a los bolos con ella en la videoconsola.

Si Cristina no estuviera, no tendríamos este periódico todos los meses (junto con Raquel). Ella ahora tiene más trabajo, porque su compañero está de baja, le echamos todos mucho de menos y esperamos que vuelva pronto. Con ella, también hacemos la informática, el Bingo, el cine, la pintura, entre otras muchas cosas.

Hacemos excursiones todos los meses a sitios muy bonitos y en verano vamos a la piscina y comemos allí.

Con Elena, hacemos el dictado y las matemáticas, y los martes jugamos al ahorcado.

La gimnasia la hacemos con Patricia y Macarena. Lo hacen muy bien la verdad, aunque a Macarena ya le queda muy poco, ya que vuelve la otra fisioterapeuta Cristina, a la que también hemos echado mucho de menos. Ahora echaremos de menos a mi paisana.

Para mí, son todas muy simpáticas y buenas, nos tratan muy bien, y tienen mucha paciencia con nosotros. Quiero mucho a mis profesoras.

Cuando llegue el mes de Diciembre, la jefa y sus gentes vamos a preparar la obra para el teatro de Navidad. Para que nos vean las personas mayores de la Residencia y sus familias.

FIESTA *Somos*

por COMMUNITY MANAGER

En la residencia de mayores Albertia Moratalaz se ha celebrado una gran Fiesta del Cine para promocionar el corto "Somos". Con él participan en los Premios Nico 2017 de MundoMayor.

El pasado viernes 18 de agosto, el salón de actos de la residencia de mayores Albertia Moratalaz se convirtió en una gran Fiesta del Cine. La residencia participa en el concurso Premios Nico 2017, organizado por MundoMayor con el corto "Somos".

Las maestras de ceremonias, nuestro equipo de rehabilitación y terapia, muy elegantes, se encargaron de que la fiesta saliera a la perfección. Un gran decorado con el nombre de nuestro corto y las fotos de los actores presidieron el salón. Además, el nombre de cada uno de ellos se enmarcó en una estrella, como si del mismísimo Paseo de la Fama se tratase. La fiesta se inició con la explicación del proyecto, del método de votaciones y de la dinámica del concurso. Se recordó a familiares y residentes que tenemos en marcha una rifa para el envío de SMS.

Volvimos a proyectar el corto para quienes aún no lo conocían. El público aplaudió mucho al finalizar el mismo. Después, se dio paso a la merienda y baile. En esta ocasión, disfrutamos de pasodobles y rumbas que dieron paso después a canciones más actuales como "Despacito" o "Carita de pena". No podemos olvidar el marco photocall tan elegante que utilizamos para la ocasión.

La participación en los Premios Nico nos abre un sinfín de posibilidades de actividades que desarrollar. Paseos por el barrio, fiestas, talleres de manualidades, realización de AVD instrumentales y avanzadas… Una herramienta inestimable para los equipos de terapia de las residencias de mayores.

El álbum de fotos completo de la fiesta lo podéis encontrar en nuestro Facebook.

ENVEJECIMIENTO *normal*

por RAQUEL ALGUACIL

A lo largo de la vida se van produciendo modificaciones en el cuerpo humano que van provocando un progresivo deterioro de las diversas capacidades de la persona y en sus relaciones sociales.

Este proceso natural se confunde habitualmente con deterioros que pueden generar enfermedades, lo que supone definir a la tercera edad como una etapa de incapacidad y enfermedad, siendo esta una concepción errónea, ya que no todas las personas envejecen igual y no todos los mayores están enfermos, conservando aún sus capacidades.

Por ello, es necesario tener en cuenta el proceso de envejecimiento normal y las problemáticas que se producen a edades avanzadas.

DIMENSIÓN BIOLÓGICA

El envejecimiento va produciendo cambios en el organismo, hasta los 75 años, como son alteraciones en los diversos órganos, en los sentidos, en los patrones del sueño, el sistema inmunitario, etc., que van modificando sus experiencias diarias, y es a partir de los 80 cuando comienzan a sufrir patologías graves que disminuyen considerablemente su nivel de autonomía, disminuyendo su calidad de vida. Esto significa que a edades avanzadas se contempla como normal la existencia de enfermedades leves, por lo que se hablaría de envejecimiento patológico cuando se dan enfermedades graves como cataratas, hipoacusia severa, úlceras por presión, osteoporosis y fractura de cadera, reumatismos severos y demencias.

