



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA

Fundada el 24 de setiembre de 1866

Apdo. Postal: 347-1000 San José
Tel. 2296-2575 / 2291-7013 / 2231-2973
Dirección electrónica:
info@casadeespanacr.com

REINICIA ACTIVIDADES EL CENTRO RECREATIVO DEL ADULTO MAYOR

El próximo 22 de enero de 2013, reinicia sus actividades el Centro Recreativo del Adulto Mayor. Como en años anteriores, intentaremos reanudar las actividades con un paseo para aprovechar el buen tiempo antes que comiencen las lluvias.

Los tres años que han pasado fueron muy satisfactorios pues produjo un mayor acercamiento entre los miembros del Centro.

Como todos sabemos, conforme cumplimos más y más años nuestras mentes se van aperezando y es necesario tenerlas activas, pues como es sabido, el Alzheimer es cada vez más frecuente y debemos estar en guardia para evitarlo.

De todos es conocido que Centros como el nuestro son la primera piedra para evitar una serie de males que afectan a los adultos mayores. En cada vuelta de la esquina nos acecha la soledad, la depresión y otros males como el Alzheimer. Por lo tanto grupos como éste, más la ayuda de profesionales en los distintos campos de la salud física y mental nos pueden ayudar a evadir estos trastornos.

Aprovechamos la ocasión para invitar a todos aquellos socios que no se han integrado, para que se unan al grupo. Estamos seguros que lo pasaran muy bien. Disfrutarán mucho y esto hará que vuestras condiciones generales de salud mejoren ostensiblemente.





Vejez iluminada

El pasado 19 de diciembre, la Residencia José Pujol Martí que patrocina y dirige la Casa España, se vistió de gala al celebrar la exposición de los trabajos realizados por los adultos mayores en el Taller de Arte Terapia que fue impartido del 7 de julio al 30 de noviembre, 2012.

Con los buenos oficios de la Presidenta de la Casa España, doña Mari Carmen Mateos, que captó la importancia del original despliegue artístico, se ilusionó a la mayoría de los ancianos residentes, en quienes se despertó una escondida pasión artística, plasmada en trabajos de cerámica, pinturas



acrílicas, acuarelas, tiza pastel, pasta reciclada por mencionar algunas de las técnicas utilizadas.

Cabe mencionar a la dama alemana Liselotte Merie Henzeque, sin dominar el idioma español, se valía de gestos para indicar su preferencia y disciplina, lista a conocer los vericuetos del Arte.

Una hoja de ruta, asistida por profesores distinguidos, cubrieron desinteresadamente los espacios de la enseñanza. Ejemplar tarea correspondida por José Edwin Araya, director de la Casa del Artista, Alberto Calderón Vega, profesor al frente de los proyectos comunales y las



instructoras Margreth Aguilar Ovares, María Andrea Penabad Bustamante y Paula Sandi Murillo.

El empeño de aprender generó un ánimo de superación generalizado en la Residencia José Pujol. Para las jornadas de trabajo, no faltaban las y los alumnos, puntualmente, con su material a punto, atentos al decir y al demostrar de los maestros.

Tampoco los aires poéticos estaban ausentes. Ernesto Fraga Chao, creador y orador, otrora muy destacado, iluminó a sus compañeros de hospedaje. Sus mensajes otorgaban esperanza. Te deseo que tengas suficiente sol para mantener tu espíritu brillante. U otro compás: Te deseo suficiente lluvia para que aprecies aún más el Sol.

La regla superior de las jornadas de San Antonio de Belén quedó escrita en el deseo de quienes inspiraron el Taller que trataron de ayudar a quienes están cargados de años, pero, a su elevada edad, atesorando aún la esperanza de tomarse el tiempo necesario para vivir. Y en este caso, vivir la faceta esplendorosa del Arte.

Cuando corren vientos de violencia, de vicios sin fin que el modernismo arrastra, cuando las avaricias rompen más de un saco y las ambiciones se desbordan, cuando tanto y tanto ocurre en este mundo insano, un interesante grupo de la Tercera Edad viene a demostrarnos que no todo está perdido.

