



FUNDACIÓ

Valldejuli

Todo lo que necesitas saber

Revista VALLDEJULI

AÑO II · NOVIEMBRE 2025



CARTA DIRECTOR

Queridos hermanos en Cristo,

Nos llena de alegría poder compartir con ustedes que estamos realizando mejoras en nuestra residencia pensando en su comodidad y bienestar. Cada cambio que hacemos tiene como objetivo que se sientan más cómodos, seguros y felices en su hogar.

Queremos que sepan que estas mejoras continuarán, siempre buscando ofrecerles un espacio más acogedor y agradable donde disfrutar cada día. Agradecemos mucho su paciencia y colaboración mientras seguimos trabajando para ustedes.

En Cristo,
Mn. Saturnino Rodríguez.

HISTORIA DE LOS SANTOS, FRAY MARTÍN DE PORRES.

Fue conocido por su humildad, servicio y caridad.



Martín de Porres nació el 9 de diciembre de 1579 en Lima, Perú, hijo de un noble español y de una mujer africana libre, lo que lo convirtió en mestizo.

Desde joven mostró una profunda vocación religiosa y un gran amor por los pobres y los enfermos. A los 15 años ingresó como hermano lego en el convento de los dominicos de Lima, donde se dedicó a la limpieza, la cocina y los trabajos humildes, pero también a la medicina y al cuidado de los enfermos, desarrollando conocimientos de hierbas y remedios naturales.

Era conocido por su humildad, caridad y habilidades milagrosas, como sanar a personas y animales. Fray Martín falleció el 3 de noviembre de 1639 y fue beatificado en 1837 por el papa Gregorio XVI. En 1962, el papa Juan XXIII lo canonizó, convirtiéndolo en el primer santo negro de América.

Es considerado el patrón de la justicia social, la racial y de la buena vecindad.

EL CURSO IMPARTIDO ÉSTE MES A NUESTROS RESIDENTES

La Resiliencia: transforma los errores en aprendizajes para una vida mejor



La resiliencia es la capacidad de adaptarnos y salir adelante ante los cambios y las dificultades. En nuestra residencia la vemos cada día: en quienes afrontan los retos con una sonrisa, en quienes apoyan a los demás y en quienes mantienen una actitud positiva ante la vida.

Ser resiliente nos ayuda a reducir el estrés, fortalecer las relaciones, mantener la motivación y disfrutar más de cada momento. Por eso, en la residencia seguimos promoviendo actividades y espacios que fomenten esta valiosa fortaleza. Recordemos que ser resiliente es vivir con esperanza y confianza, aprendiendo a encontrar alegría en cada día.

En nuestra Residencia, seguimos creciendo juntos, con optimismo y corazón.

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.			

noviembre
Sábados
CINE
a las 16:30



Día 1



Día 8



Día 15



Día 22



Día 29

ALGUNAS RECOMENDACIONES SENCILLAS

Dormir bien: un regalo para la salud en las personas de tercera edad

Dormir bien es mucho más que descansar: es una necesidad vital para mantener el cuerpo y la mente en equilibrio. En la tercera edad, el sueño puede volverse más ligero o interrumpido, pero eso no significa que deba perderse su calidad. Un buen descanso ayuda a fortalecer la memoria, mejorar el estado de ánimo y reforzar el sistema inmunológico. Además, permite que el corazón y el cerebro se recuperen del esfuerzo diario, ayudando a mantener la energía y la claridad mental durante el día.

Algunas recomendaciones sencillas: Mantén horarios fijos para acostarte y levantarte. Evita el café, el té negro y las bebidas energéticas por la tarde. Haz algo relajante antes de dormir, como leer o escuchar música suave.



Recordemos que dormir bien es cuidar la salud. Un descanso reparador mejora la memoria, fortalece el corazón y nos ayuda a vivir con más vitalidad cada día.

29 DE NOVIEMBRE: DÍA DE SAN SATURNINO

Los santos son seres transparentes, espejos de la luz de Dios



San Saturnino —también conocido como San Cernín (en Navarra) o San Serenín (en Francia)— fue un obispo y misionero cristiano del siglo III, venerado como mártir tanto en Tolosa de Francia (Toulouse) como en Pamplona (Navarra).

Se cree que nació en Grecia o en Roma, y que fue uno de los siete obispos enviados desde Roma por el Papa Fabiano hacia la Galia para evangelizar esas tierras paganas. Se estableció en Tolosa, donde predicó con fervor y convirtió a muchos habitantes al cristianismo, fundando allí una comunidad cristiana floreciente.

Durante sus misiones, viajó al sur, llegando a Pamplona, donde continuó su labor evangelizadora. Convirtió a varias familias y a los primeros cristianos de la región, sembrando las bases de la fe cristiana en Navarra. Durante las persecuciones del emperador Decio, fue arrestado en Tolosa por negarse a rendir culto a los dioses paganos y murió arrastrado por un toro, hacia el año 257. Es patrono de Pamplona y Toulouse, y su fiesta se celebra el 29 de noviembre. Su figura simboliza la fe y el valor de los primeros evangelizadores cristianos.

FECHAS IMPORTANTES DE OCTUBRE

Cumpleaños y Santos de Valldejuli

Cumpleaños Residentes

 <p>Inés D. (9 Noviembre)</p>	 <p>Francisco P. (13 Noviembre)</p>	 <p>María B. (21 Noviembre)</p>	 <p>María Isabel G. (24 Noviembre)</p>
---	---	---	---

Cumpleaños Personal Santos

Rosa D. (4 Noviembre)	Perla S. (11 Noviembre)	Gertrudis M. (17 Noviembre)	Isabel G. (19 Noviembre)	María Isabel G. (19 Noviembre)
---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--
