

Todo lo que necesitas saber



FUNDACIÓ

Valldejuli

# Revista VALLDEJULI

AÑO II · ENERO 2026



## Queridos hermanos en Cristo,

Durante el año 2025 se llevaron a cabo diversas actividades y reformas en la residencia con el objetivo de mejorar la calidad de vida de nuestros residentes. Se renovaron espacios comunes y habitaciones para hacerlos más seguros, accesibles y confortables, y se realizaron tareas de mantenimiento general que contribuyeron a crear un entorno más agradable. Asimismo, se impulsó un variado programa de actividades recreativas, sociales y de estimulación, pensado para fomentar la participación, el bienestar emocional y la convivencia entre los residentes.

En 2026 continuaremos trabajando con el mismo compromiso, dando continuidad a las mejoras en las instalaciones y ampliando las actividades y servicios ofrecidos. Nuestro propósito es seguir creando un ambiente cálido, seguro y familiar, donde cada residente se sienta cuidado, cómodo y feliz.

En Cristo,  
**Mn. Saturnino Rodríguez.**

CARTA DIRECTOR

LA MAGIA DE LOS REYES MAJOS LLEGÓ A VALLDEJULI

## Un proyecto social para vivir una Navidad con espíritu solidario



Esta Navidad hemos vivido un momento muy especial en la residencia Valldejuli gracias a la visita de los Reyes Majos, un precioso proyecto social que nos recuerda que la verdadera magia está en compartir.

Reyes Majos es un proyecto lleno de magia que, por medio de una carta, une a personas solidarias con personas vulnerables y así, entre todos hacemos realidad una Navidad ilusionante para tantas personas.

Nuestros residentes recibieron regalos, sonrisas y, sobre todo, mucho cariño, haciendo de este encuentro una experiencia llena de ilusión, emoción y espíritu solidario.

Gracias a todas las personas que hacen posible iniciativas como esta y que llenan de luz los corazones en estas fechas tan señaladas.

---

VISITA AL PALAU DE LA MÚSICA CATALANA

## Concierto de Fin de Año de la Orquesta Sinfónica del Vallès



El emblemático Palau, con su luz, color y acústica excepcional, fue el escenario perfecto para una velada llena de emoción y elegancia.

Desde los primeros compases, la música envolvió al público en un ambiente festivo y cercano, despertando recuerdos, sonrisas y una sincera admiración por la calidad interpretativa de la orquesta.

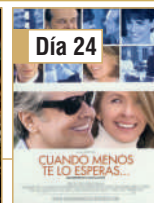
La dirección de Isabel Rubio destacó por su sensibilidad y energía, logrando una conexión especial entre los músicos y el auditorio. El repertorio, cuidadosamente elegido para despedir el año, combinó dinamismo, lirismo y momentos de gran intensidad. Sin duda, una experiencia que permanecerá en la memoria de todos y que esperamos poder repetir muy pronto.

COORDINADAS CON NUESTRO EQUIPO

## Calendario de actividades

de 10:00h a 12:45h		de 10:30h a 13.30h		de 17:00h a 17:30h	
Estimulación Cognitiva y Física		Gimnasia Grupal			
Lunes	Lenguaje	Rotadores externos / Estabilidad en la espalda		Misa	
Martes	Memoria y Percepción	Vertebrales / Movilidad lumbar		Misa	
Miércoles	Arteterapia / Manualidades	Cervicales / Cintura escapular		Misa	
Jueves	Cálculo y Praxia	Cervicales / Cintura escapular		Misa	
Viernes	Juegos de Mesa / Ocio	Propiocepción / Coordinación		Misa	
de Lunes a Viernes		Actividades recreativas programadas de 17:30h a 19 h			
Sábados y Domingos		Misas: Sábado 11h y domingo 10h. Juegos de mesa de 17:30h a 18:15h.			

