

Revista "LA GAYATA"

Nº 14. Enero, Febrero, Marzo,
Abril, Mayo y Junio de 2016.

Editado por la Asociación la
Gayata.

SUMARIO

Editorial	3
Cumpleaños Enero	4
Santa Águeda	5
Cumpleaños Febrero	6
Carnaval	7-9
Cumpleaños Marzo	10
Semana Santa	11
Cumpleaños Abril	12
Cumpleaños Mayo	13
Semana cultural	14-25
Cumpleaños Junio	26
La importancia del sol	27-28
Rincón de un poeta	29-31
A solas con María	32-33
Las frases de nuestros abuelos	34-36
Pasatiempos	37
Residentes	38
Solución pasatiempos	39

Horarios de Trenes

CIRCULA	LLEIDA	GRAÑÉN	ZARAGOZA
Lunes a Viernes laborables	6:20	7:49	8:51
Sábado	9:32	10:58	12
Lunes a Domingo	15:12	16:31	17:34
Domingo	18:06	19:27	20:25
Lunes a Viernes laborables	18:15	19:35	20:25
CIRCULA	ZARAGOZA	GRAÑÉN	LLEIDA
Lunes a Viernes laborables	6:24	7:20	8:35
Sábado y Domingo	9:10	10:06	11:30
Lunes a Viernes laborables	15:08	16:05	17:27
Lunes a Domingo	21:15	22:14	23:35

ATENCIÓN AL CLIENTE 902 240 202/902 320 320

Horario Autobuses

CIRCULA	GRAÑÉN	HUESCA
Martes y Jueves	9:05	9:35
Lunes a Viernes laborables	9:20	9:50
Lunes a Viernes laborables	15:55	16:25
CIRCULA	HUESCA	GRAÑÉN
Lunes a Viernes laborables	13:00	13:30
Lunes a Viernes laborables	18:45	19:15

ATENCIÓN CLIENTE 902 210 700

EDITORIAL



Esta nueva edición tenemos el placer y la suerte de ser dos las terapeutas que os damos la bienvenida a la revista "La Gayata", ya que nuestra chica Yessica y su pequeña Carla ya están de vuelta por aquí.

Como ya sabéis, aquí no paramos quietos, porque nos encanta disfrutar de la vida. Hemos comenzado el año con fuerza, tras unas navidades intensas y bien felices, arrancamos el 2016 con más fuerza que nunca. Entre cumpleaños y Carnavales, los primeros meses no han tenido desperdicio ninguno. La temática elegida fueron los países y los viajes por el mundo. Después, vino Santa Águeda, y no tardó mucho en llegar la Semana Santa.

Antes de cerrar la revista, celebramos nuestra XIV Semana Cultural, con sus respectivos campeonatos. Queremos agradecer el gran trabajo que desempeña el equipo que forma nuestra residencia, así como a las familias y a todos los que participáis en ella, porque entre todos hacéis que disfrutar de una semana como esta sea posible. Muchos eventos, espectáculos, excursiones y la grandísima comida popular que consigue reunirnos a todos una vez más, ya que lo bonito de estas fiestas es disfrutarlas con quien uno más quiere, y aquí nos encanta poder hacerlo posible.

Os dejamos con la revista y sus dos chicas del nuevo equipo de Terapia Ocupacional.

¡Feliz verano a todos!

Cristina Benavente

Yéssica Sánchez

NUESTRAS FIESTAS

CUMPLEAÑOS ENERO

Empezamos año nuevo, y de qué mejor manera que celebrando cumpleaños. De fiesta en fiesta saben mejor los días. Y así es, nuestros cumpleaños del mes de enero están listos para recibir sus regalos, pero antes, esa bonita canción que todos nos sabemos, Y QUE CUMPLAN MUCHOS MÁS!



Para celebrar los maravillosos nuevos años del mes de enero, hemos tenido una divertida tarde de Bolos! Y es que más de uno era aficionado de joven a este deporte, cuántas historias se escuchan en terapia. Así que afinemos puntería! Además, hemos tenido unos jugadores expertos que nos han acompañado esta tarde, nada más y nada menos que la familia de Rosa, que ha decidido unirse a la celebración. Y después de una tarde divertida de juegos, y buena merienda, que no nos olvidamos, porque ha sido nada más y nada menos que: BIZCOCHO CON CHOCOLATE

Los cumpleaños han sido:

MANUELA

FERNANDO

PAZ

MARÍA CARRERAS

MARÍA BUERBA

ANASTASIO

LUIS BELLARRA

PAQUITA

CRISTINA

SANTA ÁGUEDA

Con motivo del cinco de febrero, celebramos el día de Santa Águeda, comiendo la tradicional teta de Santa Águeda hecha con especial cariño desde nuestra residencia para todos nosotros. Que bien huele el comedor, nadie dice que no a la tética, incluso se animan a cantarnos un romance en honor a ella:

*Hoy es día de Santa Águeda
La que otra en el año no puede caber
Y por eso todas sus devotas
Quisieran ser santas, lo podrían ser.
En un tronco de una almendrera
Águeda gloriosa, que fresca que estás
Repartiendo rosarios de plata
Por las cuatro partes de virginidad
Santa Águeda, fue noble, fue buena
Ha sido una santa, modelo y bondad.
Y por eso todas sus devotas
Quisieran ser santas, lo podrían ser.*

Espero que hayáis podido disfrutar de este dulce tan especial y tan bueno, aunque seguro que no estaba tan rico como al que nos tienen acostumbrados en esta casa.

