

NUESTRA HUELLA



Residencia de mayores altos del Jontoya

Carretera Puente Jontoya Jv.2225 Pk4.490
23009 Jaén



**RESIDENCIA DE MAYORES
ALTOS DEL JONTOYA**

INDICE

NUESTRA EDITORIAL:	3
VISITA A LA EXPOSICIÓN DE ORÍGENES Y CAFÉ EN EL CORTE INGLÉS.	4
LAS MANOS DE MI MADRE	5
LA MADRE	7
FRASES PARA LA HISTORIA	9
CRUZ DE MAYO EN LA RESIDENCIA	10
NUESTRA MÚSICA: DE COLORES.....	13
ENTREVISTA: SUSANA (AUXILIAR DE ENFERMERIA) 15	
CUANDO NO PUEDA.....	16
RECETA DE COCINA: ANDRAJOS.....	19
LA HIPERTENSION Y LOS MAYORES	21
RETRATO DE UNA MADRE	22
LEYENDAS DE JAEN: La Cabeza de la Iglesia de San Ildefonso	23
CENA SOLIDARIA A FAVOR DE HAITI Y EL SALVADOR	24
A MIS MAYORES QUE CUIDO CADA DIA.....	26
RESPUESTA A QUIEN NOS CUIDA	27
BARRA SOLIDARIA: TODO POR HAITI	28
CHISTES	30
COLABORADORES	31

COLABORADORES

Dori Rubio

Carmen Cruz Barranco

Carmen Cruz Cruz

M^a Antonia Merino

María Rodríguez

Felipa Calahorro

Luisa Hervas

Magdalena Aguayo

Germán Miranda

Ana Serrano

Ana Izquierdo

Isabel Fernández

Dolores Patiño

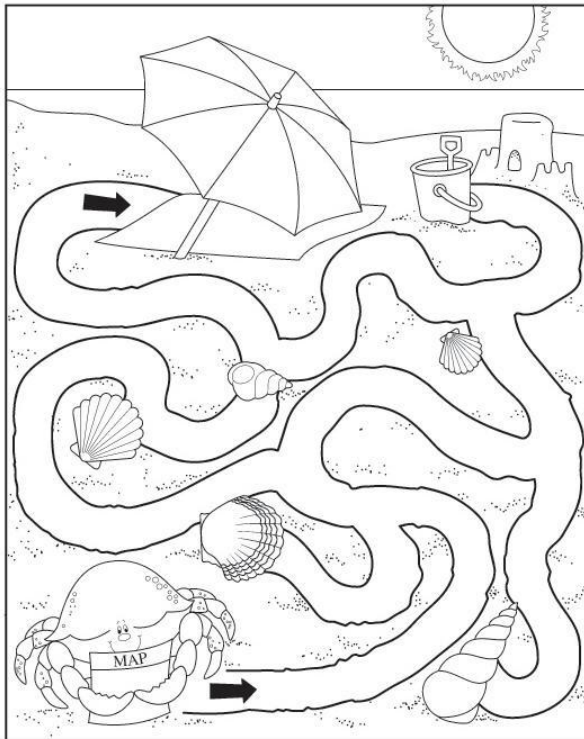
Inés Camacho

Ana Molina

CHISTES

- ¿Por qué los de lepe ponen un condón en la ventana?
Para que no entre polvo
- Es notable la diferencia que hay entre las causas de gordura de la mujer y las del hombre... Al varón lo engordan las pastas, el pan, el vino... a la mujer la hacen gorda un vestido, un pantalón, una blusa...

INTENTA LLEGAR DESDE EL CANGREJO A LA SOMBRILLA.



NUESTRA EDITORIAL:

Nosotros somos nuestra propia editorial, y en este ejemplar hemos querido llegar a nuestros lectores con nuestras vivencias y experiencias vividas en esta gran casa, esperamos que disfruten leyéndola, como hemos vivido nosotros escribiéndola.

VISITA A LA EXPOSICIÓN DE ORÍGENES Y CAFÉ EN EL CORTE INGLES.

En esta residencia de vez en cuando hacemos salidas a las que me apunto a todas las que puedo. Una de ellas ha sido a la exposición de orígenes en la explanada del Corte Ingles, que consistía en una explicación de donde proviene el ser humano, donde había imágenes en vivo de como éramos en un pasado y las herramientas que usábamos para cazar, hacer fuego...



