Número 8

La Garrota

Diciembre 2018

GACETA ANUAL

Residencia de Mayores
El Salvador
PEDROCHE (CÓRDOBA)

Índice

CARTA DE LA DIRECTORA	2
SALUDO DEL PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN BENÉFICO-SOCIAL “EL SALVADOR”	3
NAVIDAD 2017	4
DÍA DE LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA	6
EXPERIENCIA EN NUESTRO CENTRO	7
CARNAVAL	8
CONSEJO DE MAYORES	9
ENTREVISTA A AURORA RUIZ CANO	10
FIESTA DE LAS ESTACIONES	12
ENCUENTRO INTERGENERACIONAL	13
SIETE AÑOS CON SODEXO	14
NUESTRAS TRADICIONES	15
SEMANA SANTA	16
IMÁGENES QUE VALEN MÁS QUE MIL PALABRAS	18
DÍA DEL LIBRO	20
DÍA DE LA CRUZ	21
SERVICIO DE COMIDAS A DOMICILIO “EL SALVADOR”	22
VISITA AL PATIO DEL CONVENTO	24
MUÑECA DE SAN ISIDRO Y CARACOLÁ	25
LA ACADEMIA MARTÍNEZ-GARCÍA EN LA RESIDENCIA “EL SALVADOR”	26
BIOGRAFÍA DEL RESIDENTE JOSÉ ARENAS	26
LOS MAYOS	27
VISITAS A NUESTRO CENTRO	28
CHARLA COLOQUIO DE JUAN MOISÉS	28
FERIA EN NUESTRA RESIDENCIA	29
DÍA DEL ALZHEIMER	30
CARTA DE AGRADECIMIENTO A NUESTRO CENTRO	31
IV OLIMPIADAS GERIÁTRICAS DEL VALLE DE LOS PEDROCHES	31
NUEVO GIMNASIO	32
COLABORANDO CON LA UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA PARA DIGITALIZAR LA VIDA DE NUESTROS MAYORES	32
SEMANA DEL MAYOR	33
UN RECUERDO PARA LOS QUE NO ESTÁN	34
¿CONOCÉIS EL TOCOMOCHO? ¡CUIDADO CON LAS ESTAFAS!	35
LA PROFESIÓN GERIÁTRICA	36

Edita: Residencia de Mayores El Salvador

C./ FUENTE DE LA CAVA, 1 • T. 957 137 050/011/207
14412 PEDROCHE (CÓRDOBA)
residenciaelsalvador@gmail.com
@ResidenciaElSalvadorPedroche
@rel_salvador

Carta de la Directora

ANTONIA **ROMERO NEVADO**

Estamos finalizando el año, momento para recoger en nuestro periódico "La Garrota", las actividades desarrolladas a lo largo del año en nuestro Centro.

En ella quiero agradecer a todos los familiares y en especial a nuestros residentes el haber confiado en nosotros y poner *sus años en nuestras manos* para que los cuidemos y mimemos; deseando satisfacer sus necesidades y siempre abiertos a opiniones y propuestas de mejora. Trabajamos para hacerles la vida lo más agradable posible y atenderlos como se merecen.

Allá por el año 1982 se inauguró la Residencia y con ella se firmó el concierto con el IMSERSO de 100 plazas, 60 de válidos y 40 de asistidos, gracias a este concierto la Residencia ha podido sostener el coste total de las plazas y ayudar a las plazas privadas. Pero en este año 2018, se publicó el Decreto para la Regularización del Concierto Social para la Prestación de los Servicios Sociales, y como con todo lo nuevo, estamos a la expectativa y con un poco de incertidumbre porque no sabemos cómo se va a desarrollar y en qué medida nos puede afectar.

*« Agradecer a todos los familiares y a nuestros residentes el haber confiado en nosotros y poner sus años en nuestras manos para que los **cuidemos** y **mimemos**; deseando satisfacer sus necesidades y siempre abiertos a opiniones y propuestas de mejora »*

Para vosotros y por todos, intentamos progresar para conseguir que nuestros servicios evolucionen y podamos obtener un alto nivel de calidad. Así con la implantación de los Sistemas de Calidad ISO 9001, apostamos por seguir mejorando y este año hemos sido evaluados y hemos pasado a la ISO 9001:2015.

Seguiremos apostando por la mejora continua de nuestra Residencia y que este año 2019, sea el comienzo de un gran proceso de la lucha continua y la mejora de nuestro centro.

Un fuerte abrazo para todos.

Saludo del Presidente de la Asociación Benéfico-Social "El Salvador"

JUAN MANUEL
MANOSALBAS CONDE
Presidente Asociación
Benéfico-Social "El Salvador"

Quiero, en primer lugar, expresar mi agradecimiento a la Directora de la Residencia de Ancianos "El Salvador" por ofrecerme la oportunidad de dirigirles un saludo desde las páginas de la revista "La Garrota", en la que se reflejan muchas de las vivencias de este Centro.

Bueno, voy a presentarme, mi nombre es Juan Manuel Manosalbas Conde; en octubre del año pasado, fue aprobada por votación de socios la nueva Directiva de esta Asociación; directiva la cual me honro en presidir.

En mi nombre y en el de todos mis compañeros me pongo en contacto con ustedes con el fin de reseñar cuales son los objetivos de esta Asociación.

Esta Asociación, nació con una clara vocación de ayuda a los más desfavorecidos y, por ello, nosotros tomamos la decisión de ayudar y dedicar parte de nuestro tiempo a colaborar y participar en la medida en que sea posible a esta gran obra social.

Para la nueva Junta Directiva, esto supuso un gran reto, pero lo asumimos con honor y mucha ilusión. Sabemos que es difícil satisfacer a todos, pero tenemos la obligación moral de buscar un punto intermedio de equilibrio en que todos podamos convivir y mantener el rumbo de esta gran nave. Conseguir su buen funcionamiento con la ayuda de todo el personal de servicio de la Residencia, desde la Dirección hasta el último de los trabajadores; cuya ayuda, aportación y comportamiento, es en realidad la causa de que todo funciona como es debido.

Queremos que año tras año, y gracias al trabajo y respaldo de todos, la Residencia y Asociación sea todo un éxito.

Ante todo, queremos reconocer el empeño y dedicación de quienes nos precedieron, su fundador Don Eduardo y a todos los que le apoyaron, ayudaron y sucedieron en esta fabulosa tarea de desarrollar las acciones y actividades que conlleva el funcionamiento de esta gran Residencia; Residencia "El Salvador", la cual se ha fundamentado siempre en el cuidado y bienestar de nuestros ancianos.

Y nada más, gracias por haberme dedicado estos minutos de lectura y desearles en mi nombre y en el de toda la Junta Directiva un Feliz Año lleno de Paz y Felicidad.

« Esta Asociación, nació con una clara vocación de ayuda a los más desfavorecidos y, por ello, nosotros tomamos la decisión de ayudar y dedicar parte de nuestro tiempo a colaborar y participar »

Navidad 2017

Llegó la Navidad, días llenos de emoción para disfrutar todos juntos. La iniciamos con uno de los espectáculos más esperados, la actuación del *"Mago Simplemente Pepe"*, que nos sorprendió como todos los años con números nuevos y mucha magia, dejándonos boquiabiertos. El día 22 de diciembre, disfrutamos con la actividad "*Cantando a la Navidad*", sacamos los instrumentos musicales y cantamos, reímos y bailamos. Por la tarde, continuamos con el documental de "*Navidad por el Mundo* "; mostrando las costumbres navideñas de otras partes del mundo.

El 23 de diciembre celebramos nuestra particular "*Lotería de Navidad*"; muy esperada por nuestros residentes.

El 26 de diciembre recordamos *"Los Mejores Momentos del Año 2017"*, donde se reflejaban las actividades ordinarias y extraordinarias de esta Casa; así como celebraciones, fiestas, viajes,... Por la tarde,

disfrutamos de la actuación de "*Eusebio Castilla y Emilio Fernández*" que siempre saben alegrarnos la tarde con sus canciones.

El 27 de diciembre tuvimos la tradicional "*Tómbola de Navidad*" con muchísimos premios y regalos para todos. Por la tarde, nos visitó la *"Agrupación Músico-Cultural Gachera"*, recordándonos los villancicos y canciones populares de Pedroche.

El 28 de diciembre hicimos *"Gimnasia con Papa Noel"* y sus ayudantes; nada mejor que hacer ejercicio con mucha risa y diversión. Por la tarde, nos visitó la "*Banda de Música de Santa Cecilia de Pedroche"*, una banda muy querida por nuestros residentes, que una vez más, nos hizo disfrutar con su música.

El 29 de diciembre tuvimos la *"Actuación del Coro Parroquial"* haciéndonos pasar un buen rato; una agrupación que lleva varios años en nuestra agenda navideña.

Para despedir el año, **"***Bingo Navideño***",** con sorpresas y muchos premios para los afortunados.