Y detrás de la gente de la Residencia Pujol el valioso elemento de la Casa del Artista significando el sentido común de la solidaridad.

María Andrea Penabad.

Cena de Navidad en Casa de España

Este año se celebró la ya clásica Cena de Navidad en Casa de España, la noche del jueves 20 de diciembre.

Como estamos acostumbrados, hubo baile con la orquesta de Arturo Gross y su banda, que hicieron bailar a muchos de los 190 asistentes con un amplio repertorio, donde no faltaron pasodobles y boleros.

Nuestro Coro de la tercera edad, dirigido por su profesor Mario Coto, nos demostró sus avances y gozamos de los clásicos villancicos que a más de una, llenaron de nostalgia.

Así pues, una año más, o un año menos, depende como se mire, y otra Navidad pasada, con todos los amigos y socios que decidimos pasar juntos una agradable velada.

Antonio Rodríguez.

Directivo Casa de España.





“Reflexiones sobre La Vida”

No culpes a nadie, nunca te quejes de nada ni de nadie, porque fundamentalmente tú has hecho tu vida.

Acepta la responsabilidad de edificarte a ti mismo, y el valor de acusarte en el fracaso para volver a empezar otra vez, corrigiéndote.

Nunca te quejes del ambiente o de quienes te rodean, hay quienes en tu mismo ambiente supieron vencer. Las circunstancias son buenas o malas según la voluntad o la fortaleza de tu corazón.

Aprende a convertir toda situación difícil en una arma para luchar.

No te quejes de tu pobreza, de tu soledad o de tu suerte, enfréntate con valor y acepta que de una u otra manera son el resultado de tus actos, y la prueba que has de ganar.

No te amargues de tu propio fracaso, ni se lo cargues a otro, acéptate ahora o seguiras justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento es bueno para comenzar, y que ninguno es tan terrible para claudicar.

Deja ya de engañarte, eres la causa de ti mismo, de tu necesidad, de tu dolor, de tu fracaso.

**NUNCA PIENSES EN LA SUERTE,
PORQUE LA SUERTE
ES EL PRETEXTO DE LOS FRACASADOS!**

Si tu has sido el ignorante, el irresponsable, tú, únicamente tú, nadie pudo haber sido tú.

No olvides nunca, que la causa de tu presencia es tu pasado, como la causa de tu futuro es tu presente.

Aprende de los fuertes, de los valientes, de los audaces, imita a los enérgicos, a los vencedores, a quienes no aceptan situaciones, a quienes vencieron a pesar de todo.

Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo, y tus problemas sin alimento morirán.

Aprende a nacer desde el dolor y a ser más grande, que es el más grande de los obstáculos.

Mírate en el espejo de ti mismo.

Comienza a ser sincero contigo mismo, reconociéndote por tu valor, por tu voluntad y por tu debilidad para justificarte.

Recuerda que dentro de ti hay una fuerza que todo puede hacerlo; reconociéndote a tí mismo más libre y más fuerte, dejarás de ser un títere de las circunstancias, porque tú mismo eres tu destino.

Levántate y mira por las mañanas, y respira la luz del amanecer.

Tú eres la parte de la fuerza de la vida.

Ahora despierta, camina, lucha.

Decídete de una vez y triunfarás en la vida.

*Por: Pablo Neruda.
Autor*

Reyes magos en Casa de España



Las fiestas navideñas llegan a su final con la Epifanía, al igual que el buen comportamiento de los niños (as) en espera de sus regalos. Con el adviento, iniciamos un tiempo hacia la esperanza y con los Reyes Magos se finalizó el período de cierto tipo de ella. Fiesta en donde convergen tres poderes especialmente: El del Niño Dios como Rey del Mundo, el de Los Magos, y el de Herodes. Tres posiciones distintas, siendo la última inaceptable, por la opresión e hipocresía. Tres poderes muy distintos y desiguales. El primero como nacimiento (rey para todos), el segundo como búsqueda de algo mejor, y el tercero centrado en un querer perpetuar la situación mediante el miedo y la matanza.