Luego fuimos a la cafetería del corte Ingles a tomarnos un café y descansar de la caminata que dimos viendo los artículos que allí vendían. La tarde se pasó corriendo y antes de darnos cuenta ya estábamos de vuelta a casa porque la residencia la considero mi hogar.



Luisa Hervás

Pudimos disfrutar de la compañía de familiares y amigos en un ambiente festivo y de camaradería.

Lo mejor de todo lo que comimos fueron los helados...esto hay que repetirlo aunque no haya fiesta.



Durante las noches pudimos disfrutar de música y baile, al que se animaron tanto residentes como familiares y trabajadores...hasta Juan nuestro director bailó los pajaritos...



Gracias a este fin de semana hemos conseguido contribuir de manera económica que vive en Haití



y el Salvador que son ayudados por Mensajeros de la Paz entre otras organizaciones, además de pasar un fin de semana diferente.

BARRA SOLIDARIA: TODO POR HAITI

La barra solidaria para recaudar fondos para Haití y el Salvador se celebró los días 24, 25 y 26 de junio de 2011, durante todo el día, excepto el domingo que terminó a las seis de la tarde.



Esos días nos lo pasamos muy bien, requetebién porque tomamos unas cervecitas con aperitivos y tapas, que no nos dejaban que fueran con alcohol ya que podíamos pillarnos una "pea".



LAS MANOS DE MI MADRE

Las manos que más quiero, las manos que venero,
no son de color de rosa, ni tienen palidez.
sus dedos no parecen diez yemas nacaradas,

tampoco están pintadas y
tienen activez.

las manos de mi madre, tal
vez las más humildes

que están cual hojas secas
de tanto trabajar.

las manos de mi madre, por
agiles dichosa,

si no hacen siempre algo,

tranquilas nunca están

por rusticas y viejas, que bellas son sus manos,

lavando tanta ropa, partiendo tanto pan,

corriendo por la casa, la ves acariciando

buscando en el descanso, la aguja y el dedal.

las manos que trajeron la lámpara a mi cama,



tapándome la espalda en el invierno cruel
y cuando estuve triste, mis lagrimas secaron,
que cuando estuve enferma, acariciaronme.
oh manos adoradas, oh manos llenas de alma
en ellas yo quisiera mi frente refugiar
y tristemente por lejos que te encuentres
que lejos de mi angustia y de mi soledad.

Carmen cruz Barranco

RESPUESTA A QUIEN NOS CUIDA

Gracias por entrar cada noche para ver como estamos.

Gracias por
no hacernos
invisibles.

Gracias por
tu cariño.

Gracias por
hacerme lo
que no
puedo
hacerme.

Admiro tu
devoción hacia nosotros.

Gracias por ser como eres y por los valiosos sentimientos que
te adornan.

Gracias por hacer tu trabajo con alegría.

Gracias por tu sonrisa.

Gracias por tu paciencia.

Gracias por tus bromas que me animan.

Gracias por tus besos sinceros.

Gracias por vernos con tanta generosidad.



A MIS MAYORES QUE CUIDO CADA DIA

En el silencio de una de tantas noches en las que cuido de vosotros, siento vuestros lamentos, vuestras risas, vuestros cantos, vuestros relatos.

Es increíble como os hacéis querer y mas increíble aun lo que cada día puedo aprender de vosotros.

Nadie en este mundo, donde hay tanta gente, pero que la mayoría de las veces nos pasa desapercibida por nuestros ritmos de vida...

Nadie como vosotros mis mayores, valora tanto una caricia, un beso, una bonita palabra, un abrazo o simplemente una tierna mirada.

Gracias, decís tantas veces como podéis, pero no me deis las gracias a mi. Porque yo soy la que os estará eternamente agradecida a vosotros por todos los momentos que vivimos juntos y por todos los momentos que me hacéis sentirme viva porque solo con sacaros una sonrisa mi trabajo se ve recompensado a diario.