Para comenzar el año, el 2 de enero, colgamos en el "Árbol de los D*eseos*", nuestras aspiraciones y proyectos para el 2018. Al atardecer, se proyectó *"Una Mirada al 2017"* repasando las noticias más relevantes del año.

El 3 de enero se celebró un *"Cuentacuentos Navideño"*, donde participaron residentes, trabajadores y algún familiar. Además, se emitió la película *"Se armó el Belén"*.

El día 4 de enero, pasamos un rato agradable con la representación de una pequeña *"Obra de Teatro"*, representada por varios trabajadores del Centro.

Por último, el día 5 de enero, nos visitaron *"Los Reyes Magos"* cargaditos de regalos para nuestros residentes. Por la tarde *"La Ofrenda al Niño Jesús"*, una actividad muy emotiva y bien acogida por nuestros residentes.

Día de la Paz y la No Violencia

Con motivo del **Día Internacional de la Paz y la No Violencia**, el Psicólogo del Centro, nos ofreció una charla sobre la *"Convivencia en el Centro"*; donde se repasaron diferentes apartados del Reglamento de Régimen Interno de la Residencia así como algunos aspectos a tener en cuenta para evitar situaciones conflictivas y resolverlas si se producen.

Los residentes se mostraron muy interesados en el tema de la resolución de conflictos, así como en la comprensión de lo que determinadas enfermedades de índole degenerativa, pueden provocar en algunas personas que, a su vez, pueden desembocar en situaciones conflictivas.

"Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos."

Martin Luther King

Experiencia en Nuestro Centro

Salut!

Me llamo Laurelyne y escribo desde Guingamp, Francia.

He sido durante un mes alumna en prácticas en la Residencia "El Salvador" de Pedroche. Aquí en Francia estamos realizando un Grado Medio de Auxiliar de Enfermería y para nuestro periodo de prácticas hemos decidido ir a España a aprender. Mi experiencia de un mes ha sido muy buena, he ampliado notablemente mis conocimientos, mi experiencia profesional y mi licencia para profundizar en mi vocabulario.

Fui muy bien recibida por el personal, la gente era muy amable.

La Residencia está muy bien estructurada, es muy agradable de ver, hay un buen ambiente con las personas mayores, están vigilados en todo momento, y hay un buen espíritu de equipo.

He vivido un momento excelente junto a mis compañeros, Theo y Camile. Espero que el año que viene se repita para seguir aprendiendo y volver a disfrutar de esta bonita experiencia en Pedroche.

À bientôt!

Carnaval

¡Cómo nos hemos divertido este carnaval! Y es que nos trasladamos a otra cultura para **disfrazarnos de indios**. Comenzamos la elaboración del traje con bastante antelación para que todo quedase perfecto, trabajando en el mismo durante el horario de manualidades. Nuestros residentes han puesto mucho empeño y lo han realizado con muchísima ilusión, por ello ha resultado tan colorido y alegre. Para conseguirlo hemos seguido los siguientes pasos:

- En primer lugar, se han cortado sacos de papel en forma de pico, simulando un poncho indio.
- En segundo lugar, se han coloreado y se han pegado cintas de papel para colocarlas en la cabeza y en el poncho.
- Por último, se colocan plumas de colores en las cintas que van en la cabeza.

Todo buen comienzo tiene un buen final... ¡y ese fue el resultado! Pues si la elaboración de los disfraces resultó entretenida, la **Fiesta de Carnaval** fue una auténtica diversión. Este año, el día 13 de Febrero celebramos nuestra particular fiesta de carnaval en el Aula de Terapia, animada por música y alguna sorpresa que otra.

Los trabajadores del Centro amenizaron la fiesta cantando varias coplas con letras escritas por ellos mismos, en las que hacen referencia a diferentes anécdotas y aspectos de nuestra residencia con un toque de humor. Nuestros residentes, disfrazados los recibieron con fuertes aplausos y soltaron más de una carcajada cuando los escucharon.

No termina aquí el carnaval en nuestra residencia, pues el día 11 de Febrero actuaron para nuestros mayores una chirigota y una comparsa local.

En definitiva ¡Lo pasamos como los indios!

Consejo de Mayores

Con el objetivo de intercambiar impresiones, programar actividades para el año, dialogar sobre el funcionamiento del Centro, buscar soluciones a posibles problemas y otros aspectos más; anualmente, se celebra en la Residencia una reunión entre la Dirección del Centro y nuestros mayores.

El 22 de febrero, Ana (Trabajadora Social) comenzó la Asamblea leyendo el Acta de la última reunión y, posteriormente, procediendo a su aprobación por todos los presentes.

A continuación, se trataron diversos temas: horarios, comidas, actividades, relaciones sociales, labor del Centro, propuestas de mejora...potenciando la participación de los usuarios en la organización general de "su Casa" y canalizando sus sugerencias y demandas.

Para finalizar, se procedió a la renovación de los representantes que forman el **Consejo de Mayores**; obteniendo la aprobación de los asistentes.

Queremos tener un recuerdo especial para nuestro presidente, Nemesio Moyano, que el pasado mes de mayo nos dejó.

Gracias por contagiarnos tu bondad, humanidad, generosidad y tus ganas de ayudar a los demás. ¡Enhorabuena por la labor desarrollada en nuestra Residencia!

Entrevista a Aurora Ruiz Cano

1. ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en la Residencia?

Llevo en la Residencia algo más de 10 años; comencé a trabajar el 19 de Febrero del 2008.

2. ¿Cuáles son las funciones de un Educador Social en el ámbito de la Geriatría?

El Educador Social es un profesional relativamente nuevo en la Residencia de Mayores, lo que hace que muchas personas no sepan entender cuál es su trabajo. Su filosofía de actuación es *"dar vida a los años"*.

Entre sus funciones se encuentran: diseñar, planificar y evaluar las actividades de dinamización; animar a los residentes a potenciar la dimensión lúdica, creativa y relacional con fines pedagógicos, sociales o culturales; mantener viva la ilusión de las personas mayores animándolas a continuar con el proyecto de vida involucrando a los familiares; velar por su calidad de vida acompañándolos cuando se sientan solos; impulsar las relaciones sociales, normalizar la vida del mayor dentro de la Casa; favorecer espacios de convivencia fuera del Centro; implicar a familiares y personas de referencia (amigos, vecinos...) en el funcionamiento del Centro; o participar (junto al resto del equipo multidisciplinar) en la elaboración del plan de atención individualizando planteando objetivos, actividades y realizando el seguimiento de los resultados.

3. ¿Cuál era la imagen que tenías de la Residencia antes de comenzar a trabajar?

Pienso que es la imagen que una persona se hace cuando no la ha visto desde dentro; un lugar donde cuidan a nuestros abuelos cuando no pueden permanecer más tiempo en sus domicilios, por diferentes motivos, y donde se encuentran acompañados.

Yo nunca había visto la Residencia, al ser de Pedroche he pasado muchas veces por su fachada y me había cruzado con algunos abuelos, pero nunca pensé la vida que había tras estas paredes.

La realidad es mucho más que todo esto. Las instalaciones, el material, la organización, el funcionamiento, las actividades, los mayores... Creo que podemos estar orgullosos de nuestra Residencia.

Me encanta cuando llegan los familiares y ven el trabajo del día a día, los Encuentros Intergeneracionales que se realizan anualmente (los ojos de los niños cuando ven por primera vez el Centro y la sorpresa de los profesores), las visitas de las Asociaciones en fechas como Navidades, los alumnos de prácticas, etc. porque realmente se le da la posibilidad de ver la Residencia desde dentro y experimentar lo que se vive aquí.

4. ¿Habías pensado dedicarte a la Geriatría?

Sinceramente no. Siempre me ha gustado el trato con las personas; el poder ayudarlas, acompañarlas y aportar mi granito de arena, pero más pensando en la infancia-adolescencia. Fue estudiando la carrera de Educación Social donde fui descubriendo este campo y fui cursando asignaturas más enfocadas a este ámbito. Durante estos años he continuado formándome; he obtenido el título de Técnico en Musicoterapia, Experto en Intervención Psicopedagógica en Gerontología y Atención a la Tercera Edad y, actualmente, realizo el trabajo de fin de Máster en Gerontología.

Entre sus funciones se encuentran: mantener viva la ilusión de las personas mayores animándolas a continuar con el proyecto de vida involucrando a los familiares; velar por su calidad de vida acompañándolos cuando se sientan solos

5. ¿Qué cambios has notado en la Residencia desde que llegaste?

Anualmente se llevan a cabo proyectos de mejora en el Centro a nivel de instalaciones, equipamiento, mobiliario... facilitando y ayudando a dar calidad al trabajo.

En el Departamento de Terapia Ocupacional (del que formo parte) el mayor cambio se produjo a raíz de la adquisición de Tablets, la pizarra digital y el ordenador portátil; nos ayudó a dar un nuevo enfoque a las actividades haciéndolas más atractivas para nuestros residente. Además, se creó el Aula de Terapia (lugar donde se desarrollan las actividades) que con la adquisición de nuevas mesas y sillas ha permitido tener un nuevo espacio de convivencia con mayor amplitud y confort.

