

## RINCÓN DE POESÍA

Aprovechando que este año se conmemora el centenario del nacimiento del poeta oriolano MIGUEL HERNÁNDEZ hemos querido unirnos a tal conmemoración copiando una de sus composiciones, pues como reza el dicho "para muestra basta un botón".

LIMÓN

Oh, limón amarillo,  
patria de mi salentura,  
si te suelto en el aire,  
oh limón amarillo,  
me darás un relampago  
en resumen,

si te subo  
a la punta  
de mi índice,  
oh limón amarillo  
me darás  
un chinito coletudo  
y hasta toda  
la China,  
aunque desde  
los ángeles  
contemplada.

Si te hundo  
mis dientes,  
oh agrio  
mi amigo,  
me darás  
un minuto  
de mar.

Miguel Hernández nació en Orihuela, un pueblo alicantino, dentro de una familia humilde. Antes de participar en tertulias, publicar en revistas literarias y dar recitales en el frente republicano, pastoreó cabras. Al terminarse la guerra civil fue encarcelado. Murió en la cárcel de Alicante en 1942 a los 32 años.

Agustín Ruiz



Av. Escritor Rafael Ferreres, 20-22 . VALENCIA . Tel. 963 351 796

[www.centromayoreselsaler.es](http://www.centromayoreselsaler.es)

Servicio de Atención 24h: 649 152 028

# MAYOR ACTIVO

Nº2 • JUNIO 2010



# MAYOR ACTIVO

Nuestra sociedad está sufriendo un progresivo envejecimiento, la población española de más de 60 años de edad será en el año 2010 más de 8.350.000 personas.

Esto supone más de un 20% de la población española, que en esa fecha rondará los 41.200.000 habitantes. El incremento con respecto al año 1986 será de un 27% (INSERSO,1989).

Estas cifras son muy similares a otros países de la Unión Europea.

Junto a estos importantes cambios cuantitativos que nos llevarán a contar con un numeroso colectivo de población mayor, se han producido unos cambios cualitativos importantes. En una sociedad con avances tecnológicos, las personas mayores han perdido su papel, la sociedad actual no recoge para las personas mayores, un papel específico; prima el modelo juvenil y todo lo que venga de la tercera edad es rechazado. Como declaraba hace ya algún tiempo el presidente de los geriatras y gerontólogos españoles el doctor Guillén: *"En una sociedad en la que prima el poder y la belleza, los ancianos no tienen sitio"*.

La situación puede ser especialmente problemática cuando se produce la jubilación, ya que al abandonar el trabajo se produce un vacío que debe ser llenado y adaptarse a una serie de rutinas que en parte se desconocen y que, en muchas ocasiones, producen importantes problemas psicológicos, que afectan a la salud y calidad de vida.

El agua compone cerca del 60 % de nuestro cuerpo, posee propiedades físicas y químicas beneficiosas para el organismo y además es el medio ideal para el transporte de sustancias, es por ello indispensable en los procesos de digestión, absorción, distribución de nutrientes, transporte y desecho de elementos tóxicos.

Bebiendo las cantidades recomendables de agua, el hígado, los riñones, el sistema digestivo e inmunológico cumplen muy bien con sus funciones, se lubrican las articulaciones y mejoran la resistencia de los ligamentos.

El agua actúa además como protector, ya que controla la temperatura, ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento.

Un consumo equilibrado de este líquido ayuda también a mantener la belleza del cabello, las uñas y la piel, la cual perfectamente hidratada luce brillante, ya que se da una regeneración celular por medio de un soporte suficiente de minerales, nutrimentos y por supuesto de oxígeno.

**Agradecimientos:** Agradecemos a **Clara Vicenta Muñoz Orejero** su colaboración en la selección de las películas que hemos visto en el mes de mayo. Ella, ha sido la persona que nos ha prestado la colección completa del ciclo de películas sobre "Sissí Emperatriz".

Estos festivales se extendían del 20 al 24 de junio, y durante ellos tenían lugar toda clase de rituales mágicos. Los druidas celtas, por ejemplo, encendían grandes fogatas por las que hacían pasar al ganado para preservarlo de las epidemias. Se creía que en esos días las hadas y los geniecillos de la Naturaleza andaban sueltos por los campos, por lo que se les dedicaban ofrendas en recompensa por su ayuda. Se hacían fuegos frente a las puertas de las casas, en las plazas de los pueblos, en las cumbres de colinas y montañas o junto al mar, en los que se quemaban ruedas de madera que se echaban a rodar por las laderas y se organizaban procesiones con antorchas. Pero el ritual de protección más extendido era bailar y saltar alrededor del fuego. Por la mañana se apagaban las fogatas a modo de renovación.

