NUESTRA REVISTA

Nº 31



@Valleluz_CD



http://www.valleluzcentrodedia.es



NOS TOCA FELICITAR A...

MARZO

Día 4

ANTONIO

Día 5 ADRIAN ADORACIÓN

Día 6 PILAR HDEZ

Día 8ISABEL MUÑOZ

Día 11 INÉS

Día 30 JUAN G^a MOLI-NA

ABRIL

Día 1 CARMEN REYES **Día 11** FELIPE

Día 21

CECILIO

Día 24

PEPI MARÍN

Día 25

ANA Ma

Día 26

PILAR CRESPO

Día 27

GOYA

MAYO

Día 1 MANUELA LAFUENTE

Día 2 MANUEL OLMEDO

> **Día 8** ELÍAS

Día 12 PAZ

Día 19 PACO SOLER

JUNIO

Día 1

Mª ANGELES SÁNCHEZ

Día 15

FELI

Día 22

ÁNGELA ARRANZ

CONOCER MADRID



JARDÍN DEL PRÍNCIPE



Durante el siglo XVIII los Reyes de España enriquecieron el Real Sitio de Aranjuez con renovaciones y obras nuevas. Entre las más importantes está el extenso Jardín del Príncipe, con sus obras arquitectónicas, como las puertas de acceso al jardín, la fuente de Apolo o el estanque con sus templetes clásico y chinesco.

Sin duda alguna, este es el jardín más grande de los que se encuentran en Aranjuez con un

perímetro de 7 km y 150 hectáreas de extensión. El jardín destaca por la riqueza botánica. En realidad no es un solo jardín, sino varios.





Es un jardín paisajista que sigue la moda inglesa y francesa a finales del siglo XVIII. El jardín está formado por gran variedad de especies de árboles diferentes, como: plátanos, ahuehuetes, pacanos, caquis de Virginia, cipreses, liquidámbares, pinos, castaños de indias, tilos, fresnos, robles, cafeteros, magnolios, arces, carpes, árboles del amor, de Júpiter,...

NUESTRAS CARTAS

Ferroviario, ferroviario, que el camino de tu vida recorres en tren, como eterno viajero marchando, trayendo y llevando sin cesar el progreso y el bien. Vive alegre y trabaja con brío, sin pensar en el drama sombrío del hogar, cuando falte el sostén de tus brazos paternos confía, que otro hogar cuando mueras un día a tus hijos ofrece el Colegio, con paterna tutela y cariño con amor, enseñanzas y pan. Colegio, santo Colegio de huérfanos ferroviarios; tus muros hospitalarios, son él mas preciado y regio

magisterio de honradez.
Guíenos siempre tu ejemplo,
ya que eres hogar y templo
ya que eres hogar y templo
taller y escuela a la vez.
Donde se forman con celo
jóvenes de recia entraña
Cuerpos fuertes para España
y almas grandes para el cielo

(ELÍAS)

EXCURSIONES

Diciembre 2019 - Marzo 2020

CASA LOPE DE VEGA

Como la casa Lope de Vega no es accesible tuvimos el placer de que vinieran al centro a explicarnos todos los detalles de este museo, pudimos ver fotos, videos e incluso oler los naranjos de su jardín.



VOLUNTARIADO

Repetimos colaboración con los alumnos bachillerato del instituto Rafaela Ybarra. Nos alegran las tardes con sus visitas y además no paramos de hacer actividades.



FESTIVAL DE NAVIDAD

El mes de diciembre Valleluz organiza el festival de Navidad, este año fue el día 18. Durante todo el año trabajamos, tanto usuarios como trabajadores del centro, para que todo salga bien. Este año ha girado en torno al cine, el título fue "Los sueños cine son".



El primer acto fue la interpretación de la película "Sangre y Arena", todos los actores estaban realmente elegantes para dar vida a Ryta Hayworth y Tyrone Power.



El segundo acto fue "Moulin Rouge", a través del cual viajamos hasta París, con las fantásticas bailarinas de burlesque.



La tercera actuación fue "Capri, la bahía de los ensueños", viajamos hasta Nápoles, interpretando a Sophia Loren y Clark Gable.



La presentación y guía de la gala este año corrió a cargo de Pura, hija de una de nuestras usuarias, que todas los años se presta a colaborar. Igualmente otros familiares participaron con lectura

de escritos, intercambio de opiniones y con su presencia en este acto anual tan especial.



En la cuarta actuación llegamos a Londres con "My Fair Lady".

Y la quinta y última actuación de nuestros usuarios fue "Pretty Woman", donde nuestros usuarios interpretan a Julia Roberts y Richard Gere en esta película

romántica.

