

SERVISENIOR

*residencias de mayores*



BOLETÍN

---

2020 - 2021



## Índice

|  |    |
|--|----|
| PRESENTACIÓN SERVISENIOR.....                      | 3  |
| 1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS.....        | 8  |
| ❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA                     |    |
| ❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA                       |    |
| ❖ DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN                        |    |
| 2.- ACTIVIDADES CLÁSICAS.....                      | 14 |
| ❖ LABORATORIO CREATIVO                             |    |
| ❖ LUDOTERAPIA                                      |    |
| ❖ ESTIMULACIÓN COGNITIVA                           |    |
| ❖ LABORATORIO DE BELEZA E AUTOCOIDADO              |    |
| ❖ XIMNASIA   |    |
| 3.- NOVOS PROXECTOS.....                           | 28 |
| ❖ TERAPIA CON ANIMAIS                              |    |
| ❖ PROXECTO INTERXERACIONAL: HAI UNHA CARTA PARA TI |    |
| ❖ LABORATORIO DE XARDINERÍA E HORTICULTURA         |    |
| ❖ O AVÓ/AVOA DA SEMANA                             |    |
| 4.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS.....              | 51 |
| 5.- CELEBRACIÓNS.....                              | 52 |
| 6.- O COVID.....                                   | 69 |
| ❖ VACINA COVID                                     |    |
| ❖ AGRADECIMENTOS                                   |    |



## Un servizo de gran calidade técnica e humana

O grupo **SERVISENIOR** oferta servizos integrais que contribúen á atención das necesidades básicas dos maiores, ao seu desenvolvemento persoal e social e ao mantemento da súa autonomía e independencia.

Os nosos centros buscan, a través dun trato familiar e profesional, crear un entorno no que os maiores se atopen perfectamente atendidos, facilitando así o seu benestar e a tranquilidade dos seus familiares.

Unha esmerada atención baseada en criterios de calidade profesional, é condición imprescindible e básica para asegurar o benestar dos nosos clientes. A atención permanente á xestión da calidade no servizo e o empeño na adecuación dos procedementos aos avances que se producen na xestión xeriátrica son consecuencia do noso compromiso profesional.

Este compromisoponse de manifesto ao contar cun preparado equipo multidisciplinar totalmente involucrado no proceso de mellora continua. Un proceso que comeza a partir da atención e coidado dos nosos clientes e se desenvolve a través dun trato próximo, profesional e de confianza.



Servisenior conta con centros de carácter vocacional, social e humanitario, destinado a prestar unha atención integral á terceira idade. Sendo o pilar fundamental, non só darlle máis anos á vida, senón máis vida aos anos.

4

## 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.

## SERVIZOS ASISTENCIAIS

- Servizo médico
- Servizo de enfermaría
- Auxiliares de enfermaría especializados na atención a persoas maiores
- Atención social e psico-xeriátrica
- Xestión e administración de medicamentos por profesionais especializados
- Rehabilitación física-fisioterapia

## SERVIZOS COMPLEMENTARIOS

- Animación socio-cultural
- Salón de peiteado e estética
- Podoloxía
- Servizo Relixioso
- Servizo de tintorería

## INSTALACIÓNS

As nosas instalacións atópanse en lugares privilexiados da nosa xeografía, caracterizados pola súa boa comunicación cos principais puntos neurálxicos das cidades, co obxectivo de facilitar ao usuario a proximidade ao seu entorno familiar.

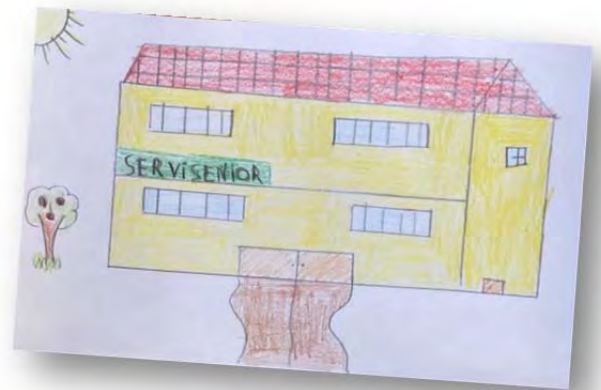
Os centros están dotados de modernas e confortables instalacións adaptadas ás necesidades dos nosos clientes (ergonómicas, supresión de barreiras arquitectónicas, con axudas á orientación, etc.)





O 2020 e 2021 foron anos cargados de cambios e desafíos para a sociedade en xeral: a incertidume e o sentimento de soidade estiveron moi presentes ao longo de todo este ano.

Foron tempos duros, no que o medo se apoderou do clima xeral.



7

Dende a apertura dos centros fomos construíndo entre usuarios, familias e traballadoras as bases dos valores que identifican os nosos centros.

A día de hoxe podemos dicir que máis que una institución somos una comunidade de persoas moi diferentes pero cuns intereses e valores comúns.

Esto fíxose máis visible que nunca durante a pandemia, onde cada dos membros que formamos parte desde proxecto remamos unidos na mesma dirección.

Gracias a unión, puidemos sobrelevar esta situación dun modo totalmente diferente: mantivémonos firmes ante a adversidade e apoiámonos en cada momento. As debilidades e fraquezas foron compensadas, ca xenerosidade e a empatía.

Nun mundo cambiante, onde a tendencia o individualismo é cada vez maior sentimos o calor humano e a forza da unión, fomos conscientes máis que nunca que todo cambia nun abrir e pechar de ollos, e do egocentrismo que acompaña as sociedades occidentais dende hai anos.

Así, saímos fortalecidos porque volvemos a lembrar a nosa esencia como animais sociais, e o impacto positivo que deixa unha comunidade unida.

A continuación compartimos con vós un pedazo da nosa historia durante estes 2020 e 2021.