CUMPLEAÑOS FEBRERO

Avanzamos el año mes a mes, y llegan los esperados cumpleaños de febrero. Esta vez decidimos juntarlos con una gran fiesta que nos encanta: el Carnaval! Y es que ¿a quién no le gusta sentirse libre por un día dejando a un lado quienes somos y bailar como cuando aún teníamos 20 años? Los cumpleaños de este mes han sido:



PILAR	DOROTEA
DELFINA	CONCHITA
PUYUELO	
ELISEO	CONCHITA FANLO

CARNAVAL

Carnaval carnaval...carnaval ¡TE QUIEROOO! Volvemos a estar en una de las fiestas que más nos gusta de todo el año: ¡¡¡EL CARNAVAL!!! De mano de nuestras tres indias de la tribu Zuferrri, comenzamos este carnaval. Este año, la temática elegida han sido los países, y la guía por este gran viaje será nuestra más elegante aragonesa M^a José, vestida de época para la ocasión, así que... ¡QUE

EMPIECE LA FIESTA!



Si no podemos salir a viajar por el mundo, entonces traeremos el mundo a nosotros, y la primera visita elegida ha sido...ROMA. Aquí vienen nuestros romanos vestidos con sus togas y

coronas doradas. ¡Ave César, los que van a bailar te saludan! Demos



paso a nuestros emperadores:
Raimundo, Rosa, Rosario, Ismael,
Palmira, Bienvenida, Danusa y
Magdalena.

Seguimos viajando y lo hacemos hasta
bien lejos, visitando la gran muralla
china y a sus fieles habitantes.

Nuestras geishas y samuráis ya están listas para traernos un poco
de la cultura de occidente: Ángeles, Dorotea, Josefina, Clara, Ángel,
José, Isa y Angelita.

Y si algo nos gusta, es nuestro país, así que viajamos a España,
concretamente al sur para ver bailar a nuestras Sevillanas! ¡OLE
OLE OLE! Abanico en mano, vestidos con volantes y muchos pero que



muchos lunares: Pilarín, María Cimorra,
María Alagón, Milagros, M^a Luisa,
Joaquina, M^a Pilar, y su pequeño. ¡QUÉ
ARTEEEEE TIENEN CHIQUILLAS!
OJÚ

Continuamos la visita en España y de
Sevilla nos vamos a las ventas de

Madrid a ver la mejor corrida de Toros de la Historia. Nuestro
torero José Antonio ya está preparado, capote en mano, junto a su
mejor banderillero José Santolaria. Entre aplausos sale nuestro toro
Fernando a la plaza a complicar esta
maravillosa corrida. Y tras los
burladeros, José Mari disfruta
emocionado gritando una y otra vez
OOOOOOOLEEEE!!!! TOOORO!!!





Desde España, cogemos un avión y nos vamos hasta México lindo y querido, Aiaiaiaiiiiiii! De la mano de nuestra Mariachi de Lanaja, vienen nuestros músicos cantando y tocando unas bonitas rancheras: Luís, Ismael, Pascual, Celia y Pilar Cáncer. Canta y no llores, porque cantando se alegran cielito lindo los corazones.

Avanzamos en este viaje, haciendo una pequeña parada en un país de lo más cálido, nos vamos hasta Cuba! Azúcar, aunque más que azúcar estos cubanitos nuestros tienen mucha sal, mucho



mucho salero en el cuerpo: Pilar, Alegría, Matea, Paquita, Jesús y Mónica. Qué manera de mover las caderas!



Tras mucho baile cubanito, nos vamos con nuestras tailandesas más elegantes, con sus danzas típicas de la tierra. Un aplauso para ellas!

Y como íbamos a terminar este viaje sin parar por nuestra bonita Venecia. Las gondoleras Ana y Anca están listas, y nos traen unos bonitos canales a la residencia Monegros entre músicas venecianas.



Y del calor nos vamos al frío, concretamente hasta Siberia, con nuestra Eskimal Alba y su pequeño pingüino. Ohhhhh!!!!

Desde el lugar más frío del mundo, nos vamos hasta uno de los más cálidos de todos. HALOJA! ¿Quién no ha querido ver esas playas de aguas cristalinas en una gran playa desde Haway? Nuestras dos chicas María y mini María están listas con sus biquinis veraniegos.

Ya que de pequeños va la fiesta, también tenemos una visita especial, del país de más allá, sacadas del cuento Caperucita, aquí tenemos a Caperucita Carla y su abuelita Yessi.



Y para cerrar este maravilloso viaje de la vuelta al mundo, lo terminamos con nuestra vikinga más guerrera, Ruth!!! Que viene a refrescar la tarde con una buena merienda: Tortilla de patatas a la española y mojito refrescante de sandía.



iiBuen provecho!!

iiiiA BAILARRR!!!!

CUMPLEAÑOS MARZO

Querido Marzo, ¿que nos traes este mes? ¡¡¡Pues más cumpleaños!!! Y vamos a dedicar la tarde de hoy a una tarde de cine. Nada más y nada menos que un gran clásico del cine español, con una de las más grandes artistas de este país:

Lina Morgan en "La tonta del bote".

Qué recuerdos al ver esta película. Y para disfrutar de la tarde, un buen chocolate en honor a nuestros cumpleañoseros y cómo no, unas ricas palomitas apropiadas para el cine de la residencia Monegros. Pantalla preparada, silencio y...¡ACCIÓN!



VENTURA	BIENVENIDA
JOSÉ	RAIMUNDO
FINA	JOSÉ ABADÍA
ÁNGELES	M ^a JESÚS
PABLO	MARIFI
BALBINA	ROSA

¡Felicidades a nuestros chicos del mes!

SEMANA SANTA

Suenen los tambores, al ritmo de los pasos de Semana Santa. En la residencia, preparamos esta festividad para ambientar la entrada y recordar a cada uno de nosotros que ya estamos en la cuaresma.

