

SERVISENIOR

residencias de mayores



BOLETÍN

2019

Índice

1

PRESENTACIÓN SERVISENIOR..... 3

Servisenior Brión.....7

Servisenior Ordes.....15

Servisenior Santiago.....35

Servisenior Vilagarcía.....55

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.

3

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 compromiso ponse 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.)

BRIÓN
SERVISENIOR
residencias de maiores





SERVISENIOR BRIÓN

ÍNDICE

8

INTRODUCCIÓN

1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

- ❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
- ❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA
- ❖ DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

2.- CELEBRACIONES

Benvidos!!

9

A través destas páxinas, ímonos a dar a coñecer un pouco máis

Amosarémosvos as últimas novas acontecidas na nosa residencia Servisenior Brión, durante estes últimos meses do ano 2019, no que celebramos xa o noso primeiro ano de vida.

SILVIA CERNEIRA MONTES

Directora Residencia Servisenior Brión

1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

10

❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

Durante os meses de verán, aproveitamos ata a última raiola do sol para facer exercicios e andainas ao aire libre. Xa que o sol nos aporta moitos beneficios para a saúde ósea e anímica dos nosos maiores. Fomenta as relacións interpersoais e proporciona estímulos sensoriais distintos.

Todo iso ademáis do noso traballo diario na sala específica de rehabilitación.

Tamén temos a sorte de contar cun parque para adultos nas nosas proximidades, xunto en fronte da nosa residencia, que guiados pola nosa fisioterapeuta, e ca súa supervisión sacámoslle sempre o máximo proveito.

Sempre rodeados de natureza e tranquilidade.

❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

O verán é a época máis calorosa do ano. Para evitar trastornos como un golpe de calor, a deshidratación ou a fatiga temos que tomar medidas adicionais.

As persoas maiores son especialmente sensibles ao calor. O sol incide de maneira directa na dermatoporosis, que se caracteriza pola delgadez e a fraxilidade da pel.

Temos que evitar a exposición ó sol entre as 11 e as 17, e mentres estamos ao sol, utilizar protección. Temos que vestir con roupa fresca e lixeira. Utilizar telas de algodón, folgadas e de cores claros, para facilitar a transpiración en caso de sudoración. Os gorros, viseiras, e as gafas de sol, son ideais e necesarios para protexer os ollos e a cabeza.

11

Pero o problema máis grande que teñen as persoas maiores no verán é a deshidratación. A medida que envellecemos, perdemos a sensación de ter sede, por iso os maiores non piden auga ou lle custa moito beber. É totalmente necesario que esteamos pendentes de que os nosos maiores repoñan líquido, sobre todo na época estival.

Temos que forzar a inxesta de líquidos, e asegurarnos de que consuman auga, ou substitutos tales como zumes, xelatinas de froita ou incluso xeados.

❖ DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

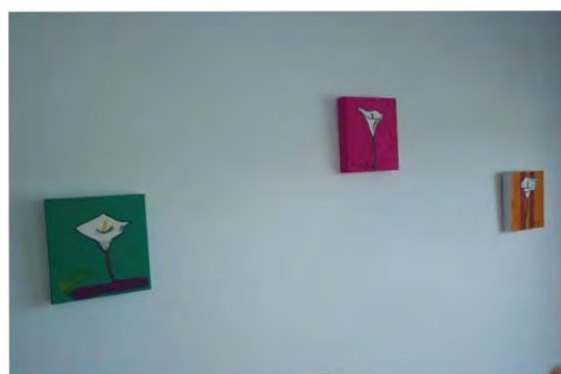
Dende o departamento de animación, sempre é un espazo de tempo moi entretido e atarefado, xa que a época estival e a entrada do outono nos collen sempre traballando.

Comezamos o verán traballando para preparar San Xoán, que festexamos como non podía ser doutra maneira, comendo sardiñas e cantando, sempre rodeados de familiares e amigos.





O verán transcorreu tamén con andainas de serán, polos arredores da Carballeira de Santa Minia, parándonos a recoller materiais cos que elaboramos uns cadros que agora están presentes na nosa residencia, facendo a estancia máis agradable, un espazo cheo de cor.



Xa rematando a época estival fomos preparando o Magosto, que tamén culminamos cunha comedela de castañas cocidas e asadas. Tendo sempre presente a música.

O Samaín tamén tivo unha presenza importante na nosa Residencia, onde as cabazas foron as grandes protagonistas.



13

Pouco a pouco adentrámonos xa no Nadal, que é unha época onde non falta o traballo, pero tampouco a festa e a nostalxia que vivimos rodeados das nosas familias.



2.- CELEBRACIONES

14

❖ BENVIDA AO NOSO CENTRO

Durante este tempo démoslle a nosa benvida a:

**BENVIDOS
A CASA!**

- ANTONIO
- PILAR
- JOSÉ
- OLGA
- GERMÁN
- MERCEDES

❖ OS NOSOS CUMPREANOS

- ISABEL
- FIDEL
- CARMEN
- ANA
- ANTONIO
- PILAR
- TERESA
- JOSÉ
- EMÉRITA
- SOLEDAD

- CARMEN B.
- ROSARIO
- PACÍFICO
- ARGIMIRA
- DANIEL
- SARA
- MANUEL
- MERCEDES
- ANTONIO M.

**PARABÉNS
A TODO/AS!**

ORDES
SERVISENIOR
residencias de mayores





SERVISENIOR ORDES

16

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

- ❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
- ❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA
- ❖ DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

2.- OUTROS TEMAS DE INTERESE

3.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS

4.- CELEBRACIONES

Benvidos/as ao boletín da Residencia de Maiores de Ordes, un ano máis queremos compartir con todos as experiencias vividas no noso centro ao longo do ano 2019.

Faremos un resumo das nosas festas, actividades, xogos... para achegar a todos un pouquiño do noso día a día e compartir as nosas sensacións.

Agradecemos a colaboración das familias e o traballo de todo o equipo: geros, enfermaría, fisioterapia, cociña, mantemento, limpeza...

Esperamos que a lectura sexa do voso agrado

EVA LÓPEZ BARRAL

Directora Residencia Servisenior Ordes



1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

18

❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA:

FISIOTERAPIA E DEMENCIAS

É unha realidade que as demencias cada vez están máis presentes na sociedade actual, e polo tanto tamén nas residencias de maiores.

Un traballo moi importante dentro das residencias corre a cargo dos fisioterapeutas e de como adaptan o traballo a nivel individual.

En primeiro lugar debemos coñecer qué é unha demencia:

A definición de demencia da Organización Mundial da Saúde: “Síndrome debido a unha enfermidade do cerebro, xeralmente de natureza crónica ou progresiva, na que hai déficits de múltiples funcións corticais superiores (memoria, entendemento, xuízo, fala, cálculo, pensamento, orientación ...), que repercuten na actividade cotiá do enfermo”.

Importancia da fisioterapia no tratamento das demencias.

Mediante movementos e exercicio a fisioterapia intentará conseguir os seguintes obxectivos:

- Mellorar a mobilidade, tanto activa como pasiva.
- Potenciar a forza.
- Combater o sedentarismo.

- Traballar a motricidade fina.
- Previr o sobrepeso e a obesidade.
- Mellorar o equilibrio.
- Previr as caídas.
- Axudar a controlar as glucemias.
- Mellorar a función respiratoria, circulatoria, cardíaca e genitourinaria.
- Previr estados depresivos.
- Regular o apetito e o sono.
- Potenciar a interacción social.
- Integrar ao enfermo nun núcleo de convivencia.

E un aspecto que no se nos pode esquecer e que será un dos principais obxectivos para os residentes con demencia e para os que non a padecen axudar a conservar o maior grao de autonomía posible, respetando os tempos e as capacidades individuais.

PAULA FERROL GONZÁLEZ

Fisioterapeuta Residencia Servisenior Ordes

❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA:

María Rama Martínez a nosa enfermeira explícanos a importancia da hidratación nas persoas maiores:

“Un factor moi importante no coidado diario das persoas maiores é controlar a hidratación. A auga, aproximadamente representa dúas terceiras partes do peso corporal dunha persoa. Algunha das funcións que debemos destacar dunha correcta hidratación son:

- Axudar ao bo funcionamento dos riles.
- Evitar a deshidratación.
- Manter a temperatura corporal.
- Axudar á dixestión e á absorción dos nutrientes.