**LAURA MANEIRO POUSO**

**Directora Fogar Residencial e Vivendas Comunitarias Servisenior Vilagarcía**

## 1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

8

### ❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA:

#### EXERCICIO FÍSICO E CONFINAMENTO

Cómpre informar que a perda de masa muscular comeza a partir dos 40 anos e aos 80 pérdese máis da metade do músculo corporal total. Debido á falta de actividade esta perda muscular vese agravada, de aquí que o confinamento por covid veña acompañado de resultados catastróficos medidos en perda de mobilidade e de autonomía, co conseguente aumento de caídas, fracturas e maior deterioración xeral. Resulta de grande importancia intentar revertir esta situación cunha planificación de exercicios que inclúan unha mestura de resistencia e forza muscular con exercicios aeróbicos e de equilibrio.

Durante todo o proceso de envellecemento, a máis sa elección é o adestramento da forza para poder realizar as actividades da vida diaria, isto ten que resultar indispensable porque ao mesmo tempo permite que a persoa sexa máis autónoma (levantarse da cama, vestirse, asearse...). No noso centro dásele moita importancia a este tipo de exercicios, realizando ximnasia grupal e individual orientada a isto. A nosa fisioterapeuta, nas súas sesións de ximnasia inclúe os seguintes exercicios:



- Exercicios de abducción e flexión de pernas e brazos
- Exercicios de extensión e flexión de cadeira
- Exercicios de rotación de tódalas articulacións
- Exercicios de equilibrio como manterse de puntillas ou sobre unha soa perna.
- Estes exercicios poden facerse sen bipedestación ou en sedestación según o estado actual do residente, de aquí que os exercicios sexan individualizados tamén para cada residente.



Na contra do que se cre, as necesidades proteicas elévanse no grupo das persoas maiores fráxiles e vulnerables, debido a isto confirmouse que os resultados son moito máis favorables se se asocia exercicio físico cunha adecuada suplementación proteica e nutricional.

TEMOS QUE TER EN CONTA QUE a nosa herdanza xenética só explica o 25% da nosa expectativa de vida, o 75% restante depende dos nosos costumes de vida, na que o exercicio físico como vemos ten un papel primordial.

**PAULA FERROL GONZÁLEZ**

**Fisioterapeuta Residencia Servisenior Ordes**



## ❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA:

María Rama Martínez a nosa enfermeira fálanos da importancia da hixiene de mans para previr o contaxio por covid-19:

10

Durante esta pandemia que estamos a vivir é especialmente importante manter as mans limpas para axudar a previr a propagación do virus. Lavar as mans pode manternos sans e previr a propagación de infeccións por virus e/ou bacterias. Os microbios poden propagarse dunha persoa a outra persoa ou das superficies cando:

- Tocamos os ollos, o nariz e a boca coas mans sen lavar.
- Preparamos ou consumimos alimentos ou bebidas coas mans sen lavar.
- Tocamos unha superficie ou obxecto contaminado.
- Soamos o nariz ou cubrimos o nariz e a boca cando se tuse ou esbirra e logo tocámoslle as mans a outra persoa ou tocamos obxectos de uso común.

No caso concreto da covid 19, para previr a súa propagación débese facer unha estrita hixiene de mans antes e despois de:

- Tocar os ollos, o nariz e a boca.
- Tocar a nosa máscara.
- Entrar e saír dun lugar público.
- Tocar un obxecto ou superficie que outras persoas puidesen tocar frecuentemente como os picaportes das portas, os botóns dos ascensores, as mesas e cadeiras, as pantallas electrónicas etc.

A hixiene de mans débese facer seguindo os seguintes pasos:

1. Mollar as mans con auga e depositar nas palmas xabón líquido.
2. Fregar as palmas das mans entre si e entrelazando os dedos.
3. Fregar cada palma contra o dorso da outra man e entrelazando os dedos.
4. Fregar as puntas dos dedos.

5. Fregar ao redor dos polgares e os pulsos.
6. Enxaugar as mans con auga e secalas cunha toalla dun só uso preferiblemente.

En canto á pregunta frecuente de se é mais eficaz un desinfectante que o lavado de mans, dicir que lavar as mans con auga e xabón é a mellor maneira de eliminar os microbios na maioría das situacións. Se ben é certo que se non dispoñemos inmediatamente de auga e xabón podemos usar un desinfectante de mans que conteña como mínimo un 60% de alcohol. Os desinfectantes poden reducir rapidamente unha cantidade de microbios pero non eliminan todos os tipos de microbios. Tamén poden non ter a mesma eficacia cando as mans están visiblemente sucias ou graxentas.

11

Por último dicir que o uso de guantes non pode substituír nunca a hixiene de mans, se empregan estes deben cambiarse sempre dun residente a outro/a e cada vez que se retiren debe realizarse unha hixiene de mans.

Como vemos lavar as mans adecuadamente é a primeira liña de defensa contra a propagación do coronavirus.

**MARÍA RAMA MARTÍNEZ**

**Enfermeira Residencia Servisenior Ordes**

## ❖ DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

Ao longo do ano facemos decoración para festas, para datas especiais, estimulación cognitiva, obradoiros...

12



Con cada cambio de estación ou data especial, cambiamos a nosa decoración e expoñemos no centro as nosas creacións.





Polo xeral gustan moito de pintar, con todo tipo de materiais, ceras, rotuladores, pinturas de dedos...



## 2.- ACTIVIDADES CLÁSICAS

14

Os seguintes obradoiros forman parte da nosa programación habitual, atendendo as necesidades, gustos e preferencias dos usuarios e usuarias do noso centro.

Este ano tivemos que adaptalos á realidade que nos tocou vivir por mor do coronavirus.

Este desafío fíxose posible, empregando materiais de refugallo, formando grupos de convivencia estables, mantendo as medidas de desinfección e limpeza, e estando alerta ante cada síntoma sospeitoso.