por RAQUEL ALGUACIL

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

La mayoría de los investigadores están de acuerdo en que, por lo que general, el envejecimiento se acompaña de un cierto declive cognitivo. Se trata de una disminución en la habilidad para procesar la información fundamentalmente en tres áreas que son interdependientes entre sí: la atención, el aprendizaje y la memoria. En la vejez estos procesos se realizan más lentamente, puesto que la percepción, que es la principal fuente de información, comienza a deteriorarse en mayor grado a estas edades, ocurriendo lo mismo con la memoria, debido a la pérdida de células cerebrales y a factores ambientales como la falta de hábito y de motivación. Todo esto supone mayor lentitud en resolución de problemas y mayor dificultad para recordar información, por lo que para un aprendizaje efectivo se requerirá mayor tiempo y unos estímulos motivantes adecuados. Esto es fundamental tenerlo en cuenta, ya que, al vivir en una sociedad obsesionada con el tiempo de asimilación y con la maximización del rendimiento, se tiende a considerar que a edades avanzadas ya no se produce aprendizaje alguno, siendo posible la asimilación de nuevos conceptos y hábitos a cualquier edad, tan solo hay que modificar las características del aprendizaje.

DIMENSIÓN SOCIAL

Desde la sociología la vejez se ve como una etapa de pérdida de status y de cambio de roles y asunción de otros que van asociados a la edad y que son impuestos por la sociedad. El status es “el lugar que en la estructura social ocupa una persona” (Ortega, 2002: 51), existiendo un repertorio múltiple de status: familiares, profesionales, de edad, etc., y cumplen la función de definir en cada momento la conducta apropiada.

De modo que a todo status le corresponde un repertorio de normas, por el que se fija el papel social o rol, que es el conjunto de derechos y obligaciones referidos a ese mismo status (Ortega, 2002:54). Así, la posición de las personas mayores en la estructura social es secundaria, ya que han perdido responsabilidades familiares y profesionales, y el papel que se espera de ellos es meramente pasivo, disminuyendo, por tanto, las oportunidades de participación y de relación.

LOS abuelos

Ser abuelo es una de las experiencias más maravillosas que la vida puede regalar a una persona. Jugar con un niño a quien se reconoce como propio, porque forma parte de nuestra descendencia, es algo que lleva mucho de aventura y agrega un sabor "especial" al diario vivir.

Un nieto hace renacer en los abuelos el espíritu del niño que llevan dentro, pero que no habían recordado desde hacía mucho tiempo. Al despertar ese espíritu, los hace ver lo maravilloso de una mariposa o el color cambiante de una burbuja de jabón.

A través de los ojos de un niño que lleva la sangre de los hijos y la propia, se ven cosas olvidadas de la infancia, que jamás se creyó que permanecían en la memoria. De pronto se sabe de nuevo golpear una pelota o simplemente hacer "voces" para representar a los personajes de un cuento.

La maravilla con que los niños descubren las cosas nuevas, hace comprender a los adultos que se han pasado por alto muchos dones que se tienen alrededor y que por descuido, no se han apreciado lo suficiente.

Los abuelos son casi siempre muy hábiles para encontrar dulces en cualquier lado: sobre las ramas de un árbol, debajo de un cuadro o de la manga de la camisa del nieto.

En casa de los abuelos, los nietos son los que mandan, allí se puede comer chocolate antes que la sopa, aunque mamá se moleste, y si no se quiere ir a la cama temprano, se puede prolongar el día un poco más.

"Un abuelo es una persona con plata en el pelo y el oro en su generación"

ME GUSTA EL otoño

por CRISTINA GONZÁLEZ

Ahora que llega el otoño, oigo quejas de que es triste porque se acaba el verano, llega el frío y hay menos horas de luz. Es cierto, se acaba el verano, hace más frío y los días se acortan.

¿Te parece triste? A mí, no. En absoluto.

Para quién se queja cuando llueve porque llueve y cuando hace sol porque hace sol,. quizá sea triste y deprimente. Como todo porque es su actitud negativa la que hace las cosas tristes.

El otoño me recuerda al comienzo del cole donde todo es nuevo: curso, libros, conocimientos, profesores, compañeros. Por eso lo asocio a comienzo, al cambio, a retos, a novedades, a oportunidades.

Si tú eres de los que se pone melancólico en el otoño, espantar a la melancolía es cuestión de actitud, de disfrutar de las pequeñas cosas que suceden a tu alrededor.

Te diré 15 cosas buenas que trae el otoño.