**Novedades:** Ya han empezado las obras de la entrada de la residencia. Se trata de la instalación de unas pérgolas para darle más uso a la entrada con la llegada del buen tiempo, evitando así quemarnos con el sol.

**Recomendaciones:** Debido a la llegada del calor, se recomienda a los residentes beber más agua.

El no beber la cantidad suficiente de agua provoca en nuestro organismo una serie de malestares, indicándonos con ello que el agua que le estamos suministrando no es suficiente. Estos son algunos síntomas provocados por pequeños estados de deshidratación: fatiga, dolor de cabeza, cambios de humor, dolores musculares...

Así, nos encontramos con un importante colectivo de población, con unos niveles económicos aceptables, sin los problemas de salud de antaño, y con 10 o 15 años más de media de vida, que se encuentran socialmente marginados y desplazados y que cuentan con una gran cantidad de tiempo libre por ocupar.

Hacerlos participar activamente, en actividades culturales, educacionales, recreativas, etc., conducentes a una mejor integración y realización.

No podemos olvidar que diversos estudios parecen demostrar que el adecuado empleo del ocio de las personas mayores influye más sobre la percepción de satisfacción en la vida que otros factores (salud, ingresos, educación, trabajos anteriores, etc.)

Facilitando información positiva a la sociedad sobre las personas mayores, favoreciendo su protagonismo en actividades sociales y fomentando la interrelación intergeneracional se puede conseguir mejorar la autoimagen de la gente mayor, aumentar el número de relaciones sociales y la calidad de éstas, mejorar su imagen en la sociedad, ayudar a pensar a los más jóvenes sobre su futura vejez, lograr gratificación emocional, etc.

Sí, somos mayores, pero muy "**Activos**".

# ÁLBUM DE FOTOS



Pilar Peña y Laurentina Fernández pintando los bolos en el taller de manualidades



Carmen Orega junto con el resto de compañeros pintan con acrílico las botellas

# INFORMACIÓN

**Manualidades:** Durante el mes de junio, realizaremos diversas manualidades con el fin de venderlas en un "Rastrillo" a beneficio de los residentes a todo aquel que desee pasarse (familiares, amigos, conocidos...). El precio de las manualidades será simbólico (1 ó 2 €) y el dinero obtenido se utilizará para realizar la fiesta de bienvenida del verano, que se pretende realizar el día 23 de Junio, conocida como la noche de San Juan. Para ello, **TODOS** debemos participar en la realización de los objetos que se vayan a vender y es necesario que ayudéis a realizarlos. Las manualidades serán sencillas, así que debemos empezar cuanto antes.

**Información sobre la "NOCHE DE SAN JUAN":** La noche de San Juan ha pasado a nuestro calendario como una fiesta católica, pero hunde sus raíces en rituales paganos que se celebraban durante el solsticio de verano y el cenit del astro rey. En el hemisferio norte, al mediodía del 21 de junio, el Sol alcanza el punto más alto en el cielo y la jornada se convierte en la más larga del año. A partir de entonces los días se van acortando. Nuestros antepasados temían que el Sol se fuera ocultando paulatinamente y no recuperara su esplendor total. Y para asegurar su retorno, así como para propiciar la fertilidad de la tierra y la abundancia de las cosechas, llevaban a cabo ceremonias donde el fuego era el protagonista como símbolo solar.

# ÁLBUM DE FOTOS

¡felicidades!

En el mes de Junio cumplen años:

- M<sup>a</sup> Dolores Ruíz Revenga - 5 de Junio
- Amparo Castaño López - 14 de Junio
- Carmen Lluch Serres - 19 de Junio
- Gracia Gélices López - 22 de Junio
- María Simón Villamor - 24 de Junio
- Alberto Merino López - 27 de Junio



Carmen Lluch y Gregorio, profesionales del pincel



Juego de bolos terminado

# ÁLBUM DE FOTOS



Algunos de los participantes en el partido de bolos, de izquierda a derecha: Iñaki Manso, Rafael Torres, Manuel Gallardo (el ganador del partido) y Ramón Lago



Dos de nuestras auxiliares: Rosa y Lis Nora; junto con algunas residentes de la quinta planta. De izquierda a derecha: Concha García, Alicia Castro, Rosa Roca.



