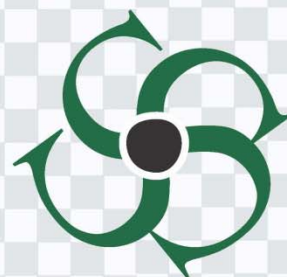


SERVISENIOR VILAGARCÍA



residencias de maiores

BOLETÍN Nº 1

ÍNDICE:

PRESENTACIÓN DO CENTRO.....	5
INTRODUCCIÓN DIRECTORA.....	7
1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS.....	9
2.- OUTROS TEMAS DE ACTUALIDADE.....	24
3.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS.....	28
4.- CELEBRACIÓNS.....	30

PRESENTACIÓN DO CENTRO

O Fogar Residencial Servisenior Vilagarcía, é un centro de carácter vocacional, social e humanitario, destinado a prestar unha atención integral á terceira idade. O noso pilar fundamental consiste en, non só darlle máis anos á vida, senón máis vida aos anos.

MISIÓN

Proporcionar unha atención integral, fomentando os dereitos dos nosos residentes e promovendo a participación na vida diaria do centro, tanto por parte de usuarios/as como de familias.

VISIÓN

Pretendemos ser un centro de referencia, onde o trato que lles damos ás persoas sexa a nosa principal carta de presentación.

VALORES

- Calidez e achegamento nas relacións coas persoas.
- Servizos baseados no recoñecemento da dignidade de cada persoa.
- Compromiso ético nas decisións profesionais, baseándonos no respecto, no benestar das persoas e na xustiza.
- Profesionalidade e traballo en equipo, encamiñado a darlle unha atención holística ás persoas usuarias. A competencia técnica, o coñecemento e a asunción de responsabilidades como factores clave do servizo prestado.

INTRODUCCIÓN DIRECTORA

Benvidos e benvidas ao primeiro de moitos, **Boletín de Actividades** do Fogar Residencial Servisenior Vilagarcía, co que pretendemos dar a coñecer as actividades e obradoiros realizados no noso centro, así como agradecer a usuarios e familias a confianza depositada en nós.

Este boletín publicarase semestralmente ao longo do ano, pero dado que o noso centro inaugurouse o pasado 2 de decembro, vemos preciso compartir con vós o realizado ata o momento.

Desexamos que acollades este boletín coas mesmas ganas e ilusión, que poñemos residentes e equipo técnico no noso día a día.

Laura Maneiro Pouso

Directora Fogar Residencial Servisenior Vilagarcía

1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

*** DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA**

Seguindo coa dinámica do traballado no centro o mes de xaneiro, adicada ao autocoidado, a nosa enfermeira **Sara Bóveda**, fálanos da importancia do coidado da pel en persoas maiores e da prevención de úlceras:

“... Cando nos facemos maiores a nosa pel preséntase máis fráxil, menos elástica e menos hidratada. A isto temos que sumarlle outros factores que poden influír na aparición de úlceras, como son: o aumento do sedentarismo, a diminución da sensación de sede ou a incontinencia, que provoca humidade na pel, ...”

Outro factor moi importante a ter en consideración é a presión que exercemos en determinadas partes do corpo, por exemplo, cando as persoas permanecen demasiado tempo sentadas, ou están permanentemente nunha cadeira de rodas. Nestes casos a presión e fricción nas nalgas e sacro vense aumentadas.

No caso de persoas encamadas as zonas a vixiar, serán igualmente sacro e nalgas, pero ademais tamén presentaremos especial atención a talóns e marxe dixital dos dedos.



O noso equipo técnico sabe da importancia das úlceras, polo que traballamos en equipo na súa prevención, tendo en conta os seguintes factores:

- **Nutrición e Hidratación**

- A dieta debe de ser variada e rica en proteínas (carnes, peixe, lácteos) e vitaminas (froita e verduras).
- É recomendable consumir 1,5l de líquidos diarios, salvo contraindicación.

- **Hixiene**

- É moi importante lavar a pel con xabón neutro e auga morna, así como secar coidadosamente nos espazos interdixitais.
- Hidratación da pel despois da ducha, prestando especial atención a NON aplicala nas dobreces ou espazos interdixitais, xa que crearíamos o efecto contrario: a temida humidade.

