

SERVI SENIOR ORDES



residencias de maiores



BOLETÍN Nº 2

DECEMBRO 2017

SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores



INDICE:

INTRODUCCIÓN	4
1.- ACTIVIDADES DO CENTRO.....	6
2.- TEMAS DE ACTUALIDADE.....	12
3.- OS NOSOS PROTAGONISTAS.....	20
4.- CELEBRACIÓNS.....	22

SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores

Durante este semestre, foron moitos os momentos vividos na nosa residencia, por iso nas seguintes páxinas ofrecemos unha pequena mostra das experiencias, tanto dos/as residentes como dos traballadores/as, trasladando as experiencias e sensacións a través do "Boletín de Actividades da Residencia de Maiores de Ordes", un anaquiño de nós que queremos compartir con todos vós.

Un especial recordo a aqueles que xa non están. E que compartiron con todos a súa sabedoría e inquedanzas, no día a día da nosa Residencia.

GRACIAS. Sen vos non o poderíamos lograr, residentes e familias.

Unha vez máis con este boletín pretendemos levarvos da man a través dalgunhas experiencias vividas e compartir con todos vós os coñecementos que só os anos nos outorgan.

Por e para elo realízase este "Boletín de Actividades da Residencia de Maiores de Ordes", sen máis... esperamos que vós gocedes tanto da súa lectura como nós na súa elaboración.

Laura Maneiro Pouso

Traballadora Social Residencia Servisenior Ordes





1.- ACTIVIDADES DO CENTRO

*** DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**

Ca idade o deterioro da capacidade funcional vaise evidenciando, sobretudo na diminución da forza muscular e a alteración do equilibrio, dando así unha inestabilidade na marcha e polo tanto aumentando o risco de caídas.

Este empeoramento da marcha agrávase na maioría dos casos pola presenza de diversas patoloxías.

Por todo elo, no centro, mobilizamos un conxunto de técnicas encamiñadas a poder previr e tratar todas esas lesións ou patoloxías propias do envellecemento. Con estes tratamentos, axudamos tamén a reducir a dor, restaurar a funcionalidade, mellorar o equilibrio e a confianza e autonomía do ancián.

Os programas de psicomotricidade realízanse tanto de forma grupal como individual, axudando ao mantemento e mellora das capacidades físicas e psicosociais dos residentes.

O traballo individual vai encamiñado a evolución das capacidades físicas e o deseño dun tratamento especializado de cada residente, para o seu benestar.

O traballo grupal, permite o desenvolvemento de todas as funcións do residente.

Sendo así, os principais obxetivos do Departamento de Fisioterapia son:

- Reducir a dor.
- Mellorar a sensibilidade e propiocepción articular.
- Mellorar o estado físico en xeral, a través de programas de exercicios.
- Reeducación a marcha.
- Previr caídas.
- Aumentar, recuperar ou manter o rango de movemento, a forza muscular, a flexibilidade, a coordinación, o equilibrio e a resistencia.

Na residencia de Maiores de Ordes contamos con servizo de fisioterapia, que desenvolve varias actividades dirixidas ós nosos residentes:

- Tratamento individualizado, dependendo das necesidades de cada residente.
- Grupo de ximnasia.



* DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA

Pasado o verán, no departamento de Enfermaría, poñemos toda a nosa enerxía, un ano máis, na campaña de Vacinación fronte a gripe e Neumococo dos residentes e traballadores do centro.

O obxectivo principal desta campaña é reducir a mortalidade e morbilidade asociada á gripe e ao seu impacto na comunidade, xa que a vacunación é o método máis eficaz para disminuír o número de casos, así como as complicacións graves e as mortes derivadas do seu padecemento. Descata que, no caso que nos ocupa, nas persoas de idade avanzada coa vacina redúcese padecer a enfermidade nun 60 % e a morte nun 80 %. (gripe.sergas.es)

Tendo isto presente, e sendo parte da poboación diana, por unha banda persoas maiores de 60 anos que conviven en institucións pechadas e, pola outra, persoas que traballan en institucións xeriátricas con continuo contacto con persoas vulnerables; na residencia vemos de vital importancia para o benestar dos nosos/as usuarios/as e traballadores/as levar a cabo esta campaña.



*** DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN**

Este semestre estivo cargado de actividade lúdica na Residencia de Maiores.

Como actividades que se desenvolveron con carácter semanal destacan as seguintes:

- **XOGOS DE MESA**

Os xogos de mesa, requiren nos xogadores o uso do razoamento táctico ou estratéxico, a coordinación, a destreza manual e a capacidade deductiva.

Así, á vez que compartimos un momento lúdico, traballamos a estimulación cognitiva, axudando a manter as súas potencialidades e a previr o avance de déficits.

- **BINGO**

Todos os mércores e venres familiares e residentes xogamos ao bingo.

Este momento satisface a necesidade de pasar un momento lúdico en compañía de familiares e amigos. Gracias a el, potenciamos a atención e a concentración e fortalecemos as relacións interpersonais.

- **TERTULIA DE ACTUALIDADE E PRENSA**

Unha das actividades preferidas dos nosos maiores é o obradoiro de “Actualidade e Prensa”. Con ela traballamos aspectos tales como: a capacidade de expresión e comunicación, a orientación espacial e temporal, as relacións interpersonais e a memoria. Os grupos de conversación que se crean fan rexurdir os recordos, revivir o pasado e encontrar unha capacidade de expresión que se cría perdida.



Tamén de maneira puntual organizamos outras actividades na residencia:

- **FESTAS**

O contacto ca comunidade contribúen a un envellecemento activo, xerando a oportunidade de que os residentes interaccionen con persoas alleas a residencia.

Do mesmo xeito, na Residencia de Maiores de Ordes, calquera excusa é boa para festexar.

Durante este semestre festexamos, en compañía de familiares e amigos e acompañados sempre dunha deliciosa merenda e música, as seguintes festas: o Magosto, o Sanmain, e por suposto o Nadal.

- **LABORATORIO CREATIVO**

Consiste na realización de diferentes traballos manuais en función das preferencias e posibilidades dos participantes. Nel, fomentamos a creatividade, melloramos a motricidade fina, facilitamos a integración no entorno e favorecemos as relacións interpersoais.

Este obradoiro de Laborterapia é un dos métodos que usamos para manter ou rehabilitar determinados aspectos físicos, mentais ou sociais da persoa. Algúns dos beneficios deste tipo de actividades son os seguintes:

- **SENSORIAIS:** mediante estímulos táctiles, visuais e de orientación espacial.
- **NEUROMUSCULARES:** como son a forza, resistencia de determinados obxectos, a postura adecuada para realizar a actividade, tanto da persoa como do obxecto que manipulamos.
- **MOTORES:** para a coordinación tanto a nivel visual como manual.

Deixámosvos un exemplo das creacións feitas este obradoiro polos/as nosos/as ARTISTAS!





2.- TEMAS DE ACTUALIDADE

*** NOVOS PROXECTOS**

Dende o departamento de **traballo social**, iniciamos neste segundo semestre dous novos proxectos, con especial ilusión e agarimo:

- **Proxecto de expresión emocional: “CÓNTOCHE ”**

Nun espazo confortable e seguro desenvolvemos cada martes o laboratorio de expresión emocional “cóntoche”.

Nel os residentes poden falar libremente sobre todo aquilo que desexen, sentíndose escoitados activamente e en todo momento.

Deste modo favorecemos a identificación de emocións, o recoñecemento de sentimentos e a expresión dos mesmos e sobretudo previmos o sentimento de soidade, típico en moitas persoas maiores institucionalizadas.

- **Proxecto Interxeracional: “TECENDO PONTES”**

Este proxecto xurde tras detectar a necesidade de avanzar na participación social das persoas maiores que viven na nosa residencia.