Desde el taller de manualidades de Terapia Ocupacional, hemos trabajado duro para preparar un bonito recibidor con motivo de esta celebración, creando penitentes engalanados con sus respectivas túnicas para los diferentes pasos de la procesión.



El paso del Cristo Crucificado, el Descenso de la Cruz, y la Dolorosa. Cada cofradía está lista para traernos un poco de la Semana Santa a la Residencia Monegros, y este año, contamos con nuestra propia banda de música vestida de penitente.



Muchos días de trabajo para preparar los pasos, pero este ha sido el resultado.

Feliz Semana Santa a todos.

CUMPLEAÑOS ABRIL

Cuánto nos gusta celebrar y hacer fiestas, ¡¡¡porque volvemos a estar de cumpleaños!!! Y como nos gusta tanto sorprender, hemos traído a un invitado muy especial para dejaros a todos con la boca abierta...sisisi. Nada por aquí, nada por allá, y de repente....**MAGIA VERÁS!** Nuestro amigo Ángel Luís nos ha sorprendido con una tarde llena de magia y



sorpresas, tanto que dejó caer más de una pregunta como, pero eso donde estaba maño!!

Grandísima actuación y grandísima tarde, sin duda para volver a repetir.

Queremos que nos sigas enseñando nuevos trucos y misterios para disfrutar contigo de otra tarde tan entretenida.

Estos son los cumpleaños a los que les hemos tirado de las orejas este mes:

ISMAEL	ANA
MARCELINO	JOSÉ
VIENTA	ARACELI
MILAGROS	NATI
GLORIA	



CUMPLEAÑOS MAYO

En el mes de mayo, como todos ya sabéis, tenemos nuestra gran fiesta anual de la semana cultural, una gran oportunidad para celebrar los cumpleaños juntos.

Esta vez, decidimos hacerlo en jueves, víspera de la gran final de los torneos de guiñote, parchís y dominó, y con una receta de lo más especial elaborada en nuestro taller de cocina por los propios residentes. ¡¡Son unas cocinitas!!!

Rosquillas, torta y mantecados de hojaldre han sido el menú elegido para felicitar a nuestros cumpleaños este mes. Así que buen provecho y ¡¡¡¡Felicidades una vez más!!!!

Cumpleañeros

AGUSTINA CELIA

JOSE M CHON

CHON



SEMANA CULTURAL



Bienvenidos un año más a la XIV Semana Cultural de la Residencia Monegros. Este año, hemos decidido dedicarla a un tema que nos apasiona a todos: "La cocina antigua". Porque entre nosotros tenemos a grandes cocineras, y quién mejor que ellas para enseñarnos alguna

que otra receta. Dulce, salado, da igual, porque cualquiera de esos buenos platos es una excusa perfecta para reunir a toda la familia. En la exposición, podemos ver cosas tan curiosas como por ejemplo una Capoladora, un juego de cubiertos de los años 50, incluso una cafetera de los años 60.



Esperemos que la disfrutéis tanto como nosotros preparándola, y ahora, demos paso a los eventos

destacados en estos días:

LUNES



Hoy, lunes 23 de mayo de 2016, empezamos nuestra semana cultural! Este año, la temática elegida ha sido "la cocina antigua", un tema conocido de primera mano por nuestros residentes, ya

que entre nosotros tenemos a mas de uno que se ha dedicado profesionalmente a ello. Y la inauguración de este año no podía ser de otra forma que de parte de nuestras dos chicas de terapia, o en este



caso, nuestras dos cocineras aprendices, ya que hubo unos cuantos problemillas que tuvieron que solucionar nuestras abuelas. Qué haríamos sin ellas! Y como plato principal, este rico pollo al chilindrón (con patas incluidas) hecho con muuuucho mucho cariño, aunque seguimos pensando que se quedó un poco crudo.

Y una vez cocinado...iiiQUÉ COMIENCEN LOS TORNEOS!!!



Esta mañana tenemos a nuestros primeros competidores de parchís, dominó y guiñote, así que concentración, suerte y allá vamos!



Tras una buena siesta, seguimos de lunes cultural. Y ya que estamos a lunes...¿qué tal un poco de magia para ilusionar esta bonita semana? Ha querido acompañarnos en esta tarde una persona muy cercana y muy especial, que además tiene un don para dejarnos con la boca abierta. Se trata ni más ni menos que del mago y

malabarista Javi D. Click! Ooooooooooh!!! Ahhhhhhhhh!!!! Artista!!! Ojala fueras mi nieto! Estos fueron algunos de los gritos de nuestros residentes, y no es para menos, porque aún seguimos intentando averiguar si ha tenido que operarse o no para hacer algún que otro truco de magia, porque por más que mirábamos, no entendíamos como la carta podía viajar siempre tan lejos. Ahora, le toca a nuestros residentes prácticas esos malabares, quizá el sábado con las bolas de la petanca.



MARTES:

Avanzamos la semana y hoy comenzamos el día con una visita de lo más especial. Nuestros amigos y compañeros de la Cruz Blanca han decidido pasar el día con nosotros y traernos una grandísima actividad: Atrapasueños hechos con CD

reciclados. Fuimos muchos los que quisimos participar en esta manualidad, ya que además de ser muy original, queda preciosa para decorar



nuestros cabeceros de la cama. Plumas, CD, pinturas y manos a la obra! Qué bonitos quedaron todos! Qué coloridos! Ya tenemos listos nuestros atrapasueños personalizados.

