

NUESTRA REVISTA

Nº 34



@Valleluz_CD

<http://www.valleluzcentrodedia.es>



MUCHAS FELICIDADES A LOS/AS CUMPLEAÑEROS/AS

<u>NOVIEMBRE</u>	<u>DICIEMBRE</u>	<u>ENERO</u>	<u>FEBRERO</u>
	8 Juan G. Colo	1 Manuela Olierá	1 <i>Ana Huerta</i>
	12 Dolores Romero Evaristo	7 Martín	<i>Marcelina</i> <i>Élida</i>
14 Margarita	26 Ulpiano	3 Carmen	4 <i>M. Abraira</i>
	28 Dolores Melgarejo	Carabias	6 <i>Andrés Moya</i>
	Enrique	JM Licencín	14
	29 C. Zapata	21 Felicidad	<i>Mari Mora</i>
	31 <i>Dolores Agudo</i>	28 Dionisio	28 <i>Celia</i>



SECCIÓN MÉDICA.

Pautas para preservar la memoria y prevenir el deterioro cognitivo

- **Estas enfermedades están creciendo en el mundo. Hoy afectan a más de 40 millones de personas, ocasionan importantes gastos a los sistemas de salud e impacto familiar.**
- **La intervención está puesta en retrasar la aparición de los síntomas, hacer más lenta su evolución y mejorar la calidad de vida de los pacientes y las personas que los rodean. Mantener un cerebro sano y activo a lo largo de la vida es clave. Es importante hacer actividades placenteras, lecturas, paseos, visitas culturales, aficiones,... a lo largo de la vida. Hacer algo que nos gusta, y en grupo o con otros es fundamental para mantener el cerebro en forma.**
- **Entre las claves para tener un cerebro sano, los científicos recomiendan desafiarlo todos los días con cosas nuevas (palabras cruzadas, rompecabezas, teatro y actividades artísticas y culturales); cuidar la dieta, realizar actividad física regular; cuidar la salud; mantener una vida social activa (permanecer socialmente conectado, participar en actividades comunitarias).**



CONOCER MADRID



CENTRO DE EXPOSICIONES ARTE CANAL

El Centro de exposiciones Arte Canal, era un depósito subterráneo de agua, nació con la misión de cubrir las necesidades de agua potable que habían surgido por la expansión de Madrid. Inaugurado como sala de exposiciones en noviembre de 2004, puso a disposición de los madrileños un nuevo espacio para el arte y la cultura.

Uno de sus principales objetivos es concienciar a la sociedad de la importancia del cuidado del medio ambiente y del consumo responsable del agua. Asimismo, promueve actividades artísticas, culturales, históricas y científicas.

Arte Canal conserva la imagen de antiguo aljibe, con sus 144 arcos de ladrillo que se elevan a más de 7,5 metros de altura, y bajo los cuales se han expuesto muestras históricas como “Guerreros de Xi’an”, “Faraón”, “Roma SPQR”, “Tesoros de las culturas del Mundo”, “Alejandro Magno: encuentro con Oriente”, “Pompeya, catástrofe bajo el Vesubio” o "Auschwitz"



EXCURSIONES

Las Rozas Village

Aprovechando el buen tiempo nos fuimos a dar un paseo por las tiendas más exclusivas de Madrid. Para sofocar el calor nos tomamos un refrigerio y disfrutamos de las vistas que hay en la terraza.



DÍA DE PISCINA

Para apaciguar las temperaturas tan altas que tuvimos este verano nos fuimos a refrescar a la piscina del Moscardó. Además organizamos un picnic para recuperar fuerzas después de tanto agua.



PARQUE EUROPA



Por un día salimos de visita por los lugares más emblemáticos de nuestro continente Europeo. Pudimos ver La Torre Eiffel, el puente de Londres, la puerta de Brandemburgo, la Fontana Di Trevi,...

TEATRO

En el mes de octubre se celebra el mes del mayor, volvimos al Certamen de Teatro, se trata de obras interpretadas por mayores, se celebra cada año en Usera, este año ha sido la VIII edición.



RECETA

CARAOTAS

Ingredientes

Caraotas Aceite
Cebolla
Pimientos
Comino
Pmienta
Sal

Elaboración:

- Dejar las carotas toda la noche en agua.
- Sofreír cebolla y pimiento.
- Agregar las caraotas al sofrito y dejarlo a fuego medio, añadir sal, comino y pimienta.