Porque me hacéis sentir que justo cuando más necesitáis calor, cariño y sentirnos queridos, que es en esta etapa de vuestras vidas, yo os apporto mi grano de arena para haceros vuestros días mas vivos y felices. ¡GRACIAS MIS QUERIDOS MAYORES POR ENSEÑARME TANTO CADA DIA!

Auxiliar anónimo

LA MADRE

Solo cinco letras tiene para identificar a la procreadora del ser humano. A la mujer-madre que el Papa beato Juan Pablo II se dirige en su carta a las mujeres con motivo de la IV conferencia mundial sobre la mujer que se llevó a cabo en Pekín y dice " te doy gracias, mujer madre que te conviertes en seno del ser humano con la alegría y los dolores de parto de una experiencia única, la cual te hace sonrisa de Dios para el niño que viene a la luz y te hace guía, apoyo a su crecimiento, punto de referencia en el posterior camino de su vida"



En estas palabras se expresa la plenitud de la maternidad. la mujer en una entrega mutua de amor con el hombre engendra al hijo al que da vida durante nueve meses, viviendo ella cada minuto y cada dia experiencias únicas y generalmente indescriptibles ¿Qué decir del alumbramiento? cada hijo es una experiencia diferente así como el primer momento que lo recibe en sus brazos y solo por una entrega de amor indescriptible sabe cuando el niño llora por hambre, sueño, incomodidad o quiere sentirse arropado en los brazos de su

madre que ya conoce perfectamente. Desde los primeros momentos de vida la madre se preocupa de sus cuidados materiales: alimentación, limpieza, comodidad etc. y conforme va creciendo está atenta a sus inquietudes, intereses, preocupaciones para orientarle y guiarle en sus primeros pasos con la ternura que su amor inspira, impregnando su corazón de valores que serán el faro que guiará su vida.

La madre estará siempre al lado del hijo , será para el alegría, luz en las dificultades, consuelo y apoyo ante los problemas que tendrá durante su vida.

La madre es el mejor regalo que dios ha podido dar al ser humano, haciéndola colaboradora suya en su obra creadora y dignificando a la mujer al hacer que su propio hijo, nazca de una mujer.

Como no mencionar los obstáculos que impiden el desarrollo de la mujer en la sociedad y de la carga humillante de abusos cometidos con las mujeres en el campo de la sexualidad y en tal situación hay quienes valientemente llevan a termino su embarazo luchando heroicamente por su hijo, muchas otras egoístamente se sienten obligadas a cometer el crimen del aborto.

Magdalena Aguayo

Luego se proyecto un corto de película sobre algunas de las obras actuales, lamentablemente el audio no permitió entender lo que se explicaba ni tampoco las palabras pronunciadas al final por el Padre Ángel. Antes de terminar la cena se procedió a la rifa de 32 objetos variados y 5 en subasta. La sorpresa enorme fue que el primer número correspondía a dos noches pagadas en un parador que se eligiera y ese número le toco a nuestro querido Manolo.iiMuy merecido!!

En la subasta hubo objetos como una camiseta firmadas por los jugadores del Barcelona, un cuadro con paisaje de olivos...

La cena fue inmejorable, bocaditos, una crema, carne con pastel de patatas un sorbete, postre y café, además de las bebidas.

German y yo podemos decir que hemos pasado una noche inolvidable compartiendo con nuestros hijos, nueras, nietos y amigos en forma tan amena un acto solidario que dadas las comodidades que disfrutamos no podemos dejar pasar sabiendo que tantos niños, ancianos como nosotros carecen de lo más mínimo para subsistir y además hemos tenido la oportunidad de conocer al Padre Ángel, que junto al Padre Julio se tomaron fotos con nosotros.

Magdalena Aguayo.

CENA SOLIDARIA A FAVOR DE HAITI Y EL SALVADOR



El viernes 10 de junio en el hotel AC de los Villares se llevó a cabo la cena solidaria que esperábamos con mucha ilusión ya que además de la importancia que tenía la finalidad de la cena se anunció que estaría presente el Padre Ángel, fundador de la maravillosa obra de Mensajeros de la Paz, de modo que teníamos la oportunidad de conocerle

personalmente, también estaría la embajadora de Haití entre otras personalidades.

Aproximadamente a las diez de la noche pasamos al comedor que tenía más de 50 mesas numeradas para diez personas cada una que fueron posteriormente ubicadas.