Tras un breve intermedio, dirigido por varias proyecciones de fotos y videos que nos recordaron el 2019 y dio paso al 2020, siguió la última actuación de Valleluz, "Priscilla" a cargo de su personal.





Como ya es
tradición, después
disfrutamos de un
buen chocolate con
roscón,
relajadamente y con

la compañía de los familiares y usuarios que quisieron ser partícipes de este evento.

VISITA BIBLIOTECA

Realizamos una visita guiada a la biblioteca pública Jose Hierro, la biblioteca de nuestro nuestro barrio. Allí nos estuvieron enseñando la clasificación de las diferentes plantas y recursos con los que cuentan. Algunos cogimos el autobús para ir, hace tiempo que no cogíamos el transporte público.





CARNAVALES

Este Carnaval 2020, nos hemos disfrazado de Cervantes y sus Meninas. Disfrutamos del carnaval por las calles de Usera, cantando, bailando y celebrando estas fechas de alegría.









SECCIÓN MÉDICA.

SALUD BUCODENTAL

Las prótesis removibles requieren un especial cuidado de adaptación, cuya duración varía según las personas y las prótesis.

Al principio:

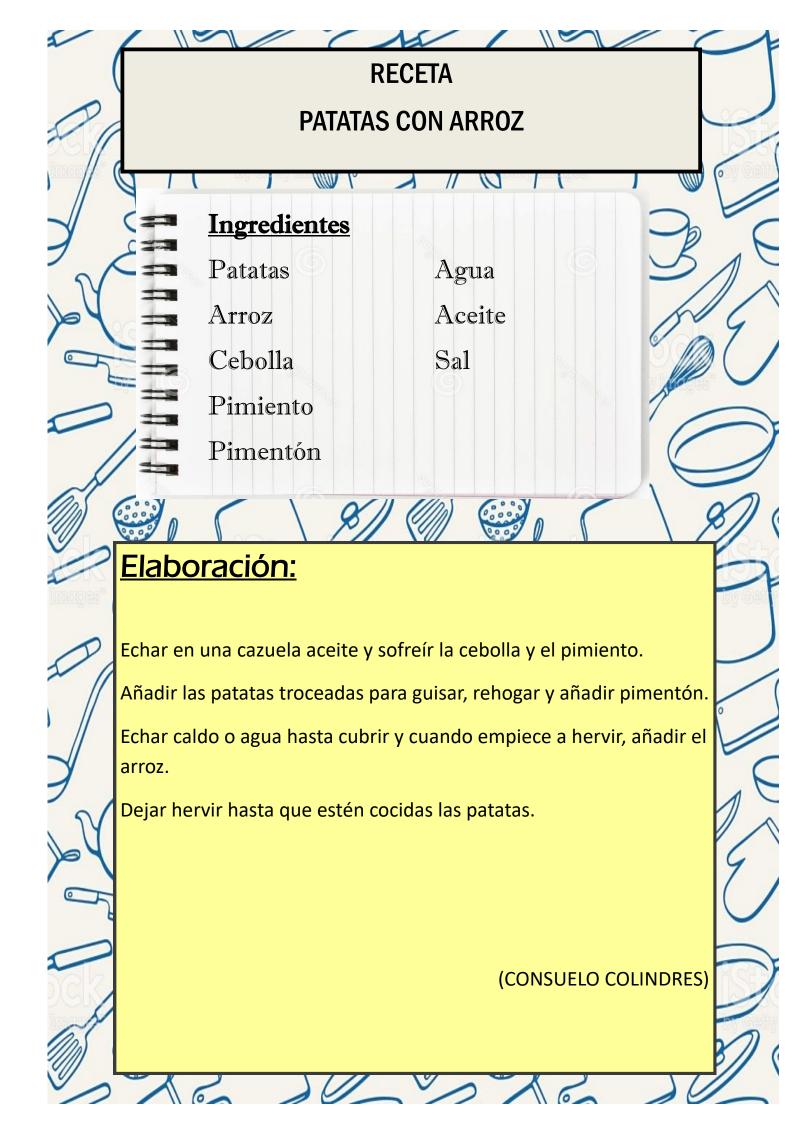
Notará una sensación extraña, de ocupación, que irá desapareciendo paulatinamente.