Después de comer, los amigos de la Cruz Blanca tenían una sorpresa preparada, pero...¿¿donde se han metido?? Porque aquí tenemos a unos artistas de la canción!!! Actuación tras actuación, pudimos disfrutar de Alaska, de dos latinos bailando la lambada, de una bonita copla al estilo de la Pantoja y mucho mucho más. Algunos de nuestros residentes se animaron a unirse a su espectáculo incluyendo alguna jota de la tierra. Y una visita inesperada de Manolo Escobar. En fin, una tarde de lo más especial. Muchas gracias por venir a pasar este día tan maravilloso con todos nosotros!!! Esperamos veros pronto y que sigáis con esa energía y vitalidad!!



MIÉRCOLES:

Por fin ha llegado ese día tan esperado por todos: gorricas, camisetas, bocadillos y...¡¡¡NOS VAMOS DE EXCURSIÓN!!!! Qué ganas teníamos de que llegara este día. Y la primera parada la hacemos en la residencia ATADES de Huesca. Una muy agradable visita en la que nos enseñaron algunos de sus trabajos más destacados. Vimos un taller de



arte y pintura en el que cada uno dejaba volar su creatividad e imaginación para elaborar unas verdaderas obras de arte.



Además, fabricaban sus propios lienzos con papel reciclado. Y después de un almuerzo contundente con bocatas de jamón y zumo, continuamos la visita viendo las instalaciones de jardinería. Hubo quien quiso llevarse algún recuerdo de la visita, y otros decidieron donar unas bonitas flores a la residencia en agradecimiento a la dedicación y esfuerzo por parte del personal.



¡¡¡GRACIAS!!!!

Después, nos fuimos a comer al hotel y SPA de los Mayos de Riglos.

¡¡¡Qué bonitas vistas tenemos desde aquí, y

que buenísima comida!!!! MIGAS que tanto nos gustan, SOLOMILLO, que también nos encanta, y un PUDING con HELADO DE CHOCOLATE! No sobró nada de nada, así que no hizo falta preguntar qué tal estaba todo.



Y antes de volver a casa, un ratito de disfrute en la terraza jugando al dominó y a las cartas.

Cuánto nos gusta! Fue un día perfecto, ¡para repetir muy muy pronto!



**GRANDÍSIMA EXCURSIÓN, Y GRANDÍSIMO EQUIPO.
GRACIAS A TODOS POR HACER ESTE DÍA GRANDE.**

JUEVES:

Con esto de la comilona que nos dimos ayer, estamos con ganas de comer, y qué mejor comida que la que preparábamos a nuestros hijos! Hoy dedicamos el día a nuestras abuelas y a la cocina, y lo hacemos con un iTALLER DE



COCINA! Elegidas tres recetas de todas las que nos dijeron, buscamos a nuestras cocineras más especiales para que nos enseñen a elaborar estos riquísimos dulces:



Tarta de anís, Rosquillas y Mantecados de hojaldre. ¡Manos a la masa y a cocinar! Además contamos con la ayuda de nuestra cocinera más experta, Pili, que vino a echar una mano en la cocina. ¡¡¡Muchas gracias!!!



Y por la tarde, seguimos con las semifinales de DOMINÓ, GUIÑOTE Y PARCHÍS. Hoy nuestros abuelos están más concentrados, ya que se juegan el pase a la final. Suenan y suenan los dados y las fichas, cada vez más reñido, todos deseando llevarse el premio!



VIERNES:

¡¡¡Ya estamos en la gran final!!! Ha costado pero al fin nuestros casi campeones están listos para ver quién levantará el trofeo el domingo. Final de dominó masculino, final de dominó femenino, final

de parchis masculino, final de parchis femenino, y guiñote. Ha sido una mañana de lo más entretenida pero ya tenemos a nuestros



ganadores. Pronto sabremos cómo ha quedado todo.

Y después de la merienda,



contamos con una visita muy especial y cercana.

Nuestro Ángel Luís Sarvisé, ha venido a mostrarnos cómo era Huesca en la antigüedad, sus pueblos, sus calles, sus rincones más famosos, con unas fotos de hace hasta casi 1100 años!!



Queremos darte las gracias por esta maravillosa aportación, que ha conseguido refrescarnos la mente a más de uno. Fue una tarde muy entretenida, con mucha participación por parte de nuestros compañeros y caras de alegría al recordar vivencias

del pasado. Simplemente, genial.

SÁBADO



Comenzamos el fin de semana con el torneo de Petanca Miguel Durango.

Pasamos una mañana de lo más entretenida en el

jardín, disfrutando de las partidas tan



reñidas que se están disputando. Bola que viene, bola que va, un poco de refresco para hidratarnos y seguimos con el juego hasta tener a iii nuestros primeros clasificados para la semifinal!!!!

Y ya que el día se está poniendo de lo más caluroso, aprovechamos esta mañana para jugar las primeras semifinales, quedando las listas con Esteban y Ramón como los primeros finalistas. Mañana conoceremos a su equipo rival, y ahora vamos a descansar un poquito de tanto ejercicio.



Tras haber descansado del intenso torneo de la mañana, damos paso a un invitado que viene desde Ayerbe, y que curiosamente trabajó con uno de nuestros residentes. Es Manuel Rufas, y viene a hablarnos sobre el proceso apícola y la elaboración de la miel,

además de traer una pequeña muestra de los objetos que utilizan para su elaboración, así como una cajita llena de estas pequeñas abejas.



iii Cuidado no vayan a picar a alguno!!!! Pero lo que si picaron fueron sus panecillos con degustación de miel de su propia cosecha. Estaba muy muy dulce y tremendamente rica, tanto que algunos de nuestros residentes intentaron pescar algún que otro panecillo extra.

DOMINGO

Hoy si que sí, ¡¡¡¡jugamos la gran final!!!! Nuestros segundos clasificados han sido Jesús Dena y Palmira, así que Esteban y Ramón ya están preparados para luchar con ellos por el trofeo del campeonato. Así que...

¡¡DAMOS POR INAUGURADA LA GRAN FINAL DEL CAMPEONATO DE PETANCA MIGUEL DURANGO!!