**Sábados  
CINE**  
a las 16:30

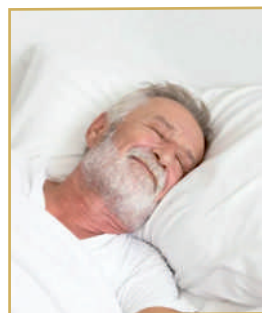


HÁBITOS SALUDABLES PARA DORMIR BIEN

## Dormir bien es esencial para la salud y el bienestar en la tercera edad

Para lograr un descanso reparador, es importante mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, así como crear una rutina relajante antes de dormir.

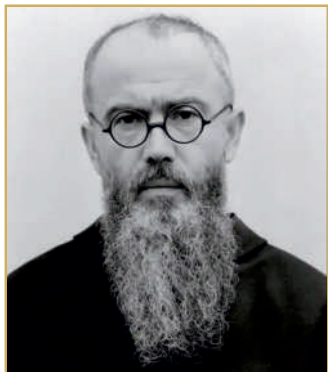
El dormitorio debe ser un espacio cómodo, tranquilo y bien ventilado. También es recomendable evitar comidas pesadas y bebidas estimulantes por la noche, y realizar actividad física suave durante el día. Las siestas deben ser cortas y no muy tarde. Si los problemas de sueño persisten, es importante consultar con un profesional de la salud.



Además, es importante limitar el uso de pantallas como el teléfono, la televisión o la tablet antes de dormir, ya que la luz que emiten puede dificultar el inicio del sueño. Optar por actividades tranquilas ayuda a relajar la mente y preparar el cuerpo para el descanso nocturno. Por último, mantener una actitud positiva frente al sueño y no preocuparse en exceso si alguna noche cuesta dormir es fundamental. La tranquilidad y la constancia en los hábitos diarios contribuyen a mejorar la calidad del descanso y a disfrutar de noches más placenteras.

HISTORIA DE LOS SANTOS, MAXIMILIANO KOLBE

## Su historia es la de una fe llevada hasta sus últimas consecuencias



Maximiliano María Kolbe nació en 1894 en Zdunska Wola, Polonia, en una familia sencilla y profundamente creyente. Desde joven sintió la vocación religiosa e ingresó en la Orden Franciscana Conventual, donde destacó por su inteligencia, disciplina y una intensa devoción a la Virgen María. Fue ordenado sacerdote en 1918, en un contexto europeo marcado por la guerra y la inestabilidad.

Convencido de que la fe debía anunciarse con los medios modernos, fundó la Milicia de la Inmaculada, un movimiento mariano destinado a la evangelización y a la promoción de la paz. En Polonia impulsó el convento de Niepokalanów, que llegó a ser uno de los centros franciscanos más grandes del mundo y un referente en la publicación de revistas religiosas de gran difusión. Su espíritu misionero lo llevó también a Japón, donde fundó un monasterio y continuó su labor evangelizadora.

Tras la ocupación nazi de Polonia en 1939, Kolbe fue detenido por ofrecer ayuda a refugiados, incluidos judíos perseguidos, y deportado en 1941 al campo de concentración de Auschwitz. Allí, pese al sufrimiento extremo, se convirtió en un apoyo espiritual para muchos prisioneros, compartiendo lo poco que tenía y ofreciendo consuelo.

Su testimonio alcanzó su punto culminante cuando se ofreció voluntariamente a morir en lugar de un padre de familia condenado a morir de hambre como castigo colectivo. Tras dos semanas de agonía, murió el 14 de agosto de 1941. Hoy, san Maximiliano Kolbe es recordado como un ejemplo extraordinario de amor, fe y entrega.

---

FECHAS IMPORTANTES DE DICIEMBRE

## Cumpleaños y Santos de Valldejuli

### Cumpleaños Personal

Alfonso  
(22 Enero)

Dulce B.  
(25 Enero)

### Santos

Inés  
(21 Enero)

Paola  
(26 Enero)