Á medida que nos facemos maiores, a proporción de auga no corpo vai diminuindo, e por ese motivo as necesidades de hidratación no son iguais en tódalas idades.

20

Repercusión da deshidratación

Hai moitos factores que condicionan o consumo de auga nos adultos maiores como por exemplo: cambios fisiolóxicos nos que se destaca: unha menor sensación de sede, saciedade precoz, menor inxesta de auga, función renal diminuída, aumento da perda de líquidos, diminución da función gustativa e unha menor apetencia polos líquidos. A isto podemos unir os cambios funcionais entre os que destaca: as perdas de mobilidade e inxesta de medicamentos que poden acelerar a deshidratación, como poden ser diuréticos ou laxantes.

Polo explicado anteriormente, os maiores son máis vulnerables ante a deshidratación, para previr é importante atender ás seguintes recomendacións :

- Consumir auga ao longo do día pese a no ter sensación de sede (farase unha inxesta maior pola mañá).
- Beber un vaso de auga en cada comida para favorecer a inxesta de alimentos sólidos.”



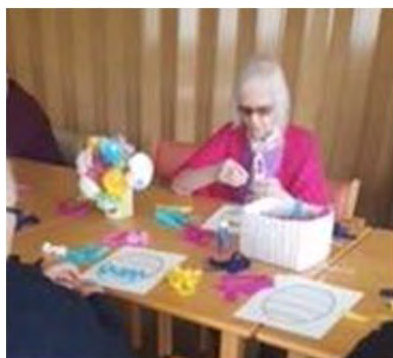
MARÍA RAMA MARTÍNEZ

Enfermeira Residencia Servisenior Ordes

❖ DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

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

21



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

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

22



2.- OUTROS TEMAS DE INTERESE

- **Visita dos Reis Magos e chocolatada:**

Comezamos o ano coa visitas Dos Reis Magos. Recibimos a visita das Maxestades e celebramos unha gran festa acompañada de rosca e chocolate quentiño.



23

Para animar contamos coa colaboración do grupo Sementes do arte. Pasamos unha tarde chea de risas e bailes. Cada un co seu regaliño, os Reis trouxeron unha mantiña.



Damos as grazas ao Concello de Ordes polos regalos

- Celebramos o Entroido:

Entre todos fixemos os disfraces e preparamos unha gran festa que gozamos en compañía das familias. Acompañamos a festa con comida típica desta época: filloas, rosquillas, orellas...

24



- Unha visita moi especial:

Os membros da Asociación “*Animales no camiño*” fixeron un alto para visitar a nosa residencia, pasamos unha mañá estupenda na compañía dos canciños e dos seus coidadores

25



- Festas de Ordes:

Para celebrar as Festas de Ordes, o 16 de Agosto visitounos a **Banda Municipal**, para deleitarnos con algunhas peciñas na rúa.

26

Todos saímos a velos e bailar un poucoiño!!



- Celebramos Samaín:

Decoramos a nosa residencia para celebrar o Samaín: decoramos cabazas, fixemos esqueletos moi simpáticos, fantasmas...

Quedounos unha decoración moi bonita e “terroríficaaaa”,

27



- **Servizo Relixioso:**

Cada martes ás 17:00 h, acompañáanos Don Jesús, para ofrecer a misa semanal.

Os residentes desfrútano moito xa que a misa sempre vai acompañada de cantos, mentres pasan un ratiño moi agradable.

28



Moitas grazas Don Jesús!!



3.- A/OS NOSA/OS PROTAGONISTAS

PURIFICACIÓN RUIBAL BOGA

29

Naceu un 25 de Novembro de 1964 en Carral, ten dous irmáns, Eulogio e Manuel. Viviu sempre na casa dos seus pais.

O seu pai era condutor de coche, facía a ruta San Vicente- Carral- A Coruña, e a nai adicábase as tarefa da casa e ao coidado dos nenos, e avó era o zapateiro de Bucás.

Ao rematar a escola, Pura quería estudar para ser mestra, pero pola Guerra non puido ir a estudar á cidade, e a súa nai díxolle que fixera costura que era unha profesión con máis futuro, xa que naquel momento os mestres pasaban fame.

Cando terminou as clases de costura, comezou a traballar para unha señora adineirada, e facíalle os vestidos das bonecas das fillas.

Despois comezou a facer roupa para nenos, e chegou a abrir a súa propia mercería, onde tamén vendía roupa de nenos, que ela mesma facía tomando como patróns dous maniquies da talla 4.

Para aprender de tendencias en moda, acudía os domingos A Coruña, e tomaba notas e facía debuxos mirando os escaparates e os estilismos das xentes da cidade.

Durante algún tempo tivo un noivo, Pepe, que quería casar con ela, pero despois dun enfado deixáronse de dende ese momento non quixo saber máis de homes.

Decidiu vir para a nosa residencia en Outubro do 2017, a día de hoxe está completamente integrada no centro, participa de todas as actividades e colabora moito co persoal, case todos os días recibe a visita dos sobriños.

Encántalle xogar ao bingo e ao parchís.



4.- CELEBRACIONES

❖ BENVIDA AO NOSO CENTRO

Durante este tempo démoslle a nosa benvida a:

- PLÁCIDO
- CONCEPCIÓN
- MARÍA LUISA
- ESTER
- AMALIA
- MARINA

BENVIDOS

- MANUELA
- JUANA
- ANUNCIA

31

❖ OS NOSOS CUMPREANOS

O último mércores de cada mes, celebramos os aniversarios, sopramos velas e comemos tarta!!





FELIZ
CUMPLEAÑOS





33



PARABÉNS



SANTIAGO
SERVISENIOR
residencias de maiores





SERVISENIOR SANTIAGO

36

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

- ❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA
- ❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
- ❖ DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

2.- OUTROS TEMAS DE INTERESE

3.- CELEBRACIONES

Unha vez máis, facémosvos partícipes das nosas vivencias, actividades e eventos, que se levaron a cabo na residencia Servisenior Santiago durante o transcurso de 2019.

Neste novo Boletín de Actividades, queda plasmado o traballo, a dedicación, o cariño e o esforzo, que tanto residentes, familias e traballadoras realizamos no noso día a día

Esperamos que vos agrade a lectura

MAITE FERNÁNDEZ RAMOS

Directora Residencia Servisenior Santiago

1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

38

❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA:

O ENVELLECIMENTO DA PEL

O envellecemento cutáneo débese a factores endóxenos e exóxenos.

- **Envellecemento endóxeno:** É a consecuencia do proceso natural do paso do tempo e está relacionado cos cambios hormonais, no mapa xenético de cada individuo, a diminución da circulación sanguínea na zona (coa consecuente redución do aporte de nutrientes e maior acumulación de substancias tóxicas), etc. Este envellecemento ven dado pola presenza de engurras finas, laxitude cutánea, atrofia, aumento da incidencia de tumores benignos e diminución das fibras elásticas da pel.
- **Envellecemento exóxeno:** É a consecuencia da acción dos factores externos sobre a pel:
 - o Condicións atmosféricas. O sol acelera o envellecemento da pel, debido a que as radiacións ultravioletas favorecen a aparición de radicais libres (envellecemento actínico). O que da lugar a alteracións na pigmentación, coa presenza dunha pel amarillenta e moteada e una maior predisposición a padecer cancro cutáneo. A exposición ó calor e á radiación infravermella desnatura o ADN das proteínas; o frío, pola contra, favorece a deshidratación da pel.
 - o Contaminación ambiental. Contribúe a que a pel sufra as consecuencias de multitude de substancias que desencadean a aparición de radicais libres.
 - o Tabaco e alcohol. Provocan degradación das fibras elásticas da pel e diminución na síntese de coláxeno.

- o Outros factores. Unha alimentación pobre en antioxidantes e ácidos grasos esenciais e as situación que provocan estres tamén desencadean o envellecemento cutáneo.