FRASES PARA LA HISTORIA

No hay que confundir nunca el conocimiento con la sabiduría. El primero nos sirve para ganarnos la vida; la sabiduría nos ayuda a vivir.

Sorcha Carey

Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años.

Abraham Lincoln

"A ver si te callas"

Rey Don Juan Carlos

"Yo por mi hija MA-TO"

Belén Esteban

Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

Ingmar Bergman

CRUZ DE MAYO EN LA RESIDENCIA

Antes de empezar el mes de mayo, ya se notaba en nuestra residencia los preparativos para el día de la cruz, que como muchos sabemos es el día 3 de mayo en muchos puntos de Andalucía, entre otras Jaén.



Los preparativos consistían en que en los talleres hacíamos flores de papel de seda y otras cositas para formar la cruz y adornarla. La expusimos en la recepción de la residencia. Resultó preciosa.

Como encargados de la organización estaba el personal del centro poniendo además de sus conocimientos todo el corazón, como lo ponen en todo lo que hacen.



LEYENDAS DE JAEN: La Cabeza de la Iglesia de San Ildefonso

Esta leyenda cuenta un hecho real que narra el licenciado Antonio Becerra en su memorial sobre el culto y devoción a la Virgen de la Capilla, publicado en 1639.

En la Iglesia Parroquial de San Ildefonso, sobre unos de los contrafuertes que flanquean la portada que



abre a la plaza, justo en el alero de la cubierta, hay una cabeza tallada en piedra.

Se dice que es el vivo retrato de un joven, que una noche, a finales del siglo XVI, se ocultó en el templo y robó las lámparas de plata que alumbraban a la Virgen de la Capilla. Salió de la ciudad con su botín, pero su mala conciencia lo desorientó y fue apresado en Los Villares.

Juzgado sumariamente en Jaén, fue condenado a muerte sin que sus padres, pese a sus altas influencias, pudieran valerle. Le ahorcaron y luego se ordenó descuartizarlo y exponer sus restos sobre los contrafuertes del templo para que sirviera de escarmiento a posibles ladrones sacrílegos.

Cuando los restos se consumieron con el tiempo, se ordenó que la cabeza, esculpida en piedra, permaneciera *eternamente expuesta sobre el contrafuerte más próximo a la torre.*

RETRATO DE UNA MADRE

Monseñor Ramón Ángel Jara

Hay una mujer que tiene algo de Dios por la inmensidad de su amor, y mucho de ángel por la incansable solicitud de sus cuidados; una mujer que, siendo joven tiene la reflexión de una anciana, y en la vejez, trabaja con el vigor de la juventud; la mujer que si es ignorante descubre los secretos de la vida con más acierto que un sabio, y si es instruida se acomoda a la simplicidad de los niños; una mujer que siendo rica, daría con gusto su tesoro para no sufrir en su corazón la herida de la ingratitud; una mujer que siendo débil se reviste a veces con la bravura del león; una mujer que mientras vive no la sabemos estimar porque a su lado todos los dolores se olvidan, pero que después de muerta, daríamos todo lo que somos y todo lo que tenemos por mirarla de nuevo un instante, por recibir de ella un solo abrazo, por escuchar un solo acento de sus latidos. De esa mujer no me exija el nombre si no quieres que empape de lágrimas vuestro álbum, porque yo la vi pasar en mi camino. Cuando crezcan vuestros hijos, léanles esta página, y ellos, cubriendo de besos vuestra frente, os dirán que un humilde viajero, en pago del suntuoso hospedaje recibido, ha dejado aquí para vosotros y para ellos, un boceto del Retrato de su madre.

Como todo profesor necesitan alumnos que fuimos los residentes, que además de aprender aportamos lo que podíamos hacer, siendo esto lo fundamental, llegar a conocerse cada vez más, formando una gran familia.

Ya está la cruz llena de flores, puesta en el vestíbulo y adornada con mantones de manila, cosas de cobre, macetas, abanicos y como ya he dicho quedó preciosa.

Para la celebración organizaron una merienda-cena a las 6 de



la tarde en la terraza, que además de ser enorme es muy bonita con un paisaje de ensueño. Bajo las pérgolas pusieron sillas porque antes de la cena vino a cantar el coro del hogar del

pensionista. Pasamos unas horas bastante distraídas saliéndonos un poco de la vida normal.