6. ¿Cómo describirías tu mejor momento en esta Casa?

No podría elegir un solo momento ya que han sido muchos. Destacaría los primeros días de trabajo donde fui conociendo la Residencia (jamás pensé que fuera tan grande); las conversaciones con los residentes cuando te cuentan sus historias de vida o el cariño y palabra de aliento que te dan cuando te notan algo triste, nunca dejas de aprender con ellos; las actividades (viaje a la playa, salidas, días festivos, semana del mayor...); y por supuesto, el trabajo diario junto a mis compañeros (planificando y preparando actividades, disfrazándonos, montando algunas fiestas, etc. para hacer disfrutar a los mayores). Son muchas las horas que he pasado en esta Casa y muchas las emociones, sensaciones y gratitud que me llevo de ella; aunque suene a utopía al final me encuentro entre una gran familia.

7. ¿Qué sueño te gustaría cumplir aquí?

Mi sueño sería que todas las personas que lleguen a la Residencia sintieran este edificio como su Casa. Saber que todos nuestros mayores son felices de estar con nosotros.

8. Un deseo para el Año Nuevo

Salud, ilusión y muchas vivencias para todos. Que la felicidad sea la mejor aliada para este 2019

Fiesta de las Estaciones

Comenzamos cada **estación del año** con una actividad orientativa y dinámica, en la que se intercambia información con los residentes y se trabajan diferentes áreas cognitivas.

La actividad consiste en la proyección de un Power Point con imágenes típicas de cada estación, que nos invitan a situamos y recordar las fiestas típicas, los productos de temporada, recomendaciones y hábitos saludables, condiciones climáticas y otra serie de aspectos propios de cada una de ellas.

Nuestros residentes han participado respondiendo a las cuestiones planteadas, relacionando las imágenes con cada época del año e incluso con sus vivencias o anécdotas. Algunos contaban su experiencia en la vendimia, otros resaltaban las épocas de sequía que sufrieron, otros los inviernos fríos y secos de nuestra tierra con alguna nevada, también los alimentos típicos como las castañas en otoño... Además, una residente nos sorprendió recitando un bonito poema escrito por ella que dice así:

Primavera tu eres vida,
vida que de amor se llena,
amor que nuca se siente,
hasta sentir primavera.

Tú le das vida a las plantas,
el color a las praderas,
espigan verdes trigales,
cuando llega primavera.

Y llega el triste invierno,
añoras la primavera,
aquel olor de las flores,
aquellas verdes praderas.

Ya se van las golondrinas
emigran para otras tierras,
ya se marchitan las flores,
y es que ya no es primavera.

(Mercedes Avilés)

Encuentro Intergeneracional

Una año más, reunimos a los niños del **Colegio "Simón Obejo y Valera"** con los mayores de nuestra **Residencia**; un encuentro que este año se realizó en las instalaciones del Colegio.

La mañana consistió en una **Gymkana de Juegos Tradicionales** en la que los niños participaron en las diferentes pruebas: tirachinas, comba, sacos, petanca, zuplo, porteo de cántaro, anillas y juego de la silla; donde nuestros mayores tenían que explicar las reglas de cada juego.

Una vez se terminaron las pruebas, los residentes y los niños intercambiaron unos regalos hechos a mano por ellos mismos.

Siete años con Sodexo

ANA Mª **MARTÍN**
Dietista de la Residencia

Sodexo es una empresa que actúa a nivel internacional, y a día de hoy, es líder mundial en servicios de calidad de vida. Durante más de 50 años ha desarrollado una experiencia única que actualmente une a 425.000 trabajadores en 80 países de todo el mundo.

Su andadura en España comenzó en 1976, y desde entonces ofrece sus servicios en empresas, instituciones, hospitales y centros de tercera edad, colegios, universidades, etc. Su plantilla está integrada por más de 5.500 trabajadores repartidos por todo el país, y en la actualidad, más de 425.000 personas se benefician a diario de los servicios de Sodexo.

El nexo de unión entre nuestra residencia y Sodexo, es la persona que viene gestionando directamente el servicio en este centro desde mayo de 2011, Ana Mª Martín (Diplomada en Nutrición y dietética), cuyas principales funciones son:

- Diseño de los menús (tanto basales como adaptados a patologías, intolerancias o necesidades especiales de los residentes y de los usuarios de ayuda a domicilio), tratando de tener en cuenta por un lado las pautas de una alimentación saludable, y por otro los gustos de los comensales y las necesidades del centro, aspectos que a veces, son difíciles de compaginar.
- Gestión de las compras y aprovisionamiento de alimentos para que el personal de cocina de la residencia elabore dichos menús.
- Supervisión de la elaboración y el emplatado de dietas.
- Control de la parte correspondiente del APPCC (Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico) que incluye verificación de la calidad de los alimentos recepcionados y mantenimiento de la trazabilidad de los mismos, colaborando así en el cumplimiento de parte de los requisitos exigidos para obtener el sello de calidad del centro.

Para el desempeño de estas funciones, Sodexo se rige por un Sistema integral de calidad que prioriza dos puntos fundamentales:

Sus proveedores

Sodexo aplica los máximos estándares de calidad en todo lo que hace, y lo mismo exige a los proveedores que le suministran. Para ello ha creado un código de conducta de la cadena de abastecimiento que tienen que cumplir todos los proveedores y con el que se garantiza la máxima calidad en todos los productos que sirve.

La seguridad alimentaria

Su objetivo es suministrar a sus clientes un servicio de calidad mediante el cumplimiento de la legislación asociada a la prestación de dicho servicio en materia de Seguridad Alimentaria, Medio Ambiente y Prevención de Riesgos Laborales. Así, agregando a su política de QHSE el cumplimiento de los más exigentes estándares de calidad de las Normas Internacionales, Sodexo está en posesión de cuatro de las más importantes certificaciones en este tema.

Nuestras Tradiciones

Un año más nuestra Residencia participó en el evento de **"Nuestras Tradiciones"** celebrado el día 15 de Abril en el "Cercado Cristo", en plena dehesa, situado junto al paraje de la ermita de Nuestra Señora de Piedrasantas.

Pudimos disfrutar, ver, e incluso practicar tradiciones y oficios antiguos. ¿Y quién mejor que nuestros mayores para explicarnos y situarnos en aquella época? A lo largo de la jornada se realizaron muestras de lavado a mano, encaje de bolillo, hacer picón, herrar, etc. También se recabó el trabajo en el campo: arar, trillar, aventar, carga de mulos o noria con burro. Este año, pudimos disfrutar de un precioso espectáculo de Doma en Libertad y exhibición de pastoreo con un boder collie.

Desde nuestro Centro se organizó la muestra de **Juegos Tradicionales** (comba, zuplo, canicas, tiraeras, aro,...). De esta forma nuestros mayores transmitieron las experiencias colectivas de generaciones; creando un medio bonito de enseñanza en donde el niño se enriquece jugando. Son una fuente de transmisión de conocimiento, tradiciones y cultura de otras épocas; el hecho de reactivarlos implica profundizar en las raíces y poder entender mejor el presente. Participamos en la elaboración y venta de productos típicos de la zona ofreciendo las **tradicionales Gachas**.

Aprovechamos estas líneas para dar las gracias, en nombre de toda la Residencia "El Salvador", a la Asociación "Nuestras Tradiciones" por el trabajo realizado, por hacernos partícipes de este día y rendirnos un pequeño homenaje ¡Muchas gracias a todos por hacer posible este día de convivencia, de encuentro, emociones y recuerdos que unen pasado y presente!

Semana Santa

Siguiendo con la iniciativa de años anteriores, hemos realizado actividades encaminadas a acercar la **Semana Santa** a nuestros residentes.

Comenzamos realizando una visita con un grupo reducido de residentes a la Residencia de Ancianos "Sagrada Familia" de Villanueva del Duque, que para celebrar los 100 años de la llegada de las Hermanas Salesianas a la localidad, habían inaugurado el primer **Diorama de la Pasión de Jesucristo de Los Pedroches**; adonde nos invitaron amablemente. En este Diorama, estaban representados con imágenes los diferentes episodios de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo: la Entrada Triunfal de Jesús en Jerusalén, la Santa Cena, la Oración en el Monte de los Olivos, el Beso de Judas, la Flagelación de Cristo, la Crucifixión y la Resurrección de Jesús, entre otras.

Tras recibir una breve explicación de cómo se había fraguando este proyecto; escuchamos un audio que iba narrando cada una de las escenas representadas. El grupo de residentes que asistió, quedó encantado con el Diorama por la novedad de la representación y por la nitidez con que podían identificarse cada una de las escenas de la Pasión de Cristo. Para terminar esta visita, la Dirección de Centro, tuvo el detalle de agradecer nuestra presencia con un tentempié.

