Naguspea Berriak

Nº 16

Febrero / Otsaila

2019

Parte del equipo Naguspea con sus peques en la entrega de premios a los participantes del concurso de postales navideñas Naguspea

Centro Geriátrico Truiuondo y Centro de Día
Polígono Torrelarragoiti P- 6 - 48170 Zamudio
Tel.: 94.657.55.00 – Fax: 94.657.54.99
naguspea.zamudio@gmail.com

Centro de Día El Karmelo
El Karmelo, 10-A Bajo – 48004 Bilbao
Tel.: 94.459.76.32 - Fax: 94.412.91.97
naguspea.santutxu@gmail.com

Centro de día Bizipoz Nerbioi
Calle Pedro Lobato Alkatea 10-12-14 Etxebarri
Tel.: 94.651.03.16
naguspea.etxebarri@gmail.com

www.naguspea.es

03
Te Interesa
Nuestras doce causas

04
Eventos
Momentos especiales en Zamudio, Santutxu y Etxebarri

08
Nuestras Excursiones

10
Reportaje
Recuerdos de Navidad

12
Te interesa
El buzón de Naguspea

13
Al día con nuestros colaboradores

14
Actualidad:
- El rincón favorito
- El profesional responde
- Algunas curiosidades

18
Cultura y Ocio
- Curiosidades
- De paseo por Bizkaia
- Nuestros trucos
- Sopa de letras

Edición: Naguspea S.L. Polígono Torrelarragoiti P-6, 48.170 Zamudio - Bizkaia .Tel .: 94 657 55 00. www.naguspea.es

Coordinación y Realización *NAGUSPEA BERRIAK*: Eider Ibáñez

Colaboración, Mercedes Bocos, Itxaso Ruiz, Andoni Dominguez, Beatriz, Miren Rocandio.

Impresión: Centro Residencial Truiuondo. Polígono Torrelarragoiti P-6, 48.170 Zamudio – Bizkaia. Tel.: 94.657 55 00. www.naguspea.es

Carta de la directora

La Pasión: Es importante que aquello a lo que te decidas sea de tu agrado. Trabajar en algo que te guste, que te motive y en lo que te sientas implicado es lo más importante. De nada sirve esforzarse cada día en un trabajo que no te dice nada. En este punto es dónde viene el dilema. Muchas personas pasan años aferradas a un trabajo por la necesidad, a lo que se puede entender como necesidad monetaria. El trabajo al que nos dedicamos requiere de mucha vocación, pasión, trabajemos con ella, porque nos dará más satisfacciones, alegrías... ¡ Recordad que nosotros somos dueños de nuestra felicidad!!

Programación tematizada:

Nuestras doce causas

Este año 2019 en Naguspea hemos querido crear nuestro particular "doce meses doce causas", y es que nos hemos propuesto asignar una temática diferente a cada mes para que las programaciones de todos los Centros que gestiona Naguspea vayan en la misma sintonía.

De manera conjunta trabajaremos, cada uno desde su disciplina, los diferentes temas, de forma que las actividades y talleres que se realicen tengan una razón de ser para las personas usuarias y les permitan comprender la temática tratada desde todos los ambitos.

Los temas que vamos a tratar a lo largo del año son los siguientes:

- Enero: La paz
- Febrero: El amor
- Marzo: La mujer
- Abril: La familia
- Mayo: La naturaleza
- Junio: La imagen
- Julio: La amistad
- Agosto: Las tradiciones
- Septiembre: La salud
- Octubre: El mes del mayor
- Noviembre: La solidaridad
- Diciembre: La navidad

Eventos

Momentos Especiales en Zamudio...

NOS VAMOS DE VIAJE CON EL GOOGLE MAPS

Gracias a las nuevas tecnologías, hemos podido hacer un viaje muy especial para todos nuestros usuarios.

Todos los que han querido, han podido viajar de forma virtual a sus casas, visitar sus pueblos, ver las campas o las plazas donde jugaban de niños y hasta viajar a Paris y ver la maravillosa Torre Eiffel sin moverse de sus butacas.

