

Numero 10: ENERO-ABRIL 2013



NUESTRA HUELLA



**RESIDENCIA DE MAYORES
ALTOS DEL JONTOYA**

INDICE:

NOCHES DE FUTBOL.....	3
NAVIDAD 2012/13.....	4
LUMBRES DE SAN ANTÓN.....	6
CUMPLEAÑOS DE MERCEDES MARTOS.....	8
SAN VALENTÍN.....	9
CARNAVAL.....	10
MIÉRCOLES DE CENIZA.....	12
HABEMUS PAPAM.....	13
FELICIDADES A LOS PEPES Y PEPAS.....	14
MENTE SANA EN CUERPO SANO.....	15
SI SE SUDA MUCHO, ¿SE ADELGAZA MÁS FÁCILMENTE?..	16
PREGUNTAS ELOCUENTES.....	17
RECETA DE ARROZ CON LECHE CONDENSADA.....	18

NOCHES DE FUTBOL

La noche que juega el Barça, sobre todo contra el Madrid, compramos comida: salchichón, jamón, frutos secos, cortezas, gusanitos unas cervecitas frías y vino flojón; Este día cenamos de picoteo; Nos juntamos en la planta -1 los hinchas del Madrid y del Barça. La mayoría apoyamos al Barcelona y muy pocos al Madrid (Pascual, María terapeuta...)



Juan el Director se viene a verlo con nosotros y, nuestra Josefa de la Fuente, una incondicional en estas reuniones. Aunque ella es neutral.

Visca el Barça y que gane el mejor.

NAVIDAD 2012/2013

Estas navidades en la residencia hemos tenido muchas actividades, la más laboriosa ha sido nuestro teatro que empezamos a preparar en agosto; todo salió muy bien, vinieron nuestras familias a vernos y nos felicitaron a todos por nuestro trabajo.

La historia iba del nacimiento del niño Jesús...en Londres, donde pudimos ver a la antorcha olímpica, un gran equipo médico, un autobús con pasajeros y su chofer...y por supuesto María y José.



Han venido a visitarnos grupos como Panaceite, un mago que sacó a muchos voluntarios, la Tuna tan simpáticos como siempre... el grupo Oro viejo que es el primer año que nos visitan y nos encantaron.

Una visita muy esperada fueron los Reyes magos que vinieron a recoger las cartas que habíamos escrito y otro día vinieron a traernos los regalos. No se olvidaron de nadie y todos pasamos un día estupendo.



Querían engañarnos pero tenemos muy buen ojo y sabemos que nos recogieron las cartas Antonio y José de mantenimiento y Juan el auxiliar. Los que nos dieron los regalos eran Arantxa, Juan el director y Alfonso el auxiliar.

También hemos celebrado los días especiales, Nochebuena, Nochevieja... con comidas estupendas, champan y bombones...en compañía de amigos de la residencia ya que muchos no pudimos pasarlo con nuestras familias.

LUMBRES DE SAN ANTON

Más de 30 hogueras en toda la ciudad de Jaén arden en la noche mágica en la que se celebra la fiesta de Las Lumbres de San Antón, siguiendo una de las tradiciones más arraigadas en occidente.



En lo alto de la hoguera se coloca un muñeco hecho con ropa vieja, relleno de paja y serrín. En su cabeza, pies y manos se colocan petardos, que estallan cuando les alcanza el fuego.

La gente baila junto a las hogueras y canta, sobre todo, "melenchones" con letras casi siempre picantes e ingenuas, que cuentan lances amorosos o acontecimientos de la vida cotidiana, hasta el extremo de que algunas de ellas llegaron a ser crónicas expresivas de la vida de la ciudad. Los vecinos queman lo viejo y degustan las típicas rosetas y la calabaza, junto con morcilla, chorizo y vino.

Tradicionalmente, al atardecer se encendían lumbres en el monte, las huertas, cortijos, caserías y en todos aquellos lugares en los que había ganado y animales domésticos. Es posible que estas hogueras tuvieran connotaciones mágicas, con la intención de ahuyentar las enfermedades y plagas de los animales. Hay también una relación clara con el ciclo de la cosecha y de las labores del olivar.