Semana Santa

Además de esta salida, este año, hemos continuado con la costumbre de visitar algunos **Pasos de Semana Santa**; en esta ocasión, nos desplazamos a la vecina localidad de **Villanueva de Córdoba**. En primer lugar, estuvimos en la Casa Hermandad del Santo Encuentro, donde pudimos contemplar de cerca a sus Titulares; además, el Hermano Mayor, nos explicó muchas curiosidades y detalles que podían pasarnos inadvertidos. Más tarde, la Hermandad de Nuestro Padre Jesús de Villanueva de Córdoba, nos permitió visitar a su Titular aunque en esos momentos aún estaban vistiéndolo y colocando las flores en el paso; en este caso, fue el Mayordomo del Cristo, el que nos explicó algo de la historia de esta joven Hermandad. Desde el lugar donde se hallaba el Nazareno, nos acercamos a visitar la Capilla en la que se encuentra habitualmente y que a su vez es la Capilla de la Residencia Jesús Nazareno, donde nos recibió la Directora. Para terminar nuestro día en esta localidad, visitamos la Parroquia de San Miguel Arcángel, acompañados por una Técnico de la Oficina de Turismo que nos explicó la Historia del templo y de sus imágenes. Después de una intensa mañana, retomamos fuerzas con un aperitivo y un refresco antes de regresar a la Residencia.

Y no todo han sido salidas, también hemos tenido tiempo para el recogimiento durante esta Semana Santa, a través de lecturas, video-fórum y curiosidades sobre la Semana Santa.

Imágenes que valen más que mil palabras

Imágenes que valen más que mil palabras

Día del Libro

Dicen que "*para viajar lejos no hay mejor nave que un libro*", y así pudimos comprobarlo en nuestra Residencia con la celebración del **"Día del Libro"** el 23 de Abril. Recorrimos los misterios de los Pedroches a través de varios relatos policiacos cargados de intriga y ambientados en distintos pueblos del Valle, cuya protagonista principal era la inspectora Julia.

Según señala el autor de la obra *"Misterio en Los Pedroches"*, Félix Ángel Moreno Ruiz, la inspectora Julia, nacida en Añora, termina residiendo por circunstancias del destino en el CAMF de Pozoblanco donde dedica parte de su tiempo a desentrañar pequeños misterios. Nos sumergimos en los mismos a través de una jornada de lectura donde participaron residentes y trabajadores del Centro.

Agradecemos a la empresa local "17 pueblos" por recomendar y poner a nuestra disposición el libro que hizo posible compartir un rato de lectura agradable y entretenido con nuestros residentes. Y recordad siempre que...

"Todo aquel que lee deja en un cajón de sus recuerdos una anécdota más para su existir"

Día de la Cruz

Como cada año la elaboración de la **Cruz de Mayo** es una de las actividades que más expectación despierta. Y es que resulta en ocasiones complicado buscar una temática o motivo diferente, algo que sea original, que no se parezca a años anteriores. Pero hay que reinventarse, y este año lo hemos hecho recordando nuestra tierra, su suelo, ese granito que cubre parte de nuestras fachadas en Los Pedroches, y que tanto nos caracteriza.

Nuestra Cruz en esta ocasión fue recubierta por papel, el cual nuestros residentes pintaron a mano con témpera gris. Para darle ese aspecto pétreo, con un pincel se lanzaron pequeñas gotas de color blanco, para así conseguir un parecido mayor. Además, se adornó con diversas flores elaboradas con cucharas de plástico y papel de periódico. La base de la Cruz fue decoró con flores de papel hechas a mano, que le dieron un toque de color, y mayor vistosidad al conjunto.

Este año ha sido especial, ya que se han unido dos tradiciones como son la Cruz de Mayo y la exposición de Los Mayos; recuperando parte de nuestro patrimonio y cultura.

Servicio de Comidas a Domicilio "El Salvador"

ENTREVISTA A USUARIOS DE CATERING A DOMICILIO EL SALVADOR

MIGUEL ALARCÓN ALAMILLO

Desde el año 1999, se viene prestando el Servicio de Catering "El Salvador", que ofrece diariamente comidas a domicilio para las personas mayores, con discapacidad o que no pueden valerse por sí solas para la elaboración de la comida.

En un principio, este servicio sólo se ofrecía en nuestra localidad y años más tarde, se extendió hasta la localidad vecina de Torrecampo. En la actualidad, se presta esta asistencia a unos 70 usuarios (en ambas localidades), incluyendo también los niños de la Guardería de Pedroche.

El Servicio de Comidas a Domicilio "El Salvador", se adapta a las necesidades alimenticias de los usuarios ofreciendo diferentes tipos de dietas: basal, diabética, dieta para sintrom, dieta para diálisis, biliar, intolerancias alimenticias, etc.; ofreciendo diferentes presentaciones: entero, fácil masticación y triturado. Además, en la medida de lo posible, se tienen en cuenta los gustos personales.

A día de hoy, la prestación de este Servicio, da trabajo a tres personas.

1. ¿Qué motivos te han llevado a ser usuario del Servicio de Comidas a Domicilio "El Salvador"?

El motivo fue, que al estar solo en casa, ¿qué preparas?, pues siempre ibas a lo más fácil: que si arroz, que si macarrones, que si un filete de pollo,... pero nunca hacía un cocido, nunca hacía lentejas, nunca hacía coles (como viene hoy), nunca hacía salsas (como viene hoy); y estaba un poco cansado. Y me enteré que traían comida de Pedroche y decidí preguntar.

2. ¿Cómo conociste este Servicio?

Pues mira, aquí arriba, en mi calle, hay una mujer ya mayor, que lleva ya muchos años; y vino un día una tal Mari, rubia, que era la que traía la comida y le pregunté si a mí me podían traer la comida; y me dijo, "claro, mañana mismo".

Me enteré por el boca a boca de los vecinos y de las personas que se llevaban la comida; aquí se habla mucho de la comida de Pedroche; y en general se habla bien de la comida, aunque habrá de todo, gente que le guste unas comidas más que otras.

3. ¿Cuánto tiempo llevas siendo usuario?

Llevo unos 10 años en el pueblo y estuve dos años haciéndome yo la comida; y me enteré de lo de Pedroche; yo estaba un poco harto de hacer comida para una persona solo; además, a mí la comida de un día para otro no me hace mucha gracia, así que pensé en apuntarme. Y llevaré pues eso, 7 u 8 años.

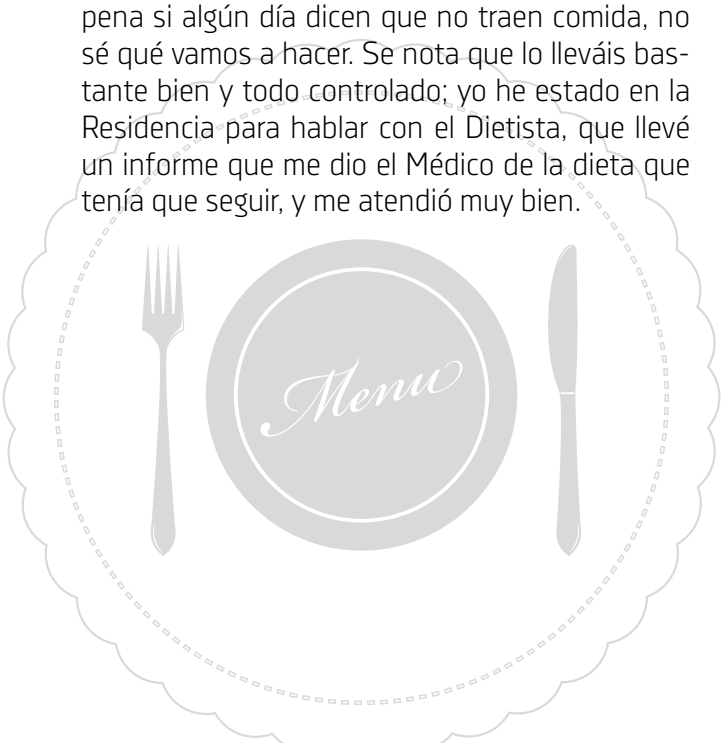
4. En términos generales, ¿qué te parece la comida?

A mí me parece estupenda, yo no he tenido queja de la comida de ninguna clase, nunca. Hay variedad de comidas y eso me gusta mucho, ningún día traen la misma comida. Y aunque la comida, viene sólo para el almuerzo, me suele sobrar algo de segundo, que con una fruta o un yogurt, ya tengo la cena también. Yo estoy contentísimo.

5. ¿Cómo es el trato con las personas que llegan a tu domicilio?

Ohh!!, ¡¡eso es para verlo!!, como si fuesen de la familia, es para verlo. Mira viene un chaval, David; es una maravilla de muchacho, es increíble. Y las muchachas, todas las que han venido, maravillosas, muy amables,... Estoy seguro que al que le preguntes de va a decir lo mismo. Ahora está Inés (que es nueva) que es una maravilla de muchacha.

Yo estoy contentísimo; y a veces pienso: es una pena si algún día dicen que no traen comida, no sé qué vamos a hacer. Se nota que lo lleváis bastante bien y todo controlado; yo he estado en la Residencia para hablar con el Dietista, que llevé un informe que me dio el Médico de la dieta que tenía que seguir, y me atendió muy bien.