Nos hemos conectado con nuestro ordenador al GPS y metiendo la dirección de sus casas, el nombre de su pueblo o la ciudad a donde querían viajar hemos hecho un tour virtual que se ha proyectado en una enorme pantalla permitiendo a todos ellos viajar en sus recuerdos y pasar un rato emotivo.

TALLER DE PINTXOS

Nuestros usuarios del Centro Truiuondo se han puesto con las manos en la masa para cocinar unos deliciosos pintxos y brochetas que luego pudimos degustar mientras pasamos un buen rato de charla y risas entre amigos.

TALLER DE BROCHES

Este mes de Enero hemos realizado un taller especial que ha tenido mucho éxito entre los participantes dada su buena acogida por parte de todos. Hemos realizado unos broches con fieltro para decorar las chaquetas y jerseys tristes de invierno dando un toque de color a nuestras prendas de vestir. Han gustado tanto que hemos tenido hasta encargos... ya les hemos dicho... esperad a los siguientes que hagamos!!

Momentos Especiales en Santutxu...

VISITAMOS LA CATEDRAL – SAN MAMES

Este pasado Enero realizamos una salida a la catedral del futbol. La visita comenzó entrando en el museo de San Mames berria, con un tour por toda la historia del Athletic de Bilbao, dando un repaso ilustrado a sus mejores momentos, desde sus inicios hasta la actualidad, finalizando el itinerario con un video homenaje a las viejas glorias y a sus partidos más épicos.

Tras ver el museo; Comenzó la visita guiada, pisando el césped del nuevo campo, para deleite de tod@s. Contemplar desde el terreno de juego una construcción sin igual, nos hizo sentir orgullo de nuestros colores rojiblancos.... y cerrando los ojos, soñar con lo que se sentiría al jugar un partido alli. Del césped a los banquillos y del banquillo al túnel de vestuarios. Unas fotos en el lugar destinado a atender a los medios de comunicación, para culminar la visita desde el palco presidencial, y con este bonito recuerdo nos fuimos de San Mames Berria.

Gora Athletic!!!

SALIDA A LOS BELENES

Con motivo de la fiesta navideña, armamos el Belén y nos fuimos de excursión a la exposición de nacimientos, que se encuentra muy cerca de nuestro Centro de día, en el Casco Viejo de Bilbao.

Los mejores Belenistas de la Villa se dieron cita en este museo, para dar muestra de su gran pericia. Nos mostraron sus obras llenas de imaginación y artesanía, muchas de ellas incluso tenían movimiento.

Tras este clásico; Pistoletazo de salida para comenzar la programación festiva en el centro, vinieron seguidas las celebraciones de Navidad y nochevieja. Culminando con el regalo de los Reyes Magos el pasado 6 de enero.

PAZ Y AMOR

Como iniciativa de este año 2019, cada mes tendrá una temática o causa diferente... "12 meses 12 causas"... El mes de enero se lo hemos dedicado a "La Paz" y febrero al "Amor", en consenso con los demas centros.

Y con estas causas como leitmotiv, hemos realizado una serie de manualidades y actividades en torno a esta temática.

Si en enero decoramos el centro con árboles y palomas de la paz; En febrero esperamos al 14 de febrero, con motivo de San Valentín para que cada usuario llevara a sus respectivos seres queridos, una tarjeta con

Momentos Especiales en Etxebarri...

Taller de cálculo aplicado

En nuestro centro Bizipoz todos los viernes hacemos actividad de cálculo, pero desde este año 2019 los primeros viernes de cada mes vamos a realizar un taller de cálculo aplicado. Este taller consiste en elaborar una receta de cocina. Ya que para calcular la cantidad de ingredientes tenemos que poner a prueba nuestras habilidades matemáticas. En enero hemos elaborado un esquisito brownie de chocolate y nueces en el microondas. Una receta sencilla que seguro volveremos hacer en casa.