- Nas zonas de presión ou fricción só aplicaremos produtos pautados polo persoal sanitario, no noso caso empregamos ácidos graxos periosixenados, como corpitol ou mepentol.

- **Cambios Posturais:**

- Nos anciáns que estén encamados debemos facer cambios posturais cunha frecuencia de 3 horas, para aliviar ou diminuír a presión.”...



Sara Bóveda Berride

Enfermeira Fogar Residencial Servisenior Vilagarcía



* DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

A Xerontoximnasia, ten unha función específica, a de incorporar hábitos e actitudes saudables do mundo da ximnasia á terceira idade, grazas a ela mellórase a forma física daquelas persoas que presentan algún tipo de deterioro físico ou algún problema locomotor.

A Ximnasia fomenta unha actitude positiva na idade avanzada e contribúe a ver as cousas dun modo máis optimista ante os problemas e limitacións asociadas a idade, ademais se se realiza en compañía, como é o noso caso, potencia a sociabilidade e o benestar.

Velaí os nosos deportistas!



En Servisenior Vilagarcía, somos conscientes de todos estos beneficios, por iso a Xerontoximnasia, forma parte na nosa programación habitual.





* DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

- Decembro. MES DA CREATIVIDADE

A realización de actividades creativas na idade adulta aporta múltiples beneficios. Sempre é bo momento para divertirnos e aprender algo novo, pois este tipo de vivencias non teñen idade.

Pensar que a creatividade se extingue na idade adulta é un falso mito. As persoas maiores dispoñen de máis tempo para a reflexión e o pensamento creativo. Por iso, desenvolver a capacidade creativa durante a vellez é fundamental para manter unha alta calidade de vida e benestar xeral.

Os nosos maiores sofren unha perda gradual de roles activos no campo social a medida que van envellecendo, correndo o risco de quedar illados e con escasas posibilidades de participación nas relacións sociais que establecen.

Para previr este tipo de situacións é fundamental exercitar a **memoria**, así como as **funcións motoras e cognitivas**, favorecendo o mantemento da capacidade física e intelectual. Estas actividades propician as relacións cos demais e a integración social dos participantes, con efectos favorables para a saúde e o benestar psicolóxico.

Os beneficios destas actividades abarcan:

- Mellora do estado de ánimo
- Aumento da autoestima
- Diminución do sentimento de soidade, favorecendo os vínculos sociais cos demais e co entorno.
- Fortalecemento da memoria.
- Aumento da percepción. Fanos máis conscientes da realidade.
- Aumento da capacidade estética e artística.
- Axuda a manter as capacidades cognitivas e motoras en funcionamento.

En Servisenior Vilagarcía, somos coñecedores de todos estes beneficios, por iso durante o mes de decembro elaboramos os seguintes obradoiros creativos, a maiores da programación habitual do centro:

- ❖ OBRADOIRO DE ARTE FLORAL
- ❖ OBRADOIRO DE ARTESANÍA
- ❖ OBRADOIRO DE REPOSTERÍA

❖ OBRADOIRO DE ARTE FLORAL

Mediante un enfoque práctico e lúdico os nosos maiores convertéronse en floristas, experimentando a beleza e o pracer de traballar con plantas.

Lembramos os nomes e características das plantas empregadas para cada creación, ademais das distintas técnicas que un florista emprega cotidianamente: facer un ramo, un centro, traballar coa esponxa floral, etc.

Ademais este obradoiro integra unha parte de decoración, na que os maiores pintarán, decorarán, cortarán, pegarán, empregando a súa creatividade para personalizar as súas creacións.



❖ OBRADOIRO DE ARTESANÍA

A práctica de actividades artísticas en persoas da terceira idade ten múltiples beneficios na súa saúde, xa que promove o seu benestar bio-psico-social.

A linguaxe artística, enmarcada nun proceso creador, permite a expresión simbólica do discurso interno da persoa e actúa como campo facilitador do proceso de simbolización vital, capaz de ser transferido á realidade externa, sen obriga de elaboración verbal.



A creación artística:

- É un método de comunicación para aquelas persoas que teñen dificultades coa expresión verbal.
- Incrementa a interacción social.
- As expresións creativas, son auténticas, porque reflicten emocións e sensacións do mundo interior da persoa na súa forma máis orixinal.
- Estimula patróns de mobilidade e psicomotricidade en diferentes segmentos corporais.
- Fomenta a estimulación cognitiva.