Hai una serie de cambios que se van producir progresivamente, de maneira natural co paso do tempo, nos distintos estratos da pel:

1. **Epidermis:** É a capa máis superficial da pel e vanse a ver afectadas a súas células fundamentais:
2. **Dermis:** E o tecido de sostén e a zona onde se distribúen os vasos sanguíneos e linfáticos, os nervios e os músculos da pel. Nesta capa tamén se atopan o folículo pilosebáceo e as glándulas sudoríparas ecrinas e apocrinas. Coa idade, a densidade da dermis, así como a súa capacidade celular e a súa vascularización, diminúen.

As fibras de coláxeno están compostas por unha proteína fibrosa agrupada en forma de raios luminosos que proporcionan á pel turxencia e resistencia. Co paso dos anos, estes raios sepáranse, aumentan os entrecruzamentos e diminúe a súa elasticidade.

As fibras elásticas pérdense en grandes cantidades nas capas superficiais da dermis e sofren modificacións na súa estrutura, o que dá orixe a unha pel menos turxente e máis flácida, coa consecuente aparición de engurras. Este proceso está directamente conectado coa desorganización que sofren estas fibras nas capas máis profundas da dermis, facéndose máis longas, grosas e pouco elásticas.

Os glucosaminoglicanos forman parte do mantemento da hidratación na pel, xa que poden aumentar o seu volume na auga ata mil veces. Isto serve para amortiguar a acción das distintas presións externas sobre a pel e para proporcionarlle consistencia. Sen embargo, na pel senil a síntese de glucosaminoglicanos está diminuída.

Os vasos sanguíneos rómpense con facilidade, debido a que os “haces” das fibras dérmicas perden a capacidade de sostén das estruturas. Isto provoca que, ante calquera traumatismo, por pouco que sexa, aparezan lesións purpúreas. Coa idade, o número de vasos sanguíneos vai diminuíndo e, tamén, as súas paredes

son cada vez menos elásticas, de xeito que a circulación será cada vez máis lenta e a cantidade de sangue que chegará á dermis será menor: todo isto fai que o aspecto da pel sexa máis pálido.

As terminacións nerviosas tamén se reducen na dermis, inda que o sentido do tacto é o que máis se vai conservar nunha persoa de idade avanzada.

3. **Tecido celular subcutáneo (hipodermis):** Encárgase de dar maior amplitude de movemento á pel e actúa como illante, evitando a perda de calor. Este tecido vaise atrofiando progresivamente, coa consecuente perda das función que outorga a pel (protección, reserva calórica e termorregulación), o que fai ós anciáns máis propensos á hipotermia e ós traumas en idades avanzadas. A atrofia da hipodermis será tamén responsable da formación das engurras. Todo isto vaise facer máis evidente na cara, o dorso das mans e a sola.
4. **Anexos cutáneos: Glándulas sebáceas.** Aumentan o seu tamaño, polo que se observan grandes poros. Redúcese a produción glandular e cambia a calidade da súa composición en lípidos, levando unha maior proporción de colesterol e escualenos. Todo isto altera o manto hidrolípido, producíndose unha maior perda de auga intercelular, o que dará lugar a unha maior sequidade na pel. Prodúcese xerosis cutánea. **Glándulas sudoríparas.** Coa redución do número de glándulas sudoríparas ecrinas, prodúcese unha diminución da capacidade de sudoración. As glándulas sudoríparas apocrinas diminúen de tamaño, e polo tanto o seu contido de glucóxeno redúcese, o que acabará producindo unha perda unha perda de olor corporal.
5. **Cabelo.** Diminúe a cantidade de folículos pilosos e a velocidade de crecemento de cabelo, tendo lugar alopecia. O pelo convértese en pelo terminal en determinadas áreas non desexadas. No varón nas cellas, nos marxes perioculares, o nariz e as orellas, e na muller, no beizo superior e no queixo. Os melanocitos do bulbo piloso producen menos melanina, o que dará lugar a unha despigmentación e á aparición de canas.
6. **Uñas.** Hai unha menor vascularización que produce un aspecto máis opaco e menos brillante das uñas. Son duras e quebradizas, e sofren un engrosamento progresivo da lámina ungueal e alteracións na matriz, o que resultará en estrías lonxitudinais.

Alteracións cutáneas na pel senil

Hai unha gran variedade de problemas dermatolóxicos que poden afectar ó ancián, inda que en moitas ocasións son considerados como propios do envellecemento cutáneo e non se consultan co dermatólogo.

- **Engurras.** Inda que na súa maioría responden a un proceso natural, supoñen unha gran preocupación cando comezan a aparecer, posto que o sinal claro de envellecemento é a pel. Vaise formando ó longo do tempo pola alteración das fibras elásticas da dermis e a diminución progresiva das fibras de coláxeno, que perden a súa función de sostén e producen unha diminución de elasticidade; a pel é cada vez máis seca e flácida, o que da lugar a aparición de liñas de expresión que, posteriormente, pasarán a convertérase en engurras e pregamentos cutáneos. A súa aparición depende de factores de risco xenéticos e ambientais. Van ser máis profundas e abundantes nas zonas máis expostas ao sol, en individuos fumadores e que non mantiveran hábitos saudables (abuso de alcol e drogas, stres, hixiene e nutrición inadecuadas...)



- **Púrpura senil.** Debido á perda de capacidade na amortiguación de presións externas, pola diminución da síntese de glucosaminoglicanos, aparecen manchas vermellas e moradas ente calquera pequeno traumatismo na pel. Pola fraxilidade capilar e o afiamento da pel, os vasos sanguíneos rompen e extravásanse a outros tecidos.





- **Xerose cutánea.** É a alteración máis frecuente en anciáns. Prodúcese unha diminución hídrica do estrato córneo e unha redución de lípidos superficiais o que resultará nunha pel máis seca, áspera, descamativa e facilmente irritable. O prurito é secundario á excesiva sequidade cutánea, pola diminución da capacidade de retención hídrica da pel senil, combinando cunhas condicións ambientais desfavorables, como baixa humidade e temperatura. 
- **Dermatite por incontinencia urinaria.** En anciáns con incontinencia urinaria, pode producirse un proceso inflamatorio no que se altera a función barreira da pel e prodúcese un cambio no pH. A capa córnea empápase, e este exceso de humidade produce un aumento da permeabilidade, o que permite que os irritantes primarios, como o amoníaco, as proteasas e as ureasas, cheguen ata a dermis; con isto prodúcese unha vasodilatación, conxestionando os vasos sanguíneos e favorecendo a liberación dos principios da inflamación. A zona aparece eritematosa, con edema e quente. Poden aparecer erosións e complicacións como candidiasis, sensibilización e alerxias.
- **Tumores cutáneos.** A incidencia de tumores cutáneos benignos e malignos aumenta considerablemente ca idade, o que se debe fundamentalmente ás alteracións estruturais e funcionais dos queratinocitos, ó envellecemento biolóxico e a acción nociva á radiación ultravioleta. A diminución nas células de Langerhans e da súa función conleva un deterioro da inmunovixilancia, o que favorece unha maior incidencia de tumores.

Entre os tumores cutáneos benignos destacaremos os seguintes:

- o **Queratosis seborréica.** Aparición de lesións elevadas de cor bronce-pardo ou negro carbón, con sensación verrugosa ó tacto, nas zonas máis expostas á radiación ultravioleta. É raro non decatarse delas en calquera persoa maior de 50 anos.
- o **Punto rubí (hemanxioma senil).** Trátase dunha lesión elevada ou plana, de cor vermello brillante e de tamaño dunha cabeza de alfinete.

- o Pólipo fibroso ou papiloma. Tumor benigno do tamaño dun chícharo, de consistencia branda e pedunculado localizado normalmente ao redor do pescozo e nas axilas das persoas obesas.

Tratamento

O tratamento cosmético da pel senil va i dirixido a mellorar o aspecto da pel envellecida e a tratar as distintas patoloxías que poidan xurdir, inda que a clave para a obtención dos óptimos resultados está en manter unha serie de hábitos saudables durante toda a vida e no uso de cosméticos de maneira preventivo, de modo que se poidan retrasar no posible as manifestacións do envellecemento cutáneo.