Fiesta inolvidable para todos. Fecha histórica sobresaliente, porque las fiestas navideñas han permeado no solamente nuestra cultura cristiana, sino en gran parte del mundo. Para algunos, llenos de recuerdos, salpicados de buenos deseos y esperanzas. Para los pequeños (as), con ojos muy abiertos, observando a su alrededor, y en espera de -nuestros reyes magos-, para saborear sus confites, escuchar sus consejos y saludos, ... que les llama la atención.

Son las cinco de la tarde, momento señalado para iniciar la función-fiesta. No menos de un centenar de niños (as) están esperando el momento. Los mayores, ubicados en sus respectivas mesas, conversando acerca de lo que nos rodea y preocupa, especialmente del feliz y próspero 2013 que nos espera.

Los Directivos de la Casa de España, siempre se han esmerado en hacer dos fiestas muy singulares: para los asociados y para los hijos, nietos,...de los mismos. Ambas son de invitación general, que da lugar al encuentro de españoles de diferentes regiones, pero unidos con el mismo espíritu humano-cristiano de deseos y esperanzas.

La Sra. Presidenta inicia con unas palabras de saludo para todos. Posteriormente se dirige a los pequeños (as), despertando sus ansias, ganas y nuevas expectativas. El Sr. Presentador agradece con

la expresión de -Muchas gracias a la Casa España,...hasta los churros-.

La algarabía y ciertas emociones de los pequeños apaciguan los gritos de los titiriteros. Situación que señala que lo siguen y encuentran reacciones y formas de expresarse cada uno. La interacción se consigue por momentos. Algo les queda y la reacción se logra según su concentración y edad, pues los títeres

llevan un mensaje con sus valores respectivos.

Con el reparto del chocolate y los trozos de roscón, varía el ambiente en general, y los niños pasan a ser los verdaderos representantes del orden y atención de la corta prolongación del show de títeres.

A las 6:30 p.m. pasadas, llegaron los Reyes Magos sin previo aviso. Sus grandes bolsas con todo tipo de golosinas alegraron a todos, máxime a los niños (as), que disfrutaron del momento

esperado. La alegría se reflejó en sus rostros ante el regalo correspondiente, planificado en la Casa de España.

Como fiesta nos hizo partícipes a todos de paz interna, de expresión de amistad y buenos deseos en el ambiente del salón. Todo sirvió, lo digo sinceramente, para el logro de re-encuentros de asociados, de expresión de saludos de amistad y sinceridad, de un romper la rutina que a veces nos detiene y carcome, y comenzar un año con espíritu nuevo de amor y fraternidad, como se quiere y trata de lograr nuestra Casa de España, a través de sus dirigentes.

La Navidad pasó, dejó su huella. Los Reyes llegaron y colmaron las inquietudes de los niños (as). Únicamente nos queda, que lo que nos resta del 2013, sea próspero para todos, y nos colme de felicidad, siempre con la colaboración personal correspondiente, así será la esperanza, que nos guíe e impulse hacia nuestro futuro.

Víctor Pérez.



Cuide su salud:

La estimulación cognitiva en el adulto mayor

La estimulación cognitiva, engloba todas aquellas actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general (memoria, lenguaje, atención, concentración, razonamiento, abstracción, operaciones aritméticas y apraxias) por medio de programas de estimulación.

Consiste en estimular y mantener las capacidades cognitivas existentes, con la intención de mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo y disminuir la dependencia.

Lo más importante, es que al trabajar sobre las capacidades residuales (las que aún conservan) de la persona (y no las que ya ha perdido), lograrán evitar la frustración del enfermo. Todo esto contribuirá a una mejora global de la conducta y estado de ánimo como consecuencia de una mejora de autoeficacia y autoestima por parte del enfermo.