1. Los colores dorados y rojos en mil tonos diferentes.
2. Dormir a pierna suelta sin el bochorno del verano.
3. No tener que estar pendiente de lo que aprieta el sol para salir a pasear.
4. Ver como caen las hojas.
5. Ver como el viento lleva muy lejos las hojas y las levanta del suelo.
6. Sentir el aire fresco en la cara.
7. Respirar aire fresco y sin el peso de la humedad.
8. Las formas de las ramas desnudas.
9. Acurrucarse con una manta.
10. Las castañas.
11. Las calabazas.
12. Volver a los guisos y asados.
13. La ropa de abrigo.
14. Tomar té mirando por la ventana.
15. Darse baños calentitos.

MIS RECETAS *Tradicionales*

Por ANTONIA MARTIN

TOSTA DE ATÚN PICANTE

Ingredientes:

- 2 latas de atún en aceite
- 1 rama de apio, picado muy finito
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas mermelada de melocotón
- 1 cucharada de mayonesa
- 8 rebanadas de pan integral
- 1 tomate maduro cortado en rodajas
- 4 hojas de lechuga

Preparación:

- Mezcla el atún, el apio, la cebolla, el perejil y la sal y pimienta, junto con la mermelada y la mayonesa en un tazón hasta que quede todo bien integrado.
- Divide la mezcla en cuatro rebanadas de pan. Añade las rodajas de tomate y una hoja de lechuga
