

# EDICIÓN N°101

## OCTUBRE 2018



### EN ESTA EDICIÓN

- NOTICIAS CASACTIVA
- CUIDADOS DE SER ADULTO MAYOR EN PRIMAVERA
- HISTORIAS DE VIDA
- POEMAS, RECETAS, CHISTES y MÁS...!



Valor  
\$500

## **NOTICIAS CASACTIVA**

Durante el mes pasado pudimos disfrutar de las actividades típicas de las fiestas patrias, y gracias al trabajo en conjunto por parte del equipo de Casactiva se mantuvo la casa muy bien decorada y alegre. Compartimos un momento grato con las lindas jornadas y la excelente presentación del grupo folclórico.



Dentro de dichas actividades, se llevó a cabo un concurso que consistió en la decoración de cada piso como una fonda. ¡Ambos pisos quedaron hermosos! Pero el primer lugar se lo llevó el segundo piso con una decoración alegre y llena de detalles. El nombre de su fonda, también muy creativo, fue "El

*toro con hipo*”, colaboración con el residente Don Francisco Villanueva.



Además, celebramos los cumpleaños de Don Francisco Villanueva y Sra. Haydee Ossandón. Linda mañana y llena de buenos deseos para ambos.



¡Por otro lado, estamos muy emocionados por comenzar Octubre ya que la Residencia celebrará como corresponde a nuestros Adultos Mayores en su mes! Para ello tenemos preparadas muchísimas sorpresas, podemos adelantar que disfrutaremos de shows y espectáculos en vivo, y a fin de mes tendremos un cóctel.

El objetivo de nuestro festejo será dar un reconocimiento a la experiencia y sabiduría que cada día nos entregan y comparten nuestros Residentes, siempre priorizando un envejecimiento activo!

## **POEMA "OJOS REFULGENTES"**

Ya llegó la noche  
densa oscuridad  
el cielo se plasma  
refulgente estrellas  
y en medio de ellas  
cual bellos zafiros  
tus ojos de ensueño  
amor de mi vida  
disipan las sombras  
aclaran mi vida  
me dan alegría  
me llenan de paz

Me encantan tus ojos  
negros refulgentes  
mirar inquietante  
perturban mi alma  
tifón que atormentan  
remansa que aquietan

Quisiera yo estar  
una eternidad  
mirando tus ojos  
como el infinito  
sin un despertar  
del fulgor candente  
las fuerzas que avivan

como una tormenta  
que me dan pasión  
en mi adoración  
de tus bellos ojos

Si el pesar me invade  
tristes pensamientos  
congoja que agobia  
tristeza que mata

Pero yo al mirar  
tu hermosa sonrisa  
fresca deliciosa  
que es como el cantar  
de agua cristalina  
recibo yo un bálsamo  
que me da la vida  
y al mirar tus ojos

Siento renacer  
un deseo inmenso  
de querer vivir  
mirándome en ellos  
como el infinito  
son tu bellos ojos  
¡Oh! Amada mía.

**Autor: Alberto Arratia**

## **RECETA**

### **Postre de galletas**

#### **Ingredientes:**

1 tarro de leche evaporada (refrigerada por un par de horas)

½ taza de jugo de limón

1 paquete de galletas de limón ligeramente molidas

3 claras

1 taza de azúcar

#### **Preparación:**

En un recipiente batir la leche hasta obtener una espuma espesa. Posteriormente agregar el jugo de limón y unir bien. En otro bowl batir las claras para hacer un merengue. Con el azúcar preparar un almíbar de pelo y vertirlo poco a poco sobre las claras. Continuar batiendo el merengue hasta que se enfríe. En una fuente colocar una capa de leche batida, luego una capa de galletas molidas y después una capa de merengue. Repetir las tres capas hasta que se acaben las mezclas. Llevar la fuente con el postre al refrigerador.



Contribución de Anna María Gelsam.

Extraído en taller de Actualidad.