### ❖ LABORATORIO CREATIVO

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 fomentar esta capacidade durante a vellez é fundamental para manter o benestar e mellorar a calidade de vida

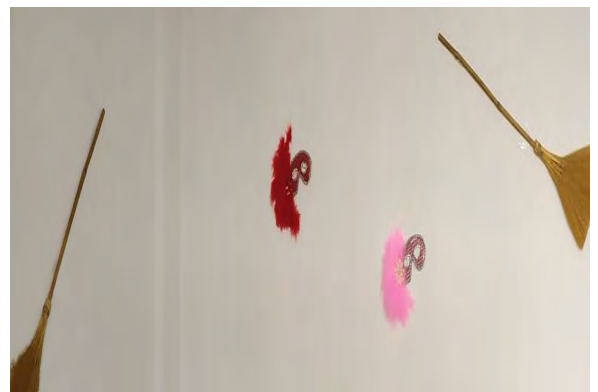
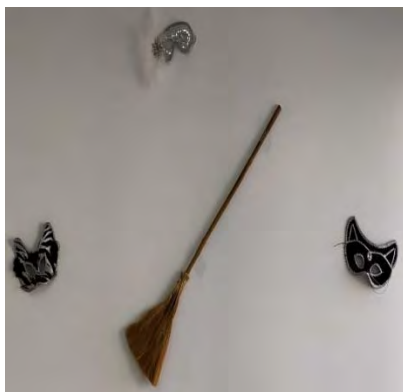
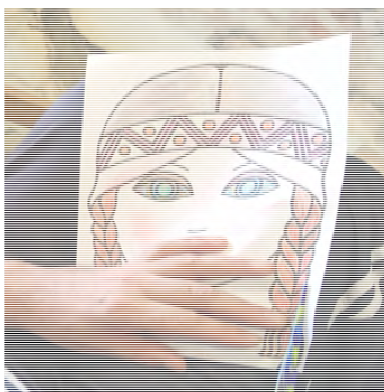
As actividades creativas teñen moitos beneficios e inflúen moi positivamente no envellecemento activo. Actúan sobre varias áreas: física, mental, afectiva e social. Todas elas desempeñan un papel importante no proceso de envellecemento, e a intervención en calquera delas axuda a previr os déficits que aparecen ca idade.

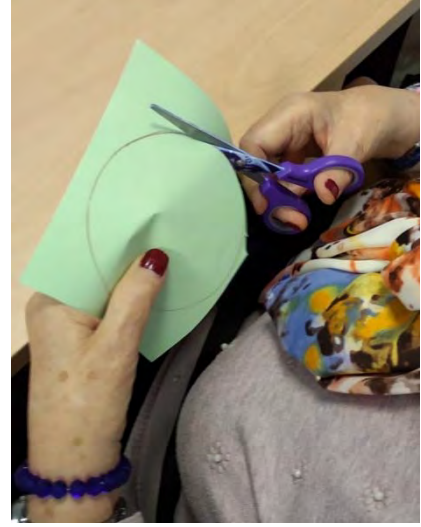
En diversas investigacións sobre o tema demostrouse que a utilización de estratexias para fomentar a creatividade axuda a paliar o avance do deterioro cognitivo.



É fundamental que dende o inicio teñamos claros os obxetivos que pretendemos traballar ca actividade plantexada e que os participantes vexan a utilidade e finalidade da mesma. Por iso a creatividade a traballamos de maneira transversal ao longo do ano.

Está presente no día o día do centro: facemos laboratorio creativo na preparación de agasallos para o avó da semana, para a preparación de disfraces, decoración por estacións do centro, San Valentín, día das letras galegas, etc...

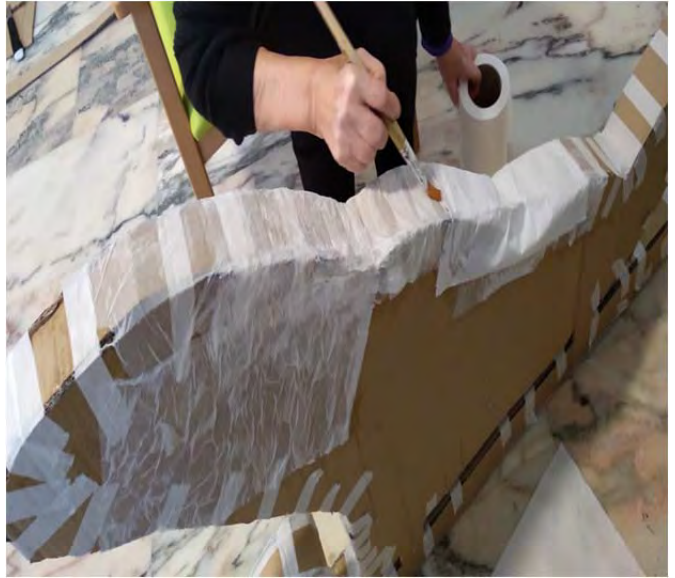












## ❖ LUDOTERAPIA:

O envellecemento é gradual, continuo e irreversible na vida dos seres humanos. Prodúcese cambios a nivel biolóxico, psicolóxico e social a través do tempo.

Nesta etapa, culminouse a vida laboral e iniciase a xubilación, polo que adultos maiores diminúen a súas relacións sociais e en ocasións, non saben empregar o tempo que durante décadas empregaban no seu día a día. Por iso buscar novas relacións sociais ou actividades para o seu tempo de lecer convírtese nunha necesidade.

A ludoterapia para anciáns, é unha técnica na que o xogo é empregado como medio para a expresión e a comunicación de persoas con necesidades.

Estas técnicas axudarán ás persoas maiores a desenvolver unhas habilidades físicas, tanto perceptivas como sensoriais, practicando únicamente destrezas que xa posúen.

Nos obradoiros de ludoterapia para anciáns tamén se busca mellorar as habilidades sociais para poder relacionarse con un entorno que se torna ás veces descoñecido. Son por tanto emocionais, posto que se transmiten sensacións e sentimentos mentras se

realiza a práctica; e cognitivas, dado que é unha fonte de aprendizaxe en ocasións perdido ou esquecido.