ANTONIO NEVADO AVILÉS

1. ¿Qué motivos te han llevado a ser usuario del Servicio de Comidas a Domicilio "El Salvador"?

Pues porque fui al Médico y me sacaron azúcar y me dijo que tenía que comer una comida especial ya como para diabéticos; y yo

2. ¿Cómo conociste este Servicio?

Cuando me dijo la Médica que tenía azúcar y que tenía que tomar una dieta para diabéticos; me preocupé y le dije pues anda que yo, soltero que soy, para hacerme ese tipo de comidas... y entonces ella me comentó ella que en la Residencia daban las comidas y por eso me vine aquí.

3. ¿Cuánto tiempo llevas siendo usuario?

Yo creo que fui de los primeros; empecé a llevarme comida en el 2001 o por ahí.

4. En términos generales, ¿qué te parece la comida?

A mí me parece bien, si no me pareciera bien, me hubiera quitado; y además, llevando tanto tiempo, he visto de todo. La comida es así, todas las veces no te gusta lo que viene, pero eso pasa en tu misma casa, todos los días no te gusta lo mismo lo que comes. Pero yo no he puesto nunca pegas en eso, hay cosas que te gustan más y otras menos. Yo estoy contento con la comida.

5. ¿Cómo es el trato con las personas que llegan a tu domicilio?

Yo muchas veces ni los veo, suelo salir a mediodía a tomar una copa y dejo la puerta abierta y ellas entran con toda confianza y la dejan allí y cuando yo llego, la comida está allí. Esta muchacha, María (no es por despreciar a ninguna), es muy majilla, muy abierta hablando; aunque no es que la haya tratado mucho, pero el rato que está allí, eso veo yo.

Visita al Patio del Convento

Llega mayo, y en nuestra provincia son numerosas las casas y patios que se engalanan para deleite de los presentes. Este año Pedroche ha estado de enhorabuena, y es que el patio del antiguo **Convento Concepcionista de Pedroche**, adornado por la Asociación de Mujeres "Reina Cava", obtuvo el segundo premio del IV Concurso provincial de Patios, Rincones y Rejas de la Provincia de Córdoba, convocado por el Patronato de Turismo de la Diputación de Córdoba.

Por nuestra cercanía, no podíamos quedarnos sin contemplar su belleza, por lo que organizamos una visita cultural al mismo.

El día 11 de mayo por la mañana, algunos de nuestros residentes y trabajadores realizamos un recorrido por las diferentes estancias, así como pudimos contemplar los adornos florales, que habían sido colocados y cuidados para la ocasión.

Para que la actividad fuera más completa y con el fin de aprender y conocer un poco más nuestro entorno, desarrollamos una charla informativa sobre la historia del convento, sus diferentes etapas, y la importancia que supuso el mismo para la Comarca. Y es que debemos poner el valor en nuestra localidad, el Patrimonio histórico y arquitectónico con el que contamos, por su riqueza e influencia en lo que supuso el nacimiento del Valle que lleva su nombre, El Valle de los Pedroches.

Muñeca de San Isidro y Caracolá

Como ya es tradición en nuestra Casa, el día de San Isidro procedimos a la **Quema de la Muñeca.** El año pasado debido a la obra en la calle Fuente de la Cava y que da entrada a nuestro Centro, no pudimos realizar dicha actividad, por lo que en ese caso la muñeca fue "indultada". El personaje de aspecto militar homenajeaba a una fiesta tradicional de nuestro pueblo, la Función de los Soldados, que en 2017 conmemoraba su Centenario.

La muñeca ha permanecido durante todo el año en el Aula de Terapia, esperando al mayo siguiente para la celebración.

Aprovechando el buen tiempo y que estábamos en plena temporada de **caracoles**, el día 15 de mayo nos dirigimos al patio frente a la Residencia, en el que pudimos degustar una tapa (o varias) de este molusco. Lo mejor de todo esto es que desde allí teníamos vista privilegiada para observar la quema de la Muñeca, por lo que mientras tomábamos un aperitivo amenizado con música, observábamos como bailaba y se consumía entre movimiento y movimiento.

Y es que mayo nos trae multitud de actividades, actividades que esperamos nunca perder.

La Academia Martínez-García en la Residencia "El Salvador"

La Academia Martínez-García viene colaborando con la Residencia "El Salvador" desde hace ya muchos años. Esta colaboración es mutua ya que, desde este Centro de Formación se viene desarrollando gran parte de la formación que reciben los profesionales de la Residencia así como el mantenimiento de sus sistemas informáticos y de Calidad, mientras que desde la Residencia se vienen prestando sus instalaciones para la realización de prácticas de nuestros alumnos.

Desde nuestro Centro estamos muy agradecidos al personal de Dirección y al Equipo de Profesionales de las distintas Áreas por facilitarnos siempre nuestra labor y tener siempre la Residencia abierta para nosotros.

Aprovechamos estas pocas letras para desear a todos los lectores de esta revista, que con tanto cariño nos consta que se prepara, una muy FELIZ NAVIDAD.

FERNANDO **SÁNCHEZ CÁMARA**
Jefe Estudios Academia Martínez-García

CENTRO DE FORMACION MARTINEZ GARCIA

Biografía del residente José Arenas

Nací en Villanueva de Córdoba, donde curse mis estudios Primarios en la escuela y Bachillerato por libre. Tras esto comencé mis estudios de Bachillerato Superior y Magisterio, ambos al mismo tiempo, en la Escuela Normal De Córdoba. Cuando terminé Magisterio me presente a las oposiciones, las aprobé y comencé mi vida laboral como docente en el colegio de Almodóvar del Río, durante 7 años.

Estando estudiando Magisterio me llamaron para el servicio militar obligatorio, y cuando me midieron pedí prorroga por estudios, para posteriormente hacer la milicia universitaria. Estando ya ejerciendo como docente en Almodóvar, durante 2 veranos realice la milicia universitaria como soldado en los campamentos de Montejaque, Ronda. Posteriormente realicé las prácticas como alférez en Madrid, en el Tercio Saboya Nº6, para las cuales me dieron una excedencia obligatoria para el servicio a la Patria.

En 1969, quería dar un cambio y decidí irme a Suiza, elegí este

lugar y no otro, porque allí tenía un amigo que me animó a que me fuese. Estando en Suiza, estudie Filología Románica y Filosofía, en la Universidad de Freiburg, mientras trabajaba en lo que me salía: darle clases a niños españoles, y algún otro trabajo ocasional, como repartidor de periódicos, administrativo de una compañía eléctrica,... Cuando terminé mis estudios de Doctorado, me ofrecieron un puesto en la misma Universidad en la que yo estudié; ahí estuve ejerciendo como docente, durante 11 años. Tras esto me fui a la Universidad de Lausana, donde estuve ejerciendo durante 6 años.

En el 1990, después de llevar 20 años en Suiza, decidí regresar a España, concretamente a mi pueblo natal, Villanueva de Córdoba, donde estuve durante 2 años, en los cuales no ejercí porque me los tome de descanso. Tras estos años, pedí el reingreso en Magisterio, donde me concedieron la plaza provisional en el mismo pueblo que había estado anteriormente, Almodóvar del Rió, pero en un colegio distinto. Tras este primer año como provisional en Almodóvar del Rió, pedí en el concurso general de traslados acercarme a mi lugar de origen, y me concedieron mi plaza definitiva en Cardeña. Aquí ejercí como docente de Primaria, hasta el 2005. Y tras esto, mis 2 últimos años como docente estuve ejerciendo en la Escuela de Adultos de Cardeña.

En 2007, termine mi etapa como docente, me jubilé y continué viviendo en Cardeña.

En 2014, vine a la Residencia de Pedroche. Donde fue para mi una alegría el encontrarme con alguna de mis antiguas alumnas, trabajando aquí.

Los Mayos

Una tarde en el Aula de Terapia, mientras se desarrollaba la actividad de "lectura" y hablábamos sobre las Tradiciones de nuestros pueblos, un compañero nos sorprendió preguntando a nuestros mayores "¿Os acordáis de ***Los Mayos***?"... "¿Los Mayos?", preguntamos. "¿No sabéis lo que son Los Mayos"?... ¡Si es que son muy jóvenes! Contestaban unos... "¡Eso era una fiesta que se hacía aquí antiguamente donde se colocaban muñecos en las calles!" Decían otros... "¡Anda que no lo pasábamos bien juntándonos los vecinos!"... "¿Alguien nos puede explicar que son Los Mayos?"

"La tradición del Mayo está ligada, para algunos, a la fertilidad, a la llegada de la primavera y a la recogida de la cosecha. En ciertos lugares, se situaban alrededor de un árbol monigotes o peleles que simbolizaban el invierno y el mal, y que eran quemados para dejar paso al buen tiempo. Con el paso de los años, estos muñecos pasan de tener un papel secundario a representar el papel principal de la fiesta, recreando escenas agrícolas y de otros oficios.