Es una partida muy interesante la que nos traen esta mañana. Se nota que han estado entrenando duro estos días de atrás, porque está de lo más reñida. Pero al fin, los vencedores consiguen marcar el último punto definitivo. Y los ganadores de este año son: ¡Esteban



Claraco y
Ramón

Samprieto!

¡Enhorabuena a los dos! Y ahora damos paso a los aficionados a jugar unas partidas al sol

para disfrutar de esta buena mañana de domingo.

Mientras tanto, las familias van llegando a las proximidades de la residencia, y es que ya huele máaaas que bien por aquí. Numerosos los familiares que acuden a este gran evento celebrado cada último día de la semana cultural, en la que nuestro



gran equipo colabora para hacer que sea un día muy especial y todo salga a pedir de boca.



iiiCuanto valen nuestras chicas y chicos de esta gran familia!!!
Muchas gracias a todas y cada una de ellas y ellos, porque todo está saliendo perfecto.

Las mesas ya están llenas, todo el mundo preparado para deleitarse de un rico menú y sobre todo de una buenísima compañía con los suyos, así que empiezan a salir los primeros platos!



No queda nada en las mesas, por lo que podemos felicitar a nuestras cocineras por lo rico que está todo, y para amenizar el rato, contamos con el grupo más encantador y jotero de todos: Elenco, quien aparte de hacernos disfrutar con unas buenas jotas, nos dedican unas frases especiales que hacen emocionar a más de uno. Sois increíbles, no nos cansamos de escucharos y pasar ratos tan agradables con vosotros.

Antes de terminar, nuestros ganadores de los campeonatos de la semana cultural tienen que recibir sus premios, qué tanto esfuerzo siempre tiene su recompensa, así que allá van:

GANADORA DE PARCHÍS FEMENINO

BIENVENIDA APARICIO



GANADOR DE PARCHÍS MASCULINO



FRANCISCO NUENO

GANADORA DE DOMINÓ FEMENINO



AURELIA VIDAL

GANADOR DE DOMINÓ MASCULINO

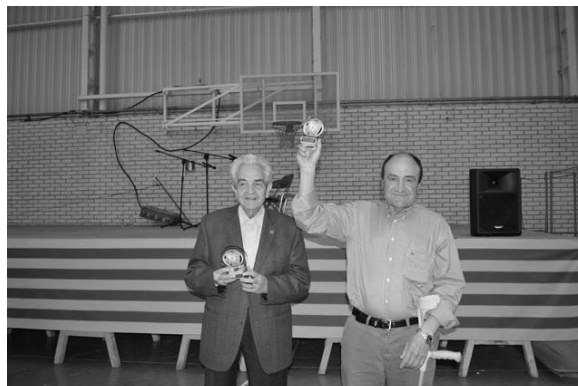


JOSÉ ANTONIO ZUFERRI

GANADORES DE GUIÑOTE

JOSÉ SARVISÉ

RAMÓN SAMPRIETO





GANADORES DE PETANCA

ESTEBAN CLARACO

RAMÓN SAMPRIETO

¡Que disfrutéis de vuestro premio!
¡Os lo habéis merecido campeones!!

Gracias un año más por elegir pasar este día con nosotros, por alegrar a todos nuestros residentes con vuestra compañía, y por hacer crecer esta residencia.



¡Feliz Fin de Semana Cultural a todos! Hasta la próxima!

CUMPLEAÑOS JUNIO

Recibimos al verano entre calurosas celebraciones. Entre ellas un buen cumpleaños. Y ya que hace bueno, decidimos hacer una fiesta a lo grande en el jardín, con unos buenos pasodobles para bailar, así que solo tenemos que buscar a nuestra pareja de baile. Al ritmo de Manolo Escobar o nuestro grandísimo Raphael, disfrutamos de esta tarde con alguna que otra canción improvisada. ¡Cómo nos gusta tener un micrófono delante para dejar salir nuestras dotes de cantantes!!!

Este mes tenemos además un regalo bonito a la vez que práctico. Estos patos que además de decorar los mejores rincones de nuestro cuarto, son un práctico abanico para darnos un respiro en estos acalorados días. ¡Que lo disfrutéis cumpleañoseros!

ARGELIA PALMIRA
AURELIANO M^a JESÚS
MARINA JOAQUINA
JOSEFINA CRISTINA
PILAR ARILLA
PILAR TORRAU



LA IMPORTANCIA DEL SOL PARA NUESTRO ORGANISMO

Numerosos estudios han venido hablando sobre la importancia del sol para la salud.

Y es que una exposición al sol de 15 minutos al día y una dieta equilibrada con alimentos ricos en calcio y vitamina D, es la clave para fortalecer nuestros huesos y prevenir la osteoporosis, un problema que padecen el 35% de las mujeres mayores de 50 años.

La vitamina D proviene tanto del solo como de algunos alimentos, y es imprescindible para la absorción del calcio y de magnesio en los huesos. Además, también es importante para el funcionamiento de los músculos; por tanto, dar paseos o hacer ejercicio moderado al sol será beneficioso para fortalecer nuestra salud.

Las tres claves para ayudar a mantener unos huesos fuertes:

- **Ingerir calcio:** aportar calcio a tus huesos a través de una buena dieta y comiendo lácteos enriquecidos con calcio. Los

yogures ricos en calcio suelen aportar el doble de calcio que los yogures normales y que un vaso de leche.

- **Hacer ejercicio:** caminar tranquilamente durante una hora al día ayuda a mantener unos huesos sanos y mejorar nuestra movilidad.
- **Tomar el sol:** estar al sol quince minutos al día para que nos toque en brazos, cara y escote es suficiente para tener buenos niveles de vitamina D en sangre ayudando a asegurar una buena calcificación de los huesos.