Ditas técnicas de ludoterapia non só permiten o entrenamiento do usuario/a, senón que mostran a súa evolución e identificación das áreas máis afectadas polo deterioro cognitivo, posibilitando unha atención eficiente e específica para elas.



Nos adultos maiores o xogo estimula a creatividade e reforza a memoria, chegando a unha sensación de benestar psicofísico profundo.



### GAÑADORES DO BINGO ESPECIAL:

22





## ❖ ESTIMULACIÓN COGNITIVA:

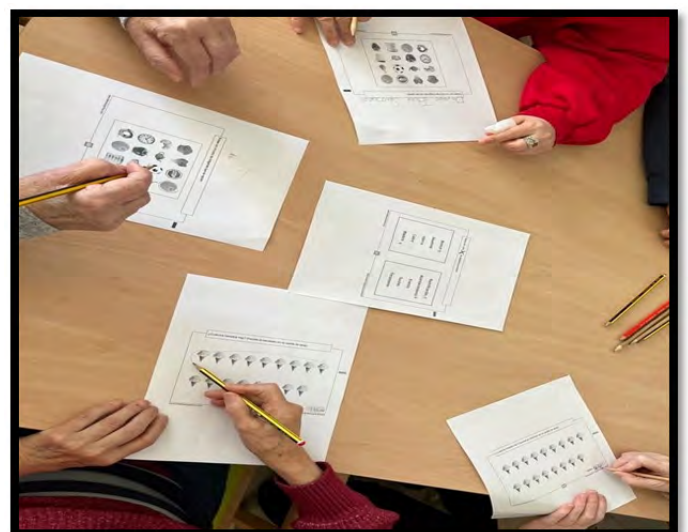
A estimulación cognitiva consiste na aplicación dunha serie de accións que teñen como obxectivo manter ou incluso mellorar o bo funcionamento cognitivo a través de determinados exercicios. É unha excelente alternativa para gozar de actividades divertidas para mellorar a velocidade mental e a flexibilidade, repercutindo despois positivamente durante o desenvolvemento das actividades cotiás da persona maior.

O envellecemento normal é aquel que sucede naturalmente polo paso dos anos. A perda de capacidades prodúcese gradualmente, afectando á memoria, ao estado físico e aos sentidos.

O envellecemento patolóxico é producido por enfermidades neurodexenerativas debilitantes e incurables que producen a dexeneración das neuronas. Enfermidades como o Alzheimer, Parkinson e outros tipos de demencia afectan gravemente a calidade de vida daquelas persoas que a padecen debido ao deterioro progresivo do rendimento dos circuitos que conforman o sistema cerebral.

O Envellecemento óptimo é aquel que se da nun marco de condicións físicas, mentais e sociais adecuadas, producíndose o menor deterioro das capacidades cognitivas e existindo menor probabilidade de desenvolver outro tipo de enfermidades.

O envellecemento activo, é un proceso que a persona maior pode levar a cabo, deseñado especificamente para optimizar o seu estado físico e mental co obxectivo de mellorar a súa calidade de vida.



As actividades empregadas para a estimulación cognitiva son múltiples: Por un lado están aquelas diseñadas especificamente, onde se realizan diferentes exercicios como: elaboración de fichas, completar frases ou refráns, cálculos matemáticos, lectura...

Pero a estimulación cognitiva pode abardorse tamén con actividades sensoriais, artísticas xogos de orientación, xogos de mesa...

24



## ❖ LABORATORIO DE BELEZA E AUTOCOIDADO:

Os obxetivos que se traballan neste obradoiro son os seguintes:

- Manter ou mellorar a autoestima
- Acompañar aos usuarios/as na aceptación dunha forma natural e positiva dos cambios físicos que se producen co envellecemento.
- Fortalecer os vínculos entre os residentes.
- Promover a interacción social.

Durante este obradoiro facemos a manicura, hidratación, perfumado... Co fin de pasar un momento agradable e de sentirnos ben ca nosa imaxe persoal.



## ❖ XIMNASIA:

A ximnasia para maiores é unha boa estratexia para loitar contra o deterioro muscular e cognitivo.

A ximnasia para persoas maiores axúdalles a evitar o sedentarismo e fomenta a socialización e o envellecemento activo. Os maiores que realizan exercicio, amósanse máis optimistas e gozan dunha maior vitalidade. Ademais existen multitude de estudos científicos que demostran os seus beneficios:

- Retraso do envellecemento cerebral: aprender rutinas de exercicio e executalas axúdalles a exercitar o cerebro mantendo as súas funcións en bo estado durante máis tempo.
- Prevención de enfermidades neurodexenerativas: o exercicio físico moderado axuda a prever o desenvolvemento de enfermidades como o alzheimer.

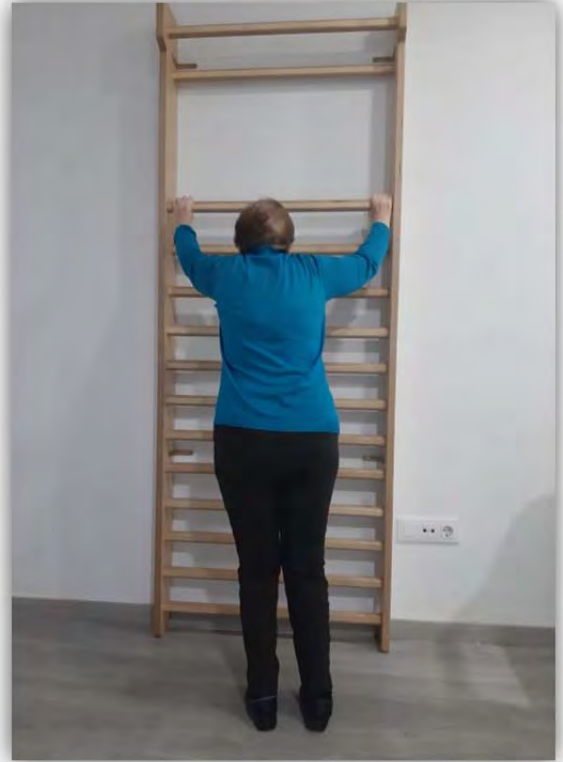


- Peso corporal adecuado: o exercicio físico axuda a que os maiores non teñan demasiados kilos de máis ao rebaixar a proporción de grasa corporal, o que ademais lles axuda a ter menos hipertensión ou a controlar a diabetes.