- Corta en cuatro cuadrados y conserva en contenedores individuales para sándwich.

BIZCOCHO DE YOGUR

Ingredientes:

- 1 yogur de limón
- 1 medida de yogur de aceite
- 2 medidas de yogur de azúcar
- 3 medidas de yogur de harina
- Ralladura de limón
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura
- Mantequilla

Preparación:

- Precalentamos el horno a 180º durante 15 minutos. Ponemos todos los ingredientes en un bol, el yogur, el aceite, azúcar, harina, huevos, la ralladura de limón y la levadura.
- Batimos hasta que queda una masa. Cogemos un molde para el bizcocho y lo untamos de mantequilla.
- Introducimos en el molde toda la masa batida. Se introduce en el horno a los mismos grados durante 30 minutos. Comprobar tras media hora que el bizcocho esté dorado y la masa haya subido.
- Enfriar y… ¡A COMER!

Pasatiempos

ENCUENTRA 10 CIUDADES:

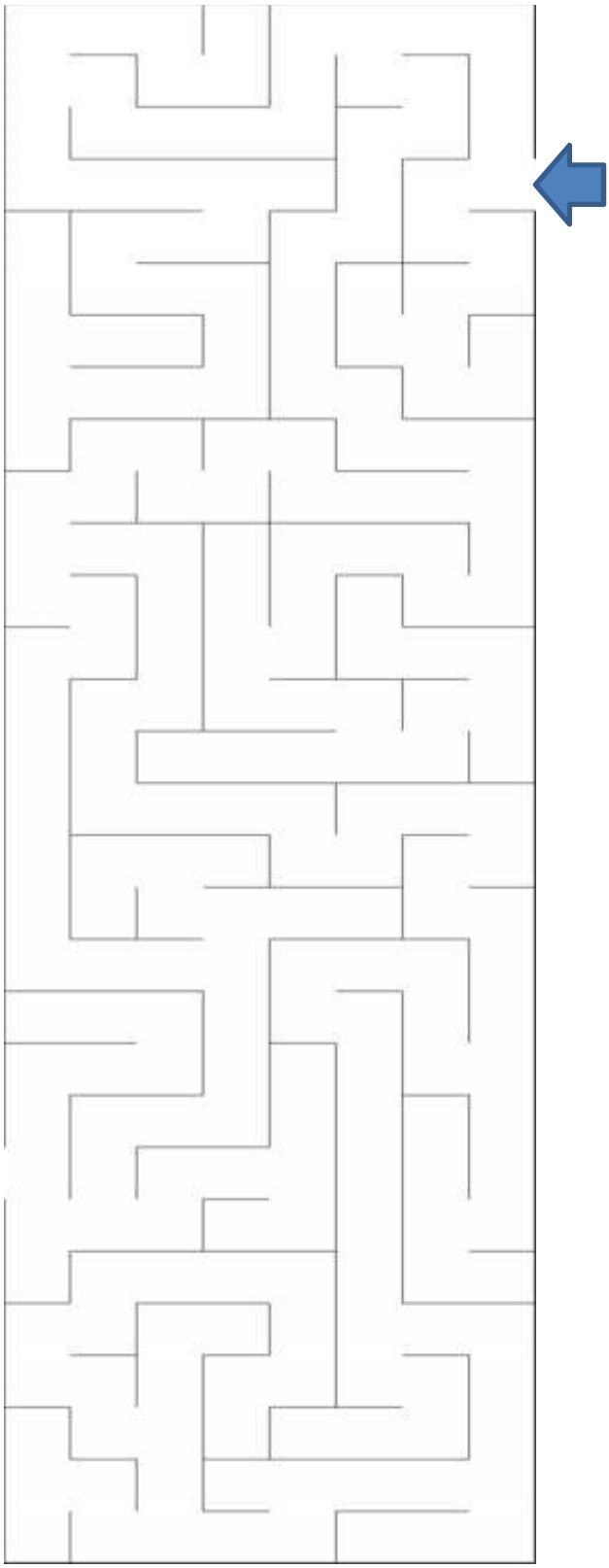
A	S	O	V	I	E	D	O	G	A	S	E	R	T	P
F	E	A	F	B	N	I	L	H	S	F	L	M	E	O
J	F	S	E	V	I	L	L	A	S	N	P	A	N	L
B	B	T	D	F	V	B	I	O	P	E	Q	L	I	P
A	U	A	S	F	G	B	H	U	J	N	E	A	U	A
R	I	T	H	G	S	A	T	Y	P	L	T	G	O	L
C	L	E	D	S	D	T	U	J	A	M	Y	A	L	M
E	J	R	J	A	S	D	R	Y	A	A	H	F	P	E
L	Y	H	N	L	M	R	T	G	H	E	B	B	A	R
O	F	U	M	D	A	A	D	F	V	E	N	N	S	I
N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