En la actualidad, los Mayos sirven como medio de expresión, entre la sátira y el buen humor, y critica aspectos sociales y políticos. Según la tradición, los Mayos tienen que tener como base una estructura de escobas y retamas que constituyen el esqueleto, que se completa rellenándolo de harapos, espumas y telas viejas. Las vestimentas de los muñecos son ropas en desuso y en la cabeza se pone estropajo para el pelo y una tela para pintarle ojos, boca y orejas con rotuladores de colores. En cuanto a las manos, éstas se forman con guantes de lana o de goma rellenos de espuma y atados a los brazos que junto con las piernas deben ser maleables para obtener la posición deseada del muñeco."

El Ayuntamiento de Pedroche convocó un "Concurso de Mayos", durante semanas este fue un tema muy comentado en el pueblo y las mismas preguntas se repetían entre las conversaciones de los vecinos: "¿Tu calle va a hacer Mayo?", "¿De qué tema va a tratar el tuyo?"...

Desde nuestra Residencia, tanto residentes como trabajadores, estábamos entusiasmados y pronto comenzamos a confeccionarlos. La temática, desde el primer momento, estaba clara: ***"Los Abuelos Guardería"***. Para ello, creamos 4 muñecos: Santiaga (la abuela), Bartolomé (el abuelo), Paulino (el nieto) y Berta (la nieta). Además, elaboramos un hermoso jardín con flores de papel y mezclamos elementos decorativos (juegos antiguos y actuales, sillas de enea, mesa, manteles, macetas, menaje, alimentos...) formando una estampa de los más creíble. Trabajadores, familiares y amigos nos ayudaron con el vestuario y los complementos.

En diez puntos del callejero del municipio de Pedroche, se expusieron hasta 25 muñecos, recreando escenas de todo tipo. Desde este periódico, queremos agradecer a los vecinos su participación haciendo posible la recuperación de esta antigua tradición.

¡Gracias por recuperar una tradición olvidada y hacer felices a nuestros mayores!

Visitas a Nuestro Centro

El pasado 9 de junio, recibimos la Visita Institucional del **Presidente de la Diputación de Córdoba**, Antonio Ruiz, que quedó encantado con nuestra Residencia.

Con motivo de la Visita Pastoral a nuestro municipio, el pasado 25 de Enero, **Monseñor Demetrio Fernández**, Obispo de Córdoba, conoció nuestras instalaciones.

Charla coloquio de Juan Moisés

El día 16 de Octubre recibimos una visita muy especial en nuestro Centro. Vino a compartir una agradable mañana con nuestros mayores Juan Moisés, vecino de Torrecampo. Es una persona con Síndrome de Down, activa y participativa en la vida de su pueblo, fiel devoto de la virgen de Veredas, capataz en Semana Santa y aficionado al carnaval.

Juan Moisés, haciendo uso de la pizarra digital en el Aula de Terapia, proyectó varios videos sobre costumbres y fiestas típicas de su municipio: feria y romería de la Virgen de Veredas, semana cultural, procesiones, etc. A través de sus explicaciones supo transmitir la alegría y el buen humor que lo caracterizan a nuestros mayores, que quedaron encantados con él.

Nos ofreció una lección de cómo recorrer los pasos hacia un mundo distinto: *respeto, aceptación, inclusión, integración, normalización y convivencia #DíaMundialDelSíndromdeDeDown.*

Feria en nuestra Residencia

La Feria es una de las fiestas más esperadas por nuestros residentes. Es por ello que se prepara con mucho mimo y atención. Los residentes trabajan las manualidades desde julio, para que todo esté a punto en septiembre. Son muchos los dibujos, recortes, pegados, etc que hay que hacer.

Llega el día 5 de septiembre, y la **Virgen de Piedrasantas** visita la Residencia esa noche. Todos nuestros abuelos aprovechan para ir a rezarle y a acompañarla durante su estancia en el Centro.

El día 6 de septiembre, se realizó un **Taller de Manualidades** con tareas distintas a las que tienen normalmente para hacerlo más especial con motivo de la feria; por la tarde, se les leyó el **Libro de Feria** para que conocieran las programación de actividades para esos días.

Como comienzo de feria, el 7 de septiembre, se realizó un **Videoforum Musical**, donde sevillanas, coplas y rumbas fueron los protagonistas. Por la tarde, salimos a la calle para ver la Fiesta de **"Los Piostros"**.

El día 11, en el Salón de la Residencia, celebramos la **Comida de Convivencia** con motivo de la feria; que como en años anteriores, estuvo amenizada por la cantante de Copla **Laura María Larrea**.

Como cierre de estos días, el día 12 de septiembre, se organizó un **Bingo** con unos regalos especiales.

Día del Alzheimer

Con motivo del Día del Alzheimer se impartió una charla para concienciar a nuestros mayores de dicha enfermedad. En ella se trataron los síntomas y consecuencias que se presenta en el Alzheimer. Los residentes vieron la importancia de actividades y uso de nuevas tecnologías como una posible solución para frenar la evolución de esta patología. A continuación, se llevó a cabo el "Juego de los Sentidos".

Por diversos puntos de la residencia se colocaron 5 stands, uno para cada sentido, distanciados los unos de los otros para no interferir en su ejecución. Nos dividimos en grupos con el fin de agilizar la actividad, y nos distribuimos por cada uno de ellos. A pesar de esto, cada prueba sería individual. Cada residente debía, a través de los sentidos, reconocer diferentes elementos, como objetos desde perspectivas distintas, el olor del vinagre, el sabor de la sal, el sonido de una estación de trenes o el tacto de una esponja en su mano. Por cada acierto se proporcionaba un punto al participante. Dichos puntos eran anotados en una tarjeta que se había repartido justo antes del comienzo a cada residente, y la cual llevarían a cada prueba.

En esta ocasión, la victoria recayó en Isabel Urbano, que con tan sólo un fallo se alzó con el triunfo, y se llevó para el recuerdo un diploma conmemorativo.

Carta de agradecimiento a Nuestro Centro

La familia de Mª Josefa López Calero, quiere hacer constar a todo el personal que integra el Centro de Mayores "Residencia El Salvador" de Pedroche, nuestro más sincero agradecimiento por el gran trabajo que están realizando con mi madre.

Es cierto, que ingresar a mi madre en situación de dependencia fue una de las decisiones más difíciles que he tomado en mi vida, y tras un año y varios meses en vuestra Residencia me veo obligado a dar las gracias a todo el equipo humano que forma parte de esta Residencia de una manera u otra.

¡Gracias! a los profesionales que conjugan este equipo tan humana, en pos de nuestros mayores que se merecen todo nuestro reconocimiento, gratitud y admiración.

En nombre de mi madre y en el mío propio os agradecemos el gran trabajo que realizáis diariamente con los residentes, nos sentimos muy orgullosos de saber que hemos tomado la mejor decisión para ella, y yo personalmente me siento muy reconfortado de ver a mi madre tan adaptada a su nueva Casa y sobre todo tan feliz en su nueva etapa donde puede hacer lo que a ella siempre le ha gustado "ayudar a los demás "

Me gustaría que este mensaje de agradecimiento/admiración infinito pudiera llegar a todo el personal de esta Residencia.

Atentamente,

GREGORIO **RODRÍGUEZ LÓPEZ**
(Hijo de Mª Josefa López)

IV Olimpiadas Geriátricas del Valle de Los Pedroches

El día 4 de octubre con motivo del Día Mundial de las Personas Mayores se celebraron las **IV Olimpiadas Geriátricas del Valle de los Pedroches** en la localidad de **El Viso**. Este evento es una competición adaptada a las capacidades de los mayores.

La jornada comenzó con un desfile olímpico de cada Residencia en el que cada Centro desfilaba con su bandera institucional a la vez que se escuchaba su himno. En total, desfilaron 17 Residencias, entre ellas, la nuestra, "El Salvador".

A continuación, se disputaron los juegos, que fueron: la oca, las anillas, la boccia, carrera de sillas de ruedas, concurso de baile, la diana, el pañuelo (trabajadores) y juego de las sillas (trabajadores).

Este año, nos trajimos tres medallas: una de oro en el pañuelo y dos de bronce en carrera de silla de ruedas y baile.

Posteriormente, todas las Residencias, tanto trabajadores como residentes, voluntarios y organizadores se reunieron para disfrutar de la comida, refrescos y postre; comida que estuvo amenizada con música de Copla en directo.

Nuevo Gimnasio

El pasado mes de junio, inauguramos el nuevo Gimnasio del Centro; con una mejor ubicación en la Primera Planta, facilitando el acceso a los residentes, al encontrarse próximo al lugar en el que suelen pasar el día.

Las nuevas instalaciones, nos ofrecen más amplitud e iluminación; con lo que es posible realizar más tratamientos de forma simultánea.

El cambio, ha sido bien recibido por todos los usuarios del Gimnasio (residentes y tratamientos domiciliarios).

¡Anímate y ven a conocerlo!

