



Residencia Raset

S A N J U A N

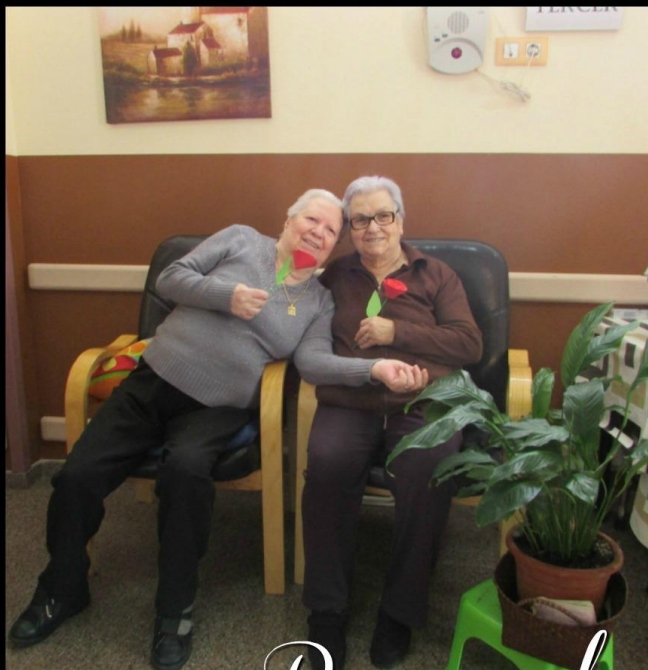


HISTORIA DE SAN JUAN

Las raíces de la celebración de la Noche de San Juan se pierden en el tiempo. Nuestros antepasados creían que el Sol estaba enamorado de la Tierra y se resistía a abandonarla. Y por ello comenzó a festejarse en la última noche de primavera, alrededor del 24 de junio, que es la más corta del año. A esto se unía la superstición de que ese día era el ideal para ahuyentar a los malos espíritus y atraer a los buenos, así como para librar encantamientos de amor y fertilidad.

Con la llegada del cristianismo, la Noche de San Juan se mantuvo, pero perdió su carácter mágico y adoptó un nuevo significado. Según los textos sagrados, Zacarías mandó encender una hoguera para anunciar a sus parientes el nacimiento de su hijo, Juan Bautista, que coincidía con la noche de solsticio de verano.

Para conmemorar esa fecha, los cristianos del medievo encendían grandes hogueras y celebraban diversos ritos a su alrededor. En ellos siempre estaba presente la señal de la Cruz.



Rosas de San Jordi





Sonia Artime Cruz
Directora Área Sanitaria
Núm. colegiada: 42422

La deshidratación es un problema que afecta especialmente a las personas mayores. Es habitual en cualquier época del año pero aumenta su incidencia con las altas temperaturas, por lo que en los meses de verano, se hace más necesaria su prevención.

Para prevenir la deshidratación os planteamos las siguientes recomendaciones:

- 1. Beber diariamente 6-8 vasos de líquidos (agua, zumos, lácteos, infusiones y refrescos) y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua que pueden ayudar a mantener un adecuado nivel de hidratación como frutas y verduras (melón, sandía, fresa, pomelo, uva, naranja, zanahoria, pepino, etc.).**
- 2. Beber sin esperar a tener sed, ya que ésta aparece cuando existe cierto grado de deshidratación. Con la edad, además, disminuye la sensación de sed.**
- 3. Beber líquidos de forma gradual, mayor cantidad por la mañana y a media tarde, para disminuir la frecuencia de micciones nocturnas. La temperatura del líquido debe estar entre 11°C y 14°C.**
- 4. En cada comida principal se aconseja tomar un vaso de agua ya que facilita la ingesta de sólidos. Se deben evitar cantidades superiores porque producen saciedad por llenado gástrico.**
- 5. Las bebidas con un contenido moderado de azúcares de absorción rápida contribuyen a asegurar una buena hidratación y los distintos sabores facilitan la ingesta y un adecuado aporte de líquidos. Por eso en nuestro centro en las horas de hidratación damos agua con limón y azúcar.**
- 6. Ante ciertas situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como el calor y humedad ambiental elevados, se debe beber más cantidad de líquidos al día.**
- 7. Los síntomas principales de deshidratación son, entre otros: sed, sequedad de mucosas y piel, disminución de la orina, estreñimiento y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.**



Actuación Sevillanas







Armadillo



Sam Ford





Champions





Baile San Jordi



FELICIDADES

Junio

| | |
|-------------|----|
| Julia V | 8 |
| Antonia L | 8 |
| Felicitas D | 12 |
| Maria H | 14 |
| Joaquin E | 28 |
| Marcelino G | 22 |

Julio

| | |
|-------------|----|
| Marcial R | 1 |
| Josefa C | 7 |
| Guan G | 11 |
| Isabel L | 13 |
| Marcelina C | 17 |
| Teresa G | 23 |
| Gaume D | 23 |
| Manel D | 23 |
| Antonio B | 23 |
| Melchor R | 24 |
| Francisca M | 25 |

Agosto

| | |
|-------------------------|----|
| M ^o Marina A | 5 |
| Amparo M | 6 |
| Maria S | 25 |
| Agustina G | 28 |

PRÓXIMOS EVENTOS

JUNIO

TALLER DE NARANJADAS 6-10
VERBENA SAN JUAN 23
ACTIVIDADES DIARIAS

JULIO

PETANCA TODO EL MES
TALLER DE BATIDOS DE FRUTAS 11-15
ACTIVIDADES ACUÁTICAS 18-22
ACTIVIDADES DIARIAS

AGOSTO

PETANCA TODO EL MES
TALLER TRUFAS HELADAS 1-5
ACTIVIDADES ACUÁTICAS 15-19
ACTIVIDADES DIARIAS

Poema

En la Residencia "Raset", centro donde me encuentro, observo con gran asombro al personal del aseo. Con esas benditas manos que aunque se manchen los dedos, limpian con gran destreza despojos de nuestro cuerpo.

La dignidad del trabajo que une jefes y obreros trabajar con alegría.

En cualquiera de los puestos, por duros que estos sean, al final resultan bellos.

José López



Passatge Capdevila nº 8-10 CP: 08032



Bus: 19 Metro: L5-Horta



93.358.32.54



93.420.10.80

*Pasad un
Feliz Veeerano*



www.Facebook.com/ResidenciaRaset



cmraset@gmail.com