(MARGARITA)

RECETA

RABO DE TORO

Ingredientes

Rabo de toro	Zanahoria
Vino tinto	Tomillo
Pimienta negra	Avecren
Puerro	Chocolate
Laurel	

Elaboración:

- Se pone el rabo a macerar con una botella de vino tinto, pimienta , laurel, tomillo, puerro y la zanahoria picada en trozos.
- Reservamos en la nevera un par de horas.
- Separamos la carne y la pasamos por harina, sazonomos y lo freímos. Por otro lado, freímos la verdura. Lo echamos todo en una olla con el vino, cubrimos de agua sin que rebose por encima de la carne y añadimos una pastilla de Avecren.
- Lo dejamos de 40 a 45 minutos en la olla, se saca la carne, la verdura la pasamos por el pasa pure con un poco de chocolate.

(M^a ANGELES)

RECETA

FLAN DE NARANJA

Ingredientes

- 1/2 litro de leche
- 1/2 litro de zumo de naranja
- Mermelada de naranja
- 8 huevos
- 250 gr de azúcar

- Cocer la leche con el azúcar y cuando rompa a hervir, echar el zumo de naranja, seguidamente lo mezclamos con los huevos y mermelada de naranja.
- Se mete en el horno al baño maría.
- Echar encima mermelada o caramelo.

(M^a ANGELES)

NUESTROS MAYORES

NUESTRO ENTORNO

Programa de atención a personas en situación de vulnerabilidad

Cora y Fran

Teatro: Adaptación de la película

“Educando a Rita” de

Willy Rusell.

Viernes 29 de noviembre de 2019 a las

19:00 horas

Centro Cultural Orcasur (Usera)

PLAZA PUEBLO, 2 28041

Espectáculo de música Jazz

28 de noviembre a las 18 horas:

Taller, sobre proceso de participación plan especial de incremento y mejoras de redes públicas.

Centro Cultural Meseta de Orcasitas

(Usera) PLAZA ASOCIA-

CIÓN, 1 28041

Alumbrado navideño, belenes, árboles, abetos, cerezos, guirnaldas, arcos, cadenetas

Nuevos diseños de alumbrado en:

Plaza de Canalejas - Carrera de San Jerónimo, Calle Atocha, Calle Mayor, Calle Montera, Plaza de Cibeles, Plaza de Neptuno, Glorieta de Cuatro Caminos,

Belenes luminosos en:

Puerta de Alcalá, Puerta de Toledo, Puerta de San Vicente, Viaducto de la calle Segovia, Entradas a la Plaza Mayor

El Departamento de Servicios Sociales de la Junta de Distrito de Usera tiene en marcha un programa de atención a personas en situación de vulnerabilidad residencial para atender casos de pérdida o precariedad de la vivienda que requieran de acompañamiento social y asesoramiento jurídico específico en materia de vivienda y/o el acceso a alojamiento temporal en el distrito, proporcionando el soporte profesional, técnico y material necesario en su propio entorno.

Todas aquellas personas en situación de pérdida o precariedad de la vivienda pueden acudir a informarse sobre este servicio a los dos centros de servicios sociales del distrito: Loyola de Palacio (Silvina, 16) y San Filiberto (San Filiberto, 7)

BATIBURRILLO

Esta sección está realizada íntegramente por nuestros Usuarios. ¡¡Un agradecimiento para ellos por su colabora-

El que dice la verdad ni peca ni miente.

Anónimo.

Los garbanzos y el buen ladrón de Fuentesauco son.

Eustaquio.

La presumida no come arroz porque por la noche le da la tos.

Aurelia.

POEMA

UN DURO AL AÑO

*Monte arriba, cara al viento,
buscando reposo y calma,
ibame yo muy contento,
dándole descanso al alma,
y cuando al alto llegue,
y al dar la vuelta a la cima,
un rebaño me encontré
que se me venía encima.*

*Avanzaban las ovejas
marchando al paso tranquilas,
y pasaban las parejas
al sonar de las esquilas:
y a los últimos reflejos
de los rayos vespertinos
las vi perderse a lo lejos
por los ásperos caminos.*

*Detrás de ellas, lentamente,
dando al aire una canción
y sacando indiferente
su mendrugo del zurrón,
venía un pastor, un niño,
un imberbe zagalejo,
que me inspiró ese cariño
que es tan súbito en un viejo.*

-¡Hola! ¿eres el pastor?

-Sí señor, ¿qué se le ofrece?

-¿tienes padres? -no señor.

-¿cuantos años tienes? - Trece.

- ¿Y cuanto ganas, amigo?

- Un duro. - ¿al día? ¡anda maño!

- ¿Un duro al mes? - ¡que no, digo!

- ¡Un duro al año!