El envejecimiento poblacional mantiene un comportamiento ascendente. El incremento de este grupo poblacional impone nuevos retos a la Salud Pública, entre los que se encuentra, en materia de salud mental, la sistematización de acciones de promoción, prevención y rehabilitación del deterioro cognitivo. Para ello, es preciso actualizarnos sobre las peculiaridades del funcionamiento cognoscitivo en el adulto mayor, los cambios que se producen en su atención y percepción, teniendo en cuenta que ambas son funciones neuropsicológicas implicadas en la actividad cognitiva del ser humano, y a las que se les presta, habitualmente, me-

nor importancia que a los problemas relacionados con la memoria en la tercera edad. La memoria es un proceso mental complejo por medio del cual fijamos, retenemos y reproducimos todo aquello que estuvo una vez en nuestra conciencia, haciendo uso posterior de nuestra experiencia; es pues, una condición necesaria para desarrollar una vida independiente y productiva, pero para que la información sea adecuadamente registrada y evocada es necesario que otras funciones neuropsicológicas permanezcan indemnes. Los trastornos de la atención, el lenguaje (afasia), los defectos sensoriales (visuales y auditivos) y la depresión, son los trastornos que con más frecuencia interfieren con el adecuado funcionamiento de nuestra memoria, llegando a veces a simular una demencia.

La atención es una función neuropsicológica que sirve de mecanismo de activación y funcionamiento de otros procesos mentales más complejos como la percepción, la memoria o el lenguaje, mediante operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica. En su clasificación podemos distinguir 4 componentes: alerta, atención selectiva, atención sostenida y atención dividida.

ORACION- POESIA PARA PERSONAS MAYORES

*Convénceme de que no son injustos conmigo:
los que me quitan responsabilidades;
los que ya no piden mi opinión;
los que llaman a otro para que ocupe mi puesto.
Quítame el orgullo de mi experiencia pasada
y el sentimiento de que soy indispensable.
Pero ayúdame, Señor, para que siga siendo
útil a los demás,
contribuyendo con mi alegría al entusiasmo
de los que ahora tienen responsabilidades.
Y que acepte mi salida de los
campos de actividad,
como acepto con sencilla naturalidad
la puesta del Sol.
Finalmente te doy gracias, pues en esta
hora tranquila
caigo en la cuenta de lo mucho que
me has amado.
Concédeme que mire con gratitud
hacia el destino feliz que me tienes preparado.
¡Señor, ayúdame a envejecer así!*

José Laguna Menor

1- Alerta: es la capacidad de vigilancia que tiene el organismo para poder adaptarse y sobrevivir en un ambiente cambiante. Existen 2 tipos:

- Alerta tónica: es la capacidad de sobresalto que se encarga del encendido cortical de manera involuntaria cuando existe un estímulo potencialmente agresor, permite una respuesta fisiológica inmediata, y pone las demás capacidades intelectuales en marcha cuando el organismo las precisa.
- Alerta fásica: es la capacidad de activación que se encarga de prepararnos psicológicamente para la acción. Nos predispone para orientarnos mediante un control voluntario.

2- Atención selectiva: es la capacidad que nos permite seleccionar voluntariamente e integrar estímulos específicos o imágenes mentales concretas. Es el componente que nos permite categorizar las cosas y realizar un adecuado tratamiento de la información.

3- Atención sostenida: es la capacidad de concentración que nos permite mantener el foco de la atención, resistiendo el incremento de fatiga a pesar del esfuerzo y de las condiciones de interferencia y distractibilidad. Es un mecanismo complejo que implica la interacción de aspectos motivacionales más que cognitivos.

4- Atención dividida: es la capacidad que nos permite alternar entre 2 o más focos de atención. Puede ser entre 2 estímulos diferentes, o entre un estímulo y una imagen mental.