Mes de la paz

En Enero hemos dedicado gran parte de nuestras actividades a trabajar la paz. Hemos hablado del respeto, de vivir en paz con la naturaleza, de la tolerancia… Y para tenerlo bien presente hemos decorado el pasillo principal con un motón de palomas dibujando la palabra PAZ.

Charla sobre el compostaje

El 8 de febrero desde "*Udalberri 21*" acudió un técnico al Centro para explicarnos cómo podemos elaborar nuestro propio abono para la huerta con los restos de la comida. Además nos ha regalado una compostadora para poner en práctica nuestros conocimientos. Lo que más nos ha gustado es que podemos reutilizar toda la comida que sobra en el centro y asi contribuir a crear un mundo más sostenible.

Momentos Especiales en en Centro de Respiro...

NUESTRAS NAVIDADES

NOCHEBUENA

El día 23 de diciembre, celebramos la nochebuena en el centro de respiro de fin de semana, donde disfrutamos cantando villancicos, bailando y como no, comiendo.

Pudimos disfrutar de la música con nuestras dos artistas vestidas de arrantzal que nos deleitaron con sus bailes y cantos.

NOCHEVIEJA

El día 30 de diciembre disfrutamos del último día del año a tope. Cantamos, bailamos, y jugamos al bingo, el juego que tanto nos gusta y con el que lo pasamos en grande todos juntos. No podían faltar las campanadas, cambiamos las uvas por lacasitos y nos deseamos un feliz comienzo de año.

REYES

Para finalizar las fiestas navideñas, el día 5 de enero, realizamos un taller de repostería de reyes. Nos acompañó una repostera muy jovencita, la cual nos enseñó y ayudó en la realización de un bizcocho delicioso.

NUESTRAS EXCURSIONES

En respuesta a la gran acogida que ha tenido nuestro programa de excursiones mensuales y con el objetivo de dar la posibilidad de salir a todos nuestros usuarios tanto de residencia como de centro de día, hemos decidido ampliar el número de salidas a dos veces por mes.

Nuestro objetivo es que todos los usuarios que quieran salir tengan la oportunidad de hacerlo.

Para despedir el 2018, hemos hecho un plan muy navideño.

Nos hemos escapado a visitar el Museo Diocesano de Arte Sacro de Bilbao donde hay una preciosa exposición de belenes del mundo. Después de la visita hemos pasado un rato de tertulia mientras degustábamos un rico hamaiketako.

En el mes de enero, hemos visitado la cafetería con las mejores vistas de Bilbao. La Cafetería de la Campa de los Ingleses que se encuentra dentro de San Mamés, desde allí hemos podido ver el nuevo campo y tomar un rico pintxo de tortilla con un cafecito.

Un día de muchos recuerdos, risas y tertulias entre amigos de nuestros Centros Bizipoz Nerbioi de Etxebarri y Truiuondo de Zamudio.

Hoy nos habla...

Claudia Goitia Uzelai

Usuaria del Centro de Día "El Karmelo" de Santutxu

Claudia nació en un pueblo guipuzcoano, situado a tres kilómetros de Zumárraga llamado Legazpi. Hace ya cerca de noventa años, aunque como dice ella, "no lo sabe seguro, lo que está claro es que ha llovido mucho desde entonces".

Cuenta que cuando vivía junto a sus aitas y sus cinco hermanas (*Josefa, Raimunda, Francisca, Eulalia y María Luisa*) en un pequeño caserío, mientras sus aitas pasaban los días labrando la tierra y atendiendo al ganado, ellas iban a la escuela por la mañana y ayudaban a las labores del baserri por la tarde.

Una infancia que recuerda con nostalgia y ternura. Sobre todo sus días en el coro y la paz de la naturaleza que tanto contrasta con el asfalto de la capital, Bilbao, a la que llego con unos veinte años, instalándose en casa de una amiga de la familia, y trabajando de todo lo que salía.

Tiempo después conoció a su marido, con el que tuvo dos hijos. Y juntos montaron una panadería en Santutxu. Local en el cual, mientras él hacia el pan y demás, ella se dedicaba a vender el género.