Colaborando con la Universidad de Castilla-La Mancha

PARA DIGITALIZAR LA VIDA DE NUESTROS MAYORES

La Residencia de Mayores el Salvador participa en un consorcio liderado por el Grupo de investigación ARCO de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) en la propuesta de un proyecto de base tecnológica para mejorar la calidad de vida de nuestros mayores La residencia de mayores el Salvador ha trabajado, junto al grupo ARCO, en la elaboración de una propuesta de proyecto presentada al programa H2020 de la Unión Europea. El programa Horizonte 2020 o H2020 es el principal instrumento de financiación de la investigación en Europa. De ser financiado, el proyecto permitiría desplegar sensores y cámaras para poder asistir a personas con necesidades especiales de atención, manteniendo su privacidad y permitiendo atenderles de forma inmediata tanto en su casa como en la propia residencia. El proyecto denominado ACTÍVATE (A Cognitive assistant for smart and healthy living at home) está coordinado por Juan Carlos López López director del grupo ARCO de la UCLM y está formado por 24 compañías y universidades de 7 países diferentes donde se establecerán 7 pilotos para probar la tecnología desarrollada en el proyecto. El piloto en España sería desplegado en Pedroche, en hogares y en su residencia. Concretamente, las soluciones tecnológicas desarrolladas permitirían detectar situaciones especiales como caídas, inmovilidad prolongada, constantes vitales anormales, etc., permitiendo una respuesta temprana por parte del personal de asistencia o familiares. Aunque las convocatorias de H2020 son muy competitivas, si el proyecto se llevara finalmente a cabo, colocaría a Pedroche a la cabeza de Europa y del mundo en el cuidado de sus personas mayores a través de la tecnología.

MARÍA JOSÉ **SANTOFIMIA ROMERO**
Profesor Contratado Doctor Interino
Universidad de Castilla-La Mancha

Semana del Mayor

Del 26 al 30 de noviembre, celebramos en nuestra Residencia, la **Semana del Mayor**; una semana de convivencia, festividad y aprendizaje para nuestros residentes.

Durante estos días compartimos experiencias e intercambios en diferentes materias como la música, la risa, etc. y en la que también nos acompañaron familiares, trabajadores y vecinos del pueblo.

Comenzamos la semana con el **Acto de Inauguración**, cuya temática versó sobre "Nuestra Experiencia en el Centro", donde representantes de diferentes organizaciones, expusieron su visión sobre esta Residencia; nos acompañaron: Dña. Rocío Sanchís (Concejala de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Pedroche), Dña. Florencia Romero (Maestra del CEIP "Simón Obejo y Valera"), D. José Muñoz (Alumno del CEIP "Simón Obejo y Valera"), Dña. María Carrillo (Vocal de la Banda de Música "Santa Cecilia de Pedroche") y Dña. Dolores Rubio (Responsable de "Nuestras Tradiciones"); el acto fue presidido por nuestra Directora, Dña. Antonia Romero. A continuación, todos los presentes disfrutaron de chocolate con churros.

El martes, nuestro Psicólogo, impartió el **Taller de Risoterapia**, donde nos explicó los beneficios de la risa y nos hizo disfrutar con una sesión de ejercicios prácticos. Por la tarde, los Departamentos de Dirección, Administración y Trabajo Social, organizaron un magnífico **Bingo** con muchos regalos.

El miércoles por la mañana disfrutamos de un **Taller de Gimnasia Grupal** llevado a cabo por los fisioterapeutas de nuestra Residencia. Allí jugamos, bailamos y reímos mucho además de ponernos en forma. Por la tarde, se organizó una **Mesa Redonda** donde: la Notaria, Iltre. Sra. Rocío García-Aranda, nos habló sobre los aspectos legales en la vejez; la Trabajadora Social del Hospital de Pozoblanco, Dña. Francisca Rodríguez, dio a conocer los Recursos Públicos y Comunitarios para nuestros mayores y nuestra Trabajadora Social, Dña. Ana Sánchez, nos habló del procedimiento de ingreso en la Residencia.

El jueves, por la mañana, nuestras compañeras del Departamento de Terapia Ocupacional, llevaron a cabo, un **Taller de Musicoterapia**; ellas nos explicaron los beneficios de la música a nivel cognitivo, físico y emocional; también nos hicieron afinar nuestros oídos y mover el cuerpo al ritmo de diferentes tipos musicales. Por la tarde, llegó la actividad más esperada para todos; las **Actuaciones Musicales**, donde residentes y trabajadores, escenificaron diferentes actuaciones de artistas conocidos. A continuación, un grupo de vecinos del pueblo, representaron la obra teatral: **"La Reina de Pedroche"**.

El viernes, comenzó con **"Casa Nicasia"**, una obra de teatro interpretada por trabajadores del nuestra Residencia, con la que nos hicieron reír y pasar un momento agradable. Para finalizar la Semana, se proyectaron unos vídeos recordando los residentes que ya nos han dejado y las actividades llevadas a cabo durante todo el año, en el **Acto de Clausura**. Además, la tarde se acompañó de un aperitivo y alguna que otra sorpresa.

Un recuerdo para los que no están

Finaliza el año y es el momento de echar la vista atrás y hacer balance de los momentos vividos; nos damos cuenta entonces que durante este 2018 nos han dejado algunos residentes, bien porque se fueron a otros Centros o a su domicilio, o bien porque fallecieron. Desde esta revista, queremos hacerle un pequeño homenaje, recordándolos.

En este año, algunos residentes, decidieron volver a sus hogares; generalmente porque mejoró la situación que les trajo aquí; como es el caso de las Hermanas **Alfonsa y Antonia Medina** o **Amparo Arribas**, que además de recuperarse, no se veía aún en una Residencia y añoraba su casa de Pozuelo; tampoco llegaron a adaptarse **Dionisio Rísquez** ni **Octavio Pérez** que volvieron a sus domicilios. Por otro lado, también ha habido residentes que han cambiado de Centro, generalmente para estar más cerca de su familia con es el caso de **Mª Carmen Moltó, Ana Recio, Carmen Morales y Flori Ruiz** que se trasladaron a Córdoba; **Miguel Romero Carpintero**, se trasladó a Conquista; **Carmen Aranda**, a Hinojosa del Duque; **María Pozuelo García**, a El Guijo y **Vicente Iglesias, María López y Mª Ángeles Sánchez** a Pozoblanco. A todos ellos, les deseamos que esos cambios hayan sido para mejor, para estar más cerca de los suyos o para seguir gozando de su autonomía; y les recordamos que siempre estamos abiertos a su visita.

Sin embargo, durante este año también nos han dejado algunos residentes que ya no volverán; algunos estuvieron tan poco tiempo con nosotros que apenas los conocimos como es el caso de **Julián Torralbo**; y otros llevaban tantos años que formaban parte de la Residencia, como es el caso de **Rosario Sánchez**, de las primeras en entrar en la Residencia o la auténtica **María Prieto** a la que todos recordaremos por sus supersticiones y su peculiar carácter; o la singular **Estefana Gil**, a la que el deterioro cambió el carácter agrio por risas y conversaciones inverosímiles. **José Regalón**, a quién recordaremos por su tranquilidad y serenidad. **Andrés Pérez**, nos dejó superando los 100 años, del que recordaremos sus ganas de comunicarse a pesar de su dificultad.

En este año, también nos dejó quien fuera el Presidente del Consejo de Mayores del Centro, nuestro querido **Nemesio Moyano**, de carácter serio pero amigable, correcto, educado y agradecido por el trato recibido; siempre pendiente de su mujer y volcado en su rol de Presidente. Imposible olvidar a **Antonia Regalón**, que tuvo a Dios siempre tan presente, que estaba con él cuando falleció; incansable junto a su hermana, a la que paseaba, mimaba y cuidaba siempre.

También estuvieron con nosotros algunos cordobeses con su "*grasioso asento cordobé*" como **Diego Segovia**, **Antonio Rey o José Expósito** que tenía un carácter fuerte pero en el fondo era un cacho de pan; y extravagante donde los haya, **Jerónimo Huélamo**. Recordamos con cariño a **José Mª Moreno** (*"Cara de vaca"*, como él decía), nuestro Pepe, con su laúd y sus cantes a las mocitas, siempre con una sonrisa en la boca y algún chascarrillo para contar; **Magdalena Ávila**, y su agudo timbre de voz, alegrando a todo el que estaba a su lado con su humor.