En colaboración co CEIP Campomaor de Ordes decidimos iniciar este proxecto con moita ilusión. É un gran reto que con frecuencia queda nunha mera declaración de intencións ao non ser un camiño exento de dificultades

Por elo, e seguindo as directrices da Organización Mundial da Saúde só se poderá afrontar exitosamente o reto do envellecemento si orientamos as nosas actuacións e comportamentos cara o denominado envellecemento activo

A tal fin, incrementaremos a participación social e o desenvolvemento comunitario a través dun conxunto de accións interxeneracionais, que favorecen a convivencia, pondo de manifesto os numerosos beneficios para as diferentes xeracións.

Os maiores experimentan no plano emocional, un aumento da súa vitalidade, autoestima e sensación de ser aínda útiles para a sociedade. Reducen tamén os sentimentos de soidade e illamento que en ocasións sofren durante a vellez, e potencian as habilidades sociais e a empatía.

A vez, os nenos que interactúan con personas de idade fórmanse unha idea máis positiva e non estereotipada das persoas maiores e do envellecemento e terán menos dificultades para entendelos.

Canto maior sexa o contacto entre nenos/as e maiores, maior será o coñecemento mutuo e percepcións reais e non sesgadas entre xeracións. Gracias o contacto interxeneracional, os pequenos aprenden a valorar os seus maiores como fonte de sabiduría e experiencia e melloran tamén as súas habilidades sociais, especialmente a empatía e a tolerancia ó diferente.

Ademais de estos beneficios para todas as xeracións implicadas, prodúcese tamén un intercambio de experiencias e transmisión de tradicións e cultura popular xunto cun aprendizaxe por parte dos máis novos da historia e tradicións da da súa localidade.

SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores

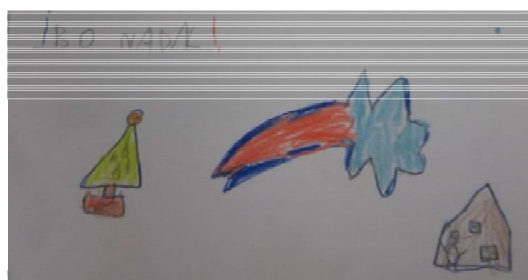
A continuación amosamos unha das actividades deste proxecto, que xunto coa escola se desenvolveu na residencia.

Os nenos/as enviaron cartas aos nosos/as maiores co obxecto de felicitalles as festas. Na mesma, tamén lle preguntaron cousas sobre as súas vidas, quedando a espera de recibir unha nova carta coas respostas.





• QUERIDOS AVOS E AVOAS, SOMOS A CLASE
 • DE 1ª DO COLEXIO "CAMPO MAIOR" DE
 • ORDES. DESEXAMOS FELICITARVOS AS
 • FESTAS DE NADAL. TAMÉN NOS GOSTARÍA
 • SABER ALGUNAS COUSAS:
 • COMO ERA A ESCOLA?
 • VOS GOSTARÍAI R?
 • AQUE SE XOGABA?
 • TIÑADES MOITOS LIBROS E XOGAIES?
 • VIVÍDES NA RESEDENCIA?
 • QUE FACEDES DURANTE O DIA?
 • ESDERAMOS A BOLA RESPONSTA
 • UNHA APERTA.
 • IBO NADAL!





* SAÍDAS E EXCURSIÓNS:

Son múltiples os beneficios que saídas e excursións aportan ao benestar dos nosos/as residentes, entre eles destacamos:

☐ Vida activa, vida con ilusión:

Pódese decir que as excursións comezan os días previos á saída, xa que comentamos co grupo o lugar a donde iremos. Planificar en grupo, prepararse para a saída e esperar o día da excursión ocupa e ilusiona os nosos residentes.

☐ Interacción social e benestar anímico:

As saídas convértense nunha oportunidade para que os residentes interaccionen con persoas alleas á Residencia. As actividades van máis alá de compartir o espazo e o tempo, posto que fortalecen os vínculos co resto de residentes.