También tuvieron el detalle de invitar a los familiares de los residentes, asistiendo bastantes y alegrándonos mucho. Al terminar el coro, prepararon mesas con aperitivos, trabajando con gran rapidez y entusiasmo. En las mesas no teníamos sitio fijo como en el comedor, pero a pesar de tener aperitivos en las mesas nos servían más.



También nos acercaban las bebidas y las pastillas a cada uno con el postre que fue un flan para el que quiso tomar.

Tenemos un buen recuerdo de la fiesta de la cruz como de otras

fiestas. y estamos muy agradecidos tanto a los que organizan como a los que colaboran dándonos cuenta del trabajo y entusiasmo que ponéis en todo para hacernos la vida más agradable.

Inés Camacho

LA HIPERTENSION Y LOS MAYORES



Es una enfermedad que se caracteriza por una subida de la presión en las arterias. Con el paso de los años las arterias y venas pierden su elasticidad y se angostan por lo

que no dejan pasar el flujo sanguíneo el corazón y por eso se producen las anginas de pecho y los infartos.

En el adulto la tensión 13/8 se considera normal, pero se recomienda evitar vida sedentaria, hacer ejercicio, evitar bebidas alcohólicas, el tabaco... mantener peso normal, suprimir grasas animales y tomar una dieta rica en verduras y frutas y sobre todo evitar la sal.

Germán Miranda

Elaboración:

Se sofríen las patatas (cortadas a cuadros), la cebolla picada, el pimiento, el ajo picado, el tomate, el laurel y la carne. Cuando esté todo sofrito se le echa el pimentón y el agua (procura no quedarte corto) y se deja cocer hasta que estén tiernas las patatas..

Cuando esté hirviendo se le añaden la hierbabuena fresca y las tortas que previamente habremos amasado, procurando dejar un intervalo entre cada trozo para que no se peguen unos a otros (se añaden las que se necesiten hasta que veamos que quedan espesos). Finalmente se le añade la hierbabuena seca y se termina de cocer.

Las tortas:

En un bol se pone el vaso y medio de agua y la sal, después se le va añadiendo la harina hasta que consigamos una masa regular de dura. Luego la extenderemos con el rodillo hasta que quede fina como una especie de tela.

Con parte de esta masa haremos unas tortas fritas que después espolvorearemos con azúcar o miel; así tendremos resuelto el postre.

Carmen Cruz Cruz

NUESTRA MÚSICA: DE COLORES

De colores,
De colores se visten los campos
En la primavera,

De colores,
De colores son los pajaritos
Que vienen de afuera,

De colores,
De colores es el arcoiris
Que vemos lucir,

Y por eso los grandes amores
De muchos colores me gustan a mi,

Y por eso los grandes amores
De muchos colores me gustan a mi,

Y por eso los grandes amores
De muchos colores me gustan a mi.

Canta el gallo,
Canta el gallo con el
Quiri, quiri, quiri, quiri, qui

La gallina,
La gallina con el
Cara, cara, cara, cara cara

Los polluelos,
Los polluelos con el
Pio, pio, pio, pio, pi

Y por eso los grandes amores
De muchos colores me gustan a mi,

Y por eso los grandes amores
De muchos colores me gustan a mi,

Y por eso los grandes amores
De muchos colores me gustan a mi.



RECETA DE COCINA: ANDRAJOS

Los andrajos es un plato típico de las provincias de Albacete, Granada, Jaén y Murcia. Consiste en un guiso de tortas de harina con un sofrito de tomate, cebolla, ajo, pimiento rojo, a veces bacalao y conejo. Es un



plato de la gente del campo y que se consume en invierno.

La forma desaliñada del plato hace recordar a un "andrajo" de ropa deshilada. Las variantes elaboradas con pescado son muy populares en la cocina de la Semana Santa.¹

- Andrajos con conejo
- Andrajos con liebre
- Andrajos con bacalao

Ingredientes:

150 ml. de aceite de oliva virgen D.O. Sierra de Segura, 3/4 Kg. de conejo, liebre o costillas, 1/2 Kg. de patatas, 1 cebolla, 1 pimiento seco colorao, 4 dientes de ajo, 1 tomate pequeño, 1 cucharadita de pimentón dulce, hierbabuena fresca, hierbabuena seca, laurel y las tortas para andrajos.

