

## Felicitación de Navidad

### Dios Omnipotente

Dios omnipotente, que estás presente en todo el universo y en la más pequeña de tus criaturas, Tú, que rodeas con tu ternura todo lo que existe, derrama en nosotros la fuerza de tu amor para que cuidemos la vida y la belleza. Inúndanos de paz para que vivamos como hermanos y hermanas sin dañar a nadie.

Dios de los pobres, ayúdanos a rescatar a los abandonados y olvidados de esta Tierra que tanto valen a tus ojos. Sana nuestras vidas para que seamos protectores del mundo y no depredadores,

para que sembremos hermosura y no contaminación y destrucción.

Toca los corazones de los que buscan sólo beneficios a costa de los pobres y de la Tierra. Enséñanos a descubrir el valor de cada cosa, a contemplar admirados, a reconocer que estamos profundamente unidos con todas las criaturas en nuestro camino hacia tu luz infinita.

Gracias porque estás con nosotros todos los días.

Aliéntanos, por favor, en nuestra lucha por la justicia, el amor y la paz.

*Papa Francisco  
Encíclica 'Laudato Si'*

## Programa de Navidad

### 17 DICIEMBRE

**10.30 h.** Eucaristía presidida por el Sr. Obispo administrador diocesano D. Juan José Omella.  
**11.30 h.** Bendición del Jardín terapéutico de Santa Justa.

### 21 DICIEMBRE

**17.30 h.** Actuación del Grupo de Cámara del Rioja Armónica Club.

### 22 DICIEMBRE

**11.00 h.** Visita a nuestros vecinos de ARPS: Cantaremos villancicos.  
**17.30 h.** Representación del Grupo de Teatro de Amas de Casa de Lardero.

### 23 DICIEMBRE

**11.00 h.** Bingo especial con regalos.  
**17.00 h.** Actuación del coro de la Parroquia de Corazón de María.

### 24 DICIEMBRE

**18.00 h.** Villancicos del coro de niños de la Parroquia San José.

### 25 DICIEMBRE

**15.00 h.** Sesión de cine especial de Navidad.

### 28 DICIEMBRE

**17.30 h.** Villancicos interpretados por el coro de la Casa de Andalucía.

### 29 DICIEMBRE

**11.00 h.** Visita al belén monumental del Ayuntamiento.

### 30 DICIEMBRE

**17.30 h.** Actuación del dúo de joters Félix y Antonio.

### 4 ENERO

**11.00 h.** Proyección de fotos: "Una año en imágenes en Santa Justa".

### 5 ENERO

**19.30 h.** Visita de SS.MM. los Reyes Magos.

  
**SANTA JUSTA**  
RESIDENCIA PARA MAYORES

"Dios ha escrito en libro precioso cuyas letras son la multitud de criaturas presentes en el universo"

*Párrafo 85 de la Encíclica 'Laudato Si' del Papa Francisco*

*Feliz Navidad  
y próspero  
año nuevo*





## Noticias



### Jardín terapéutico

Cuando los sueños y los buenos deseos se convierten en realidad, la alegría se instala entre nosotros. Así es como nos sentimos en el hogar de Santa Justa. La posibilidad de tener un jardín terapéutico que permita dar un uso práctico al exterior de nuestra residencia era un sueño que está más cerca de ser realidad.

Desde estas líneas queremos agradecer vuestra colaboración y paciencia. Durante la obra hemos tenido algún momento de incomodidad que olvidaremos cuando disfrutemos del nuevo espacio exterior.

El proyecto pretende ganar funcionalidad en la residencia con espacios donde estar a gusto, moverse con facilidad y realizar actividades terapéuticas. Habrá un rincón para el huerto, otro para aromaterapia, un espacio para realizar actividad física al aire libre...

Estos cambios los desarrollamos con la intención de mejorar la calidad de vida de las personas que vivimos en Santa Justa. Nos permitirán hacer uso con seguridad y tranquilidad de un espacio exterior que va a incrementar el confort en el centro.

Recibid un cordial saludo navideño en nombre del patronato y de todo el equipo de profesionales y voluntarios que hacemos Santa Justa.



Sara Alba  
Directora



### Cumpleaños de septiembre, octubre, noviembre y diciembre

#### OCTUBRE

- 1 Gloria Villaro
- 5 M<sup>a</sup> Rosario Rodríguez
- 10 Neftalí Agustín
- 13 Teófilo Royo
- 14 Miguella Val
- 16 Antonio Jesús Palacios
- 17 Matilde García
- 23 Isabel Román
- 24 Josefa Regis
- 28 Raúl Dueñas

- 22 Florentina Santander
- 22 Cecilio Fernández
- 22 Cándido Moyano
- 27 Félix García
- 30 Andrés García

#### SEPTIEMBRE

- 3 Victoria Pellejero
- 4 Rosa Cañas
- 10 Pilar Marauri
- 11 Pilar Aguado
- 12 Fernando Mateo
- 14 M<sup>a</sup> Cruz Fernández
- 15 Dolores Oyón
- 19 Isabel Martínez
- 24 Silvina Alonso
- 26 Mercedes Martínez
- 27 Lorenza Ruiz
- 28 Avelina Herreros

#### NOVIEMBRE

- 1 Santos Pérez
- 2 Emiliana García
- 6 Felisa Cabezón
- 9 Juan Blasco
- 10 Estrella Espinosa

#### DICIEMBRE

- 7 M<sup>a</sup> Concepción Aguirre
- 8 Alberto Alfaro
- 13 Arsenio Corcuera
- 13 Luciano Ruiz
- 13 Natividad Prado
- 14 Iris Soto
- 15 Saturnina Merino
- 18 Purificación Fernández
- 20 Guadalupe Alonso
- 26 Ramón Morales

## Actividades realizadas

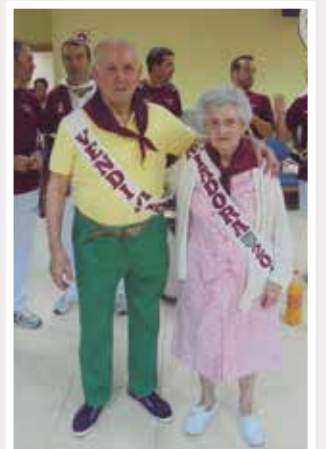
### Fiesta de la castaña



### Jardines del seminario



### San Mateo



### Museo de La Rioja



### Taller de cocina



## Meriendas saludables

Todos sabemos que en nuestra cultura el acto de comer es un acto social y de celebración. La comida en compañía y compartida sienta mejor. Por eso, aunque el aporte de nutrientes está asegurado por la residencia, traer un obsequio en forma de merienda a un ser querido puede llenar de gozo a unos y otros.

Para ello debemos tener en cuenta las características de cada uno de los residentes: diabéticos, con dificultad para tragar.... Derivados lácteos (natillas, flanes), zumos, galletas o pequeños dulces hechos en casa son las mejores opciones, siempre adecuando la textura y características al residente. La cantidad debe ser pequeña, justa para el momento y que no interfiera con el resto de comidas.

Con estas premisas, la merienda se convertirá en doblemente saludable ya que tendrá el valor nutritivo adecuado a cada caso y se tomará en compañía de un ser querido (hijos, nietos, amigos...), compartiendo un momentos de ocio y placer. Aunque no tiene que ser una norma, en ocasiones especiales, o no tan especiales, se podrían contemplar estas meriendas saludables.

Dra. Pilar Dolader  
Médico de Santa Justa