Un oficio "muy esclavo" como ella dice, y es que trabajaban todos los días, "hasta domingos!!!" como le gusta enfatizar. Pero tanto esfuerzo tuvo su recompensa y con el tiempo este matrimonio hizo de su panadería pastelería un negocio muy rentable.

Claudia enviudo y ahora vive con su hermana Eusebia, lleva ya tres años acudiendo al Centro donde pasa los días y es muy popular entre compañeros y auxiliares.

Los fines de semana los suele aprovechar para pasear e ir a misa de domingo.

Iglesia y Ayuntamiento de Legazpi

RECUERDOS DE NAVIDAD

Han pasado los meses pero nuestros recuerdos de navidad siguen muy presentes. Y es que éstas han sido unas fiestas muy especiales para todos nosotros en las que hemos contado con actividades y actuaciones muy variadas.

Así, dimos el pistoletazo de salida con un taller intergeneracional de pompones que además de reunir a los niños de las familias (tanto de trabajadores como de usuarios) con los residentes, sirvieron para decorar posteriormente nuestro árbol navideño.

Citas selañaladas en nuestro calendario navideño son también las actuaciones de los grupos escolares de Zamudio y el Colegio Vizcaya, que junto a las visitas de los grupos corales Pausoka, Altzaga y Sutondoan hacen que nuestras navidades sean de lo más especial, compartiendo risas, alegrías y momentos de felicidad en familia, creando un ambiente típico de navidad.

Además este año como nos hemos portado muy pero que muy bien, hemos podido contar con la presencia de Olentzero y de los Pajes Reales, que vienieron cargados de regalos para los niños que habían participado en el concurso de la postal navideña de Naguspea y también con los regalos de los Reyes para nuestros usuarios.

Como novedad estas navidades hemos celebrado actividades nuevas que han tenido muy buena acogida por parte de los usuarios y sus familias, un cuentacuentos navideño que contó con la participación de algunos de los peques de las casas y un bingo especial que reunió a un gran números de participantes llamados sin duda por el misterioso premio.

No podemos olvidar nuestras tradicionales fiestas de Nochebuena con las canciones siempre conocidas de Iñaki Basabe y la fiesta de Nochevieja con Iñaki, nuestro Dj personal, que año tras año sigue haciéndonos bailar y disfrutar de la última tarde del año.

Ellos siempre saben cómo sacarnos una sonrisa y alegrarnos en estos días!!

Unas fiestas muy entrañables que pasamos en muy buena compañía y que sin duda volveremos a revivir cada vez que veamos las fotografías, aquí os dejamos algunas....

EL BUZÓN DE NAGUSPEA

El orgullo de cumplir años

Por Carlos Gonzalez, trabajador del Centro Residencial Truiuondo.

¿En qué momento hemos hecho de cumplir años un tema tabú? El primer cuarto de vida lo pasamos celebrando por todo lo alto el día de nuestro cumpleaños. Que se enteren todos que he cumplido 9 años. ¡18! ¡24!

Pero de pronto, llega una etapa de nuestra vida en la que nos avergonzamos de revelar nuestra edad. Los estudios lo atribuyen a que el conocimiento de la edad interfiere en la percepción de la belleza de la otra persona.

Lo único que yo percibo es que cumplir años es algo de lo que deberíamos estar orgullosos. En Naguspea compartimos nuestro día a día con personas de ochenta, noventa e incluso cien años y lo único que me produce es una sensación de orgullo y admiración por esas personas. Tengo 30 años, y el día que cumpla 50, 70 o 90 lo seguiré gritando a los cuatro vientos. Hacer años nunca podrá ser motivo de vergüenza sino de admiración.

Que como decía aquel, la vejez no es cuántos años tienes, sino cómo te sientes.

Pensamientos libres…

Agustina Romero,

Residente del Centro Geriátrico Truiuondo

Sangre de tu sangre llevan tus hijas,

Sangre de mi sangre llevas tú.

Qué sentir tan distinto el cerebro riega siendo la misma sangre que va en cadena.

Si algo en ti palpita y eso es amor, yo lo recibo con alegría, aunque sea un poquito, si es de corazón.