Os obxectivos que debe cumprir o tratamento son:

- Correcta hidratación da pel por medio de substancias hidratantes para que se manteña elástica, flexible e suave.
- Rexeneración epidérmica e dérmica mediante substancias rexeneradoras.
- Neutralización dos radicais libres que aceleran o envellecemento mediante substancias antioxidantes.
- Fotoprotección da pel para evitar o deterioro e o desenvolvemento de manchas que ocasionan as radiacións solares.
- Urea. É moi hidratante e ben tolerada pola pel en concentracións do 0.5-5%. Grazas a súa capacidade higroscópica, actúa mediante a captación de auga reténdoa no estrato córneo.
- Ácido hialurónico. Ó ser un mucopolisacárido ácido forma parte fundamental da dermis; favorece a retención de auga e mellora a hidratación da pel.
- Aceite de rosa mosqueta. Obtense das sementes de “Rosa rubiginosa”. É un aceite rico en vitamina F que contén os ácidos grasos linolénico e araquidónico, que manteñen a integración do estrato córneo e participan no proceso de queratinización. Ademáis de hidratar ten propiedades rexeneradoras e cicatrizantes.



- Ácido etinoico. Úsase como sustancia rexeneradora. Na pel senil produce unha diminución das engurras finas, das pigmentacións epidérmicas e da formación da queratosis actínica.
- Vitamina C. Inactiva os radicais libres de osíxeno actuando como antioxidante biolóxico. É indispensable na estimulación dos fibroblastos dérmicos, para que o coláxeno obteña unha adecuada estrutura e funcionalidade.

❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA:

FISIOTERAPIA EN USUARIOS ENCAMADOS

Os usuarios encamados sofren perda de masa muscular, rixidez articular, contracturas e problemas de circulación que poden dar lugar a trombose venosa. Estes aspectos poden ser paliados dende a Fisioterapia con mobilizacións activas e pasivas e con adecuados cambios posturais que tamén prevén a aparición de úlceras por presión ou de decúbito e escaras na pel dos usuarios.

Debido á inmovilidade, neste tipo de usuarios tamén é habitual que se produza un acumulo de secrecións que poden derivar en infeccións respiratorias como neumonías. Este tipo de complicacións tamén poden ser paliadas con exercicios de Fisioterapia respiratoria, como respiración diafragmática, expansión torácica e con ventilación-drenaxe pulmonar.

No usuario encamado, conviven varias circunstancias distintas ó resto: trátase dun paciente no que se reúnen as consecuencias propias da súa enfermidade de base, máis as provocadas polo escamamento, xa sexa temporal ou definitivo, ademais, polas súas circunstancias, trátase dun paciente altamente dependente dos seus coidadores.

As repercusións no organismo da inmovilidade prolongada nos pacientes encamados son:

- Cardiovascular: a circulación enlentécese, as venas e arterias perden elasticidade, o que pode ocasionar problemas de circulación.
- Sistema respiratorio: deterioro da ventilación pulmonar, aumentando a retención de secrecións, e con isto, a posibilidade de sufrir infeccións respiratorias.
- Músculo-esqueléticas: perda de masa muscular, mentres que os ósos volven máis fráxiles e débiles, polo que aumenta o risco de ter fracturas.
- Xenito-urinarias: incontinencia urinaria que si non se xestiona ben, pode provocar infeccións e alteracións cutáneas.
- Sistema dixestivo: perda do apetito e mal nutrición, aumento do reflujo gastroesofáxico que pode desencadenar dixestións pesadas, ademáis, a formación fecal enlentécese, podendo provocar estreñemento crónico.
- Pel: úlceras por presión

45

Recomendacións para o usuario encamado:

- Usar colchón antiescaras, que axude a distribuír as presións sobre a superficie do corpo e superficies óseas.
- Mover ó usuario cada 2 horas (cambiando a postura)
- A fisioterapia e os exercicios axudan a previr a atrofia muscular, rixidez articular e trombose venosa.
- É importante a alimentación, aumentando o requirimento de proteínas e vitaminas, ademáis dunha correcta hidratación.
- A fisioterapia respiratoria axuda a evitar patoloxías respiratorias e mellora as secrecións bronquiais.
- Manter a pel hidratada utilizando cremas especialmente en áreas de presión.
- Utilizar almofadas para conseguir a alineación corporal correcta e manter a posición desexada.

- Para alonga-la autonomía persoal deste tipo de usuarios, o fisioterapeuta seguirá unha pauta de exercicios destinada a mante-la musculatura nas mellores condicións posibles: si a persoa pode realízalo por si mesma, falamos de exercicios de mobilización activa, si non pode facelo só ou é un usuario non colaborador, o profesional realizará mobilizacións dirixidas ou pasivas.
- Na fisioterapia para usuarios encamados, a constancia, o esforzo e a predisposición por parte do paciente son fundamentais. Tamén é moi importante que dende o departamento de Fisioterapia, se estableza unha boa pauta de tratamento e realizar un seguimento da evolución do usuario, con valoracións continuas que permitan modifica-la intensidade e frecuencia do tratamento para adaptalo ó estado do usuario.

❖ DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL:

O obxectivo do departamento de terapia ocupacional é fomentar a autonomía e independencia dos usuarios e usuarias, manter e melloralas súas capacidades e destrezas de maneira que ralenticemos o deterioro físico e cognitivo que tanto repercute no día a día.



- **Terapia de orientación á realidade**

A terapia de orientación á realidade é fundamental para que os nosos usuarios e usuarias tomen conciencia da súa situación no tempo, espazo e sobre si mesmos. A lectura de prensa, por exemplo, é unha actividade fundamental e imprescindible no noso día a día.

- **Talleres de autonomía e habilidades manuais**

Cada mes levamos a cabo diferentes talleres de cociña onde participan os usuarios e usuarias do centro.

Realizamos talleres de repostería, elaboramos xeados fáciles e saudables e as xa habituais tartas dos aniversarios.

47



Para darlle a benvinda das diferentes estacións, realizamos materiais de orientación para o centro e cambiámolo panel de orientación onde diariamente colocamos o día, mes, estación e ano.



- Paseos polo entorno próximo do centro

Para a recolecta de follas para o panel de orientación, saímos polo entorno próximo do centro. O obxectivo fundamental destes paseos é fomentar a orientación espaciotemporal, mellorar a súa mobilidade funcional, e a súa autonomía persoal.



Refrescámola memoria recuperando vellas tradicións, como a de elaborar xabóns caseiros. Realizamos xabóns de glicerina e outros ingredientes coma aceite de oliva, coco ou café.



Ademáis, levamos a cabo talleres de bricolaxe onde reutilizamos caixas de viño de madeira para almacenaxe, pintámolas e colocámoslle rodas para que sexan máis fácil de manexar.





En outono, os talleres de autonomía centráronse no coidado persoal e benestar. En función das necesidades individuais elaboramos diferentes mascarillas tanto para o coidado da cara e das mans.

49

E finalmente, coa chegada do Nadal os nosos usuarios e usuarias estiveron realizando talleres de decoración propia da época.

Elaboramos moitos adornos, colocamos a árbore e o nacemento.



2.- OUTROS TEMAS DE INTERESE

50

- **Celebracións:**

No mes de novembro celebramos o magosto con tódolos nosos residentes e as súas familias.



Para despedilo ano contamos coa visita do grupo de música tradicional, **Grupo Silvaverde**, e celebramos unha chocolatada en familia para recibir a Papá Noel que nos trouxo agasallos.



51



Para felicitalo Nadal e darlle a benvida ao aninovo, obsequiamos ás familias dos nosos usuarios e usuarias cun agasallo de parte do equipo Servisenior Santiago.



52

Ademáis, na mañá de Reis, cando espertamos e fomos a almorzar, atopámonos cuns regalos nas nosas tazas ... iso é sinal de que nos portamos ben durante todo o ano!!!!



