



## **Queridos hermanos en Cristo,**

Seguimos viviendo el tiempo de Cuaresma, un tiempo de gracia y de conversión personal para cada uno de nosotros. Es en este tiempo cuando la escucha atenta de la Palabra de Dios nos invita a buscarle con más intensidad. También tenemos el regalo de tener a Jesús Eucaristía en nuestra capilla y la Misa cada día de la semana.

De manera especial en este tiempo de preparación para la Pascua los evangelios de la Misa diaria nos van instruyendo en lo que es ser cristiano ayudándonos a reflexionar sobre nuestra vida para poder mejorar y, en definitiva, ser más felices con la ayuda del Señor.

Queremos apartar de nosotros todo aquello que nos aparte de Dios y de nuestros hermanos. La Cuaresma nos lleva también a reflexionar sobre nuestros pecados que, aunque seguramente no son muchos, nos dificultan en nuestra andadura por esta vida como piedrecitas que se nos han colado en nuestros zapatos. Para ello también tendremos la oportunidad de recibir el sacramento de la confesión y así prepararnos mejor para la Pascua.

En este tiempo también tenemos un día muy especial: la fiesta de San José que será el jueves 19 de marzo. Nos encomendamos a él, padre adoptivo de Jesús, que nos ayude a prepararnos bien para que recibamos con un corazón nuevo a Aquel que tanto cuidó y amó: Jesucristo, nuestro Señor.

**Mn. Jordi Gutiérrez**

Párroco de San Marcel y miembro del patronato de la fundación de Valldejuli

## HISTORIA DE LOS SANTOS

# Felipe: un apóstol entre la búsqueda y el encuentro



Entre los doce discípulos elegidos por Jesucristo, el apóstol Felipe el Apóstol ocupa un lugar destacado. Aparece varias veces en el Evangelio de Juan, donde se le presenta como un discípulo cercano a Jesús que busca comprender mejor sus enseñanzas.

Felipe era originario de Betsaida, la misma ciudad de Pedro el Apóstol y Andrés el Apóstol. Jesús lo llamó directamente para seguirlo, y desde entonces Felipe comenzó a anunciarlo a otros, invitando incluso a Natanael a conocerlo.

En los Evangelios aparece en momentos importantes del ministerio de Jesús, como en la multiplicación de los panes o cuando unos peregrinos griegos le piden ver a Jesús. Estos episodios muestran a Felipe como un discípulo que dialoga con el Maestro y sirve de puente para que otros se acerquen a él.

Después de la resurrección de Cristo, la tradición cristiana afirma que Felipe dedicó su vida a predicar el Evangelio. Se cree que evangelizó en varias regiones de Asia Menor y que murió mártir en Hierápolis durante el siglo I.

---

## RITMO EN LAS MANOS, SONRISAS EN EL CORAZÓN

# ¡Palmas y Castañuelas: la alegría se desató en nuestro centro!



Nuestros residentes disfrutaron de un espectáculo lleno de ritmo y alegría a cargo de la agrupación Embrujo Las Castañuelas. Con su maestría en el manejo de las castañuelas y sus coloridos vestuarios, los artistas lograron transportar a todos a la esencia de la música española.

Durante la presentación, interpretaron sevillanas, bulerías y otros ritmos tradicionales, invitando a los asistentes a participar y aplaudir, creando un ambiente cálido y festivo. La combinación de música, danza y emoción despertó recuerdos y sonrisas entre nuestros residentes, fortaleciendo la convivencia y la alegría colectiva.

Al finalizar, los aplausos y el agradecimiento a Embrujo Las Castañuelas reflejaron el impacto positivo de esta actividad, reafirmando la importancia de ofrecer experiencias culturales que enriquezcan la vida de nuestros residentes.

## CALENDARIO DEL MES DE MARZO

# Actividades extraordinarias

<b>CATEQUESIS para ADULTOS</b> Martes 10 (la Confesión) Martes 24 (La Semana Santa) Lugar: Capilla / Hora: 16:30h	<b>CHARLAS para RESIDENTES</b> Lugar: Sala de Cristales / Hora: 10:00h Lunes 16: Virtudes de San José. El Trabajo: Hablar desde la vida cotidiana (el trabajo y la responsabilidad) Miércoles 18: Sistema Músculo Esquelético (Gerard) Lunes 30: Virtudes de San José. (La confianza en Dios)
<b>MUSICOTERAPIA</b> Lunes 9 y 23 Lugar: Comedor / Hora: 10:00h	<b>FORMACIÓN para EMPLEADOS</b> Lugar: Sala de Cristales / Hora: de 9:00h a 12:00h Martes 17 y 24: Modelo de atención Integral centrado en la persona ACP.
<b>TERAPIA ASISTIDA con PERROS</b> Jueves 19 y 26 Lugar: Comedor / Hora: 17:30h	
<b>GERO-OLIMPIADAS</b> Martes 31	

## Sábados CINE a las 16:30



## CONSEJOS DE NUESTRO MÉDICO

# Charlas de salud en la residencia la importancia de una buena nutrición

En nuestra última charla de salud en la residencia Valldejuli, nuestro médico habló sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada para cuidar la salud y el bienestar, especialmente en personas mayores.

Durante la sesión se destacó la importancia de seguir una dieta variada que incluya frutas, verduras, cereales integrales, proteínas de calidad y grasas saludables, ya que aportan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. También se recordó la importancia de beber agua con regularidad, ya que con la edad la sensación de sed puede disminuir. Además, se recomendó priorizar alimentos como pescado, huevos, legumbres o carnes magras para ayudar a mantener la masa muscular y la energía.

Por último, se aconsejó moderar el consumo de sal, azúcares y alimentos muy procesados, apostando siempre que sea posible por una alimentación equilibrada y saludable. Estas charlas forman parte del compromiso de la residencia con el bienestar y la calidad de vida de nuestros residentes.



SONRISAS QUE TRANSFORMAN EL DÍA A DÍA

# Una sesión llena de alegría y bienestar que fortalece la salud emocional



La sesión de risoterapia realizada en la residencia brindó a los residentes y trabajadores un momento diferente dentro de su rutina diaria, lleno de alegría, participación y compañerismo. A través de dinámicas sencillas, juegos y ejercicios guiados por profesionales, los participantes pudieron estimular la risa de manera natural en un ambiente cercano y positivo.

La actividad permitió que todos se involucraran, disfrutaran y compartieran momentos agradables en grupo. Durante la sesión, los residentes tuvieron la oportunidad de interactuar entre ellos, recordar anécdotas y expresar sus emociones a través del humor. Estos espacios fomentan la comunicación, fortalecen los vínculos sociales y ayudan a crear un ambiente de confianza y bienestar dentro de la residencia. Además, la risa compartida contribuye a romper la rutina diaria y a generar experiencias positivas que favorecen la convivencia.

La risoterapia también aporta numerosos beneficios para la salud física y emocional de las personas mayores. Reír ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo y favorece la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Asimismo, este tipo de actividades estimula la participación activa, la memoria y la expresión emocional, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de los residentes.

---

## FECHAS IMPORTANTES DE MARZO

# Cumpleaños y Santos de Valldejuli

### Cumpleaños Residentes



**Isidro**  
(9 Marzo)



**Antonio**  
(24 Marzo)

### Cumpleaños Personal

**Narciso**  
(18 Marzo)

**Cristina**  
(21 Marzo)



FUNDACIÓ  
*Valldejuli*