"La familia es lo más grande y si no se une es una cadena rota que para nada sirve"

Agradecimientos:

Zamudio , 13 enero 2.019

La familia de Begoña Avendaño quiere trasladar a todos y cada uno de los componentes de los equipos de trabajo de la Residencia Truiundo de Zamudio nuestro **agradecimiento** , **cariño** y **satisfacción** por el trato tan **profesional** , tan **cercano** , tan **humano** y tan **cálido** que habeis tributado a Begoña durante el tiempo que ha convivido en esta residencia a la que ha considerado como su propia casa .

Gracias por haberla hecho sentirse como en **su propio hogar rodeada de profesionales** que la **han respetado** , la **han querido** y que **han compartido** con ella tantos buenos y agradables momentos .

Desde donde se encuentre , ella no os olvidará nunca . Ni a vosotros ni a sus compañeras con las que ha compartido vivencias , recuerdos y alegrías .

Como familiares de Bego daros nuestras gracias más sinceras , y , en particular , en mi caso , como responsable de esta Residencia , transmitiros mi **enhorabuena por vuestro trabajo** puesto que sé que el trato que habéis dispensado a Bego es el mismo que dispensais , en el día a día , a todos y cada uno de los usuarios de esta Residencia .

Gracias de corazón .

Familia de Begoña Avendaño

AL DÍA CON NUESTROS COLABORADORES

Conociendo CAE - ZUREKIN BUS

Sebas Uriarte. Responsable de CAE - ZUREKIN

CAE – ZUREKIN BUS es una de las empresas que colabora con Naguspea desde sus inicios. Esta empresa dedicada al transporte discrecional de viajeros por carretera es también un Centro Especial de Empleo.

Sus ámbitos de actuación están organizados en torno a diferentes programas:

- Transporte adaptado para personas con movilidad reducida.
- Transporte discrecional de viajeros por carretera.
- Ayuda a la movilidad fuera del domicilio.
- Integración laboral para personas con discapacidad.

El Servicio de Transporte Especial supone su principal área de actividad, por lo que está dotada de una flota de más de 65 vehículos entre autobuses y vehículos sociales homologados y adaptados para la actividad. Estos vehículos pueden ser de 8 plazas más conductor, que cuentan con capacidad para transportar hasta 6 sillas de ruedas, o autobuses de 12 a 60 plazas, homologados y adaptados para el Servicio de Transporte Especial Adaptado.

Su personal, después de haber superado una rigurosa selección, se forma específicamente para el Servicio de Transporte discrecional, regular y especial. Tanto los conductores como los acompañantes y auxiliares de ruta, tienen la ocasión de conocer y aprender tareas a través de las actividades formativas que se imparten en la formación continua de la empresa, tanto en aspectos teóricos como prácticos, conociendo aspectos como; la incorporación del usuario al interior del vehículo, el aprendizaje del anclaje de las sillas de ruedas, la utilización de las plataformas elevadoras de los vehículos para la incorporación de los usuarios al interior de los mismos, la utilización de las escalas móviles, los aspectos generales geriátricos y gerontológicos, el comportamiento ante personas con daño cerebral, autismo y síndrome de down, los protocolos de actuación y los primeros auxilios (básico).

Además disponen de una base operativa en Sondika donde se cumple con los programas de limpieza y mantenimiento básico y preventivo de los vehículos, así como la confección de los itinerarios y rutas que posteriormente se lleva a cabo.

CAE centrodeayudaespecializada

ZurekinBus

El rincón favorito de...

Yaiza Imaz
Gerocultora del Centro El Karmelo de Santutxu

Mi rincón favorito es el salón para las personas más dependientes del Centro.

La 2ª planta y más concretamente el salón para los más dependientes, es donde nuestra compañera se muestra más cómoda, según dice, es diferente, más dinámica, pero fundamentalmente porque puede compartir más tiempo de trabajo con las personas. Al ser un salón que precisa más demanda de gerocultores, el trato es personalizado y esta entrañable santurtziarra se encuentra muy agusto trabajando en el Karmelo, Centro donde lleva ya más de un año.