3.- CELEBRACIONES

❖ BENVIDA AO NOSO CENTRO

Durante este tempo démoslle a nosa benvida a:

- | | |
|-------------------------|------------|
| - MANUEL T | - MARÍA F. |
| - M ^a CARMEN | - JULIA |
| - FLORA V. | - JESUSA |
| - DORINDA | - PILAR |

❖ OS NOSOS CUMPREANOS

Celebramos os aniversarios de:

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| - MANUELA | - ALICIA |
| - CHARO | - M ^a CARMEN |
| - PABLO | - MANUEL T. |
| - MARÍA C. | - JOSÉ L. |
| - LOLITA V. | - AMPARO |
| - JOSEFA | - MARÍA R. |
| - ANA M ^a | - TERE |
| - REMIGIO | - MARÍA F. |
| - PEPE | - LUCÍA |
| - ÁUREA | - JOAQUÍN |
| - ROSARIO P. | |

VILAGARCÍA
SERVISENIOR
residencias de maiores





SERVISENIOR VILAGARCÍA

56

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

- ❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
- ❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA
- ❖ DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

2.- OUTROS TEMAS DE INTERESE

3.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS

4.- CELEBRACIONES

O pasado 3 de decembro cumprimos un ano dende a nosa apertura, dende aquela foron moitos os momentos que compartimos: alegrías, tristuras, confidencias, apertas, benvidas e despedidas...

A través deste boletín anual queremos compartir con amigos e familiares as vivencias experimentadas ao longo deste ano

Aquí vos deixamos unha mostra, desexamos que desfrutedes da lectura

LAURA MANEIRO POUSO

Directora Fogar Residencial Servisenior Vilagarcía

1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

❖ DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

58

Durante estes meses centrámonos na reeducación da marcha. Traballo que o fisioterapeuta realiza co paciente para conseguir unha deambulación adecuada e independente a ser posible. Esta é a suma dun traballo de coordinación, propiocepción, forza, mobilidade e equilibrio.

A orixe do trastorno da marcha habitualmente é multicausal, aínda que as etioloxías neurolóxicas e músculo-esqueléticas están presentes na maior parte dos pacientes.

Os adultos maiores son especialmente sensibles a diminuír a súa capacidade locomotora, iniciando desta forma un progresivo deterioro do estado de funcionalidade física, psíquica e social. Aos 60 anos, un 15 % dos individuos presentan alteracións na marcha, 35% aos 70 anos e aumenta ata cerca do 50 % nos maiores de 85 anos.

Durante este proceso, contamos con dous factores negativos que se presentan na maioría das veces e son: a dor e o medo.

Para a dor, contamos con medios físicos como a aplicación de calor ou frío, ademáis da medicación pautada polo seu médico. O medo a caídas debe irse solucionando segundo o paciente vaia collendo confianza en si mesmo, e isto conséguese co traballo de equilibrio e exercicios de propiocepción.

Comezamos a reeducación da marcha nas barras paralelas. Aos pacientes dálles moita seguridade, xa que permite a carga de gran parte do peso nos membros superiores, de maneira que facilita a descarga de peso do membro danado ou membros debilitados o que fai que se poda comezar a dar os primeiros pasos.

Esta primeira fase anima moito ó paciente, xa que ve como pouco a pouco pode ir recuperando a independencia. A colocación dun espello ó final das barras, permite ó paciente observarse e corrixir a postura, sempre guiado polo fisioterapeuta que permanecerá ó seu lado tanto para rectificar malos hábitos en cada un dos movementos como por seguridade.

Superada a primeira fase, podemos comezar ca utilización do andador ou dúas muletas. Elixiremos un modelo de andador máis lixeiro ou máis pesado e estable, segundo sexa a anatomía, destreza e o equilibrio da persoa. Regularemos o andador en altura e como nas paralelas, permaneceremos ó seu lado para dar indicacións e transmitir seguridade ó paciente.

A deambulación con unha muleta será o seguinte escalón. Aquí o paciente xa ten un nivel de equilibrio e forza que lle permiten un alto grao de independencia.

Regulamos como na fase anterior a altura da muleta e salvo excepcións claras, utilizarémola co brazo contrario a perna lesionada (no caso de que solo exista un membro inferior afecto.)

O abandono total de axudas técnicas será a última parada, sempre que a situación o permita. Neste caso temos que ter a absoluta certeza de que o paciente ten autonomía suficiente para camiñar por si solo. O traballo de propiocepción, forza e equilibrio será moi exixente xa que debemos reducir o risco de caídas no mínimo porcentaxe posible.

Ca reeducación da marcha, conseguimos mellorar:

- Equilibrio na bipedastación e estabilidade dinámica.
- Forza muscular e axilidade
- Esquema da marcha.
- Prevención de caídas.
- Control postural



❖ DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA:

60

O pasado mes de outubro, iniciamos a campaña de vacinación da gripe. Seguindo as recomendacións de sociedades médicas como a SEGG (Sociedade Española de Xeriatria e Xerontoloxía) iniciamos a campaña de vacinación entre os usuarios do noso centro.

Con esta campaña anual de vacinación da gripe, buscamos contribuír á protección da saúde de usuarios como “medida máis eficaz para previr a gripe as súas graves complicacións, así como para evitar contaxios”, segundo explicou Francisco Losada, enfermeiro de Servisenior.

Recoméndase subministrar a vacina da gripe entre finais de outubro e durante o mes de novembro, períodos nos que as temperaturas aínda non alcanzaron a súa cota máis baixa, que é cando o virus comeza a diseminarse. Ademais a vacina da gripe comeza a xerar anticorpos ás catro semanas de habela subministrado.

A gripe é unha enfermidade vírica xeralmente leve, pero que pode causar complicacións en persoas maiores ou inmunodeprimidas. Os principais síntomas da gripe son febre, escalofríos, dor de cabeza, estornudos, tos, dor muscular, moqueo ou cansancio xeneralizado. Os síntomas, para os que só se recomenda antitérmicos e medicamentos que axuden a xestionarlos, poden durar ata 7 días.

A gripe transmítese por vía aérea na que haxa gotas de saliva de unha persoa infectada ou polo contacto directo con superficies ou obxectos infectados a haber sido tocados ou manipulados por unha persoa que estea padecendo o virus nese momento.



Por elo, evitar o contaxio da gripe é posible si se seguen unhas pautas de hixiene e prevención , como son lavarse as mans con frecuencia, taparse a boca e a nariz cun pano (nunca cas palmas das mans, pois tocaranse despois obxectos e contaminaranse) ó estornudar ou toser, evitar cambios bruscos de temperatura, evitar o contacto con persoas infectadas ou extremar as precaucións en lugares frecuentados por unha gran cantidade de persoas, como o transporte público, centros comerciais ou locais públicos.

❖ DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

- **Febreiro 2019. MES DO AMOR E DA AMIZADE**

O comportamento é a forma que teñen as persoas para relacionarse co seu entorno e con outras persoas. Este pode ser consciente ou inconsciente, voluntario ou involuntario, público ou privado. Podemos dicir que a conduta dunha persoa é o que fai ou di e pódese dividir en condutas manifestas, que son as que poden ser observadas por outras persoas como falar en voz alta, e as condutas non manifestas, é dicir, as non observables externamente como poden ser pensar ou sentir.

Dende o centro, traballamos as técnicas de modificación da conduta co obxectivo de axudar as persoas maiores a recuperar certos comportamentos habituais necesarios para poder funcionar de forma autónoma.

Un dos aspectos máis importantes nos que traballamos é no deterioro das actividades da vida diaria, axudando ás persoas a recuperar e mellorar o máximo posible a súa calidade de vida.

As fases técnicas de modificación da conduta, comezan por unha primeira avaliación do problema, despois viría a intervención e finalmente o seguimento para ver e estudar os resultados.



Con este tipo de programas para a rehabilitación ou recuperación funcional, a persoa aprende unha serie de habilidades que lle permitan enfrontarse aos seus problemas. Non que dicir ten, que este tipo de intervención se pode realizar de forma individual ou en grupo, aproveitando diferentes patoloxías ou problemas que teña unha ou varias persoas.

62

Normalmente a forma de traballar é mediante o reforzo positivo, é dicir, dando ao individuo unha recompensa cada vez que realice unha determinada conduta, conseguindo así que esta se repita con maior frecuencia. Para elo, débese seleccionar de maneira adecuada o comportamento cuxa frecuencia se quere incrementar e elixir o reforzador que se vai empregar.