## Berenjenas de la abuela (Por Ana M<sup>a</sup> Pérez Llompart)

Ingredientes para 4 comensales: 2 Berenjenas  
100 gr de lomo  
4 ajos bien picados  
Unas ramitas de perejil bien picado

Mezclamos los ingredientes en un bol, con la pulpa de las berenjenas previamente cocidas y vaciadas. Salamos al gusto.  
En una tartera de horno, primero se ponen las 4 medias berenjenas, se rellenan de su pulpa unida a la carne picada, y se cubre de pan rallado con una cucharadita de pimentón de la Vera, 4 cucharadas de aceite (una por unidad de berejeta) y se lleva al horno a fuego moderado (unos 160 grados).  
A la media hora se pinchan con un cuchillo y si éste se hunde, ya puedes apagar el fuego y a comer.  
BUEN PROVECHO.

## recetas caseras

### Paella de Pollo y Conejo (Por Concha Tronchoni Cibera)

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg Pollo  
1/2 kg Conejo  
1/2 kg Garrofón y Bachocón  
2 docenas de caracoles  
4 tazas de arroz (1 por persona)

#### Modo de hacerlo:

Ponemos la paellera bien limpiita con un poco de aceite en el fuego.

Una vez que el aceite se caliente, ponemos un puñadito de sal y la carne a sofreir.

Cuando la carne se dore, añadimos la verdura; y cuando esté hecha, añadimos agua hasta el remache de la paellera.

Añadida el agua, ponemos los caracoles.

Tras ésto dejamos hervir durante tres cuartos de hora, si mengua el agua añadimos más y finalmente ponemos el azafrán.

Iremos probando el caldo por si le falta sal.

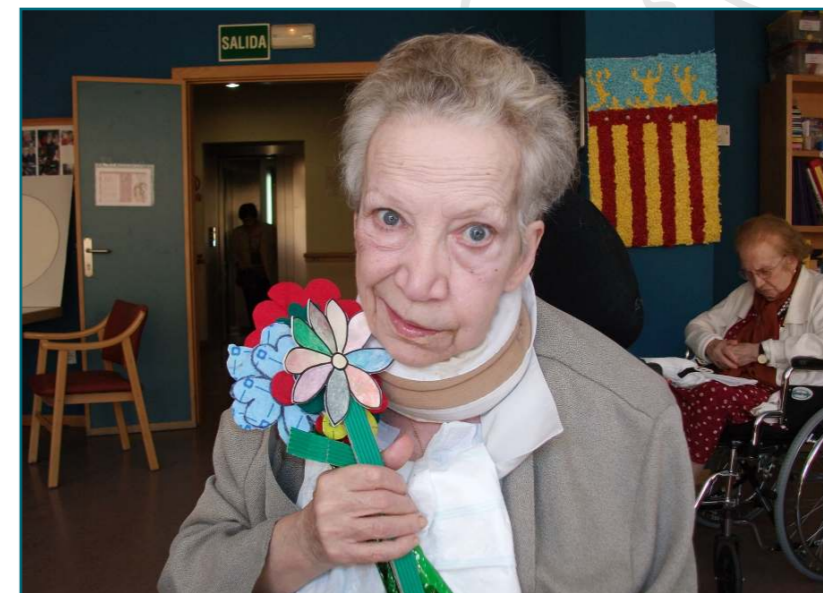
Finalmente añadimos las 4 tazas de arroz y a los 20 minutos tendremos la paella lista.



Elvira, la fisioterapeuta, con el residente Ramón Lago en su hora de rehabilitación



De dcha. a izq.: Pilar Gabaldón, Amelia Cabanes y José Peris en una tarde de Bingo



Mª Ángeles Serna cogiendo un ramo hecho de material reciclado. Por cierto...muy guapa!!

# AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS...

En este segundo número de Junio, conoceremos a través de imágenes al popular residente **Alberto Merino Pérez**; que lleva 3 años(en Septiembre) viviendo en el centro.