Pasatiempos

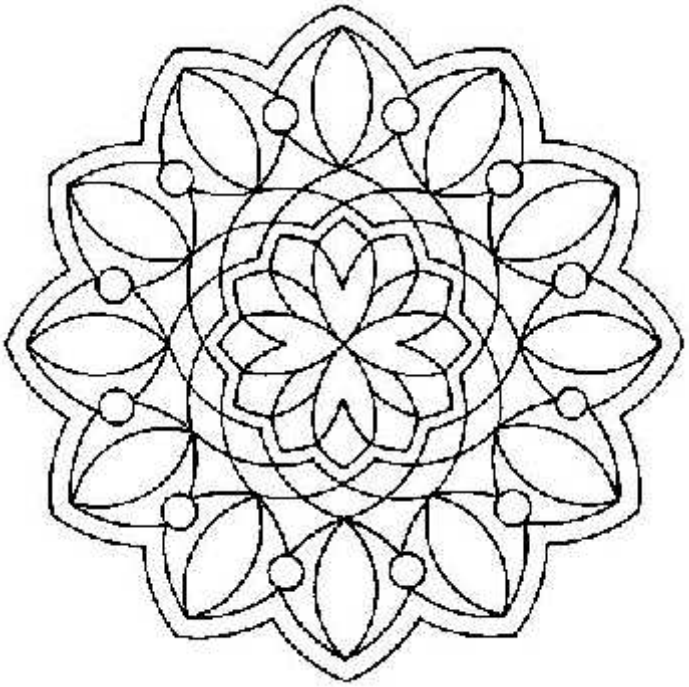
SUDOKU

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

LABERINTO



COLOREA EL MANDALA

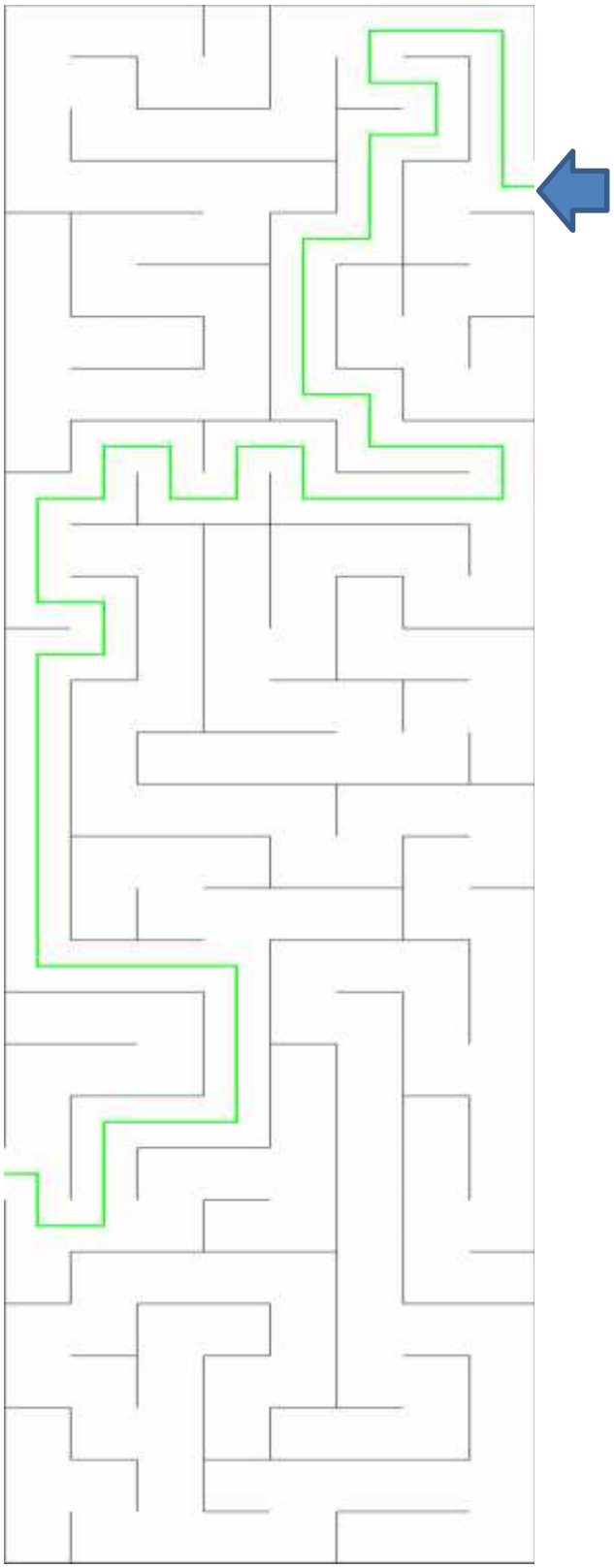


Pasatiempos SOLUCIONES

SOPA DE LETRAS

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

LABERINTO



SUDOKU

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

Horóscopo

ARIES

Aries, no dejes de acudir a la gimnasia, nuestras fisios te esperan.

TAURO

Hola Tauro, el amor llamará a tu puerta este otoño. Nunca es tarde para amar.

GÉMINIS

¿Qué tal un poco de azar a tu vida? Prueba este próximo jueves con el bingo.

CÁNCER

Nunca tires la toalla, no vale la pena rendirse. Aun eres joven para comerte el mundo.

LIBRA

No te preocupes por esas pequeñas dolencias, pronto pasaran.

ESCORPIO

Escorpio, este mes tómatelo con calma, disfruta de una infusión en buena compañía.

SAGITARIO

No dejes de acudir los martes a nuestro cine de barrio en el salón de actos.

CAPRICORNIO

Este mes irradias belleza por tus poros. Sácate el máximo partido. Estás que lo rompes.

LEO

No dudes en asistir a todas las actividades Relaciónate y sé feliz, este mes viene cargado de cosas buenas para ti.

VIRGO

Debes cuidar más tu alimentación y no abusar de grasas ni fritos. Contrólate.