- Menos estrés e insomnio: o exercicio físico axudalles a controlar o estrés e ademais favorece un descanso reparador, evitando o insomnio, un dos problemas máis habituais nos maiores.



- Benestar emocional: o exercicio físico moderado axuda a liberar endorfinas, unha sustancia que está estreitamente relacionada ca felicidade e o benestar emocional. Isto pode axudarlles a mellorar o seu estado de ánimo e mesmo diminuir o risco de padecer depresión,



### 3.- NOVOS PROXECTOS

28

#### ❖ TERAPIA ASISTIDA CON ANIMAIS

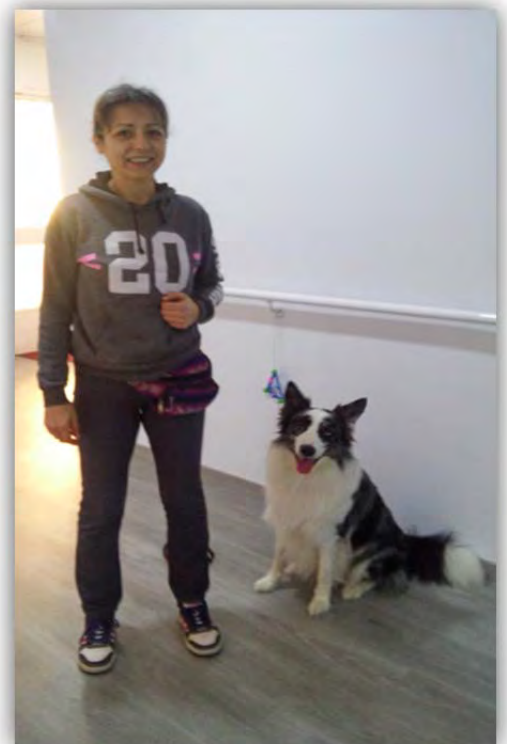
A terapia asistida con animais persegue un obxectivo curativo e emprega o vínculo persoa- animal como parte integral dun proceso de tratamento.

O can é o animal ideal para facer este tipo de terapias porque é máis dependente do ser humano e chega a aprender e a obedecer con máis facilidade que outros animais de compañía.

Esta terapia está convertíndose nun método cada vez máis aceptado para axudar a mellorar as vidas dos nosos avós.

En mans de terapeutas expertos que realizan as intervencións, os cans convírtense nunha ferramenta e no canle que apoia a tarefa socioeducativa e psicosocial do profesional.

O cans que se empregan nas terapias son elexidos a través dunha selección específica, son sans, seguros e están adestrados para poder levar a cabo este tipo de actividades. Teñen unha constitución e idade apropiadas e posúen aptitudes e habilidades adecuadas para que a súa participación sexa beneficiosa.



Entre os obxetivos principais da realización de terapias con cans destacan:

- Fomentar a actividade física
- Traballar a estimulación cognitiva e sensorial.
- Reforzar a comunicación afectiva e lúdica.
- Favorecer a expresión artística de emocións e paliar o sentimento de soidade.
- Promover o tempo de lecer, o uso da conversación e a activación da memoria.

29

Tendo en conta tódolos beneficios que aporta, decidimos organizar unha xornada da man de Chus Pérez e do seu can Caos.



30







31





32



## ❖ PROXECTO INTERXERACIONAL: HAI UNHA CARTA PARA TI

A chegada do COVID 19 supuxo un duro golpe para a todos e especialmente para as persoas maiores que durante a época de illamento sentiron moi de preto o sentimento de soidade.