Nació en Valencia el 27 de Junio de 1925.  
Viudo y con 3 hijos, es un romántico empedernido, buen amigo de sus amigos y la alegría del Centro.



El segundo de la fila de abajo, empezando por la izquierda es *Alberto Merino*.  
La foto fue tomada en el año 1965 en el *Campo del Corcho*, de la Avenida del Puerto, Valencia. En ella aparece el equipo de fútbol de la empresa de construcciones donde estuvo trabajando durante 50 años(*Alberto Merino* se jubiló en 1992 a los 66 años).  
En la foto tenía 40 años y aún jugaba como un chaval. Así está él...



*Alberto* junto su esposa *Juani*, en su chalet de Náquera, Valencia. El chalet fue construido en 1970. Aún conserva el magnífico terreno y suele disfrutarlo junto a sus hijos algún que otro Domingo; allí recoge romero para la cocina del *Centro de Mayores el Saler*

## humor

En el cielo, ella encuentra al marido y corre hasta donde él está y le dice:

¡Queriiiiidoooooo! ¡Qué alegría encontrarte!!  
Y él responde: ¡¡¡No me jodas Luisa!!! El trato fue muy clarito:

¡HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE!!!!!!!!!!!!!!

Después de ir al doctor, un hombre regresa preocupado a casa. Al verlo, su mujer le pregunta:

¿Cómo te fue?

Mal, el médico me dijo que debo tomar estas pastillas por el resto de mi vida.

¿Y eso qué tiene de malo?

¡Que sólo me dio siete!

Un obispo echándole la bronca a un cura de pueblo:

- Que te pongas vaqueros en vez de sotana.... vale.

- Que te pongas camisas hawaianas... vale.

- Que te hagas una coleta con el pelo que tienes...vale.

Pero que en Semana Santa pongas un cartel de 'Cerrado por defunción del hijo del Jefe' eso si que no.

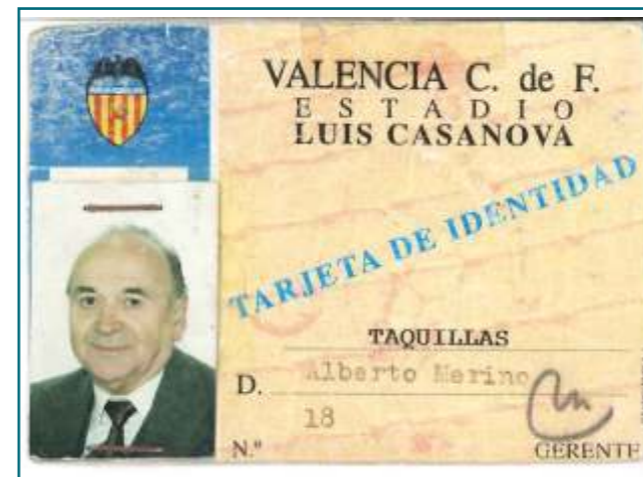
En un colegio, en la clase, la profesora se dirige a una alumna.

Profesora: "Ana X, ¿cómo denominarías a las personas de grandes ideas?"

Y Ana X, muy decidida contesta: "Ideotas!!"  
(*Enrique Sandoval*)