Dicho esto, coge tu sombrero, un calzado cómodo, y disfruta del sol ahora que llega el buen tiempo.

Te sentirás más fuerte y ágil, además de ayudar a despejar tu mente con este buen tiempo de verano. Por una vida más sana.



EL RINCÓN DE UN POETA

Va de cuento

*Este era un rey que tenía, un palacio de diamantes,
Una tienda hecha del día, y un rebaño de elefantes.*

*Un kiosco de malquita, un gran manto de Tisú
Y una gentil princesita, tan bonita tan bonita Margarita,
Tan bonita como tú.*

*Una tarde la princesa vio una estrella aparecer
La princesa era traviesa y la quiso ir a coger.
La quería para hacerla, decorar un prendedor,
Con un vestido y una perla, una pluma y una flor.
Las princesas primeras, se parecen mucho a ti.
Cortan lirios cortan rosas, cortan astros. Son así.*

*Pues se fue la niña bella, bajo el cielo y sobre el mar,
A cortar la blanca estrella, que la hacía suspirar.
Y siguió camino arriba, por la luna y más allá;*

*Mas lo malo es que ella iba sin permiso del papá.
Cuando estuvo ya de vuelta, de los parques del Señor,
Se miraba toda envuelta en un dulce resplandor.*

*Y el rey dijo: ¿Qué te has hecho? Te he buscado y no te hallo;
¿y qué tienes en el pecho, que encendido se te ve?*

La princesa no mentía, y así, dijo la verdad:

"Fui a cortar la estrella mía, a la azul inmensidad."

*Y el rey clama: ¿No te he dicho, que el azul no hay que tocar?
¡Qué locura! ¡Qué capricho! ¡El señor se va a enojar!*

*Y dice ella: No hubo intento, yo me fui no se por qué,
Por las olas y en el viento, fui a la estrella y la corté.*

*Y el papá dice enojado: Un castigo has de tener;
Vuelve al cielo y lo robado, vas ahora a devolver.*

*La princesa se entristece, por su dulce flor de luz,
Cuando entonces aparece somnoliento el buen Jesús.*

*Y así dice: En mis campiñas, esa rosa le ofrecí;
Mil flores son de las niñas, que al soñar piensan en mí.*

*Viste el rey ropas brillantes, y luego hace desfilar
Cuatrocientos elefantes a la orilla del mar.*

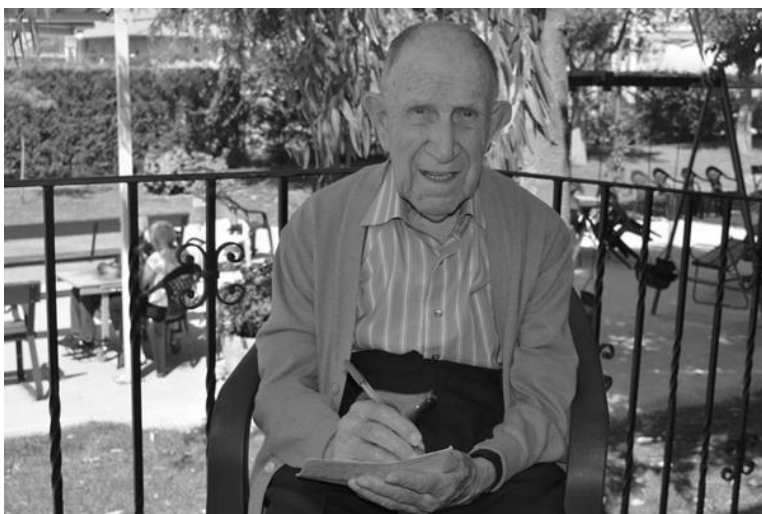
*La princesita está bella, pues ya tiene el prendedor
En que lucen con la estrella, verso, perla, pluma y flor.*

*Margarita, está linda la mar, y el viento
Lleva esencia sutil de azahar, tu aliento.*

Ya que lejos de mi vas a estar, guarda niña un gentil pensamiento

De que un día te quise contar

Un cuento.



Esteban Claraco

(Recuerdo del poeta Rubén Darío)

A SOLAS CON MARÍA

María Cimorra, ¿que nos puedes contar sobre ti?

Pues soy una mujer que ha trabajado toda la vida en casa, ordeñaba las vacas, cuidaba los cerdos, hacía la comida, limpiaba los peales. Yo hacía de todo. Le preparaba la ducha a mi marido para cuando llegara de trabajar y le hacía la cena.

¿Algún recuerdo bonito que destacar?

Cuando tuve mis hijos. Pasamos muy buenos festejos con mi marido, pero mis hijos fueron lo más bonito.

¿Qué me puedes decir de tu niñez?

A los 12 años me sacaron de la escuela, mi profesora se enfadó mucho con mi mare, pero yo tenía cosas que hacer en casa y mi mare pobrecita ya no podía. A los 12 años amasaba panes en casa ya. Pero aún me quedó tiempo para hacer teatro. Hicimos varias obras de teatro por los pueblos para ganar dinero y arreglar el suelo de la iglesia. Yo fui la encargada de abrir la obra dando las buenas noches al público, y recuerdo las palabras que tenía que decir:

"Dignísimas autoridades locales, habitantes y vecinos de esta villa, atentos oyentes. Llegó para mis amigos el día más feliz de sus vidas."

¿Alguna anécdota que contar?

Cuando iba a cumplir 50 años, me fui sola a Escocia con mi hija, sin saber la lengua ni nada. Fuimos a conocer a mi nieta, y cuando teníamos que coger el tren, yo llevaba el billete en la mano para

buscar otro que tuviera el mismo, y decía a todo el mundo, Spanish, yo Spanish. Mi hija me decía:

Mira mamá, todo el mundo con los carros y nosotras con las maletas en la mano. Y le dije: ¡Pues más seguras!