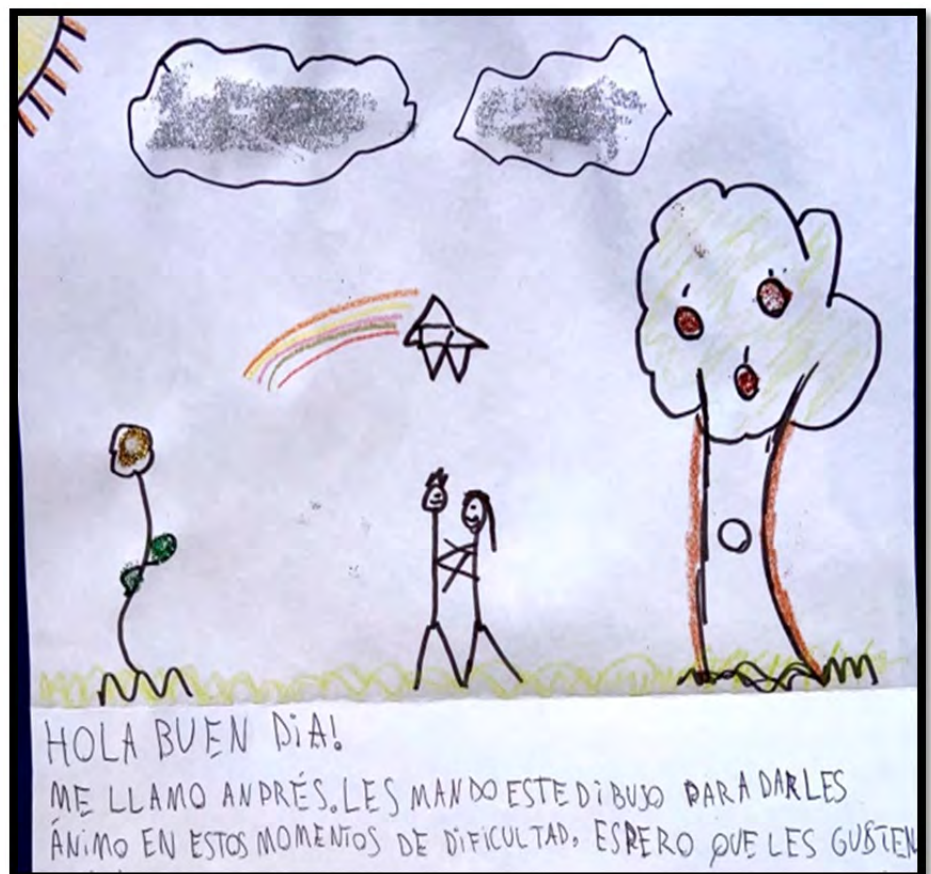
33

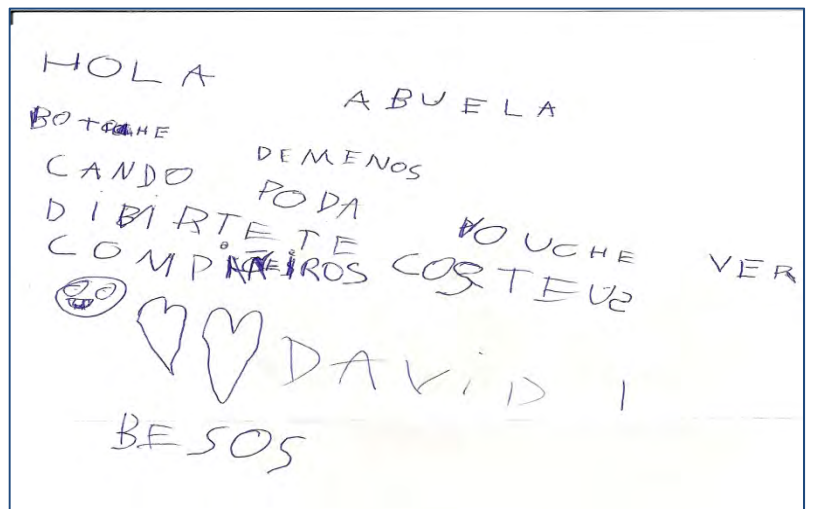
Entre outras medidas, no noso centro iniciamos o proxecto interxeracional: “HAI UNHA CARTA PARA TI”, no cal nenos/as voluntarios/as e maiores se cartearon semanalmente.

O obxectivo deste proxecto foi aminorar o sentimento de soidade, fomentar a relación entre nenos/as e residentes, aumentar a retroalimentación con persoas alleas ao centro e mellorar a capacidade de expresión.

Esta iniciativa tivo moi boa acollida por ambas partes. O sentimento xeral foi de agradecemento e ledicia.

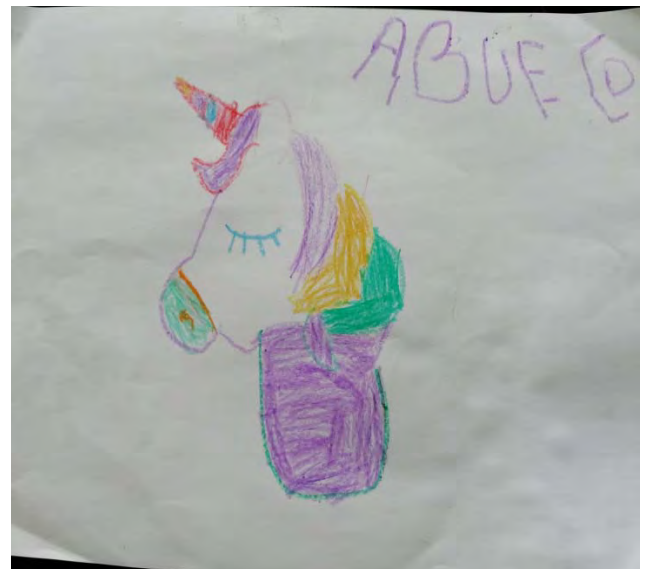
A continuación amosamos algún dos debuxos e unha mostra das misivas que se intercambiaron

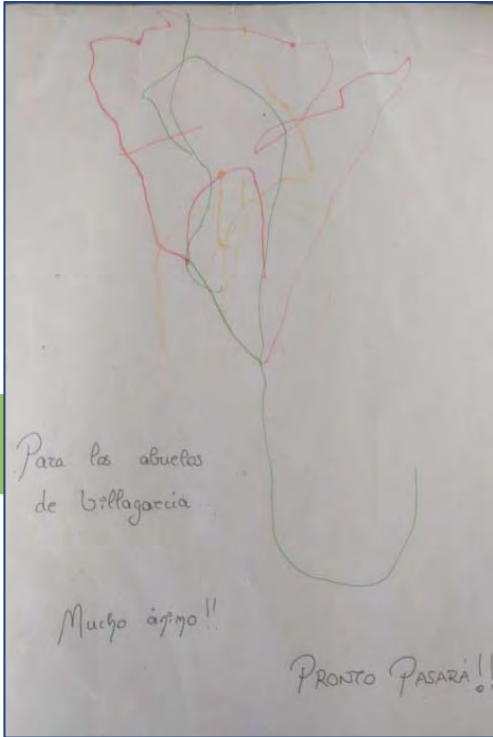






35





*“Escrita por tu nieta Carmen de Prado Etcheverry*

*Hola, soy Carmen la nieta de Mariana. Esta carta va dirigida a todos los residentes, especialmente a Mariana.*

*Todos vosotros habéis demostrado valentía, paciencia, y sobre seguís conservado el amor que siempre nos dabais.*

