

Residencia de mayores altos del Jontoya

Numero 8: JULIO-SEPTIEMBRE 2012



NUESTRA HUELLA



Carretera Puente Jontoya Jv.2225 Pk4.490
23009 Jaén



RESIDENCIA DE MAYORES
ALTOS DEL JONTOYA

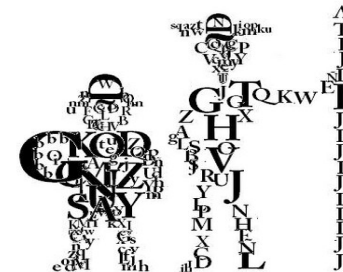
INDICE:

25 DE JULIO: SANTIAGO APÓSTOL.....	3
26 DE JULIO: DÍA DE LOS ABUELOS.....	5
DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD.....	7
NUESTROS PUEBLOS: PORCUNA.....	8
INVENTOS: LA MÁQUINA DE COSER.....	10
DÍA INTERNACIONAL DEL ALZHEIMER.....	11
ENTREVISTA A REBECA.....	13
CURIOSIDADES.....	15
REFLEXIONES.....	16
NUESTRAS COMIDAS: PIPIRRANA.....	17
CABAÑUELAS.....	18
REFRANES.....	19

REFRANES

"DICE EL LABRADOR A SU TRIGO: EN JULIO TE ESPERO AMIGO"

En esa época se siega el trigo.



"JULIO CALIENTE QUEMA AL MÁS VALIENTE"

Es un mes seco y muy caluroso

"AGOSTO HACE EL MOSTO"

Las altas temperaturas del mes de agosto maduran la uva.

"QUIEN EN AGOSTO ARA, DESPENSA PREPARA"

Se aconseja que en agosto se prepare la tierra para la siembra.

"EN SEPTIEMBRE EL VENDIMIADOR, CORTA LOS RACIMOS DE DOS EN DOS"

En este mes comienza la vendimia.

"SEPTIEMBRE, SECA LAS FUENTES O SE LLEVA LOS PUENTES"

Es un mes en el que puede llover mucho o muy poco.

CABAÑUELAS

Las "cabañuelas" son un método de predicción meteorológica utilizado sobre todo en el Sur de España, son un conjunto de métodos tradicionales que pretenden predecir el tiempo a largo plazo.

El experto en cabañuelas suele ser una "persona del campo", recurre a la observación de los primeros 24 días de agosto para pronosticar qué tiempo será el que disfrutará en los próximos doce meses, siendo los primeros doce días pronóstico de los meses en orden numérico ascendente (1=agosto; 2= septiembre...) y los segundos doce días, pronostica los meses en orden descendente (13= julio, 14= junio...) siendo conocidos éstos últimos como retornadas, el siguiente cuadro lo explica:

Cabañuelas de Ida		Cabañuelas de Retorno	
Día de Agosto	Mes que representa	Día de Agosto	Mes que representa
1	Agosto	13	Julio
2	Septiembre	14	Junio
3	Octubre	15	Mayo
4	Noviembre	16	Abril
5	Diciembre	17	Marzo
6	Enero	18	Febrero
7	Febrero	19	Enero
8	Marzo	20	Diciembre
9	Abril	21	Noviembre
10	Mayo	22	Octubre
11	Junio	23	Septiembre
12	Julio	24	Agosto

AMPARO LOZANO

25 DE JULIO: SANTIAGO APÓSTOL

¿Quién era Santiago?

Santiago era uno de los doce apóstoles de Jesús, hijo de Zebedeo y hermano de Juan Evangelista. Mientras estaban arreglando sus redes de pescar, Jesús los llamó prometiendo hacer de ellos "pescadores de hombres". Luego compartió con Jesús la oración en el Monte de los Olivos.

El libro Bíblico de "Los Hechos de los Apóstoles" relata que éstos se dispersaron por el mundo para llevar la Buena Nueva. Se dice que Santiago fue al "finis terrae" primero y a la urbe romana de Caesar Augusta después. Se marchó a Zaragoza y fue entonces cuando la Virgen se le apareció sobre un pilar.



La leyenda

Los discípulos de Santiago metieron su cuerpo en un sarcófago de mármol y éste en una barca cuyo único timonel era Dios. La embarcación surcó el mar hasta Gallaecia y remontó el río Ulla hasta el puerto de Iria Flavia. Allí enterraron su sarcófago.