Precisamente son estos restos de la corta, el ramón, el material básico de la hoguera. A ella se le unen los capachos viejos de esparto, que se usaban en el prensado tradicional, empapados aún en aceite, un excelente combustible, y muebles viejos de los que acaso se cambian una vez que se dispone de dinero al cobrar los jornales de la aceituna.



CUMPLEAÑOS DE MERCEDES MARTOS

En nuestra residencia el 6 de febrero hubo un acontecimiento excepcional, nuestra compañera Mercedes cumplió **100 años**, lo celebramos en la merienda con una gran tarta. Pusieron un video de recuerdos antiguos de Torredonjimeno en el que salía Felipa, su hermana Mari y Mercedes a demás de imágenes de su vida en la residencia.

Vino Onda Jaén y el periódico y les hizo una entrevista a ella y a Felipa. Y además a los pocos días llamaron del programa de Juan y Medio para hacerle unas preguntas en directo.



SAN VALENTIN

Este año se ve que vamos a ser famosos por los acontecimientos que nos ocurren, ya que de nuevo por san Valentín hemos salido en la tele con una historia ejemplar de amor incondicional y duradero. Les hicieron una entrevista que salió por Canal Sur a uno de los matrimonios que aquí viven: GERMAN Y MAGDALENA,.. Ellos brevemente explicaron cual ha sido su secreto para continuar juntos después de cincuenta años casados...la comunicación, el respeto y el amor.

También viven con nosotros otros matrimonios que se quieren mucho como PEDRO Y PATRO, MIGUEL Y MANOLI, ANGEL Y DOLORES, JUAN LUIS Y LOLA... que a pesar de tener sus diferencias se respetan y se cuidan mutuamente.



CARNAVAL 2013



Este año el carnaval ha sido otra sorpresa para nosotros...nos hemos disfrazado de egipcios...porque la temática era sobre las culturas del mundo...lo pasamos muy bien porque hubo baile y un aperitivo a medio día.

Como todos los años nos inventamos nuestra chirigota que dedicamos a todos los trabajadores y compañeros de la residencia.

La presentación de la fiesta de carnaval la hicieron unas trabajadoras vestidas de hippies y otro grupo formado por técnicos y cocineros se disfrazaron de chinitos...los dos iban fabulosos y nos hicieron pasar muy buen rato pero



echamos de menos la participación de grupos como las enfermeras o mas auxiliares, al igual que los chicos de mantenimiento que siempre nos divierten con sus intervenciones.



Esperamos que el año que viene puedan acompañarnos más compañeros y se disfracen con nosotros.



MIÉRCOLES DE CENIZA

Como todos los años comenzamos la Cuaresma con el Miércoles de Ceniza, una tradición cristiana que en la residencia procuramos mantener...incluso desde la cocina están pendientes de no ponernos carne los días en que hay que guardar la abstinencia. Este día los cristianos reciben una cruz en la frente con las cenizas obtenidas al quemar las palmas usadas en el Domingo de Ramos del año anterior. Al imponer la ceniza, el sacerdote nos dice "*Polvo eres y en polvo te convertirás*", se trata de recordarle a los creyentes que la vida es pasajera.

Después de esos 40 días que dura la cuaresma celebramos la Semana Santa que este año ha sido muy lluviosa lo que ha impedido que salieran muchas de las procesiones.



Una de las más veneradas en Jaén es la procesión de Nuestro Padre Jesús, o "El Abuelo" como aquí le conocemos, que sale el jueves en la madrugada.

HABEMUS PAPAM

Bergoglio será el primer Papa Jesuita de la historia de la Iglesia Católica, y el primero hispanoamericano. En la plaza de San Pedro se juntaron miles de fieles que esperaban bajo la lluvia ver al nuevo Papa salir al balcón. El humo de la fumata blanca provocó el aplauso de la gente que esperaba allí.

En la quinta votación, en el segundo día del Cónclave salió elegido el sucesor de Benedicto XVI, primer Papa que renuncia a su cargo.