Esteban Diez

Usuario del Centro de Día El Karmelo de Santutxu

El rincón favorito de Esteban es el salón de integración donde juega a las cartas, lee el periódico y ve la televisión con sus compañeros.

Para Esteban, este salón verdiblanco, es como su segunda casa. Rincón donde por su amplitud, tambien celebramos misa con el cura del karmelo.

El Profesional responde

¿Qué beneficios aporta la Animación Sociocultural a las personas mayores?

Eider Ibáñez, Animadora Sociocultural de Naguspea S.L.

Es muy importante que las personas mayores mantengan su tiempo de libre ocupado. Participar en los programas o actividades propias de la animación sociocultural aporta numerosos beneficios a la persona que participa, entre ellos;

1. Ayuda a disminuir la pasividad de las personas usuarias, ya que mediante las actividades que se proponen la actividad de estas aumenta.

2. Mejora la vida social de los participantes, ya que las actividades tienden a ser grupales favoreciendo la relación entre ellos y evitando así el aislamiento y la soledad.

3. Es de gran ayuda en la cooperación y ayuda a sentirse como parte de un grupo social.

4. Aporta un beneficio tanto físico como psicológico.

5. Ayuda a los participantes a mantener la independencia ya que realizan actividad por su propia cuenta.

6. Constituye un gran estímulo que les llena de felicidad, optimismo y motivación.

7. Previene la desorientación, tanto temporal como espacial.

8. Hace que los residentes olviden sus problemas y situación personal.

Algunas curiosidades...

Siete curiosidades de las frutas de temporada

1) La fruta más refrescante es la fresa, ya que contiene un 91,3% de agua. Desbanca de este modo a la sandía, compuesta en un 91,2% por agua.
2) El plátano es la fruta menos refrescante de todas.
3) **Los arándanos pueden ayudar a pevenir la aparición de cistitis** debido a su contenido en proantocianidinas (PAC), unas sustancias que protegen de las bacterias que causan esta dolencia tan común entre las mujeres.
4) Un estudio llevado a cabo por científicos de Canadá sugiere que **el consumo de arándanos está asociado al tratamiento anticipado de los síntomas de enfermedades neurodegenerativas**, como alzhéimer y párkinson, de tal modo que su aparición podría resultar retrasada.
5) ¿Por qué se llama fruta de la pasión al maracuyá? Debido a la forma de su flor. Quienes la bautizaron así fueron los jesuitas quienes, en 1610, **descubrieron esta planta en sus misiones al continente americano y reconocieron en ella los elementos distintivos de la crucifixión de Cristo.**
6) **¿Por qué se considera al mango uno de los nuevos súperalimentos?** Porque su consumo se asocia, según investigaciones, a la prevención de enfermedades respiratorias como el asma y a otras de la vista como la degeneración macular. Además, ayuda a fortalecer los huesos y puede prevenir el cáncer de colon, así como enfermedades del corazón.
7) **¿Cuál es la fruta que más antioxidantes posee? La guayaba**, con 500 miligramos por cada 100g fruta.

Agenda...

En el Centro Truiuondo...

- ✓ **Servicio Religioso**
  - Viernes 8 de Marzo
  - Viernes 12 de Abril
- ✓ **Programa Intergeneracional**
  - Viernes 15 y 29 de Marzo
- ✓ **Fiesta de Carnaval 2019**
- ✓ **Actuación Coro Bilbotarrak**

De paseo por Bizkaia, hoy visitamos...

ELANTXOBE

Elantxobe es un municipio español situado en la costa nordeste de la provincia de Vizcaya, a 50 km de Bilbao, en la comunidad autónoma del País Vasco.

