

# SERVISENIOR ORDES



*residencias de maiores*



## BOLETÍN Nº 4

---

DECEMBRO 2018

# SERVISENIOR ORDES



*residencias de maiores*

## ÍNDICE:

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                    | 4  |
| 1.- ACTIVIDADES DO CENTRO.....        | 5  |
| 2.- TEMAS DE ACTUALIDADE.....         | 15 |
| 3.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS..... | 20 |
| 4.- CELEBRACIÓNS.....                 | 22 |

Benvidos/as unha vez máis ao noso Boletín de Actividades da Residencia Servisenior Ordes, neste número amosaremos as actividades realizadas durante os meses de Xullo a Decembro do 2018, e coñeceremos parte do día a día dos/as nosos/as residentes.

Temos que dar as grazas a todo o equipo polo seu traballo diario que fai que o centro funcione, grazas a todos/as, xerocultoras, auxiliares, cociñeiras, limpeza, mantemento, enfermaría, fisioterapia...

E sobre todo un gran agradecemento ás familias pola súa participación e colaboración co noso equipo.

Esperamos que a lectura sexa do seu agrado!

**Eva López Barral**

**Directora da Residencia Servisenior Ordes**





## 1.- ACTIVIDADES DO CENTRO

### \* DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

A nosa fisioterapeuta **Paula Ferrol González** destaca a importancia da fisioterapia en persoas da terceira idade:

“A fisioterapia en xeriatría ou fisioterapia xeriátrica é o conxunto de técnicas de fisioterapia encamiñadas a prever e tratar as lesións ou patoloxías propias do envellecemento”.

Os principais obxectivos que perseguimos son:

- Reducir a dor.
- Mellorar a sensibilidade e a propiocepción de articulacións.
- Evitar caídas.
- Reeducación da marcha.
- Mellorar o estado físico xeral, a través de programas de exercicio (psicomotricidade).

- Promover dispositivos de axuda para mellorar a independencia.
- Ensinar a transferencia aos/ás residentes para preservar a autonomía.
- Aumentar, recuperar o rango de movemento, a forza muscular, flexibilidade, coordinación, equilibrio e resistencia.”...

**Paula Ferrol González**

**Fisioterapeuta Residencia Servisenior Ordes**







## \* DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA

A nosa enfermeira **María Rama Martínez** fálanos da importancia do sono nas persoas maiores:

“Coa idade os patróns de sono cambian, comezan as dificultades para concilialo e as persoas maiores espértanse con máis frecuencia”.

Nesta etapa o tempo de sono é de 6.5 – 7 horas polas noites. A diferenza neste momento da vida é que pasan menos tempo durmindo profundamente e o sono é moito máis lixeiro. Espertan un promedio de 3-4 veces cada noite, o que pode deberse a múltiples causas como poden ser:

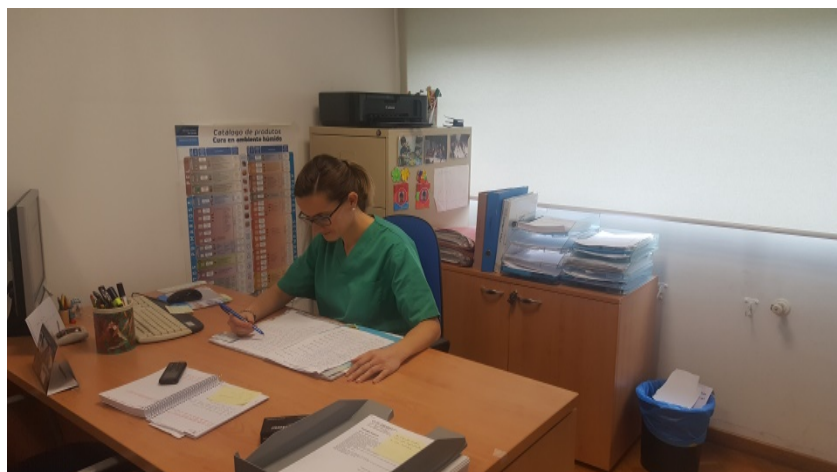
- Enfermidade de Alzheimer.
- Cambio no reloxo interno do corpo.
- Enfermidades crónicas.
- Certos medicamentos.
- Depresión.

Para prever o insomnio dunha forma natural sen necesidade de somníferos ou tratamentos podemos seguir os seguintes consellos:

- Non realizar ceas abundantes, nin moi próximas á hora de deitarse.
- Facer algo de exercicio pola tarde, de maneira suave.
- Evitar bebidas estimulantes, con cafeína (café, te...)
- Evitar fumar antes de ir a durmir.
- Evitar unha estimulación excesiva antes de deitarse.
- Realizar actividades relaxantes, como ler, escoitar música...
- Ter establecidas rutinas diarias, respectando os horarios de sono.
- É importante non durmir moito durante o día.”...

**María Rama Martínez**

**Enfermeira Residencia Servisenior Ordes**





## \* DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

### • ESTIMULACIÓN COGNITIVA. TALLER DE MANDALAS

Aínda que as actividades con Mandalas son indicadas para tódolos/as usuarios/as, destácase que dende o punto de vista psicológico, a realización das mesmas considérase moi beneficiosa para a xente maior.





Con esta actividade desenvolvemos :

- A concentración
- Favorecemos a psicomotricidade fina
- A activación da enerxía positiva
- A paciencia
- A atención
- A memoria
- A parte creativa
- A autoestima





- **PREPARACIÓN DO MAGOSTO**

Calquera momento é bo para facer unha festa e unha boa comilona.

E as festas tradicionais son a mellor oportunidade para unírnos e pasar un intre divertido.