☐ Memoria colectiva:

Nas visitas non solo vamos a ver, tamén vamos a observar, a comprobar, a compartir e a comentar. Entre os asistentes créanse grupos nos que sin darse conta se exercita a memoria ó recordar e asociar o que están observando cas súas propias vidas e vivencias.

❑ Orientación temporal e espacial:

No proceso de planificación da saída comentamos entre todos o lugar donde iremos, preguntamos ós residentes si saben onde está ubicado, cal será a ruta mais acertada para chegar ata alí, etc.

Por último, citámoslos con data e hora para que o día previsto estén listos. O día da excursión os residentes toman contacto ca realidade que os rodea e comprobamos como se vai cumprindo o planificado.

❑ Romper ca rutina e activar o cerebro:

Os maiores que participan nas excursións abandonan a monotonía e rompen ca rutina, saíndo das actividades que normalmente realizan na residencia.

A rutina é boa para o noso organismo, apórtanos comodidade, seguridade e axúdanos a organizar o tempo, entre outras cousas, pero rompela de vez en cando e por bos motivos aporta novas experiencias e axuda a manter o cerebro activo, xerando novas conexións neuronais.

❑ Compartir experiencias

Cando voltamos o centro, moitos comparten a súa experiencia co resto de compañeiros. Cada un aporta unha peza para reconstruír o visto e entre todos armamos un puzzle de este gran día. Toda a gama de procesos cognitivos poñéñense en marcha para poder expresarse, nembargantes é a súa memoria a que está traballando ó máximo para poder compartir a experiencia que viviron. Traballamos as interaccións positivas e practicamos as habilidades de comunicación.

SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores

Durante o resto do día todo son comentarios e recordos. Os nosos maiores están mías distendidos, mais abertos a socialización e mais motivados entodo o que fan. As excursións fan que os residentes que participaron , pó um día, cambien a súa de maneira de ver o mundo, contaxiando o resto de compañeiros da Residencia.

Un exemplo das excursión realizadas pola Residencia de Maiores de Ordes, é a organizada o pasado mes de **novembro** a Plaza de Abastos de Ordes, no que ademais de facer unha camiñata polo pobo, residentes, familias e parte do persoal disfrutamos dunha degustación dos produtos típicos locais.



* CONCERTOS. A MÚSICA COMO TERAPIA:

Segundo diferentes estudos, escoitar música pode mellorar a capacidade de aprendizaxe e a comunicación, axuda a estar de bo humor e incluso, alivia a dor crónica.

Especialmente para as persoas maiores, a música pode servir como ferramenta terapéutica, tanto a nivel físico como a nivel psicolóxico. Desta forma, escoitar música convértese nun canle perfecto para mitigar ou previr certos efectos do envellecemento.

A música neste ámbito ofrece moitos beneficios a distinto nivel:

- A nivel cognitivo, axuda a estimular a memoria, a manter a atención e a incentivar a creatividade;
- A nivel físico actúa como estímulo sensorial, é relaxante polo que axuda a diminuír a ansiedade, e tamén mellorar a mobilidade de articulacións cando se segue o ritmo dos instrumentos
- A nivel emocional fomenta a interacción no grupo e contribúe a mellorar o estado de ánimo e a autoestima.

Todos estes beneficios puidéronos experimentar os usuarios/as, durante o pasado mes de **decembro** no que o centro adica ao “*Mes da Música*”.

De seguido deixamos algún exemplo desas xornadas nos que residentes, familias e persoal gozamos de varios concertos de música tradicional.





3.- OS NOSOS PROTAGONISTAS

CARLOS PARDO DE VERA

Nacido en Lugo un 22 de setembro de 1949 no seno dunha familia de orixe noble, a familia: Pardo de Vera.



O seu pai, un sevillano residente en Santiago de Compostela, veraneaba sempre na localidade lucense de Becerreá. Foi alí onde coñeceu a Felisa, una guapísima muller da cal se namorou nada máis vela.