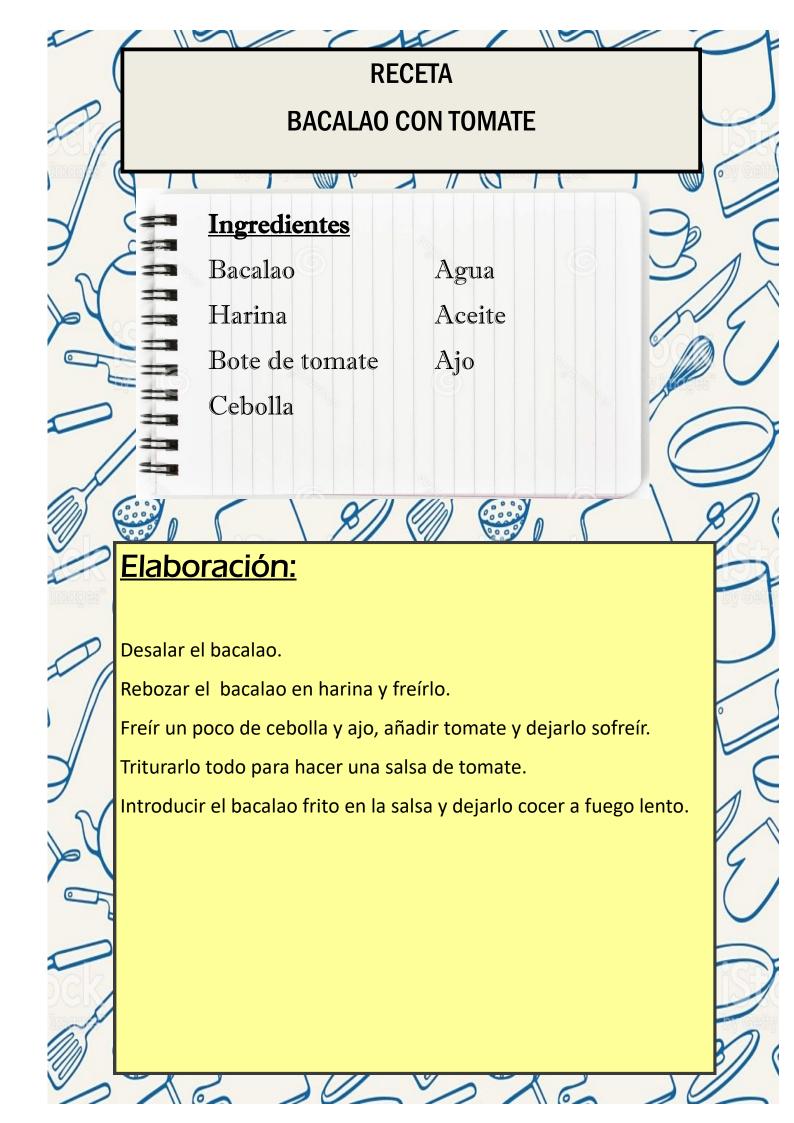


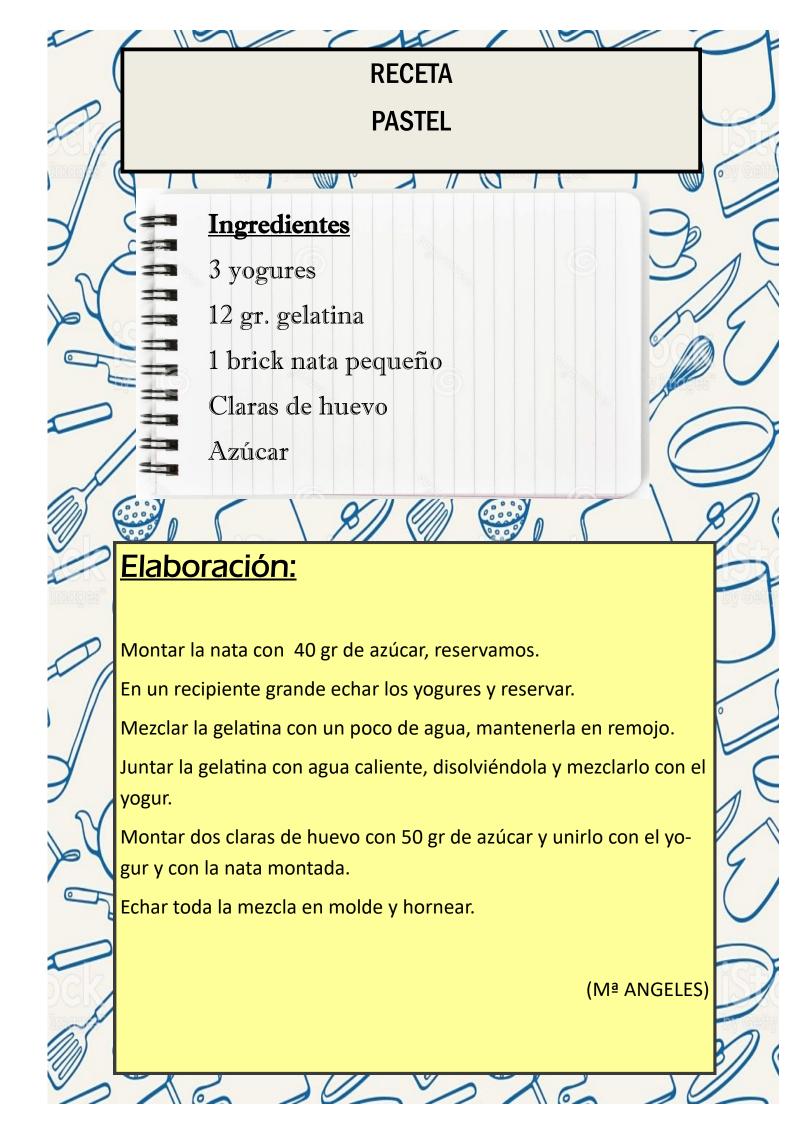
- Producirá más saliva de lo normal, pero también se normalizará poco a poco.
- Inicialmente experimentará una disminución del sentido del gusto, que se recuperará al
 cabo de unas pocas semanas.
 - Puede tener algunas dificultades en la pronunciación.
- Es probable que se muerda fácilmente en las mejillas y la lengua.
- A veces se percibe opresión o dolor en dientes y encías.

