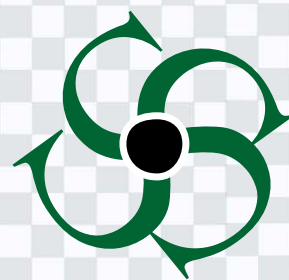


SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores



BOLETÍN Nº 3

XUÑO 2018

SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores

INDICE:

INTRODUCCIÓN	3
1.- ACTIVIDADES DO CENTRO.....	4
2.- TEMAS DE ACTUALIDADE.....	18
3.- OS NOSOS PROTAGONISTAS.....	20
4.- CELEBRACIÓNS.....	22

Benvidos de novo ao Boletín de actividades Servisenior Ordes, co que pretendemos achegar un anaco das actividades levadas a cabo durante este primeiro semestre do 2018.

Foron múltiples as vivencias compartidas nestes meses, en compañía do noso equipo técnico e dos nosos protagonistas: **AS PERSOAS MAIORES E AS SÚAS FAMILIAS.**

Cada día na súa compañía é un motivo polo que dar gracias, pois a súa sabedoría e agarimo fan que cada intre sexa especial e único.

Agardamos que disfrutedes da lectura...

Laura Maneiro Pouso

Traballadora Social Residencia Servisenior Ordes





1.- ACTIVIDADES DO CENTRO

*** DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**

A nosa fisioterapeuta **Paula Ferrol González** fálanos da importancia da ximnasia en persoas da terceira idade:

...“A realización de ximnasia é boa a calquera idade, pero en persoas maiores é fundamental. Os exercicios ximnásticos son beneficiosos para evitar a perda de tecido muscular (propia do envellecemento) así como de masa ósea, e tamén son importantes os exercicios de equilibrio e flexibilidade para evitar caídas é manter as capacidades que facilitan ser independentes.

Aquí vos deixamos uns exemplos de exercicios que se recomendan:

- Exercicios anaeróbicos ou de forza

Os exercicios pódense practicar tanto na parte superior como inferior do corpo, por exemplo, axudándose de poleas que leven unha pequena resistencia, tamén se pode aproveitar o propio peso corporal para levalos a cabo.

- Exercicios aeróbicos

Neste ámbito incluírínase actividades como: sair a camiñar a un ritmo moderado en terreo chan, nadar, pedalear...

- Exercicios de flexibilidade

Nos que se inclúen actividades como a danza, o ioga ou exercicios na auga. Para a súa realización podémonos axudarnos dunha toalla ou corda, pero nunca forzar nin dar tiróns.

- Exercicios de equilibrio

Deben de incluírse en todas as rutinas de persoas maiores. Entre eles están o levantarse e sentarse dunha cadeira sen usar os brazos, andar de puntillas, cos talóns, manterse en pé a pata coxa, etc.

Con estas actividades adquirese destreza pouco a pouco, aportando seguridade a persoa ao realizar calquera actividade do seu día a día.”...

Paula Ferrol González

Fisioterapeuta Residencia Servisenior Ordes





* DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA

A nosa enfermeira **María Rama Martínez** fálanos da importancia do coidado do pé en persoas maiores con diabetes tipo 2.

...“As persoas maiores que padecen diabetes tipo 2 ou diabetes mellitus non insulín dependentes deben ter especial coidado cos seus pés.

Como consecuencia desta enfermidade o tecido dos nervios pódese ver afectado pola chamada neuropatía diabética ou perda de sensibilidade nas extremidades do corpo, e tamén se pode dar unha falta de irrigación sanguínea axeitada, chamada isquemia.

Esta perda de sensibilidade pode facer que ao producirse calquera úlcera ou ferida nos pés, a persoa afectada non se dé conta e se ademais non recibe suficiente sangue e osíxeno nas extremidades, estas feridas poden tardar máis en curarse, constituíndo un perigoso foco de infección que en casos extremos poden chegar incluso a gangrena e amputación de algún membro. A detección precoz de calquera lesión ou ferida nos pés e unha visita inmediata ao médico é o máis importante xa que pode aforrar complicacións serias.

Débense revisar ben as plantas, talóns, a parte superior dos pés, especialmente no medio dos dedos, onde é fácil que as lesións pasen máis desapercibidas, buscando:

- Pel seca ou agrietada, cortes ou úlceras. Calquera ferida pode ser susceptible de infectarse e debe vixiarse con atención.
- Hematomas ou inflamación.
- Cambios de cor.
- Falta de sensibilidade
- Dor
- Callos

Débese realizar unha hixiene diaria tendo en conta os seguintes puntos:

- Utilizar auga tibia.
- Empregar xabóns neutros e suaves
- Limpar ben os pés para que non queden restos de xabón
- Secar de maneira coidadosa.
- Hidratar as zonas secas.