Así que se me fue a buscar un carro para llevarla, y cuando me di cuenta de que me la podían secuestrar, me puse a gritar en alto
iiiiMARIA VICTORIA VEN AQUÍ AHORA MISMO!!!! Todo el mundo nos miraba, sin entender lo que gritaba. Me dijo un negro que tenía que subir a ese tren y dije para mí, ¡A ver si este tren va a ir a la Chimbamba!

¿Si fueras presidenta del gobierno, qué harías?

Lo primero de todo, dar trabajo a toda la juventud. Y a todos nosotros que somos viejos ya remataos, que hemos pagao nuestros impuestos, nos subiría un poquito la pensión.

Un consejo:

Que tengamos todos salud y que llevemos muy bien la vejez, que es por lo que tenemos que luchar ahora.



María Cimorra, la mejor maña de Gotor

LAS FRASES DE NUESTROS ABUELOS

ADIVINA QUIÉN DIJO...

-¡¡¡Que se me están cayendo las piernas!!!

-¡Serán los pantalones!

-Si no me quirís, pues me envoy

-Ponme las pilas que no se asiente la aradio

-Hace una morfera aquí dentro...QUE CALOR!

-¿¿¿Me abres la puerta???

-No me acuestes la siesta, que tengo que ir de funeral

-¿Conoces a mis hijos?

-Le vendaba las piernas a mi marido que las
canillas parecían los tobillos e una cabra

-Algo que tenga que ver con dormir: me echo

-Empieza por P, PERSONA QUE ARREGLA LOS PIES:

-Pepito Mozas

-Pasame la pelota

-La pelota se nos va a unos cuantos aquí

-¡He perdido la cartera!

-iiiHoy es viernes viernes viernes!!!! ¿¿Qué día es hoy??

-Que vienes vienes vienes vieneeeees

-¿En qué año estamos?

-En el 2226

-Alaaa un poco menos

-Pues en el 1006

¡Tengo que ir a echar de comer a las vacas!

-Como ha terminado la partida?

-Hemos quedado empaquetados

-Si tienes 8 magdalenas y te comes 4 magdalens, ¿cuántas te quedan?

-Ninguna que me las comeré todas

Noooo, abajo no que estoy mu mala

-Yo no se en qué año estamos

-Yo tampoco

-¿Y quién lo sabe?

-Dios

-¿Qué harías con 2000 pelotas?

-Ser el amo del pueblo

-Mira mira que acompañante más buena llevas

-Tengo que ir a la peluquería

-Para la semana que viene

-Pues igual ya me he muerto

-Vengo de la peluquería, de cortarme el cuello

-Si majita siiiii

-¿Qué guapo está hoy Josete verdad??

-Bueno...está sano

-¿Estas resfriado?

-Y del bolsillo también

REFRANES...

A mar revuelto, aguas negras

Cada uno en su casa...y tu en la tuya

A buen hambre...dame comida

A caballo regalado... no tiene dientes

A lo hecho...deshecho

El que mucho ofrece...es un mentiroso

Cría fama...y te sacarán los ojos

A más años, más estaño

PASATIEMPOS

Sopa de letras - El verano

A ver si puedes encontrar las palabras ocultas.

F	L	W	A	T	E	L	A	P	K	O	H	C	L	G	Q	AGOSTO
E	N	Ó	I	C	A	C	A	V	S	O	M	B	R	A	C	ALBERCA
J	U	N	I	O	D	A	L	E	H	E	Q	A	G	I	V	BARBEOCA
Y	B	V	R	E	L	Á	M	P	A	G	O	H	A	H	T	BRONCEADO
A	D	A	U	T	X	L	J	M	J	M	S	X	F	E	A	CALOR
X	A	J	T	B	R	O	N	C	E	A	D	O	A	M	Y	DIVERTIDO
C	O	L	Z	O	J	T	V	Z	D	P	A	J	S	W	A	GAFASDESOL
A	H	S	B	D	L	E	B	N	S	A	U	O	D	M	L	HELADO
L	R	A	Y	E	R	E	E	X	T	L	D	V	E	A	P	JULIO
O	A	T	O	A	R	I	P	N	I	I	K	P	S	D	N	JUNIO
R	D	O	N	C	R	C	E	O	T	P	Z	I	O	A	L	LIMONADA
Y	A	O	N	E	E	M	A	R	C	G	W	S	L	N	O	MERIENDA
I	N	N	M	E	R	B	E	R	B	W	D	C	C	O	S	RELÁMPAGO
L	S	O	W	O	U	V	R	W	C	I	I	I	M	M	A	NADAR
H	T	L	T	S	I	R	H	A	H	P	G	N	W	I	R	PALETA
J	Z	J	K	D	Y	C	T	U	B	L	S	A	X	L	A	PARASOL
W	H	X	W	E	O	T	S	O	G	A	F	N	A	M	P	PELOTA

All About Puzzles
puzzles.about.com

Soluciones en el próximo número.