Por todo isto en Servisenior Vilagarcía, puxémonos mans a obra, e elaboramos diferentes creacións: portacandeas, material de decoración de nadal, bonecos...



❖ OBRADOIRO DE REPOSTERÍA

A idea deste obradoiro xorde da necesidade de ofrecer actividades que formasen parte da vida diaria dos usuarios/as e polo tanto resultasen do seu interese.

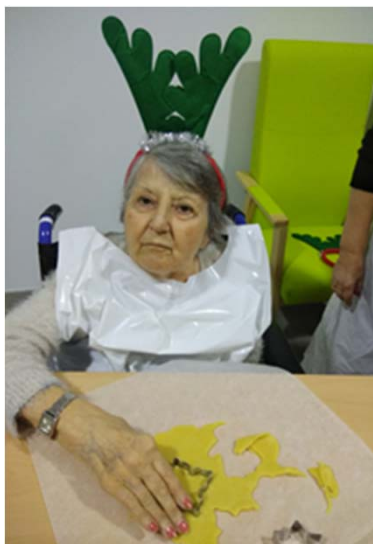
Como paso previo á realización deste obradoiro, solicitouse á cociña do centro os ingredientes necesarios e leváronse xunto cos utensilios á sala correspondente. Unha vez alí, os residentes van realizando os pasos para elaborar a receta elixida, neste caso unhas deliciosas galletas de nadal.





Grazas a esta actividade :

- Fomentamos a comunicación e o traballo en equipo.
- Estimulamos diferentes áreas (psicomotricidade, memoria, creatividade...)
- Melloramos a autoestima dos residentes, ofrecéndolles a posibilidade de ser protagonistas.



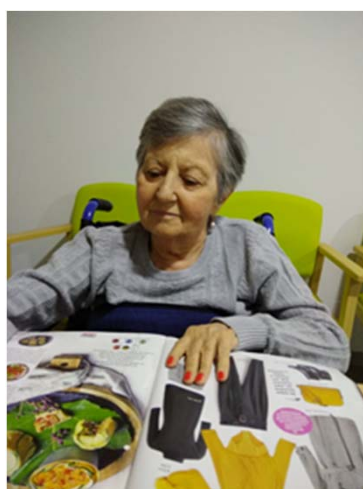
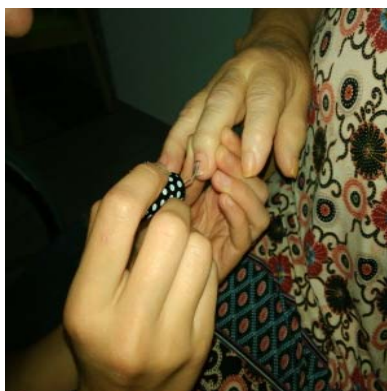
- Xaneiro. MES DO AUTOCOIDADO

❖ OBRADOIRO DE BELEZA

A todos/as nos gusta vernos ben. A medida que envellecemos, os cambios na pel, na vista e nos costumes cotiáns fan que modifiquemos os nosos hábitos de beleza, pero non por iso nos temos que esquecer de estar guapos e guapas.

No **Obradoiro de Beleza**, traballamos o autocoidado da imaxe persoal, dende diferentes actividades propositivas.

Dentro do taller realízanse diferentes actividades: manicura, peiteado, maquillaxe, hidratación, masaxe de mans, perfumado. Os nosos residentes acícalanse, quedando cun aspecto que xa quixera a mesma Isabel Preysler!





Con este taller, actividade moi motivadora que lle encanta aos nosos usuarios, búscase a consecución dos seguintes obxectivos:

- Manter/ mellorar as capacidades funcionais.
- Manter/mellorar as capacidades cognitivas: atención, esquema corporal, autoconcepto, secuenciación.
- Manter/mellorar as funcións psicolóxicas: autoestima, autoconcepto
- Manter/mellorar as relacións sociais.



❖ ESTIMULACIÓN COGNITIVA. GRUPOS DE CONVERSA E PRENSA

A través destes grupos preténdese favorecer, manter e dinamizar a comunicación entre os/as nosos/as residentes, así como fomentar a capacidade de expresión e comunicación, a orientación temporal e espacial, as relacións interpersonais e a memoria.