La verdad es que llegan a Papas siendo muy mayores y ya es muy difícil llevar ese ritmo de vida porque Benedicto supera en edad a algunos de nosotros y si nos comparamos con él estaba haciendo un gran esfuerzo para caminar y viajar, celebrar las misas... y todas las actividades que lleven a cabo.



FELICIDADES A LOS PEPES Y PEPAS

Muchas felicidades en este día tan especial, día de San José, y por supuesto día del padre. Celebrado el 19 de marzo.

Según recordamos de textos religiosos José era el marido de la Virgen y tuvo como hijo a Jesús, aunque era hijo del Espíritu Santo él lo aceptó como suyo. A pesar de tener dudas al principio y dudar de la Virgen María.

Las leyendas cuentan que doce jóvenes pretendían a María y que cada uno llevaba en su mano un bastón de madera muy seca, en el momento en que María debía escoger entre los doce, el bastón de José floreció. Por eso pintan a San José con un bastón florecido en su mano.



MENTE SANA EN CUERPO SANO

Llegar a la jubilación no supone convertirse en una persona menos activa...sino que se abran nuevas oportunidades para vivir y disfrutar del tiempo libre haciendo lo que antes no se ha podido o se qha querido.

El ocio es una de las actividades que contribuyen a la calidad de vida de la persona jubilada. Es importante hacer cosas con personas de la misma edad. Tanto deportivas como para mantener ágil la memoria.



SI SE SUDA MUCHO, ¿SE ADELGAZA MÁS FÁCILMENTE?

A través del sudor se pierde agua y sales minerales pero no grasa, por lo que sudar no es lo mismo que adelgazar, de hecho, el peso vuelve a su valor inicial una vez que el deportista se rehidrata y recupera el líquido que ha perdido

El sobrepeso y la obesidad son consecuencia de un exceso de grasa, para eliminarla es necesario realizar una dieta seguida por un especialista y aumentar la actividad deportiva.



PREGUNTAS ELOCUENTES

¿QUÉ SALE DE UNA LOMBRIZ Y UNA LUCIERNAGA?

Un tubo fluorescente

¿POR QUÉ MATARON A KUNG FU?

Porque lo kunfundieron

¿CUÁL ES EL ÚLTIMO ANIMAL?

El del-fin

¿CUÁL ES EL LETRERO MAS LEIDO EN NAVIDAD?

No incluye pilas

ADIVINANZAS

¿QUE ESTA EN MEDIO DEL MAR? La letra A

¿CUÁL ES EL OCEANO MÁS TRANQUILO? El océano Pacífico

¿QUÉ PROVINCIA Y CIUDAD ESPAÑOLA TIENEN NOMBRE DE ANIMAL? León

RECETA: ARROZ CON LECHE CONDENSADA

Ingredientes:

1 litro de leche

150 gr. de leche condensada

100 gr. de arroz

60 gr. de azúcar



Piel de 1/2 limón, 1 palo de canela, Canela molida

Preparación:

Poner a hervir la leche junto al palo de canela y la piel de limón. Echar el arroz y tenerlo a fuego fuerte los primeros 3 minutos. Luego bajar el fuego, y dejar cocer a fuego lento unos 10 minutos más.

Sacar la piel de limón y añadir la leche condensada y el azúcar. Remover sin parar, hasta que el arroz esté bien hecho. Unos 5 minutos

Echaremos el arroz con leche condensada en una fuente, y espolvorearemos canela molida. Lo tomaremos bien frío.

COLABORADORES

CARMEN CRUZ CRUZ

PEDRO REVUELTAS

ANTONIO CAMPS

ANA MORAL

ANA SERRANO

MAGDALENA MORENO

INÉS CAMACHO

VENTURA QUESADA

MARIA ANTONIA MERINO

CARMEN CRUZ BARRANCO

JOSEFA CALDERÓN

FELIPA CALAHORRO

MAGDALENA DELGADO



Residencia de mayores Altos del Jontoya

Carretera Puente Jontoya Jv.2225 Pk4.490
23009 Jaén