RESIDENTES

NUEVOS RESIDENTES

CELIA MONEDERO TOLOSA

ASCENSIÓN SOLER VILLACAMPA

FELIX COSTA BERNAD

ESPERANZA SANTAFÉ GRACIA

JOSÉ SARVISÉ ESCLONA

PILAR BENEDICTO ANDREU

AURELIANO MORENO FERER

MARCELINA MARTINEZ ORMAD

MARIANO ESCAR CASTAU

M^a JESÚS TREGÓN PONTAQUE

PATROCINIO LANUZA LOPEZ

MAXIMO BARREU SANAGUSTIN

VICENTE PERIZ FONTAU

TERESA HERRERO PUERTOLAS

M^a DOLORES CORVINOS

TRASLADO DOMICILIO

ANONIO ARASANZ ARASANZ

CARMEN TOLOSANA ABADÍA

FELIX COSTA BERNAD

BIENVENIDA APARICIO

FALLECIDOS

ARACELI FAJO SANTAMARÍA

TERESA PUIGFEL TOLOSANA

DOROTEA CAMPO SALAS

MANUELA BOSQUE CABRERO

M^a PAZ MAYOR BOTALLA

MARÍA ALAGÓN USIETO

CARMEN CALVO EZQUERRA

JOSEFA MERIZ RIVERA

ISMAEL PUENTE CABAS

PILAR BENEDICTO ANDREU

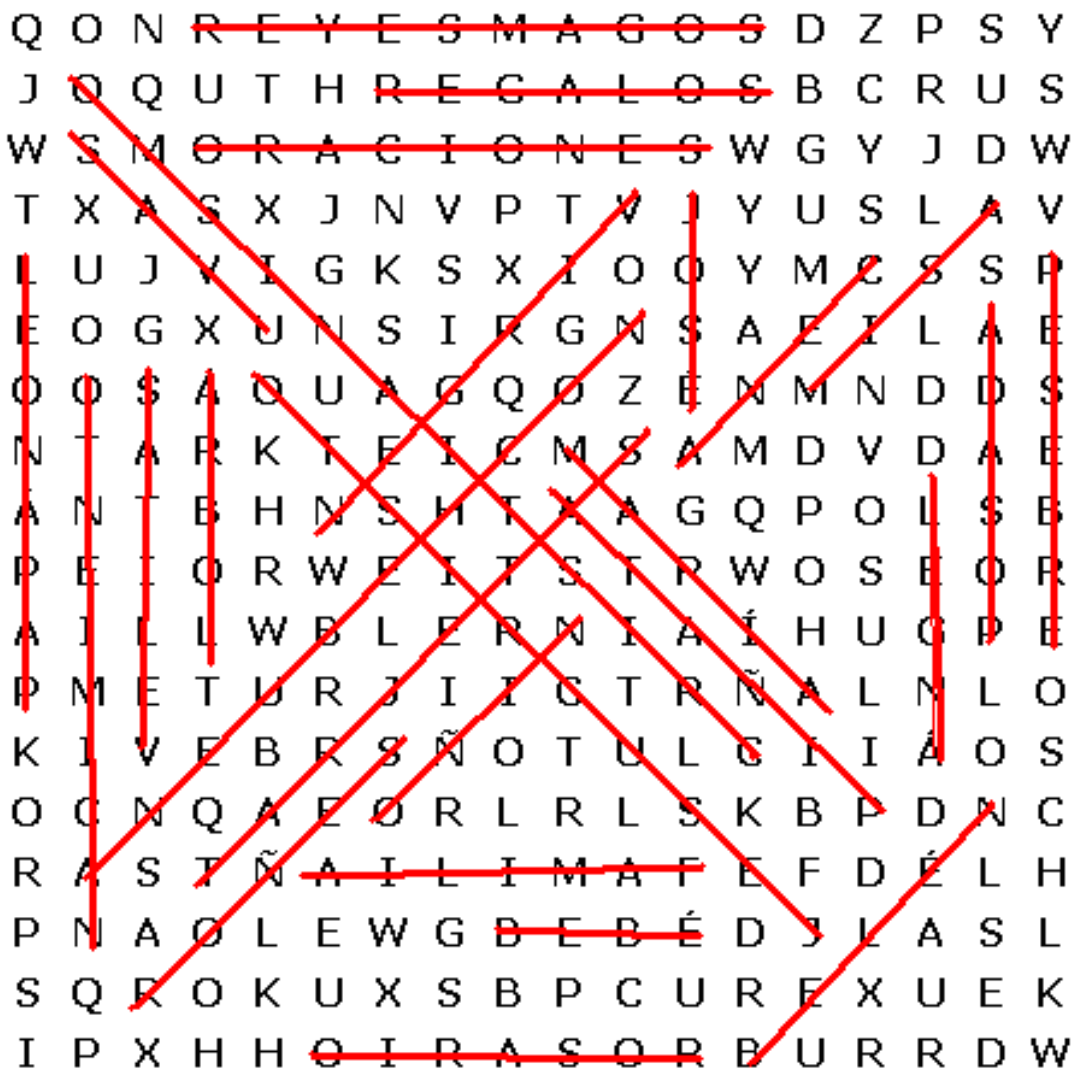
ÁNGEL CAMÓN

SOLUCIÓN

PASATIEMPOS

Sopa de letras - La Navidad

A ver si puedes encontrar las palabras ocultas.



- ÁNGEL
- ÁRBOL
- BEBÉ
- BELÉN
- CENA
- CRISTIANISMO
- FAMILIA
- JESUCRISTO
- JOSÉ
- MARÍA
- MISA
- NACIMIENTO
- NIÑO
- NOCHEBUENA
- ORACIONES
- PAPÁNOEL
- PESEBRE
- PIÑATA
- POSADAS
- REGALOS
- REYESMAGOS
- ROSARIO
- SEÑOR
- TARJETAS
- UVAS
- VELITAS
- VIRGEN



Si alguien tiene alguna sugerencia nos encantaría que la pusieran en nuestro conocimiento. Ya sea algún escrito, adivinanzas, frases, chistes, alguna idea... todo lo que pueda servir para sacar la revista adelante.

Esperamos sus sugerencias. Pueden mandárnoslas a nuestro correo electrónico (asociacionlagayata@hotmail.com) o hacerlas llegar a la residencia.

Visita nuestra web o facebook.