Entre todos/as preparamos as castañas para asar, e montamos unha boa festa.





- O NADAL

A chegada do Nadal é un momento ideal para propoñer actividades e decorar a nosa “casiña”.

Con este tipo de actividades buscamos fomentar o traballo en equipo dos/as nosos/as residentes, a colaboración, a autonomía e a implicación nas tarefas comúns.

Tamén é moi interesante celebrar as datas sinaladas, como neste caso o Nadal, posto que é a mellor maneira de orientar temporalmente aos/ás maiores.



# SERVISENIOR ORDES



*residencias de maiores*



**FESAN**  
FUNDACIÓN DE ESTUDIOS E ANÁLISES



## 2.- TEMAS DE ACTUALIDADE

### **\* FESTAS DE ORDES**

No mes de Agosto, para celebrar as Festas de Ordes, recibimos a agradable e divertida visita da Banda de Música de Ordes.

Puidemos gozar da música na rúa e participar das festas do noso Concello.

*Pasámolo en grande!*





# SERVISENIOR ORDES



*residencias de maiores*

## \* SERVIZO RELIXIOSO

Seguimos contando coa colaboración de DON JESÚS.

Agradecemos moito a súa dedicación, tódolos martes celebra a misa polas tardes, esta é unha das actividades que máis lles gusta aos/ás nosos/as residentes.



Moitas grazas Don Jesús!



### \* VISITA DOS/AS ALUMNOS/AS DO COLEXIO CAMPOMAIOR

Durante o mes de Decembro tivemos a visita dos nenos e nenas do colexio CAMPOMAIOR de Ordes.

Os/as pequenos/as viñeron para cantar panxoliñas e bailar, os nosos maiores gozaron da visita dos/as pequenos/as e ao rematar déronlles chucherías.





# SERVISENIOR ORDES



*residencias de maiores*

Os encontros interxeracionais son actividades fundamentais. Os/as nenos e nenas transmiten alegría e vitalidade, a mellor menciña contra os estados anímicos, o illamento e o desgaste físico e emocional dos maiores.

E por outra banda o agradecemento, a sabiduría, a experiencia e a tenrura dos maiores son transmitidas aos máis pequenos, e unha relación que debemos potenciar e valorar na sociedade actual.





## \* RECORDO A MÓNICA, A NOSA VOLUNTARIA

Queremos lembrar a **Mónica**, a nosa voluntaria, a cal faleceu en Decembro do 2018.

Ela colaborou durante moito tempo nas actividades de animación do centro, facendo un gran labor.

Tódoos nosos recordos para ela,

Grazas pola túa dedicación!





### 3.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS

#### MANUEL SUEIRO PAZ.

Naceu en Buscás o 17 de Febreiro do 1945, e xa con 25 anos, en 1970 tivo que emigrar para Alemaña en busca de emprego.

Traballou en diferentes lugares e oficios, pero os últimos 16 anos estivo nunha fábrica clasificando produtos para a venta en diferentes franquicias.

En Agosto do 2002 regresou á súa casa. Aínda que a volta á casa despois de tantos anos fóra, foi moi complicada para o noso protagonista, xa que recorda este momento como algo moi difícil.

Ingresou na nosa residencia en abril do 2013, e está encantado co seu compañeiro de habitación, Manuel Rey, xa que ambos son moi amigos.

A súa filla vén case tódolos días á residencia a visitalo, ás veces tamén vén súa neta pequena, a cal lle da moita alegría a Manuel.

Sempre está disposto a axudarnos a todos/as, tanto a traballadores/as como a residentes. É unha persoa moi querida por todos/as.

Como afeccións destaca o seu gusto por bailar e a música, sendo unha das persoas que máis colabora nas actividades festivas da residencia .







## 4.- CELEBRACIÓNS

### \* BENVIDA AO NOSO CENTRO

Este semestre démoslle a benvida a :

- ✿ NARCISA
- ✿ MARÍA
- ✿ CARMEN

- ✿ ANA M<sup>a</sup>
- ✿ ANTONIO
- ✿ PLÁCIDO



### \* OS NOSOS ANIVERSARIOS

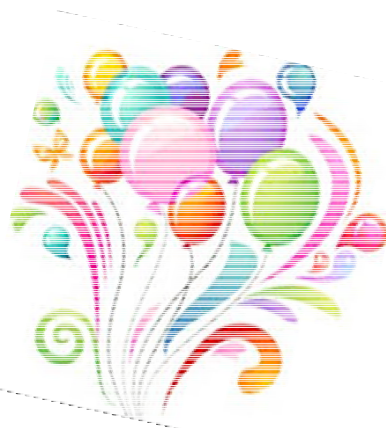
Durante estes seis meses celebramos os aniversarios de:

#### XULLO

- ✿ María V. 79 anos
- ✿ María R. 89 anos

#### AGOSTO

- ✿ Dolores 87 anos
- ✿ Antonio 72 anos



## SETEMBRO

- ✿ Concepción R, 81 anos
- ✿ Jesusa B. 88 anos
- ✿ Ana M<sup>a</sup> 78 anos
- ✿ Concepción V. 90 anos



## NOVEMBRO

- ✿ Isabel I. 95 anos
- ✿ Purificación 91 anos
- ✿ Estrella 82 anos
- ✿ Elvira 95 anos
- ✿ Consuelo 83 anos
- ✿ Carmen C. 85 anos
- ✿ M<sup>a</sup> Luisa 91 anos



## DECEMBRO

- ✿ Aurea 79 anos
- ✿ Juan 82 anos
- ✿ Balbina 87 anos
- ✿ Plácido 83 anos



## 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