Existen diferentes categorías de reforzamentos positivos utilizados como Técnicas de modificación de conduta, dende o centro os reforzadores que máis empregamos son os sociais, é dicir, xestos de aprobación, eloxios, abrazos ...

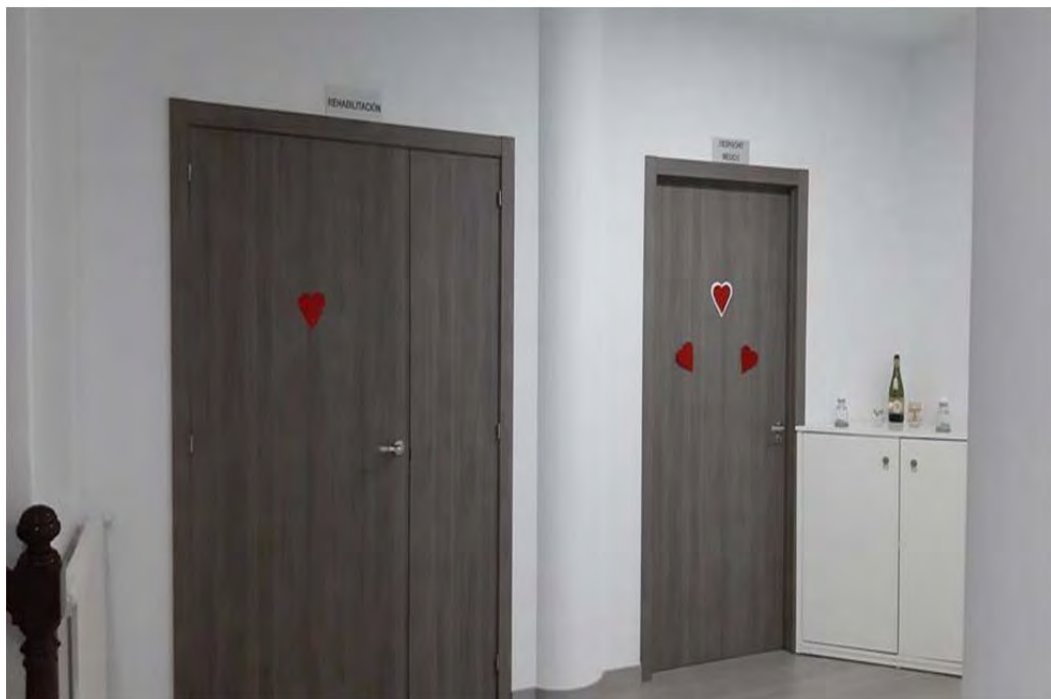
As áreas sobre as que actúan as técnicas de modificación de conduta, son moi variadas, a continuación facemos unha clasificación das máis habituais: Habilidades Sociais: As persoas van perdendo coa idade a capacidade de relacionarse socialmente.

Neste apartado trabállanse competencias como a comunicación. Esta intervención permitirá relacionarse mellor con outros residentes así como co propio equipo técnico.

- **Habilidades da vida diaria:** En esta área trabállase para manter e fomentar a autonomía nas Actividades da Vida Diaria. Trabállase para tratar de evitar o deterioro, así como a posibilidade de recuperación en aqueles aspectos nos que sexa posible para fomentar a autonomía persoal.
- **Habilidades Intelectuais: Condutas depresivas:** É unha das manifestacións máis frecuentes nas persoas maiores. Estas provocan unha baixa autoestima e unha baixa participación nas actividades de reforzo. Este tipo de comportamentos explícanse por unha serie de cambios e perdas psicosociais asociadas ó propio envellecemento e o ingreso nun centro xeriátrico. Neste caso a intervención irá orientada a ensinar a estas persoas habilidades para compensar o impacto negativo destas perdas.

Aínda que o programa de rehabilitación funcional mediante técnicas de modificación de conduta traballase ó longo de todo ó ano, realizamos un obradoiro especial ca chegada de San Valentín.

Para celebralo, ademáis de vestir o centro cas cores propias do amor, realizamos diferentes actividades orientadas ao día de San Valentín.



Cupido chegou ao Fogar Residencial Servisenior Vilagarcía, repartindo agarimo e amor.

64



Durante as semanas previas elaboramos un buzón de "Valentinas" nas que tras preparar diferentes tarxetas, maiores, familiares e equipo técnico fomos redactando diferentes mensaxes positivos, cara os compañeiros que posteriormente intercambiaríamos e leríamos en grupo o día 14





Puidemos aprender novas e curiosas cousas a cerca do amor, compartindo as nosas vivencias xuntos.



Ademáis disfrutamos, de chocolates en forma de corazón, como forma de festexar o día do amor e da amizade e tamén reflexionado a cerca de que calquera día é bo, para expresar o noso afecto e agradecemento aos demais.

➤ Obradoiro creativo Porta candeas con sal

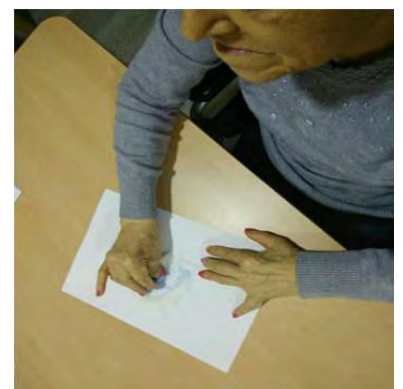
As manualidades proporcionan múltiples beneficios e de moi distinta forma. Melloran a estimulación cognitiva, a psico-motricidade e fomentan a socialización.

66

A elaboración de obxectos de forma contribúe a prevención ou redución de enfermidades como a artrose, xa que son tarefas que se realizan cas mans e melloran os movementos das mesmas, evitando que perdan forza, elasticidade e mobilidade. Tamén mantén activas partes, como a visión, xa que precisan fixarse en detalles para por exemplo, cortar ou pegar distintas partes do obxecto construído.



Fomenta o traballo a nivel cognitivo, xa que se require: concentración, memoria e atención.



As manualidades proporcionan tamén beneficios psicolóxicos e sociais, xa que mellora a autoestima, sentíndose capaces de realizar traballos manuais de forma correcta e satisfactoria. Mellora a socialización dos maiores, xa que este tipo de tarefas pódense realizar entre varias persoas si son manualidades de maior complicación e tamaño.



67

Dende Servisenior Vilagarcía, a miúdo, acumulamos no noso apartado para o reciclaxe de tarros de cristal de conservas ou marmelada, botellas, ... Polo que decidimos reusalos para outras funcións.

Neste caso puxémonos mans a obra para realizar no laboratorio creativo uns fabulosos portacandeeas.

Velaí tendes os resultados!



- **Marzo 2019: MES DA GASTRONOMÍA**

Durante o pasado mes de marzo, foron diversas as actividades que realizamos. Comezamos celebrando o día da muller o 8 de marzo, continuamos co obradoiro de estimulación cognitiva “O Recetario da Avoa” e finalizamos cunha gran festa de Antroido, na que bailamos, cantamos e gozamos dos doces típicos desta época.

68

➤ **8 de marzo: Día Internacional da Muller.**

O día Internacional da Muller Traballadora, conmemoramos a loita da muller pola súa participación, en pe de igualdade co home, na sociedade e no desenvolvemento íntegro como persoa.

Somos conscientes que grazas a loita das nosas antecesoras, as mulleres de hoxe en día estamos ,máis preto desa igualdade, por iso dende o Fogar,centro na que a maioría do equipo técnico somos mulleres novas, fixemos un recoñecemento especial as nosas maiores, agasallándoas con rosas.