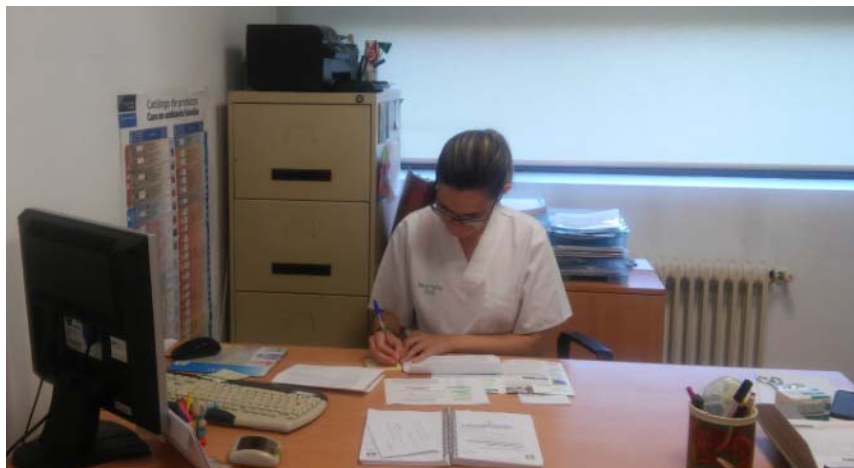
É moi importante ter coidado das uñas dos pés:

- Deben de cortarse con cortaunllas, nunca con tesoiras, nin calquer outro instrumento co que podamos facer cortes ou feridas.
- Deben cortarse horizontalmente, deixando os bordes rectos.



A insensibilidade (neuropatía diabética) nos pés que poden sufrir as persoas maiores con diabetes fai que haxa que ter en conta algunhas medidas preventivas, para evitar feridas, queimaduras, etc.

- Non levar calzado sin calcetíns
- Non camiñar descalzos
- Evitar o calor directo sobre os pés
- Empregar, calzado cómodo, adecuado para protexer a pel e evitar úlceras.”...



María Rama Martínez

Enfermeira Residencia Servisenior Ordes

* DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

Este semestre o departamento de Animación estivo cargado de actividade lúdica e de novos proxectos na Residencia de Maiores de Ordes.

A continuación desglosamos mes a mes as actividades realizadas:

• XANEIRO, MES DA FAMILIA

Comenzamos o ano forte festexando ca familia o fin do Nadal, con festa, concertos, chocolatada,... ademáis dos regalos cos que fomos agasallados polos reis magos, como recompensa o ben que nos portamos o pasado 2017.



• FEBREIRO, MES DA TRADICIÓN

Na residencia de Maiores de Ordes, sómosche moi amigos do Entroido, por iso xa a finais de xaneiro comezamos a preparar unha gran festa na que compartir a ledicia e bo humor propias destas datas.

SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores

No laboratorio creativo, demos renda solta a imaxinación e decidimos que este ano nos disfrazaríamos de paiaos, xa que sempre son portadores de risa e felicidade, e como en Servisenior Ordes nos van as cousas ao grande, decidimos crear o noso propio circo, e alá que nos puxemos mans a obra entre bolsas de plástico, folios de cores, pegamento...



Así, entre todos elaboramos os disfraces para familias, residentes e persoal da Residencia ao tempo que realizamos un divertido photocall, para que a chegada a nosa festa, familiares, avós e amigos puidesen quitarse unhas divertidas fotos que quedaran para sempre inmortalizadas como recordo deste Entroido 2018.

Calquera desculpa é boa, para un **encuentro interxeracional**, e o entroido 2018 non ía a ser menos...Este ano agasalláronos ca súa presenza os **alumnos/as de Formación Profesional de FESAN**, que nos deleitaron cas súas comparsas, e ca **ACTUACIÓN ESTELAR DE CONCHA E MANOLO DO LAND ROVER**.



SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores

E por suposto tamén o festexamos cunha gran merenda, con produtos típicos destas datas:



- **MARZO, MES DA NATUREZA**

Dentro do Programa de Interacción co Entorno, o Departamento de Traballo Social e Animación desenvolveu un obradoiro de xardinería e horticultura.

Para a elaboración das xardineiras, decoráronse botellas de plástico reutilizadas. Cada participante neste programa insertou a súa planta no maceteiro engadindo terra. Unha vez realizados todos os maceteiros, identificáronse co obxectivo de que cada residente asumise o coidado da súa planta e fomentar desta maneira unha rutina, coidado, motivación e responsabilidade diaria.

Os residentes mostráronse entusiasmados e moi participativos nesta actividade, a medida que ían preparando as macetas, introducindo a terra, seleccionando e poñendo as sementes nelas para finalmente regar todo con abundante auga.

Moitos deles recordaron nostálxicos as labores que na súa xuventude realizaban no campo.





- **ABRIL, MES DA LEDICIA**

Ao inicio do mes, coincidindo coa Pascua elaboramos coellos, por suposto con ovo de chocolate incluído!!, para agasallar a afillados, netos e familia en xeral. Esta proposta tivo unha gran acollida por parte dos nosos residentes, e sobretudo polos máis pequenos da familia que se viron sorprendidos co obsequio que lle tiñan preparado os seus avós.