## **MI HISTORIA DE VIDA**

Nuestro residente don Alberto Arratia comparte con nosotros su historia laboral; "Mi vida laboral empezó en 1948 en forma más definitiva pues antes sólo hacía ocasionalmente algunos reemplazos. Trabajar en ferrocarriles me dio un hábito de alegría pues me sentí pleno en lo que siempre había soñado, eso me permitió trabajar y estudiar. Era una empresa grande con 30.000 trabajadores que se desempeñaban en los siguientes tramos; San Bernardo, San Eugenio, Coquimbo de Barón, entre otros. Estaba conformado por los departamentos de vía y obras de transportes del personal, de finanzas, contabilidad y de auditoría; personalmente trabajé en muchos de ellos y terminé mi carrera de 30 años como auditor general de la empresa. Por mi cargo recorrí todo Chile fiscalizando todas las regiones en que hubiera estaciones ferroviarias, lo cual era muy extenso y me significaba días en comisión de servicio, con lluvia y nieve en invierno, e intenso calor en verano. Pero todo eso era muy grato para mí porque me gustaba mi trabajo y me permitía trabajar y estudiar con agrado. Una vez que terminé mis estudios pasé a desempeñarme en lo mío en Auditoría y todo mi trabajo de años se podría resumir en un librito pues cada



día era una historia debido a los problemas que aparecían y debían ser solucionados y para ello fue necesario emplear los conocimientos, experiencia laboral y social. Para mí, haber estado en ferrocarriles fue un sueño hecho realidad.”



## **¿QUÉ CUIDADOS DEBEMOS CONSIDERAR PARA NUESTRA PIEL EN LA PRIMAVERA?**

El inicio de la primavera implica un llamado general hacia un mayor cuidado de la piel que tiene una especial importancia en las personas mayores. Al daño acumulado por la exposición a la luz ultravioleta desde la infancia, se suma el progresivo adelgazamiento de las capas cutáneas y la tendencia a la sequedad, lo cual hace que las personas de la tercera edad sean más propensas a la irritación, señala la doctora Katherine Barría, dermatóloga de Clínica Alemana. Todas estas condiciones facilitan la aparición de manchas (léntigos solares) en las zonas más expuestas del cuerpo, por lo cual se recomiendan controles periódicos para prevenir a tiempo cualquier forma de cáncer cutáneo. Asimismo, la piel seca propicia los eccemas xeróticos, el prurito y la dermatitis de contacto irritativa.

“Ante la presencia de señales como manchas, lunares nuevos, tumores o lesiones de repentina aparición, así como zonas rojas o irritadas, se debe visitar a un dermatólogo y evitar tratamientos caseros no recomendados por un especialista, ya que eso podría agravar el problema”, aconseja la Dra. Barría.

Dentro de las medidas de protección se aconseja principalmente retirar la suciedad con toallas suaves de algodón. Y en el lavado de la piel, preferir jabones de PH suave o lociones de limpieza, en poca cantidad. También optar por duchas cortas para no aumentar la resequedad del cutis. Así también, no frotar la piel en exceso usando exfoliantes, guantes o cepillos. Tampoco se deben aplicar los perfumes directamente sobre la piel, ya que contribuyen a secarla. Es necesario aplicar humectantes a diario en la piel, incluso dos veces al día si es necesario. En esta época de alta variación en las temperaturas, hay que evitar abrigarse en exceso usando varias capas de ropa sin la debida precaución, por cuanto la transpiración puede provocar hongos o irritación.

Fuente: Portal Alemana

## **CHISTES DE PERSONAS MAYORES**

Doctor! vengo porque hace tiempo que me duele mucho esta pierna.

- Eso seguramente es por la edad...
- ¡Pues esta otra tiene la misma edad y no me duele!

Llega una viejita a la farmacia y le pregunta al farmacéutico:

- Joven, ¿qué tiene para las canas?

A lo que el encargado dice:

- Un gran respeto señora, un gran respeto.

-Papi, ¡feliz día del abuelo!

-Ay hijita pero no tengo ningún nieto.

-¡SORPRESAAA!

Fuente: Google





## **CUMPLEAÑOS RESIDENTES MES DE OCTUBRE**

01 Victoria Sánchez

08 Luz María Castillo

20 José Montero

24 M<sup>o</sup> Angélica Eguiguren

29 Ruth González

## **CUMPLEAÑOS FUNCIONARIAS**

15 Alex Sergey Hernandez

19 Yuli Gonzalez

29 Carla Rubio

31 Ilse Jaque Muñoz