*Te extrañamos, pensamos en esas risas que nos echábamos juntos. En todos esos recuerdos que ahora son oro.*

*Os queremos mucho, y que ninguno de vosotros se me venga abajo, que pronto se rompe el silencio, os vamos a dar una noticia. Cuando algún científico especializado en enfermedades descubra la vacuna, y la ponga en marcha para todos, lo primero que vamos hacer, es irnos a dar un abrazo, pero no un abrazo de los que se daban antes, va ser un abrazo desde el corazón.*

*Lo segundo será contaros algunos chistes de esos que nos contabais antes y reírnos con vosotros, y lo tercero será tocaros unas cancioncillas.....*

*Os queremos mucho, ánimo, que un día más es un día menos para vernos.*

*Ahora os dejo con un poema inventado por mí:*

*Esas noches de poco luz,  
llovía y llovía,  
tu y yo salíamos a la ventana  
a escuchar el sonido de la lluvia,  
a veces tronaba, y yo te contaba porque las nubes tronaban.  
Te decía- Abuelita sabes porque los truenos truenan ??  
tu me decías con tu fina voz, no .  
Pues truenan, porque  
cunado un trueno quiere hablar con otro trueno truenan.*

*Yo te decía es obvio no.*

*tu con tu dulce cara, ponías una especia de interrogación en tus palabras  
Y ahora, con este virus, no podemos hacer lo que hacíamos antes.*



**Carmen 10 anos**

*Aquí acaba el poema, os queremos mucho, y tenéis que esperar unos días para la siguiente carta.”*

## ❖ VIDEOCHAMADAS

38

Outra das medidas que empregamos para frear o sentimento de soidade foron as videochamadas con amigos e familiares que facilitaron o contacto dos usuarios do centro cos seus familiares e amigos co fin de facer máis levadeiro o illamento temporal debido ao Covid 19





## ❖ PROXECTO DE XARDINERÍA E HORTICULTURA

A horticultura ofrece diferentes beneficios: potencia a función motriz, axuda ás persoas maiores a superar a soidade e a ansiedade; sendo unha actividade moi satisfactoria para eles.

Mellora a calidade de vida das persoas que padecen cualquier tipo de discapacidade, potencia a creatividade e reduce o estrés.

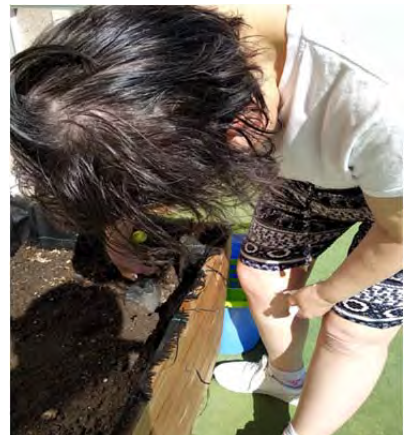
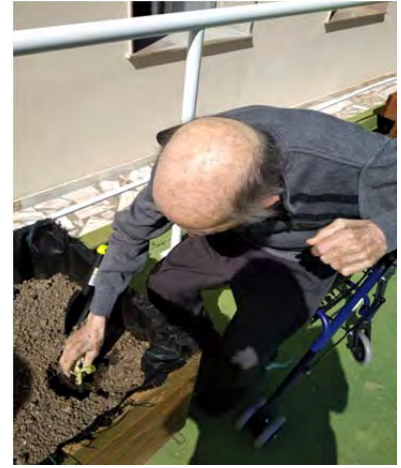
Un horto ou xardín terapéutico, é o motor para a rehabilitación, entretemento, educación, coñecemento da diversidade biolóxica, apoio á produción de actividades recreativas e terapéuticas, para uso individual ou colectivo.

Os beneficios que aportan este tipo de actividades son moi amplos:

- Potencian o crecemento personal e o sentimento de autosuficiencia.
- Facilitan a realización de exercicio físico
- Favoreceren as relacións interpersoais
- Favorecen a coordinación
- Diminúen a tensión
- Reducen o estrés
- Favorecen a inclusión social
- Melloran a sensación de benestar



Os residentes gustan moito das actividades relacionadas con este proxecto, pois a maioría proveñen dun contexto rural e están habituados a realización destas tarefas.



## ❖ PROXECTO: O AVÓ DA SEMANA

Esta iniciativa nace ca intención de mellorar a integración de cada un dos residentes así como de favorecer o valor da diversidade nun ambiente distendido e festivo.

As actividades grupais aportan múltiples beneficios, pero tamén é necesario resaltar a individualidade, o valor que cada un de nós aporta ao grupo como ser humano.

Durante a semana previa os/as compañeiros/as preparan diferentes tarxetas e obsequios para o/a protagonista da semana. Cada residente ten un domingo asignado.

Así chegado o seu día preparamos o seu xantar ou merenda favorita. Ademáis ao longo de toda a xornada el será o que decide que facer na festa organizada na súa honra: karaoke, bingo, baile....

Finalmente faise entrega dos obsequios realizados para el durante a semana polo resto de compañeiro/as.

Os beneficios máis destacados que nos ofrece esta actividade son:

- Favorece a inclusión
- Promove as relacións interpersoais
- Promove a empatía e axuda a previr posibles problemas de convivencia
- Aumenta a autoestima

Sen ningunha dúbida esté foi o proxecto estrela, consenguindo un alto grao de participación e satisfacción por parte dos usuarios que expresaron o seu agradecemento e ledicia na realización destas xornadas.









45















## 4.- A/OS NOSA/OS PROTAGONISTAS

### MANUEL REY RODRÍGUEZ

51

Nado no ano 1949, na aldea da Costa, concello de Tordoia , no seo dunha humilde familia, cóntanos que foron 9 irmáns, 2 deles medio irmáns xa que seu pai casou dúas veces.