Fruto de ese matrimonio naceron 9 fillos: Maribel, Gerardo, Concepción, Margarita, Asunción, Manuel, Carlos (o noso protagonista), Alberto e Felisa.

Aínda que naceu en Lugo, en seguida se trasladou ca súa familia a Santiago de Compostela, onde o seu pai traballaba como notario.

Recorda con especial agarimo as tardes na alameda de Santiago onde compartía xogos e aventuras cos amigos daquela época. En especial recorda a María Consuelo, o seu primeiro amor, a cal coñeceu cando el tiña 9 anos e ela 7.

Máis tarde con 11 anos de idade a súa familia e el volveron a mudarse, esta vez a Madrid, onde residíu a maior parte da súa vida, ata ingresar na Residencia de Maiores de Ordes.

Estudou na Universidade Complutense de Madrid a licenciatura en Dereito, durante ese anos pertenceu a tuna de Dereito. Nesa época eran habituais as xornadas nas que tocaba a guitarra, e cantaba cos demais compañeiros da tuna, pero sobretudo as tardes nas que saían a rondar ás mozas.

Nunha destas coñeceu a súa primeir a muller, Menchú, ca cal tivo dous fillos: Carlos e Diego. Casouse muy namorado, pero por cousas da vida finalmente divorciouse, aínda que mantivo sempre unha excelente relación con Menchú.

Máis tarde, cando xa perdera a fe no amor coñeceu a unha guapísima madrileña de ollos celestes e cabelos dourados, ca que se casou e fruto desa relación naceu o seu fillo menor Jacobo. Foron 6 anos moi felices pero por diferentes cuestións terminou por romperse esa unión.

Exerceu a súa labor como avogado durante anos ca súa irmá Felisa, tamén avogada, ata que por motivos de saúde decidiu buscar un centro onde pasar a súa vellez tranquila, foi así como chegou un 19 de setembro do 2008 a Residencia de Maiores de Ordes.

Carlos di sentir a Residencia como o seu fogar, considera o persoal e o seu círculo de amizades da residencia como parte da súa familia e espera seguir na súa “casa” ata que lle chegue o momento de partir.



4.- CELEBRACIÓNS

* BENVIDA AO NOSO CENTRO

Este semestre démoslle a nosa benvida a :

- ✿ BALBINA
- ✿ CONSUELO
- ✿ PURIFICACIÓN
- ✿ JESUSA



* OS NOSOS CUMPREANOS

Durante estes seis meses celebramos os cumpreanos de:

- ✿ AUREA78 anos
- ✿ ISABEL94 anos
- ✿ JUAN81 anos
- ✿ DOLORES.....86 anos
- ✿ MARÍA78 anos
- ✿ SUSANA86 anos
- ✿ ESTRELLA.....81 anos
- ✿ LOLITA97 anos
- ✿ CONCEPCIÓN.....81 anos
- ✿ ELVIRA94 anos
- ✿ BALBINA.....86 anos
- ✿ CONSUELO.....82 anos
- ✿ PURIFICACIÓN.....90 anos
- ✿ JESUSA87 anos

MOITÍSIMAS
FELICIDADES
A TODOS/AS



GRUPO SERVISENIOR

Dende o Grupo Servisenior xestionamos distintos centros de atención a persoas maiores: Residencias, Centros de Día, Vivendas Comunitarias e Fogares Residenciais, sempre baseándonos nun sistema de calidade e mellora continua para dar á persoa maior o millor dos servizos.

O Grupo Servisenior ofrece servizos integrais que contribúen á atención das necesidades básicas dos residentes, ao seu desenvolvemento persoal, social, e ao mantemento da súa autonomía e independencia.

 **981 52 24 26**

 **xestion@fesan.org**

 **R/ Amio 114, PE. Costa Vella, Santiago de Compostela**

 **www.fesan.org**



FESAN
FUNDACIÓN DE ESTUDIOS E ANÁLISES