Elanchove se sitúa en la ladera este de la mole rocosa del cabo Ogoño, que protege el puerto pesquero, pero cuya enorme inclinación conforma una cascada de calles estrechas y empinadas en las que las casas parecen formar una escalera de tejados que llega hasta la misma orilla del mar. Esta disposición obliga a que el pueblo tenga dos accesos totalmente separados, uno por abajo hacia el puerto y otro hacia la parte alta, donde una mínima anchura plana es lo único que puede considerarse una plaza, con un magnífico mirador y una sorprendente plataforma giratoria que deben utilizar los vehículos de mayor tamaño para poder girar y salir del pueblo.

La villa surge en 1524 con el puerto pesquero, tomando cierta importancia en el siglo XVII como puerto defensivo de la costa vizcaína, que en la actualidad tiene uso como puerto deportivo. Hasta 1858 fue un barrio del vecino municipio de Ibarrangelu. Celebra su fiesta patronal el 6 de diciembre, día de San Nicolás de Bari.

Nuestros pequeños trucos...

PASTEL DE GALLETAS Y CREMA DE MOKA.

Ingredientes

- 1 Tarrina de mantequilla
- 2 Yemas de huevo
- 200g de azúcar glas
- Galletas (la forma y la cantidad, dependen de lo grande que queramos hacer la tarta)
- 1 vaso grande de café y 1 café solo (puede ser descafeinado).

Preparación:

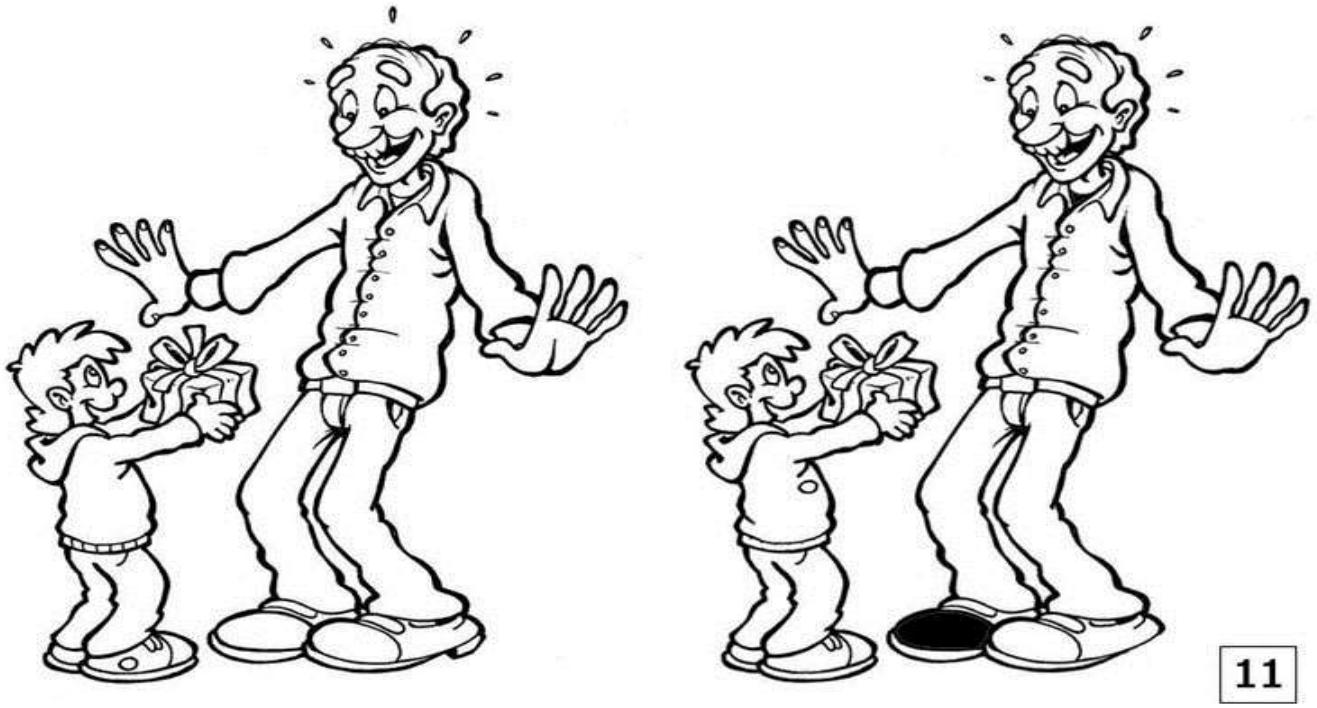
1. Se empieza mezclando muy bien la mantequilla, las yemas y el azúcar, hasta conseguir una masa cremosa y homogénea. Al principio cuesta un poco, pero a medida que se mezcla la mantequilla va cogiendo textura cremosa.
2. Se añade el café solo y se mezcla bien.
3. Se continúa poniendo en un plato hondo, un poco del café que tenemos en el vaso grande (podemos añadirle un poco de leche, para que sea menos fuerte).
4. Preparamos la bandeja en la que queramos servir la tarta al lado del plato y vamos bañando las galletas (hay que hacerlo muy rápido para que no se nos deshagan las galletas, o hacerlo con el café frío), y colocándolas en la bandeja, una a una, formando una base.
5. Seguidamente, se vierte una capa de la masa cremosa y se continúa poniendo otra capa de galletas hasta que haya 3 capas.
6. Para terminar, cubrimos el pastel con el resto de la masa cremosa, también por los lados, y la decoramos con unas virutas de chocolate. Otra opción para decorar es montar las claras a punto de nieve y decorar el pastel con el mismo.