Cuidados e higiene

- Después de cada comida debe lavar las prótesis y la boca.
- Las prótesis se deben limpiar, al menos una vez al día, con un cepillo especial para prótesis o un cepillo de uñas con cerdas de nailon, y un poco de pasta dentífrica o, mejor, jabón, para evitar la formación de sarro y el depósito de tinciones. Después, aclárelas bien con agua.
- Las parte metálicas pueden frotarse con un bastoncillo empapado en alcohol para evitar placa bacteriana.
- Conviene quitar las prótesis para dormir. Para evitar golpes y deformaciones mientras están fuera de la boca, conviene conservar las prótesis en agua, a la que puede añadir pastillas desinfectantes.
- Es aconsejable que dé masajes en las encías, para mejorar su riego sanguíneo y prevenir en lo posible su reabsorción.
- Siempre que aparezcan ulceraciones, dolor o inestabilidad de la prótesis, deberá acudir de inmediato a revisión.
- Se debe realizar una revisión cada seis meses para observar el estado de los dientes y mucosas, detectar desgastes en los dientes y realizar las adaptaciones apropiadas para corregir los desajustes provocados por el cambio de forma de los maxilares y de la posición de los dientes, que siempre ocurren con el paso del tiempo.







BATIBURRILLO

Esta sección está realizada íntegramente por nuestros Usuarios. ¡¡Un agradecimiento para ellos por su colaboración!!



Los de Guadalajara,
lo que te dicen por la noche
ya no queda nada por la
mañana.

(AURELIA)

Antes falta la madre al hijo que la helada al granizo

(ISA)

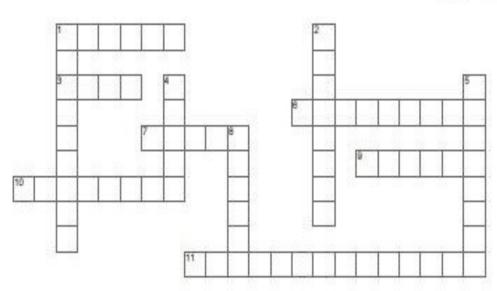
Las flores de tu jardín, que yo cuidé con esmero, se llevó tu corazón y lo tiene prisionero

(AMALIA)

PASATIEMPOS

Crucigrama de Primavera





HORIZONTAL

- Volar un _____ es la actividad perfecta para un dia de mucho viento
- El Dia de la Madre se celebra en este mes en la mayorla de los países
- 6. La temporada después de invierno
- 7. Un mes de primavera
- 9. Pequeña acumulación de agua
- 10. Una breve calda de la lluvia
- 11. Un dia para hacer bromas

VERTICAL

- 1. Una flor
- 2. Cuando una planta da flores
- 4. No frio ni callente
- 5. Protección para la lluvia o el sol
- 8. Precipitación

PARAGUAS	COMETA	FLORECER	DÍA DE INOCENTES
CHARCA	CAMPANULA	MAYO	CHUBASCO
TIBIO	PRIMAVERA	LLUMA	ABRIL