En los adultos mayores la atención, sobre todo si debe ser mantenida voluntariamente, disminuye. El comportamiento de la atención sufre cambios con la edad que se manifiestan en un declive en la tasa de exactitud en la detección de señales, que podría interpretarse como una disminución progresiva en el grado de vigilancia, manifestada en tareas que requieran atención mantenida.

El déficit en la atención selectiva se ha explicado por la dificultad de discriminación entre estímulos relevantes e irrelevantes, lo que significaría que se trata de un problema perceptivo.

Consideramos muy importante señalar que las alteraciones que puedan

presentarse en la atención del adulto mayor están íntimamente relacionadas con la motivación que despierte la tarea que se esté acometiendo, y con las alteraciones perceptivas que pudieran estar relacionadas con la edad, de tal manera que en condiciones ambientales desfavorables, la atención mantenida podría debilitarse, mientras que en ambientes estimulantes y tareas de interés, podría lograrse una optimización de la atención del senescente.

Algunas condiciones mentales, como la depresión, podrían también afectar la atención, así como el consumo de psicofármacos, fundamentalmente de benzodiazepinas. Esto debe ser siempre tomado en cuenta por el especialista examinador ante un senescente que, espontáneamente o por preocupación de un familiar, solicite su valoración por dificultades para concentrarse.

En los procesos demenciales la atención no le permite al paciente guardar la información, por lo tanto, la atención comienza a deteriorarse junto con la memoria reciente, y en la medida en que la enfermedad avanza, se vuelve más distraído y con mayor dificultad para mantener la atención en las actividades que realiza. La capacidad para seleccionar los estímulos adecuados para la realización de cada tarea, se

va alterando progresivamente hasta el ensimismamiento en etapas de deterioro avanzado. El médico y el psicólogo deben estar familiarizados con las características de la atención en el adulto mayor sano, y tener presente que cuando las dificultades en la concentración comienzan a asociarse a trastornos en la memoria reciente, debe sospecharse deterioro cognitivo, y encaminar al senescente a una exploración de su funcionamiento intelectual. Resulta muy importante prestar atención a las quejas subjetivas de los adultos mayores o sus familiares, referentes a problemas en la concentración, porque, usualmente, incluso entre el personal de la salud, se comparte el mito del declive intelectual en el adulto mayor, lo cual impide muchas veces una correcta valoración que podría permitir acciones de prevención o de rehabilitación temprana del deterioro cognitivo. En los adultos mayores sanos el ejercicio de la atención tendrá un propósito preventivo, y bastará con pedirles que mantengan su atención de manera voluntaria en las actividades que realizan, en su entorno, en señales simultáneas, que practiquen la lectura, el cálculo, estudien, escuchen música o realicen ejercicios físicos.

Continúa en el próximo boletín.

ENSALADILLA RUSA DE PAPAS Y GABAS (camarones)

Se cuecen las patatas, zanahorias y huevos, una vez que están, se pelan las patatas y las zanahorias, se van machacando, pero no dejarlas como puré. Pícale los 3 huevos, las aceituna partida en dos, de igual manera los demás ingredientes. Cuando está todo mezclado, agrega mayonesa al gusto y únelo todo muy bien, por encima la cubres con más mayonesa.

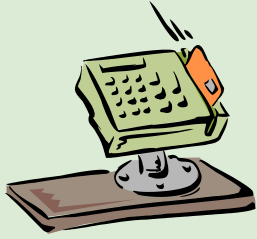
Finalmente con el resto de ingredientes reservados, adornarla como te guste.



INGREDIENTES

- 5 patatas grandes
- 2 zanahorias medianas
- 1 lata de pimiento morrón (reserve un poco para adornar)
- 1 lata de aceitunas verdes (reserve unas pocas para adornar)
- 1 lata de espárragos (reserve alguno para adornar)
- 4 huevos cocidos (uno se deja para adornar)
- Mayonesa para mezclar y cubrir al final.

Avisos de Interés



COBRO DE ANUALIDAD 2013

Se les recuerda que ya está al cobro la anualidad. Si estás atrasado ponte al día y disfrutas de los beneficios que da nuestra asociación (servicios médicos, gimnasia, fisioterapia, descuento alquiler salones, clases de Zumba etc., etc.)



ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

DIÁ: 12 DE FEBRERO 2013
SALÓN: GOYA
HORA: 6:00 PM.



VACUNAS CONTRA LA GRIPE

SE LES RECUERDA A LOS SOCIOS, QUE DESDE EL 08 DE ENERO SE ESTAN PONIENDO LAS VACUNAS CONTRA LA GRIPE. EN HORARIO DE LOS MEDICOS (LUNES A JUEVES DE 4:00 PM A 6:30 PM)

MASAJE TERAPEUTICO Y DEPORTIVO

MASAJE PARA SOCIOS €6000,00 COLONES. RECOMIENDA A ALGUIEN Y TU MASAJE SALDRA GRATIS. NO ASOCIADOS €12,000,00

MIGUEL GARCIA SUAREZ
TELEFONO: 8416-7054



Se invita a los Asociados al

Taller de Pintura Vitral

Impartido por: MariAn Estrada Penabab

Para todo público

Inicio de clases el Martes 5 de Febrero

Lugar: Casa de España
a escoger entre Martes y Jueves
de 10:30 am a 12:00 md
Costo mensual por persona: 10,000

La profesora les dará la lista de materiales el primer día de clases y les proporcionará algunos.

Para mayor información llamar a Casa España, con Orlando al teléfono 22962575



CLASES DE ZUMBA

DIAS: MARTES Y JUEVES.
HORA: 6:00 PM A 7:00 PM
LUGAR: SALON DALI,
CASA DE ESPAÑA.

NO LO PIENSES MAS.



Curso de verano 2013

Te gustaría que tus hijos desarrollen una actividad física, entretenida y artística en estas vacaciones?

Te invitamos a matricularlos al curso de verano de a "Allan Naranjo Escuela de Flamenco".

Horario Lunes y Miércoles de 4 a 5pm.

Edades de admisión desde los 6 a los 14 años.

Matricula gratis!!!!

Costo del curso €20,000 mil colones.

Información al Tel: 89 97 16 13

E-mail: flamenco.naranjo@gmail.com

Facebook: Allan Naranjo Escuela de Flamenco.



Vivi el Flamenco

NUEVOS ASOCIADOS

- 7034 GENE CALDERON GUISELLE
- 7035 DIEZ FERNANDEZ JESUS
- 7036 ACOSTA VIDAL MARIA MATILDE
- 7037 VILLEGAS TRIGO MARIA MINERVA
- 7038 CHACON GAMBOA LUIS MIGUEL
- 7039 ARAUJO VARGAS GHISELLE EUGENIA
- 7040 CARIDAD ALFARO TATIANA
- 7041 CALDERON ARAUJO SOPHIA
- 7042 CALDERON ARAUJO PAMELA
- 7043 SOLANO JANER NURIA
- 7044 SOLANO JANER RICARDO
- 7045 MARTIN AMBROSIO MERINO FRANCISCO
- 7046 OTERO ALFAYATE MARIA ROSA
- 7047 URBINA DIAZ SEBASTIAN
- 7048 URBINA OTERO SEBASTIAN
- 7049 CARIDAD ALFARO GIOCONDA
- 7050 CARIDAD ALFARO CINDY
- 7051 MATAS FRANCESCHI MARTIN HOGIER
- 7052 GONZALEZ CORDERO RUBEN
- 7053 GOMEZ HERNANDEZ DAVID JOAQUIN
- 7054 GOMEZ HERNANDEZ SARA REBECA
- 7055 GOMEZ HERNANDEZ MARIA MONTSERRAT
- 7056 GOMEZ HERNANDEZ JORDI ANDRES
- 7057 SALA PUIG MARIONA
- 7058 HERNANDEZ QUERALT SHIRLEY VANESSA



Defunciones

Blanco Caballero Julian Esteban

Nuestras condolencias
a sus familiares