

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003
PREMIO
GALENA 2004
PREMIO
CADUCEO 2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 495.1391 - 495.7993

PRECIO
CON
IMPORTE
\$0,20

EL PERIODICO DE LOS GRANDES

Publicación de la Red Mayor - Año 5 - N° 24 - La Plata - Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una Ansa, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la memoria

La Dra. Virginia, explica cómo pueden las personas mejorar su memoria a través de algunas técnicas.

4

Lazos video recomienda

Crede cómo recomendarle sección video. Entre otros, dedicando a Juli y Finny un momento y apasionar por sus temas y actuaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÁGALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

LA COCINA DE BEBA POSTRE DE FRUTILLAS

- 1/2 kg de frutillas lavadas y licuadas.
- 2 cucharadas de gelatina sin sabor.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 2 tazas de crema de leche.
- 1y 1/2 tazas de azúcar.
- 1 cucharada de jugo de limón.

Preparación

1. Disolver la gelatina sin sabor en 1/4 taza de agua caliente. Agregar las frutillas licuadas, el jugo de limón, la vainilla y el azúcar.
2. Añadir la crema de leche y batir en la licuadora a baja velocidad.
3. Colocar la mezcla en un molde húmedo y llevar al refrigerador hasta que cuaje.
4. Desmoldar y decorar con frutillas.

NUTRICIÓN Y SALUD Dr. Alberto Cormillot

IDENTIKIT DE LOS ALIMENTOS 2

La lima

- Aporta al organismo: Hidratos de carbono - Fibra - Betacarotenos - Vitamina C - Potasio - Fitoquímicos (de la familia de los cítricos).
- Es buena para: Proteger los vasos sanguíneos y el corazón - Aumentar las defensas - Mantener la piel y vista saludables - Prevenir el envejecimiento prematuro de las células - Regular la presión arterial.
- Consumo aconsejable: 100 g que equivalen a 35 calorías.

Los garbanzos secos

- Aporta al organismo: Hidratos de carbono - Fibra - Proteínas - Grasas no saturadas - Vitaminas del complejo B (menos B12) - Potasio - Magnesio - Fósforo.
- Son buenos para: Brindar energía - Regular la función intestinal - Proteger el aparato cardiovascular.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILENA DE ORO 2003

PREMIO
GILENA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 495.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

1/2

Ecología y consumo

Una línea, Director del Museo Cultural Mack, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida cotidiana todo lo que nos quieren vender. Para leer con los niños.

1/2

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Guzmán, explica cómo pueden las personas mejorar enfrentar situaciones de riesgo a través de técnicas de resiliencia.

1/2

Lazos video recomienda

Desde cómo mantenerse en la vejez hasta cómo vivir mejor. Entre otros, el documental "Jaja y Pasa" muestra cómo y por qué vivir mejor en la vejez.

1/2

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÁGALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

- Consumo aconsejable: 100 g que equivalen a 340 calorías.

La endivia

- Aporta al organismo: Hidratos de carbono - Fibra - Betacarotenos - Potasio.
- Es buena para: Brindar valor de saciedad - Prevenir la constipación - Proteger la piel y la vista - Mejorar la circulación.
- Consumo aconsejable: 100 g que equivalen a 20 calorías.

El salmón fresco

- Aporta al organismo: Proteínas - Grasas omega 3 - Vitaminas del complejo B - Hierro - Selenio - Fósforo.
- Es bueno para: Ayudar a bajar el colesterol sanguíneo - Mejorar la circulación - Proteger el corazón y las arterias - Aumentar las defensas - Mejorar el funcionamiento cerebral.
- Consumo aconsejable: 100 g que equivalen a 180 calorías.

Colaboración de ALMA La Plata. Cuarta Parte

EL ESTRÉS PERSONAL Y EMOCIONAL DEL CUIDADOR

Cuidar a un ser querido con déficit cognitivo es muy estresante. Cada persona reacciona frente a su estrés de manera individual.

Lo que sigue es una lista de reacciones posibles. Si usted responde "sí" a cualquiera de estas preguntas, es que está sufriendo el estrés de las personas que cuidan de estos enfermos. Cuantas más sean las respuestas "sí", más cerca estará de agotarse.

Tómese un tiempo para considerar cómo podría cuidarse mejor a sí mismo.

¿Se ha apartado de amigos íntimos?

¿Ha renunciado a sus pasatiempos favoritos?

¿Se siente persistentemente desanimado, irritable, impotente, desesperanzado?