Sopa de Letras

A	K	J	B	O	M	C	W	S	U	X	R	S	U	Y
Q	N	T	X	R	F	Q	M	L	T	W	U	Q	H	Z
N	I	A	R	E	P	Z	J	R	F	R	A	J	S	Z
O	R	U	N	T	F	J	F	I	O	I	F	U	K	W
L	K	F	M	A	X	T	O	V	S	J	E	O	P	T
E	C	H	R	H	E	D	Z	B	Z	O	R	M	F	U
M	C	F	D	X	X	O	D	N	T	Y	I	C	G	Q
E	Q	A	X	E	C	R	A	R	M	G	R	F	G	V
B	F	Y	D	N	L	N	O	W	W	U	L	R	P	Z
X	M	A	N	Z	A	N	A	B	I	W	H	U	O	A
A	U	C	Q	N	W	R	H	X	H	C	X	T	O	T
U	M	P	A	Z	R	H	A	X	C	H	T	I	V	Z
D	D	B	P	Y	Q	I	L	N	P	X	I	L	Z	B
S	I	Z	U	W	S	I	F	Z	J	C	P	L	V	M
R	M	B	F	O	Q	Q	L	U	V	A	B	A	W	V

- ANANAS
- BANANA
- MANZANA
- MELON
- NARANJA
- PERA
- UVA

Busca las 5 diferencias



Nuestros Servicios:

Centro Geriátrico Truiuondo, en Zamudio:

- Plazas Privadas y forales.
- Estancias Indefinidas.
- Estancias Temporales:
  - Estancias Diurnas.
  - Estancias Nocturnas.
- Unidad de Rehabilitación y Convalecencia.

Centro de Día Truiuondo, en Zamudio:

- Plazas Privadas y forales.
- Estancias por horas.
- Unidad de respiro los fines de Semana.

Centro de Día El Karmelo, en Bilbao:

- Plazas forales.

Centro de Día Bizipoz Nerbioi, en Etxebarri:

- Plazas forales

Asistencia Integral en el domicilio (AID).

Centro Geriátrico Truiuondo y Centro de Día
Polígono Torrelarragoiti P- 6 - 48170 Zamudio
Tel.: 94.657.55.00 – Fax: 94.657.54.99
naguspea.zamudio@gmail.com

Centro de Día El Karmelo
El Karmelo, 10-A Bajo – 48004 Bilbao
Tel.: 94.459.76.32 - Fax: 94.412.91.97
naguspea.santutxu@gmail.com

Centro de día Bizipoz Nerbioi
Calle Pedro Lobato Alkatea 10-12-14 Etxebarri
Tel.: 94.651.03.16
naguspea.etxebarri@gmail.com

www.naguspea.es