humor



Alberto estuvo afiliado al Valencia Club de Fútbol durante 20 años



Con sólo un año y medio de edad



Recién casados y nuestro Alberto como siempre tan bailongo

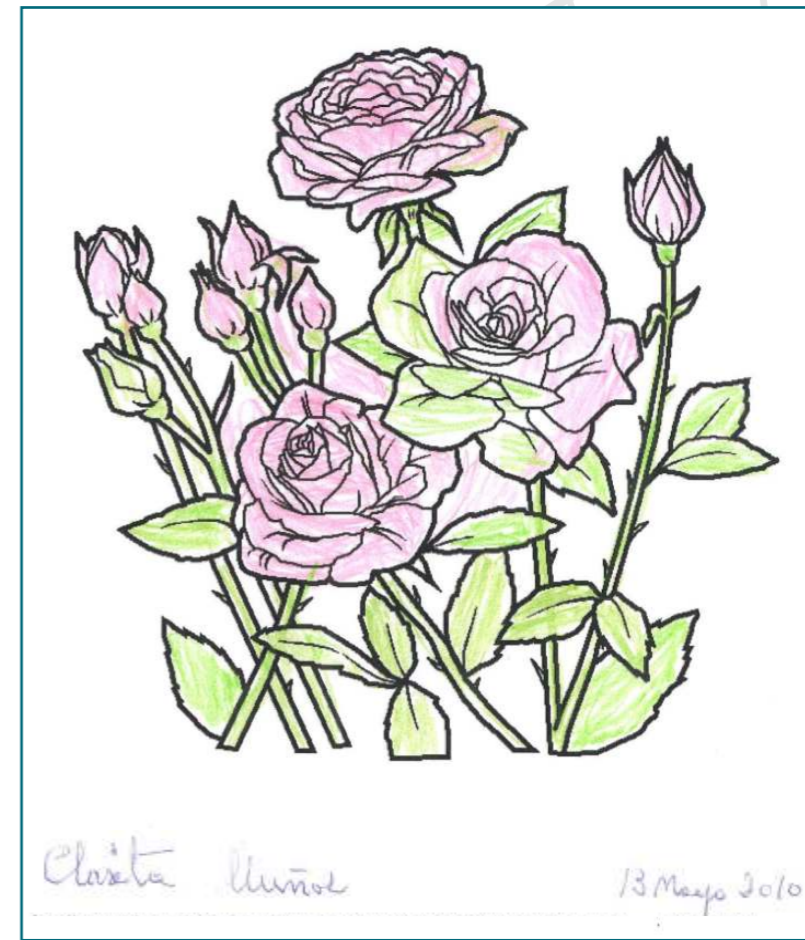


Retrato familiar en el que aparecen sus tres hijos: Alberto, M<sup>a</sup> Carmen y Emilio Antonio, y su esposa Juanita Fernández González

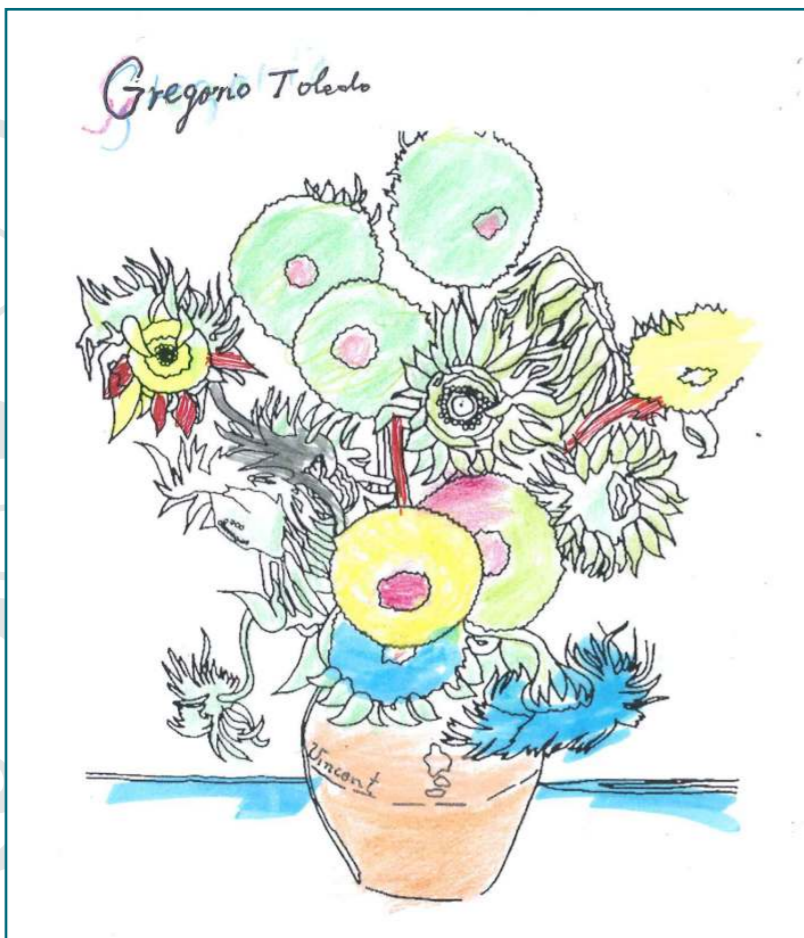
el arte  
del saler



CARMEN LLUCH



CLARA MUÑOZ



GREGORIO TOLEDO



ISIDRO HERNÁNDEZ