ACUARIO

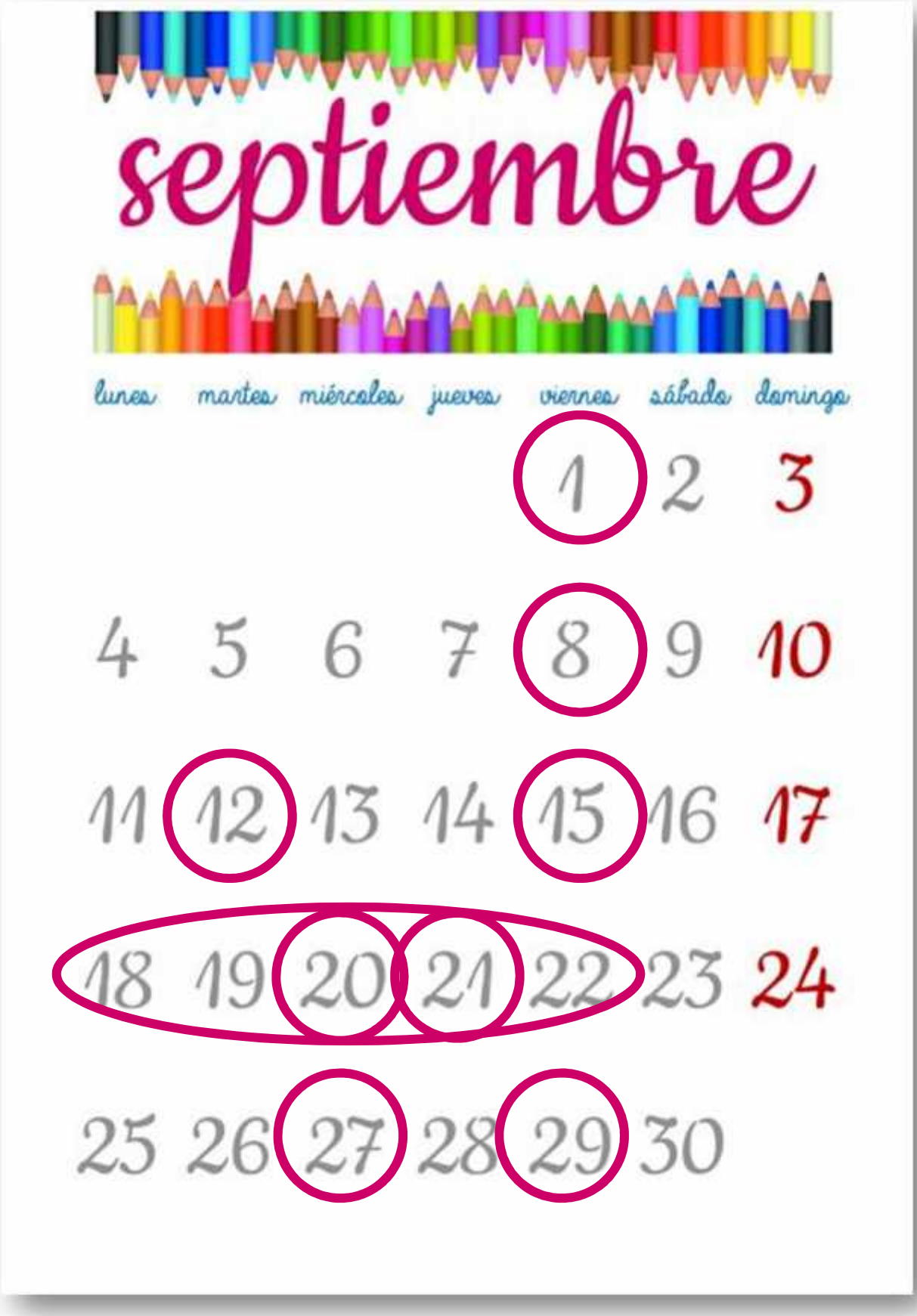
Un molesto dolor de pies te puede llevar a la consulta del podólogo. Lleva siempre un buen calzado y cuídatelos un poco más.

PISCIS

Te preocupa mucho tu imagen personal y vas a cuidar tu apariencia física a tope. No dudes en pedir cita en la peluquería

PROGRAMA CULTURAL

septiembre 2017



Albertia MORATALAZ

El compromiso con las personas

PROGRAMA CULTURAL

septiembre 2017

1 SEPTIEMBRE:

Taller familiar “Animales de papel”

8 SEPTIEMBRE:

Zarzuela “Los claveles”

12 SEPTIEMBRE:

Excursión a Madrid Río

15 SEPTIEMBRE:

Tarde de karaoke

18 - 22 SEPTIEMBRE:

Semana de los Superhéroes

20 - 28 SEPTIEMBRE:

Exposición fotográfica “Sigo siendo yo”

21 SEPTIEMBRE:

Charla café sobre Alzheimer

22 SEPTIEMBRE:

Gymkana “Loca Academia de Superhéroes”

22 SEPTIEMBRE:

Barbacoa “Fin del verano”

22 SEPTIEMBRE:

Festival musical “Superhéroes”

27 SEPTIEMBRE:

Presentación “Realidad Virtual”

29 SEPTIEMBRE:

Día Internacional del Mayor

Albertia MORATALAZ

El compromiso con las personas

Domingos de PIANO

Julio: 2, 16 y 30
Agosto: 13 y 27
Sept.: 10 y 24

12'00 h – Sala del Piano

Albertia MORATALAZ

Albertia MORATALAZ
Hacienda de Pavones 261
28030 Madrid
91 324 68 00
moratalaz@albertia.es
Facebook: Albertia Servicios Sociosanitarios
YouTube, Twitter, Instagram : Grupo Albertia

Albertia
Servicios Sociosanitarios