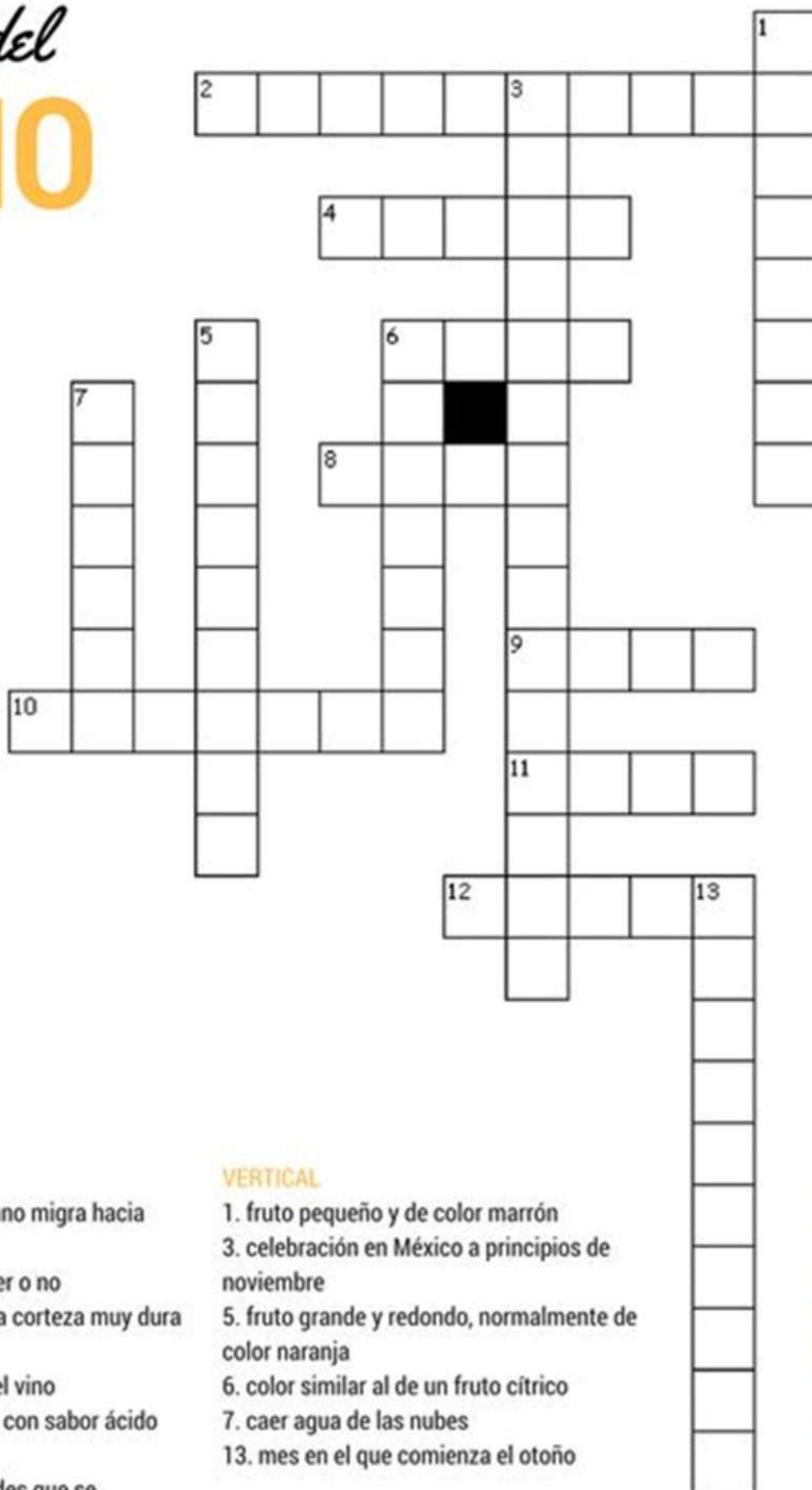
(ADRIÁN)

PASATIEMPOS

Palabras del OTOÑO



hojas
calabazas
naranja
castañas
rojo
día de los muertos
manzana
septiembre
setas
nuez
lluvia
bosque
frío
golondrina
uvas



HORIZONTAL

2. pájaro que a finales del verano migra hacia climas más cálidos
4. hongos que se pueden comer o no
6. fruto del nogal que tiene una corteza muy dura
8. lo contrario de calor
9. fruta de la cual se produce el vino
10. fruto verde, amarillo o rojo con sabor ácido
11. el color de la sangre
12. láminas, normalmente verdes que se encuentran en las ramas de los árboles

VERTICAL

1. fruto pequeño y de color marrón
3. celebración en México a principios de noviembre
5. fruto grande y redondo, normalmente de color naranja
6. color similar al de un fruto cítrico
7. caer agua de las nubes
13. mes en el que comienza el otoño