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILENA DE ORO 2003

PREMIO
GILENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

CALLE N° 140
TEL. 495.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES

Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una Anaya, Directora del Centro Cultural Martí, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida cotidiana todo lo que nos rodea cuando se trata de ir con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de técnicas de resiliencia.

4

Lazos video recomienda

Crede tiene preparada la sección videos. Entre otros, ofreciendo a Julia y Finny un momento y espacio por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.

PEALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

¿Lo hacen llorar los menores contratiempos?

¿Lo enfurecen los menores contratiempos?

¿Ha aumentado o bajado más de dos kilos en los últimos meses?

¿Tiene problemas para dormir?

¿Se siente exhausto todo el tiempo?

¿Le parece que se está enfermando más frecuentemente de lo que solía hacerlo?

¿Ha desarrollado recientemente algún problema crónico de salud?

¿Alguna vez piensa "no soporto más esto"?

Existen técnicas que aplicadas a distintas situaciones contribuirán a moderar el estrés que usted padece. Recurra al apoyo y asesoramiento médico, como también de profesionales e instituciones especializadas que le ayudarán a lograr una mejor calidad de vida para usted y para su ser querido.

A.L.M.A. La Plata - Asociación de Ayuda contra el Mal de Alzheimer y Alteraciones Semejantes. *Reunión:* primer sábado de mes a las 10 Hospital San Roque de Gonnet, Aula de Docencia e Investigación. Calle 18 e/ 508 y 509 , 1° piso (esc. caracol).

BELLEZA Gisela Bianchi, Cosmeatra

COMO DISIMULAR LAS OJERAS

Las ojeras son manchas producidas por el aumento o falta de pigmentos (hiperpigmentación o hipopigmentación) de la melanina. Así se observan cambios en el color de la piel. Para combatir las se utilizan distintos tipos de correctores, en crema o líquidos.

Los correctores en crema son de textura densa, por lo cual su aplicación debe realizarse con pincel, sin colocar mucha cantidad, y luego se imprime con la yema de los dedos.

Corrector amarillo: cubre ojeras con pigmento marrón intenso. Cuando las ojeras presentan este tipo de pigmentos puede deberse a la falta de descanso o problemas hepáticos, ya que la piel es el reflejo de nuestros órganos internos. En algunos casos las ojeras tan acentuadas se deben a características étnicas,

Corrector beige: este corrector nos ayudará con las ojeras claras, amarillentas (que denotan un problema de colesterol) o blancuzcas.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
CALIDAD DE ORO 2003

PREMIO
CALIDAD 2004

PREMIO
CALIDAD 2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7790

PRECIO
CON
IMPORTE
\$0.20

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. En los últimos Sábato, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una Anaya, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros del reciclaje y por la vida compuesta todo lo que nos queremos vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mejorar enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

Lazos video recomienda

Crede cómo recomendarle sección videos. Entre otros, dedicando a Julia y Finlay mantener y mejorar por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

Estas últimas nos indican una posible aparición de bolsas.

Consejos útiles

Cuando al despertar nota los ojos hinchados u ojeras, colóquese compresas de algodón humedecidas con te de cola de caballo, o castaño de Indias frío, y deje reposar diez minutos. Luego petañee seguido. Esto ayudará a drenar el líquido que se acumuló durante las horas de sueño.

PARA TENER EN CUENTA

- Tener a la salud en primer lugar en su escala de valores.
- Consumir vegetales, aceite de oliva y pescado elimina las arrugas, porque estos alimentos contienen antioxidantes.
- Practicar estilos de vida saludables.
- Lavarse las manos meticulosamente con agua y jabón durante 15 a 30 segundos cada vez, ayuda a prevenir el resfrío.
- Caminar 30 minutos por día estimula la circulación de la sangre, facilita el transporte del oxígeno y aumenta la capacidad respiratoria.
- Generar una ocupación que desarrolle su experiencia, habilidades y destrezas.
- Detectar y controlar factores de riesgo que lo expongan a las enfermedades.
- Controlar la salud cada 6 meses como mínimo.
- Tener una actitud constructiva en la vejez.
- Nuestras acciones deben estar dirigidas a optimizar nuestra calidad de vida.
- Tener y compartir una sonrisa lo hará sentirse mucho mejor.
- La vida no es un problema para resolver...Es un misterio por vivir.
- Envejecer es algo inevitable. Pero cómo llegamos a nuestra vejez depende mucho de nosotros.
- Más vale prevenir que lamentar.

Fuente: Boletín Calidad de Vida, Pro-Vida, Perú.