Pero su tumba fue olvidada hasta que, en el año 813, el eremita Pelayo vio un resplandor en el campo, en el lugar donde se encontraba la tumba del Apóstol. Se iluminó con el brillo de una

estrella, hecho del que derivó el nombre de Campus Stellae (Compostela). Pelayo avisó al obispo de y destaparon el sarcófago.

En la lápida había una inscripción que indicaba quién se encontraba allí enterrado. El obispo confirmó que verdaderamente se trataba del Apóstol Santiago. Informaron del hecho al rey Alfonso II, que acudió al lugar y proclamó al Apóstol Patrono del Reino; se construyó allí un santuario que hoy es la Catedral de Santiago de Compostela.

Lugar de Peregrinación

A partir de esta declaración oficial, los milagros y apariciones que se sucedían en Compostela dieron lugar a leyendas para infundir valor a los peregrinos que se dirigían hacia el lugar. Guiados por el camino marcado en el cielo acudía desde cualquier punto de Europa a visitar la tumba y llorar arrepentidos de sus pecados. Y así se fue trazando el *Camino de Santiago*.

Una de las leyendas más conocidas es la que narra cómo Ramiro I venció a los moros ayudado por un jinete con un caballo blanco que resultó ser el Apóstol. Así se acuñó la denominación de "Santiago Matamoros".

En los siglos XII y XIII la ciudad vivió su máximo esplendor. El Papa Calixto II concedió a la Iglesia Compostelana el Jubileo Pleno del Año Santo, Santiago se convirtió en la Tercera Ciudad Santa, después de Jerusalén y Roma. Desde entonces, cada vez que el Día de Santiago coincide en domingo, se celebra el Año Santo.

CARMEN CRUZ BARRANCO

NUESTRAS COMIDAS:

PIPIRRANA

Ingredientes: Tomate, pimiento verde, ajo, huevo cocido, atún, aceite, vinagre, sal y agua.



Pelamos los tomates y troceamos junto con los pimientos verdes. Se pelan los huevos cocidos y se separa la clara de la yema; se trocean las claras y se añaden a las verduras. Añadimos las latas de atún.

En un mortero majamos los dientes de ajo con la sal, añadimos las yemas cocidas y mezclamos bien. Vamos agregando el aceite poco a poco y unas gotitas de vinagre. Una vez bien mezclado todo lo añadimos a las verduras y mezclamos. Si queremos podemos añadirle un poco de agua.

JOSEFA DE LA FUENTE

AJO BLANCO

Ingredientes: almendras, ajo, miga de pan duro, agua, aceite, vinagre y sal.

Ponemos la miga de pan en un bol, echamos encima agua fría y dejamos remojar.

Se escaldan las almendras durante un par de minutos en una cazuela con agua hirviendo. Se le retira la piel con una puntilla y añadimos al vaso batidor. Agrega los ajos, vinagre y sal a tu gusto y tritura hasta conseguir una crema homogénea. Incorpora el aceite poco a poco y continúa triturando. Enfría en el frigorífico.



DOLORES PALOMINO

REFLEXIONES: PALABRAS DEL ALMA

Señor, ayúdame a decir la verdad delante de los fuertes

y a no decir mentiras para ganarme el aplauso de los débiles.

Si me das fortuna, no me quites la felicidad.

Si me das fuerza, no me quites la razón.

Si me das éxito, no me quites la humildad.

Si me das humildad, no me quites dignidad.

Ayúdame a ver el otro lado de la medalla.

No me dejes inculpar de traición a los demás por no pensar como yo.

Enséñame a querer a la gente como a mí mismo y a juzgarme como a los demás.

No me dejes caer en el orgullo sin triunfo, ni en la desesperación si fracaso.

Más bien recuérdame que el fracaso es la experiencia que precede al triunfo.

Enséñame que perdonar es signo de grandeza y que la venganza es una señal de bajeza.

Si me quitas el éxito, déjame la fuerza para triunfar del fracaso.

Si yo fallara a la gente, dame valor para disculparme. Si la gente me fallara a mí, dame valor para perdonar.

Señor, si me olvido de ti, nunca te olvides de mí.

MAGDALENA AGUAYO



26 DE JULIO: DÍA DE LOS ABUELOS

La Asociación Edad Dorada-Mensajeros de la Paz, quiere que se institucionalice el "Día de los Abuelos", tanto en España como en el resto del mundo. Se ha elegido ese día por celebrar la festividad de San Joaquín y Santa Ana, abuelos del Niño Jesús.