O resto do mes estivemos outra vez de festa, neste caso festexando a **FEIRA DE ABRIL!**



- **MAIO, MES DA CULTURA**

A actividade mental é un dos pilares fundamentais do envellecemento activo, estimular a súa mente por medio de diferentes técnicas, dinámicas e xogos ten múltiples beneficios: facilita a recuperación e/ou mantemento das funcións cognitivas, mellora o estado anímico, prolonga o período de autonomía da persoa, e como consecuencia repercute nunha maior calidade de vida.

Por isto, durante este mes tivo lugar un **obradoiro de estimulación cognitiva**, no cal os nosos maiores demostraron unha gran implicación.

Ademáis maio tamén foi o mes da cultura, polo que durante este mes organizamos diferentes xogos e actividades enfocadas a recuperar e festexar a cultura galega.





- **XUÑO, MES DA MAXIA**

Con xuño chega o verán e con él o bo tempo e as festas.

Na Residencia, comezamos a organizar dende inicio de mes os preparativos para a FESTA DE SAN XOAN. Foi moito o empeño que puxemos en engalanar a residencia, para que chegado o día estivese a altura deste gran festexo.

Puxemos a andar a nosa creatividade e confeccionamos diferentes murais, pulseiras, bandeiriñas...

E incluso lembramos os diferentes rituais que son de obrigado cumprimento para afastar as malas enerxías neste día máxico.



Ademáis da sardiñada, tivemos o gusto de disfrutar da actuación musical do grupo “Embruxo de Leira”. Foi moito o que bailamos, rimos e desfrutamos!





2.- TEMAS DE ACTUALIDADE

* CELEBRACIÓN MÉRCORES DE CINZA

Dende o maior respecto ás convicións de cada residente, a Residencia de Maiores de Ordes ofrece un servizo relixioso atendido polo sacerdote Don Xesús, tendo lugar a celebración da Santa Misa, tódolos martes pola tarde.

Neste semestre celebramos o **mércores de cinza**, primeiro día de cuaresma nos calendarios litúrxicos. Este día realízase a imposición da cinza sobre a cabeza dos fieis que asisten a misa, como signo de caducidade da condición humana.

E por suposto tamén celebramos Semana Santa, como símbolo da morte, resurrección de Xesucristo.



* MÓNICA A NOSA VOLUNTARIA

Mónica acude cada tarde, desde fai aproximadamente un ano, en calidade de voluntaria a nosa Residencia.

Por iso o pasado semestre o equipo técnico e residentes decidimos facer unha pequena celebración para darlle as grazas pola súa enorme labor.

As persoas maiores que viven en residencias poden sentir maior soidade e non sempre contan con alguén que lles dé apoio emocional, compañía e amizade,... Por todo isto, resaltamos o necesario papel do voluntariado, sendo fundamental, xa que axuda a crear un clima afectivo, que de outro modo non sería posible.



MIL GRACIAS MÓNICA!!!



3.- OS NOSOS PROTAGONISTAS

ALICIA RIAL, filla de ANTONIA DOVALO, 92 anos.

... Preséntome son Alicia Rial Dovalo e quixera contarvos un pouco a experiencia que viviu e sigue vivindo miña nai.

Nunca cheguei a plantexarme aínda sendo filla única, levar a miña nai a unha residencia, e moito menos, que terminase cunha demencia galopante e a cargo doutras persoas.

Co paso do tempo foi perdendo a memoria en cousas insignificantes, foi entón cando me percatei que algo lle acontecía.



Entrou na Residência de Maiores de Ordes un 10 de abril do 2012, faí xa 6 anos!

Ao principio foi duro, pero conforme pasaba o tempo deime conta de que era o mellor para ela.

A Residencia rematou por convertirse no fogar de Antonia e tamén no meu, por iso me gustaría dar as grazas a todo o equipo técnico, sin o cal nada disto sería posible.

*GRACIAS A TODOS POR FACER QUE MIÑA NAI
ESTÉ COMO NA CASA COIDADA E ATENDIDA,
MIL GRACIAS DE TODO CORAZÓN!...*





4.- CELEBRACIÓNS

* BENVIDA AO NOSO CENTRO

Este semestre démoslle a benvida a :

✱ ARTURO

✱ CARMEN

✱ PRECIOSA

✱ MANUELA



* OS NOSOS CUMPREANOS

Durante estes seis meses celebramos os cumpreanos de:

XANEIRO

✱ Rafael 87 anos

✱ Ricardo 75 anos

✱ Carlos 69 anos

✱ María 84 anos

✱ Isolina 88 anos

FEBREIRO

✱ Carmen 81 anos

✱ Manuel 69 anos

✱ María 73 anos

✱ José 72 anos



MARZO

- ✿ Francisca 81 anos
- ✿ M^a Josefa 84 anos

ABRIL

- ✿ Felisa 81 anos
- ✿ Carmen 88 anos

MOITÍSIMAS
FELICIDADES
A TODOS/AS



MAIO

- ✿ Isabel 88 anos
- ✿ Elisa 84 anos
- ✿ Honoraria 87 anos

XUÑO

- ✿ Manuel 69 anos
- ✿ Antonia 92 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