



FUNDACIÓ

Valldejuli

Todo lo que necesitas saber

# Revista VALLDEJULI

AÑO II · DICIEMBRE 2025



CARTA DIRECTOR

## Queridos hermanos en Cristo,

La Navidad, para los cristianos, es un tiempo muy especial en el que recordamos el nacimiento de Jesús, el Hijo de Dios. Es una celebración llena de luz, paz y esperanza.

En estas fechas, se invita a las personas a compartir cariño, acompañarse unas a otras y mantener vivo el espíritu de amor y solidaridad que Jesús enseñó. Más que los regalos o las decoraciones, la Navidad nos recuerda la importancia de la familia, la fe y los momentos compartidos con quienes apreciamos.

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

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.

---

CON EL OBJETIVO DE PROMOVER LA PARTICIPACIÓN ACTIVA

## Estamos organizando de salidas semanales para los residentes



Estas actividades buscan fomentar la socialización, el contacto con la ciudad y la realización de experiencias enriquecedoras.

Entre los destinos se incluyen visitas al Palau de la Música, donde disfrutan de conciertos y descubrir la riqueza arquitectónica del edificio; paseos por La Barceloneta, para disfrutar del mar, la playa y el ambiente animado del barrio; y recorridos por la Catedral, admirando su historia y su impresionante arquitectura gótica. Además, se contemplan salidas de interés cultural, histórico y recreativo de la ciudad, adaptando las actividades a las necesidades de los residentes.

Gracias a esta iniciativa, los residentes pueden mantener una vida activa, conectada con su entorno, disfrutando de momentos agradables y enriquecedores.

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.			

diciembre  
**Sábados**  
**CINE**  
a las 16:30



Día 6



Día 13



Día 20



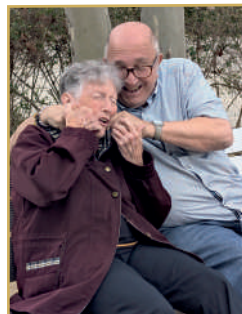
Día 22

VIDA SALUDABLE EN LA TERCERA EDAD

## Actualmente envejecer no significa dejar de disfrutar de la vida

Mantener hábitos saludables permite a las personas mayores mantenerse activas y con buena calidad de vida. Una alimentación balanceada con frutas, verduras, proteínas magras y suficiente agua fortalece el cuerpo, mientras que reducir sal, azúcar y grasas protege el corazón y la digestión.

El movimiento diario, como caminar, practicar yoga o ejercicios ligeros de fuerza, ayuda a conservar la musculatura, el equilibrio y la independencia. Revisiones médicas periódicas, el control de enfermedades crónicas y la prevención de riesgos en el hogar son fundamentales para vivir con tranquilidad.



El bienestar emocional también es clave: mantener contacto con familiares y amigos, participar en actividades recreativas y dedicar tiempo a la relajación ayuda a mantener un estado de ánimo positivo. Cuidar cuerpo y mente con hábitos saludables permite disfrutar la tercera edad con energía, independencia y felicidad.

# El nacimiento de Jesús de Nazaret según los evangelios



Los evangelios de Mateo y Lucas narran el nacimiento de Jesús desde enfoques distintos pero complementarios. Mateo sitúa el acento en José y en la manera en que Jesús cumple las profecías del Antiguo Testamento. Describe la llegada de los magos de oriente, la preocupación del rey Herodes y la huida a Egipto, mostrando a Jesús como el Mesías cuya vida está protegida por Dios desde el inicio.

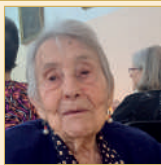
Lucas, por su parte, se enfoca en María y en la humildad que rodea el nacimiento. Narra el viaje a Belén por un censo romano, el nacimiento en un ambiente sencillo y el anuncio a los pastores, quienes representan a los pobres y marginados a los que Dios se revela primero. Su relato tiene un tono más universal y alegre, destacando la llegada de una luz para todos los pueblos.

Aunque difieren en detalles, ambos evangelios coinciden en lo esencial: Jesús nace en Belén y su nacimiento es visto como un acontecimiento divino que inaugura una nueva esperanza para la humanidad. Muchos elementos tradicionales del pesebre provienen de interpretaciones posteriores, pero el mensaje bíblico permanece: un nacimiento que transforma la historia.

## FECHAS IMPORTANTES DE DICIEMBRE

# Cumpleaños y Santos de Valldejulí

### Cumpleaños Residentes



**Sara S.**  
(21 Diciembre)



**Montserrat S.**  
(22 Diciembre)

### Cumpleaños Personal

**Fabiola F.**  
(3 Diciembre)

**Myleydis J.**  
(6 Diciembre)

**Nancy S.**  
(17 Diciembre)

**Mirtha S.**  
(19 Diciembre)

**Lucrecia V.**  
(27 Diciembre)

### Santos

**Concepción M.**  
(8 Diciembre)

**Otilia S.**  
(13 Diciembre)