Dentro dun ambiente lúdico e distendido iniciamos esta actividade trala lectura do xornal. Comentamos noticias, discutimos sobre elas, escoitamos o punto de vista de cada un/unha dos/as participantes e sobre todo coñecemos mellor o resto de compañeiros/as ao par que compartimos anécdotas e recordos persoais.





2.- OUTROS TEMAS DE ACTUALIDADE

* FESTEXANDO O NADAL

A ledicia do Nadal impregna o noso Fogar, comezamos o mes de decembro decorando o centro, cada recuncho quedou engalanado con detalles de nadal.

Guirnaldas, bólas de cores, árbores e lazos vermellos decoraban as nosas instalacións, grazas ao traballo conxunto de persoal e dos/as nosos/as residentes.



A partir daí, sucedéronse as datas especiais, Noiteboa, Nadal, Noitevella e Reis, que nos deixaron algún que outro agasallo en recompensa ao bos/boas que fomos o pasado 2018.

As comidas, merendas e ceas típicas destas datas acompañáronnos durante estes días especiais así como panxoliñas e a boa compañía de amigos/as e familiares.





❖ OS XOGOS COMO TERAPIA

Os xogos son un recurso que se pode empregar para promocionar o lecer na terceira idade ao tempo que mantemos as capacidades cognitivas e físicas dos/as maiores, polo que ademais dos beneficios sociais e emocionais, ralentizan o proceso de deterioro cognitivo.

Son numerosos os beneficios que o xogo aporta a saúde:

- Mellora a mobilidade e a axilidade.
- Estimula a percepción sensorial.
- Exercita as habilidades cognitivas.
- Potencia as relacións interpersoais.

Un dos xogos preferidos polos nosos/as usuarios/as é o Bingo, por iso, en xaneiro inaguramos o *Gran Bingo*, que continuaremos celebrándoo tódolos meses do ano!!

Este é un bingo especial, non se trata do bingo ao que xogamos tódalas semanas, pois ademais dos caramelos e bombóns que se lle entregan aos/ás participantes cada vez que cantan liña ou bingo, o/a gañador/a recibe un premio especial, que lle alegra a tarde e custodia como un gran tesouro.



NORABOA A CLARA, MATUSA E MARÍA !!

AS GAÑADORAS DO GRAN BINGO A PASADA XORNADA!





3.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS

- Amelia Álvarez (14/08/1932 – 07/01/2019)

A pesar do breve período que compartimos en compañía desta gran muller, foron moitas as lembranzas que deixou para sempre en corazóns de residentes, equipo técnico, familiares e amigos/as do Fogar Residencial Servisenior Vilagarcía.

**GRAZAS, por compartir con nós
a túa sabedoría e agarimo!**



- **José Pérez Martínez**

José, ingresou no Fogar o pasado 19 de decembro, tras un empeoramento no seu estado xeral de saúde.

Co apoio dos seus fillos: Andrés e José Manuel, iniciaron a busca dun recurso no cal tivese atención profesional as 24 horas.

Ao principio José non estaba moi convencido, pois o que realmente desexaba era voltar á súa casa en Palmeira.

A día de hoxe, José está moi contento de permanecer no Fogar, amosa sempre unha actitude colaboradora e alegre, agradecendo cada coidado ao persoal do centro.



«Espero que este sexa o meu fogar , ata que chegue o final dos meus días».

José Pérez



4.- CELEBRACIÓNS

* BENVIDA AO NOSO CENTRO

- ✿ Amelia
- ✿ Clara
- ✿ Germán
- ✿ María
- ✿ M^a Teresa
- ✿ José

- ✿ Francisco
- ✿ Antonia
- ✿ José M.
- ✿ Luisa
- ✿ José T.
- ✿ Maximino
- ✿ Lucía



* OS NOSOS ANIVERSARIOS

XANEIRO



José 89 anos



Francisco 79 anos

PARABÉNS!



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.



986 19 47 19



serviseniorvilagarcia@gmail.com



Avda As Carolinas, nº 82, Vilagarcía



www.fesan.org



FESAN
FUNDACIÓN DE ESTUDIOS E ANÁLISES