“Eu son libre, nada pode conter a marcha dos meus pensamentos e eles son a lei que rexe o meu destino”. Rosalía de Castro



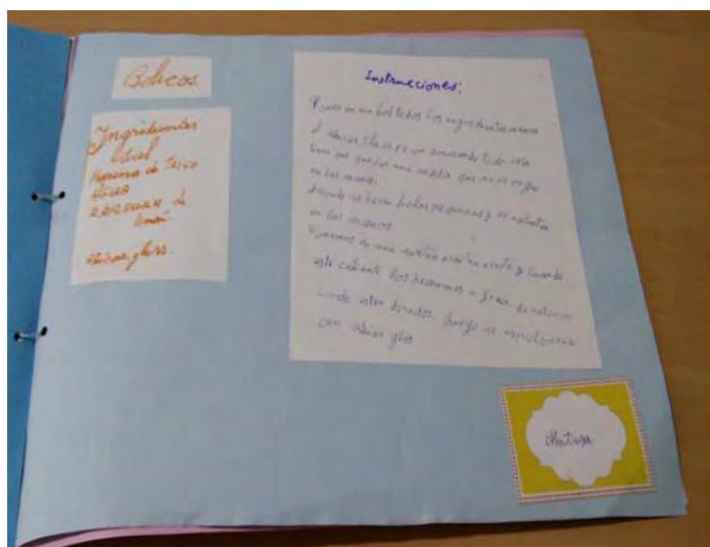
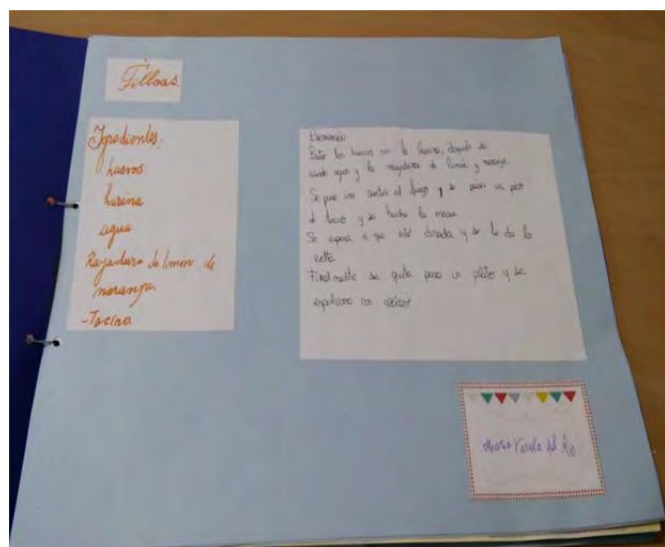
➤ O Recetario da Avoa. Pílulas de estimulación cognitiva

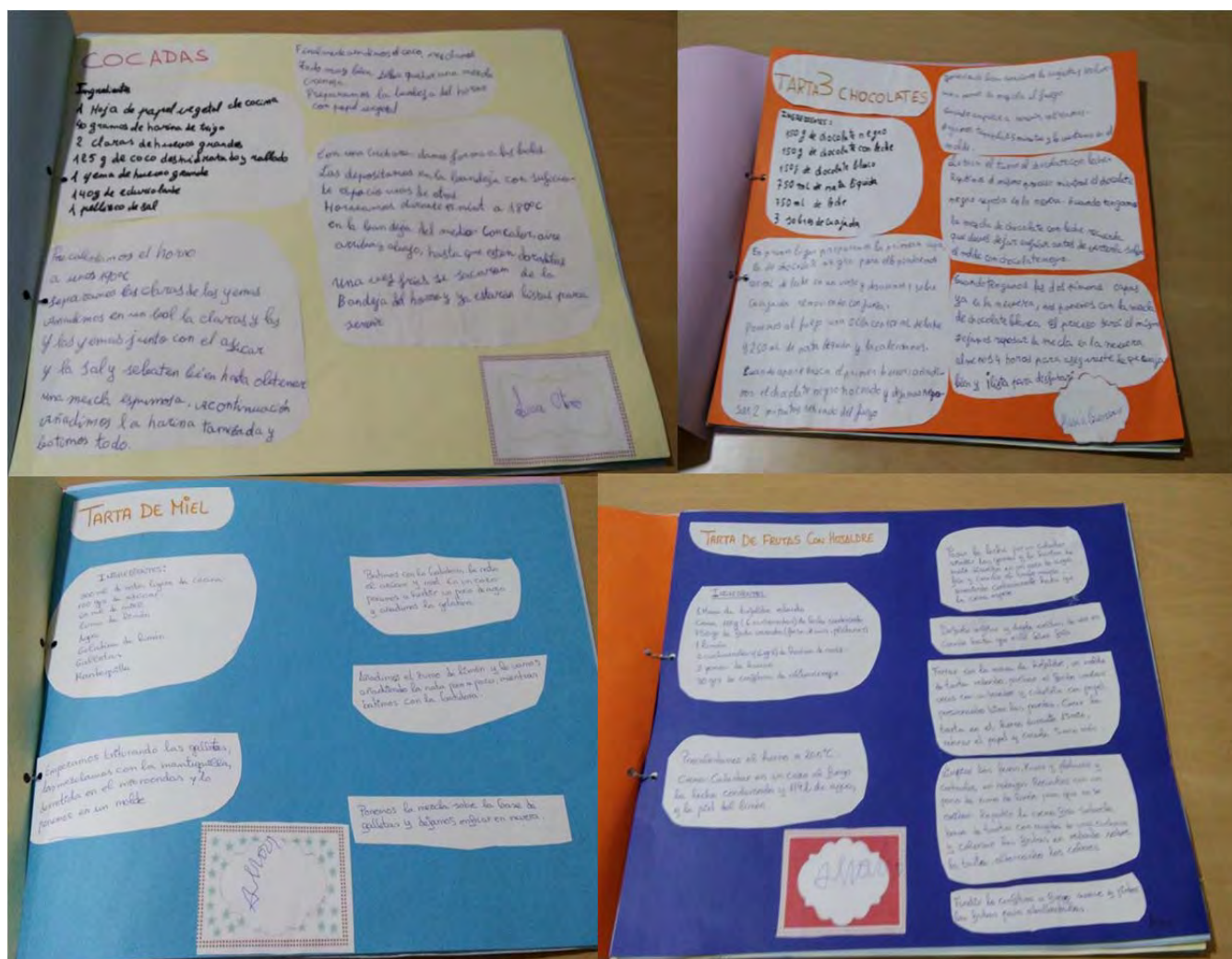
Nesta ocasión aproveitándonos das boas cociñeiras que forman parte deste Fogar, decidimos rescatar da súa man, as receitas típicas e elaborar o “Recetario da Avoa”.

Gracias a isto, descubrimos riquísimas receitas, como: As cocadas de Luisa, as filloas de María, os bolicos de Matusa...

Unha vez rematado, pasamos nota a cociña, para que se púxese, mans a obra ca merenda caseira dos domingos, e introducise nesta as riquísimas receitas das nosas avoas.

69





➤ O Antroido

Comezamos cos preparativos desta festa, que tanto nos gusta en Servisenior Vilagarcía. Aínda que eran moitas as alternativas posibles, este ano decidimos por maioría absoluta, disfrazarnos de meigas e meigos.



Comezamos confeccionando os disfraces entre bolsas, purpurina, goma eva, vasoiras varias, e sobretodo moita imaxinación e ganas de pasalo ben. Logo puxémonos mans a obra para engalanar o centro para a ocasión, enchemos o centro de sombreiros, antifaces, boas, conxuros, ...

Xa con todo listo para o gran día, só quedaba pasalo ben na compañía de familiares e amigos, cantar, bailar e disfrutar dos riquísimos doces desta época do ano.



Ademáis contamos co trío de música tradicional, formado polos xóvenes: **Jaime, Sergio e Stefano** que animarán a festa máis aínda se cabe. Foi unha tarde inolvidable na que todos disfrutamos dentro do ambiente familiar e cercano que se respiraba.





• Abril 2019. Mes da Creatividade

Durante o mes de abril realizamos diferentes actividades creativas e de estimulación cognitiva.

Comezamos co Obradoiro artístico de ovos e coellos de Pascua, para posteriormente agasallar a familiares e amigos con estes e rematamos co Obradoiro “A chegada da primavera” na cal realizamos diferentes actividades para traballar a orientación e ademáis decorar o centro acorde a época do ano.