Só puido ir á escola catro anos máis ou menos porque tiña que coidar das vacas. O seu primeiro traballo foi como obreiro no Concello. Casou con 20 anos e emigrou a Inglaterra, onde traballou durante un ano como porteiro nunha residencia de maiores, logo tivo que volver para España para ir ao servizo militar de onde, ao contrario do que a maioría di, l garda bos recordos. De novo máis tarde volveu emigrar, esta vez foi buscarse a vida por terras de Suíza, onde traballou na cociña dun restaurante e de porteiro nun hotel. Foron tempos duros para el e a morriña fixo que volvесе para a súa terriña, onde se dedicou á agricultura e á gandería. Tivo 3 fillos dos cales está moi orgulloso porque se preocupan moito por él.

Cando volve a vista para recordar tempos pasados a súa fala treme e a emoción invádeo.

Agora o presente está ligado ao noso centro, onde é un residente moi querido, sempre tranquilo e con boas palabras, axuda ao que faga falta. Gústalle moito participar en todas as actividades pero do que máis desfruta é xogando ás cartas e ao bingo, onde tenta facerse co maior número de caramelos porque no fondo se declara un gran larpeiro.

## 5.- CELEBRACIÓNS

52

### ❖ FESTEXANDO XUNTOS

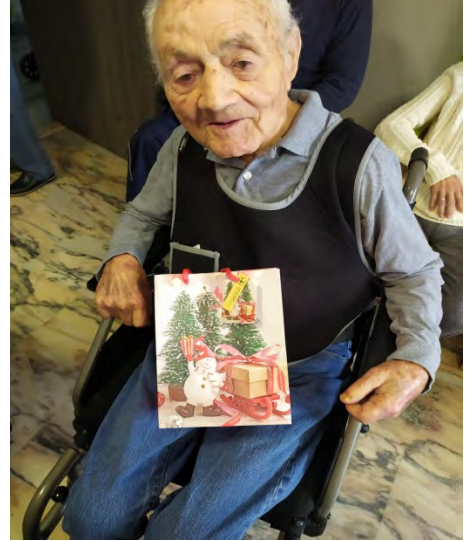
A celebración de festas tradicionais en centros para persoas maiores, ademáis de fomentar o lecer e a socialización teñen outros beneficios terapéuticos a nivel físico, funcional e psicolóxico.

As actividades están deseñadas co obxectivo de proporcionar ós maiores un entretemento saudable e divertido que favoreza as relacións sociais e mellore os seu tempo de lecer, ademáis de proporcionar un excelente recurso para que os maiores se conecten ca actualidade e se impliquen na vida social.

- Reis Magos









- San Valentín:



55

- Celebramos o Entroido:

Entre todos fixemos os disfraces e preparamos unha gran festa. Acompañamos a festa con comida típica desta época: filloas, rosquillas, orellas...







Desfrutamos da música tradicional coas pandeireteiras de Ardevento.







- San Xoon



- Festival de Verán

Gracias a familia de Mariana, todos os residentes podemos disfrutar este verán dun divertísimo concerto que nos alegrou a todos.



- Festas de Ordes:

Para celebrar as Festas de Ordes, o 15 de Agosto visitounos a **Banda Municipal**, para deleitarnos con algunhas peciñas na rúa, sempre coas medidas de seguridade vixentes.

62



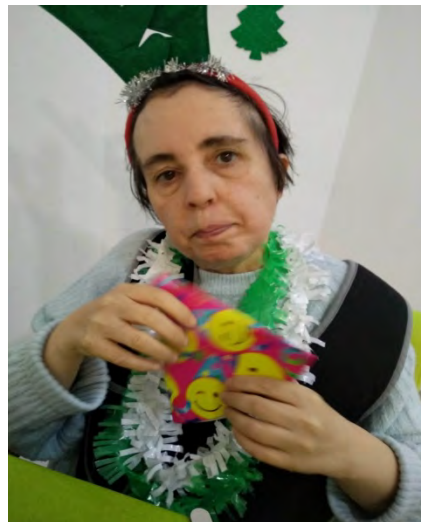
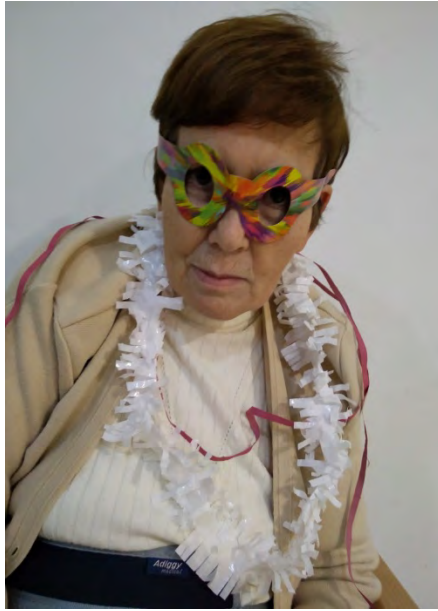


- Magosto



- Nadal





Participamos no concurso de decoración de Nadal do Concello de Ordes:

66



❖ ANIVERSARIOS





## 6.- COVID

Chegou o COVID e con el o confinamento... entón todo cambiou:



## ❖ VACINA COVID – 19.

Tivemos a sorte de ser dos primeiros en recibir a vacina do covid-19.

70



Esto supuxo unha gran tranquiliade e ledicia para todos os os que formamos parte dos centros Servisenior.





❖ AGRADECIMENTOS.

Todo o equipo de Servisenior, queremos agradecer o apoio e agrarimo recibido durante o 2020 e 2021 por parte de familiares, veciños, sanitarios e toda a comunidade.

71

Mil gracias a todos!!



## GRUPO SERVIENIOR

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**

 **xeston@fesan.org**

 **Rúa Amio nº 14 PE Costa Vella,  
Santiago de Compostela**

 **www.fesan.org**



**FESAN**  
FUNDACIÓN DE ESTUDIOS E ANÁLISES