Es imposible olvidar a **José Pozuelo Jiménez**, desafiando las normas, fumando en cualquier sitio, buscando conflictos y a los 10 minutos pidiendo perdón llorando. **Isabel Caballero**, nos dejó tras un largo periodo de enfermedad que poco a poco la fue apagando; al igual que a **Isabel Medina** que siempre tenía palabras de afecto y cariño para todos y se tomaba a guasa su propio deterioro: "*estoy como una rosa, muy pasada, muy pasada, pero como una rosa*". Y así, poco a poco, nos dejaron también **Mª Dolores Tirado** y **Juana Cejudo**, que pellizcó y arañó hasta el último día a sus auxiliares cuando la aseaban. **Francisca Sánchez**, siempre preocupada por su hija, se fue con la tranquilidad de dejarla con nosotros. **Isabel Rodríguez**, dispuesta a participar en todas las actividades que se le proponían y colaborando en las manualidades, que nos dejó tras un largo periodo de hospitalización. **Mª Manuela Conde**, que a pesar de su deterioro, siempre mantuvo su gusto por el baile y el cante; al igual que se animaba **Joaquín Sicilia** en la celebración de cumpleaños, aunque también tenía sus enfados. Debido a la enfermedad, sólo pudimos ver un aspecto muy serio y áspero de **Serafín Fernández**, aunque su mujer siempre nos habla de un gran hombre. Muy triste fue la muerte de **Nicolás Fernández**, a quien su bondad y sencillez, le ayudó a asimilar el dolor de las pérdidas en su vida. Su paisano **Pablo Brígido**, se fue deteriorando poco a poco hasta que nos dejó, aunque su calidad de vida fue muy buena en los últimos años.

Cristóbal Llergo y su mujer, **Isabel López**, quisieron seguir eternamente juntos y fallecieron los dos en poco tiempo; dejándonos relativamente poco margen para tratarlos y conocerlos. Cómo no recordar a **José Ro-**

dríguez, *"el rubio de la calle las Peñas"*, siempre dispuesto a invitarnos a un bocadillo o a algo. **Carmen Prieto** y sus canturreos: *"tres, eran tres, las hijas de Elena..."*; su característico acento madrileño y sentimiento por su ciudad: *"de Madrid al cielo, pero con un agujerito para verlo"*. Siguiendo con los de habla castellana, este año nos dejó **Tomás Sánchez**, aunque conquense, madrileño de adopción y que trajo a esta Residencia, parte de las oficinas de Explosivos de Rio Tinto, donde trabajó. Imposible olvidar a **Mª Ángeles Barrena**, por su juventud y su peculiar carácter, que la hacían única; y por la fuerza y valor que tuvo hasta el último momento para afrontar la enfermedad. Recordaremos a **Antonio Torrico** por su afán por caminar y su arte bailando en cualquier celebración. Apenas nos dio tiempo a conocer a **María Rísquez**, aunque sí vimos su carácter y su actitud ante la enfermedad. Todos recordaremos a Ángel Sánchez y su facilidad para el llanto. También nos dejó este año, una fiel oyente de Radio Villanueva, nuestra querida, **Pepa Carbonero**.

Con algunos de ellos hemos compartido mucho tiempo y con otros menos; unos nos han hecho reír y otros llorar; junto a ellos, hemos vivido momentos felices y tristes; aunque lo cierto es que durante una parte de sus vidas, hemos sido su familia, sus amigos, sus compañeros; y siempre en este intercambio, queda algo de ellos en nosotros.

QUE DIOS LOS TENGA EN PAZ

¿Conocéis el tocomocho? ¡Cuidado con las estafas!

Se acerca la Navidad, y como todos sabemos llegan días llenos de felicidad, bondad, generosidad y amor. Pero no todo son alegrías por desgracia. Son días en los que los delincuentes, estafadores, ladrones, etc ponen en práctica sus estudiadas técnicas para ganarse un jornal. Hay que estar informados y concienciados antes de que se nos acerque algún desconocido y nos ofrezca ganar dinero de manera rápida. Debemos proteger a nuestros mayores de semejantes personas.

A continuación os detallamos algunos timos:

- **El tocomocho:** Consiste en vender un cupón de lotería "supuestamente" premiado. Se nos acerca un tipo desconocido diciendo que tiene un cupón premiado. Él no puede cobrarlo porque "se va de viaje", "su hermano trabaja en el banco y se lleva mal con él", o cualquier otra excusa le podría valer para engañarnos. Luego nos dice que le demos algo por él, 50€, 100€ ó 200€, y luego desaparece sin más y nunca más lo volvemos a ver.
- **Los trileros:** Consiste en poner tres vasos opacos boca abajo, el timador mete la bolita en uno de ellos y luego los mueve. Parece fácil, pero el timador hace desaparecer la bola del vaso y es imposible acertar. Suele tener amigos compinchados, que apuestan delante del público para que vean que se puede ganar dinero rápidamente.
- **El instalador o inspector:** Un hombre aparece en nuestra casa o negocio diciendo que va a pasar la revisión de cualquier electrodoméstico, aparato eléctrico, calefacción, etc. Vienen vestidos con su mono de trabajo, placa identificativa (falsa) y bien informados del cliente al que van a engañar. Están poco rato, roban lo que pueden y al salir piden dinero por el "arreglo".

Algunos de los errores más frecuentes que solemos cometer son:

- Sacar dinero del banco para guardarlo en casa. Debajo del colchón de casa el dinero no está más seguro.
- Lucir joyas por la calle para presumir. Así se convierte uno en un claro objetivo de robo.
- Dejar caer la puerta de casa para tirar la basura o ir a casa de una vecina. Si no se echa la llave con una simple tarjeta se puede abrir.

Hay muchos tipos de timos además de los nombrados: la estampita, timo de la mancha, timo del técnico, timos informáticos, timo cartas nigerianas...Debemos conocerlos para prevenirlos, y sobre todo poder ayudar a nuestros mayores. Tenemos la suerte de vivir en una zona tranquila pero no hay que descuidarse.

ANTONIO JAVIER **TIRADO BEJARANO**

La Profesión Geriátrica

CARMEN **CONDE**

El envejecimiento de la población ha provocado que aumente la solicitud de plazas en Residencias Geriátricas, sea como sea las personas mayores forman un colectivo con necesidades específicas que la sociedad debe cubrir con eficiencia ya que cada vez se alarga más la esperanza de vida.

Contribuir a la integración social de las personas mayores es complicado, hay que tener en cuenta que se necesitan determinadas aptitudes para trabajar con estas personas.

La última etapa de la vida provoca fuertes cambios en nuestra salud y nuestro entorno social así pues hace falta que acompañes a cada persona sin resignarte o desanimarte pero eso sí, aunque los ancianos necesitan ayuda a menudo debemos abandonar las aptitudes compasivas y paternalistas. Que tengan problemas de salud o que no gocen de una estructura familiar estable no debe hacernos olvidar el valor de cada persona por sí misma.

Características esenciales para cuidar y tratar a este grupo humano son: empatía y capacidad de cooperación, estabilidad emocional y personalidad positiva; y por supuesto honestidad y paciencia.

Este año en mi artículo para la revista he decidido tocar este punto y, ¿saben por qué? Pues porque llevo 36 años en esta Residencia y hay residentes que llevan más o menos los mismos años que yo sin conocer otra Casa, bien por el sistema que había antiguamente, por distintas patologías, por la sociedad de entonces o simplemente no tienen familia. Llega un momento para ellos que después de tanto tiempo, al vernos día tras día y convivir y compartir tanto, nos llegan a considerar algo suyo, cosa que a nosotros es lo que nos hace sentir que sí somos buenos profesionales; este cariño no se valora con un sueldo o una nota, pero hay personas poco gratas que han perdido la humanidad y no respetan este trabajo, trabajo duro pero satisfactorio... pues siempre consigues con ellos una sonrisa.

La profesión geriátrica en Residencias es única y la grandísima mayoría la ejercemos con corazón y vocación, cien por cien, si no dad por seguro que buscaríamos un trabajo con menos responsabilidad y si no, ¿alguien entiende que si no nos gustara nuestro trabajo estaríamos trabajando todos los días especiales como Navidad, cumpleaños de padres, de hijos? Para que a los residentes no le falte lo que merecen, y merecen mucho, merecen ratos para estar con ellos, para darles conversación, jugar al parchís, al bingo o lo que les apetezca... y aquí se les da; por lo dicho anteriormente, mucho trabajo y vocación.

Estoy cansada de ver inspecciones de gente muy bien arregladita, con muchas carpetas, mucha burocracia, muy serios pero cada vez ayudan menos a las Residencias de Mayores. Cansada a veces de familiares que para limpiar sus conciencias ven mal hasta el color de la chaqueta que se le pone al residente. Cansada de que se nos deshumanice y nos hagan sentirnos culpables de intentar trabajar para ellos en mejores condiciones.

Creo que hablo por mucha gente, no solo por mí, ya que somos muchos trabajadores en la rama de geriatría donde lo que abunda es mucha carga de trabajo y sueldos míseros; pero eso sí, orgullosa de mi trabajo y el de todos mis compañeros y felices si hemos hecho lo posible para que su día haya sido bueno, su final del camino digo.

Como dije al comienzo, llevo muchísimos años en este Centro y espero no morirme sin ver cómo va cada vez mejor, que por lo menos sea una décima parte de lo que mis sueños me llevan a desearle y que no sea una utopía sino una realidad.

Residencia de Mayores
El Salvador

C./ FUENTE DE LA CAVA, 1 | T. 957 137 050/011/207 | 14412 PEDROCHE (CÓRDOBA) | residenciaelsalvador@gmail.com
@ResidenciaElSalvadorPedroche @rel_salvador