Para las tortas: 1 vaso y 1/2 de agua, harina (la que admita) y sal.

Cuando mis piernas fallen por estar cansadas para andar, dame tu mano tierna para apoyarme, como lo hice yo cuando comenzaste a caminar con tus débiles piernitas.

Por último, cuando algún día me oigas decir que ya no quiero vivir y solo quiero morir, no te enfades. Algún día entenderás que esto no tiene que ver con tu cariño o cuanto te ame.

Trata de comprender que ya no vivo, si no que sobrevivo, y eso no es vivir.

Siempre quise lo mejor para ti y he preparado los caminos que has debido recorrer.

Piensa entonces que con este paso que me adelanto a dar, estaré construyendo para ti otra ruta en otro tiempo, pero siempre contigo.

No te sientas triste, enojado o impotente por verme así. Dame tu corazón, compréndeme y apóyame, como lo hice cuando empezaste a vivir.

De la misma manera como te he acompañado en tu sendero, te ruego me acompañes a terminar el mío. Dame amor y paciencia, que te devolveré gratitud y sonrisas con el inmenso amor que tengo por tí.

ENTREVISTA: SUSANA (AUXILIAR DE ENFERMERIA)

- **¿estás contenta de estar con nosotros?**

Estoy encantada. Llego a casa super contenta. Cuando tengo días libres estoy deseando venir

- **¿por qué estudiaste auxiliar en vez de otra cosa?**

Estaba en paro, hice un curso y me gustó el trabajo

- **¿qué es para ti la amistad?**

Alguien que me comprenda y ayude

- **¿te gusta la cocina? ¿cuál es tu plato preferido?**

Me encanta, mi plato preferido...el pollo asado

- **¿qué música te gusta?**

Cadena dial y la música en español

- **¿cuáles son tus metas en la vida?**

Tener trabajo y una familia

- **¿te gustaría vivir en el extranjero? ¿dónde?**

No, no me lo planteo.

CUANDO NO PUEDA...

El día que esté viejo y ya no sea el mismo: ten paciencia y compréndeme.

Cuando derrame comida sobre mi camisa y olvide cómo atarme los zapatos, tenme paciencia: recuerda las horas que pasé enseñándote a hacer las mismas cosas.

Si cuando conversas conmigo, repito y repito la misma historia que tú conoces y sabes de sobra cómo termina, no me interrumpas y escúchame. Cuando eras pequeño, para que te durmieras, tuve que contarte miles de veces el mismo cuento hasta que cerrabas los ojitos.

Cuando estemos reunidos y, sin querer, haga mis necesidades, no te avergüences, comprende que no tengo la culpa de ello, pues ya no puedo controlarlas. Piensa cuantas veces te ayudé de niño y estuve pacientemente a tu lado esperando que terminaras lo que estabas haciendo.

No me reproches porque no quiera bañarme; no me regañes por ello. Recuerda los momentos que te perseguí y los mil pretextos que te inventaba para hacerte más agradable tu aseo. Acéptame y perdóname ya que yo soy el niño ahora.

Cuando me veas inútil e ignorante frente a todas las cosas tecnológicas que ya no podré entender, te suplico que me des todo el tiempo que sea necesario, para no lastimarme con tu sonrisa burlona.

Acuérdate que fui yo quien te enseñó tantas cosas, a comer, a vestirse y la educación para enfrentar la vida tan bien como lo haces, son el producto de mi esfuerzo y perseverancia por tí.

Cuando en algún momento, mientras conversamos, me llegue a olvidar del tema que estamos hablando, dame todo el tiempo que sea necesario hasta que yo

recuerde, y si no puedo hacerlo, no te impacientes, tal vez no era importante lo que hablaba y lo único que quería era estar contigo y que me escucharas en ese momento.

Si alguna vez ya no quiero comer, no me insistas, sé cuanto puedo y cuanto no debo.

También comprende que con el paso del tiempo ya no tengo dientes para morder ni gusto para sentir.