A continuación exponemos unas cuantas razones por las que creemos que este día debería existir:

- Valores humanos como el respeto y el cariño hacia nuestros mayores es algo muy importante para nuestra sociedad.
- Nuestros abuelos son punto de referencia de nuestros primeros actos: primeros pasos, primeros juegos, primeras alegrías, castigos, cumpleaños...y tantas sensaciones más.
- Nuestros padres muchas veces a causa de sus trabajos, encomiendan a los abuelos el cuidado de los niños, el levantarles, llevarles y recogerles del colegio, darles de comer o merendar...
- Infinidad de veces hacen las funciones de padres con todo el amor y dedicación, educando a sus nietos con la ternura que se merecen y mejorando incluso aquellos errores que tuvieron con sus propios hijos.



En nuestra residencia el Día de los Abuelos lo celebramos con una gran fiesta:

- Primero una Gran Ginkana de Juegos en la terraza: hicimos dos grupos uno enfrente del otro, tirábamos un dado muy grande e íbamos sacando papelillos con las diferentes pruebas a realizar: sacar objetos de un bol con gelatina, bailar, cantar canciones, botar un globo, hacer reír a los compañeros...
- Después en el comedor se hizo la entrega de premios a los ganadores del Torneo de Cartas celebrado días anteriores: Josefa de la Fuente, Cesáreo,
- Luego hubo baile en el comedor: bailamos pasodobles, rumba, el baile de los pajaritos... y tuvimos una comida especial con patatillas, aceitunas, ensaladilla...
- Por la tarde en la merienda celebramos los cumpleaños del mes y vino a cantar el hijo de una compañera de la residencia.



Lo pasamos muy bien y disfrutamos mucho tanto abuelos como trabajadores de la residencia, ¡fue un día para repetir!!

LUISA HERVÁS

CURIOSIDADES: ¿SABÍA USTED?



...¿de dónde viene la expresión "Más chulo que un ocho"?

Es una expresión muy castiza. Su origen está en que cuando en Madrid había tranvías era el tranvía número 8 el que llevaba a los chulapos y chulapas a la verbena.

...¿cuál es el origen del nombre de "Paco"?

San Francisco de Asís era el "Pater Comunitatis"; es decir, el padre de la comunidad de hermanos o prior. Si tomamos la primera sílaba de cada palabra tenemos el famoso Paco.

...¿por qué decimos "Jesús" al estornudar?

En la antigüedad se creía que las personas poseían malos espíritus en su interior. De esta forma, cuando alguien estornudaba se creía que los expulsaba. Para que el cuerpo quedase en calma se decía Jesús.

...¿cuál es el origen de la expresión "OK"?

Durante la Guerra de Secesión de Estados Unidos, cuando regresaban las tropas a sus cuarteles sin tener ninguna baja se escribía OK (zero killed) en una gran pizarra. De ahí proviene la expresión "OK", que actualmente se usa para decir "Todo está bien"

MAGDALENA AGUAYO

- **¿Cuál es tu comida favorita?**

Un buen solomillo al roquefort con patatas, acompañado de un Rivera del Duero.

- **¿Y tú película favorita?**

La saga del Señor de los Anillos.

- **¿Qué te hace feliz?**

Sentir el cariño de la gente que me rodea y mi familia, que es muy extensa.

TERESA MORAGO

31 DE AGOSTO: DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD

La Organización de las Naciones Unidas ha declarado el 31 de Agosto como el Día Internacional de la Solidaridad y recuerda que no sólo es un requisito de carácter moral, sino también una condición previa para la eficacia de las políticas de los países y pueblos; es una de las garantías de la paz mundial.

Pero ¿qué es la solidaridad?



La solidaridad se define como la colaboración mutua entre las personas, como aquel sentimiento que mantiene a las personas unidas en todo momento, sobre todo cuando se viven experiencias difíciles de las que no resulta fácil salir.

Vivimos un período de grandes diferencias entre los ricos y los pobres. Debemos asumir la responsabilidad ante los que no pueden obtener los recursos suficientes para su desarrollo, cuyos derechos humanos y dignidad no se respetan, todos ellos son nuestra preocupación común.

Pero no sólo es necesaria la solidaridad a nivel mundial, sino también entre nosotros, de manera más cercana con nuestros amigos, compañeros, familiares... poniéndonos en el lugar de aquel que sufre, que lo pasa mal y así poder entenderle y ayudarle.

MAGDALENA MORENO

NUESTROS PUEBLOS: PORCUNA

Es un pueblo de la provincia de Jaén, a 40 km de la capital. Y está limitando con la provincia de Córdoba. Casi toda su expansión está plantada de olivares, por lo que sus habitantes dependen económicamente de la agricultura.



Hay muchas cosas bonitas que visitar en Porcuna, la más conocida es la casa de piedra que fue construida por Antonio Aguilera, pero también hay ermitas e

iglesias como la ermita de San Benito, la ermita de nuestro padre Jesús nazareno que está situada en el paseo.



ENTREVISTA A REBECA

• ¿De dónde eres?

Nací en Las Palmas de Gran Canaria.

• ¿Cuántos años tienes?

Tengo 33 años, con canas desde los 22.

• ¿Tienes hijos?

Sí, una hija de 18 años

• ¿Te gusta tu trabajo?

Me gusta el trato con las personas mayores, pues de ellos se aprende mucho y te dan mucho.

• ¿Qué haces cuando sales de trabajar, en tu tiempo libre?

Hago sofing (es decir me tumbo en el sofá) y atiendo mis labores.

• ¿En qué otros sitios has trabajado?

Mi trayectoria laboral en 18 años ha sido siempre en la hostelería; me gusta mucho el trabajo de cara la público.



palabras, cuentas, manualidades, leer...actividades que requieran concentración.

- Llevar una **dieta adecuada** con baja cantidad de grasas saturadas y buena proporción de grasas saludables, baja en sodio y rica en agua, antioxidantes, vitaminas y minerales; es fundamental para favorecer la circulación sanguínea y prevenir el mal funcionamiento cerebral.
- **Evitar fumar** que también envejece las arterias y entorpece la circulación de la sangre también es otro factor para protegernos ante el Alzheimer.

En el día Mundial del Alzheimer, recuerda que no todo es cuestión de genética sino que el ambiente puede ayudarnos a prevenir esta y otro tipo de enfermedades que nos afectan, sobre todo, a medida que pasan los años en nuestra vida.

ANA MORAL

El ayuntamiento es el Antiguo Real Pósito, y fue construido en 1798 por Carlos IV.



A la gente de Porcuna nos gusta celebrar nuestras fiestas que son la feria de la Virgen de Alharilla en la que celebramos una romería el segundo domingo de mayo y luego en Septiembre la Feria Real en honor a San Benito.

DOLORES GARRIDO

QUIEN INVENTÓ LA MAQUINA DE COSER

La máquina de coser es un elemento o instrumento que se sigue utilizando hoy en día en nuestra vida diaria, es capaz de ahorrarnos muchas horas de trabajo. Es uno de los inventos más productivos que el hombre ha construido.



Para miles de estudiosos la máquina de coser nació en 1851 y fue diseñada por Thomas Saint, un ebanista londinense; Más adelante ya

en 1810, fue un alemán de apellido Krebs quien daría vida a la aguja con ojo en la punta; esta aguja es la que utilizamos habitualmente para coser botones o hilvanar pantalones o por qué no, hacer dobladillos.

Dentro de las marcas más conocidas esta la Singer, Alfa.



PILAR HERVAS

DIA INTERNACIONAL DEL ALZHEIMER

El 21 de Septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer, fecha elegida por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Alzheimer. El propósito de esta conmemoración es dar a conocer la enfermedad y difundir información al respecto, solicitando el apoyo y la solidaridad de la población en general, de instituciones y de organismos oficiales.



El Alzheimer es una enfermedad degenerativa progresiva que afecta a nivel neurológico a las personas que la padecen. Si bien tiene un componente genético, el ambiente puede retrasar o evitar su desarrollo, por eso a continuación contamos como poder prevenirlo.

- Dado que la correcta irrigación del cerebro resulta fundamental para su funcionamiento, para prevenir el Alzheimer es aconsejable controlar los niveles de **tensión arterial**, detectando a tiempo la presencia de hipertensión y después, llevando una dieta baja en sodio.
- **Cuidar la cabeza de traumatismos**, como golpes y accidentes también resulta fundamental, ya que en cada accidente que el cráneo se golpea también puede resultar afectada la masa cerebral.
- **Ejercitar la memoria y el funcionamiento de la mente** para prevenir su envejecimiento prematuro también es aconsejable, mediante la realización de ejercicios mentales como juegos de