Os beneficios que abracan son múltiples:

- Mellora do estado de ánimo
- Aumento da autoestima
- Diminución do sentimento de soidade, favorecendo a integración en grupos.
- Fortalecemento das capacidades cognitivas
- Aumento das capacidades motoras

➤ **Obradoiro artístico ovos e coellos de Pascua.**

As actividades artísticas teñen moi boa acollida entre os nosos maiores.

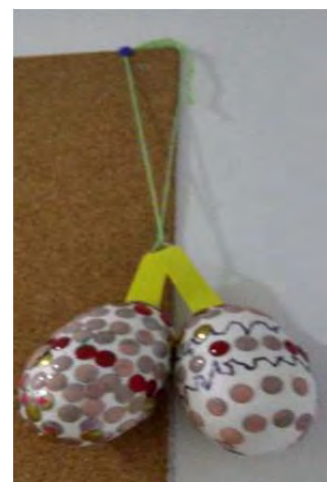
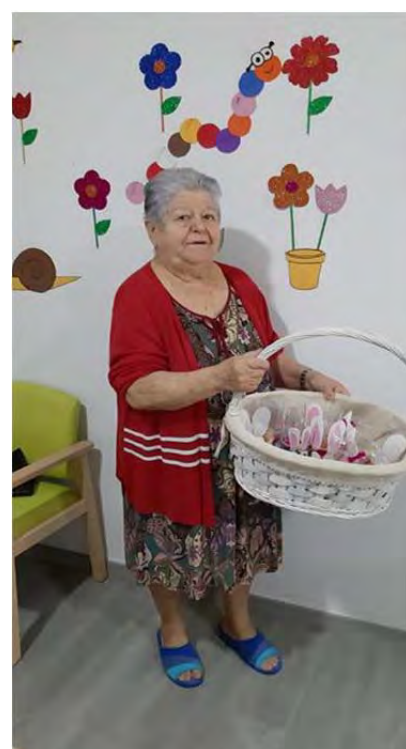
Nesta ocasión, coincidindo ca chegada da Pascua preparamos un obradoiro dirixido a fomentar a capacidade creativa así como o mantemento e prevención de avances de deterioro cognitivo



Todos xuntos decoramos os ovos, e preparamos os típicos coellos de pascua, con chocolate incluído, para que chegado o domingo, puideramos agasallar os nosos familiares, especialmente os máis pequenos da familia ca nosa mona particular.

74

Neste día ademáis desfrutamos dunha merenda especial, co típico roscón.



- Maio 2019. Mes das Tradicións

Ca chegada do bo tempo, característico deste mes do ano, realizamos diferentes xogos e actividades ó aire libre.

Concretamente, o día 1, preparamos o noso particular Maio, a par que cantamos as cancións típicas deste día.





• Xuño 2019. Mes da Maxia

Xuño, foi o mes da maxia .As actividades realizadas durante este mes xiraron entorno a noite máis curta do ano: A festa de San Xoan. Trátase dunha festividade de orixe pagá na que se acenden fogueiras, e para qué? Os nosos antepasados crían que o lume purificaba, así que chegado o solsticio de verán celebrábase en toda a xeografía española con ritos e tradicións ancestrais.

”O Habelas hainas ” en Galicia sigue estando moi presente esta noite e por si as moscas seguímolo celebrando. E nós non iamos a ser menos porque o da auga de San Xoán é unha das tradicións favoritas das familias galegas, repleta de recordos e instantes compartidos e funcione ou non, é de obrigado cumprimento lavarse a cara con esa auga fresquiña o día seguinte que mal non fai e ule que alimenta.

Nesta ocasión non recollemos auga de 7 fontes como dita a tradición, pois como din os nosos avós “a auga é auga”.

Para elaboración do ritual, recollemos as 7 herbas máxicas e descubrimos xuntos, as súas propiedades máxicas:

- Fiuncho: Espanta as malas enerxías.
- Fento macho: As lendas galegas e británicas, din que durante a noite de San Xoán, botan flor.
- Codeso: Usábase para facer vasoiras e varrer a casa de malos espíritos
- Herba de San Xoán: O refraneiro di que “a Herba de San Xoán limpa a cara de grans”
- Malva: O refrán di “cun horto e un malvar hai menciñas para un fogar”
- Romeu: Herba que serve para purificar os fogares, segundo a tradición
- Herba Luisa: Herba especial para os amoríos, asóciase cas festas.



A par de por en funcionamento a nosa memoria, recordando o nome e propiedades de cada unha delas, realizamos un obradoiro de estimulación sensorial, pois partindo da realidade científica que constate que a memoria olfativa permanece durante máis tempo no cerebro que a visual ou auditiva implementamos este obradoiro no noso centro.

Aproximadamente un 85 % dos recordos olfativos que mantén unha persoa maior corresponden a experiencias positivas e principalmente, están ligados a situacións ou contextos cun gran contido emocional. Por elo a estimulación sensorial a través da memoria olfativa presenta múltiples beneficios en persoas, pois o olfato preséntase como un novo canle de comunicación, para espertar emocións, sentimentos e memoria.



Neste sentido, a diferenza de outro tipo de estímulos sensoriais, que ó ser percibidos



pasan primeiro polo tálamo, os estímulos olfativos pasan directamente da nariz ao sistema límbico do cerebro, conectando ca amígdala cerebral (que conecta o aroma cunha emoción), e co hipocampo (que traballa creando un recordo na memoria).

Deste modo, este tipo de memoria asociada a unha emoción permite traballar en reminiscencias vitais profundas, aportando os usuarios beneficios cognitivos e emocionais.

Aquí vos deixamos unha mostra:



Chegado o 24, celebramos este día máxico cunha gran festa, na que non faltaron sardiñas, borra e empanada de millo.



79

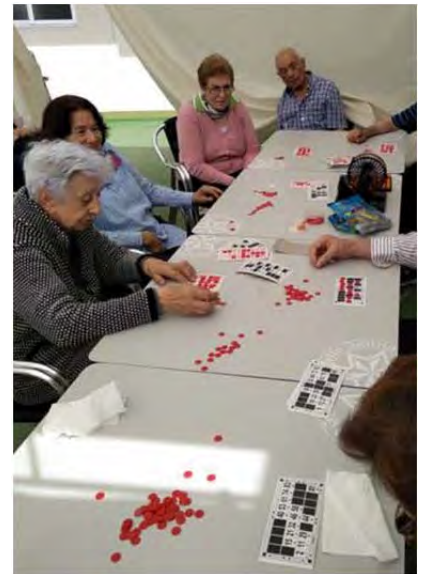


• Xullo 2019. Mes do Xogo

A ludoterapia defínese como uso do xogo de maneira terapéutica. Non consiste en xogar por xogar, posto que no seu uso establécense obxectivos específicos, sendo o xogo un medio para acadalos.

Os xogos de mesa ofrecen os maiores entornos de aprendizaxe e optimizan os niveis de benestar.

Moitos estudos conseguiron demostrar que os xogos de mesa contribúen a mellorar a calidade de vida e estado xeral de saúde dos maiores porque activan o corpo e a mente. Ao actuar como punto de encontro, axúdanlles a romper coa súa rutina e a combater a soidade.



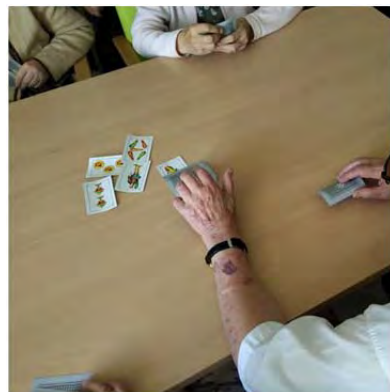
Os xogos de mesa son polo tanto un interesante instrumento para mellorar as habilidades comunicativas, cognitivas e a percepción sensorial. Os xogos de preguntase respostas son os máis indicados para exercitar as habilidades cognitivas ao requirir certo grao de aprendizaxe e memoria. Por suposto, trátase do xogo que se trate, os xogos de mesa

Favorecen a comunicación entre os xogadores, fomentando o contacto social e facilitando que poidan manter e reforzar as súas redes sociais.



En definitiva, os xogos de mesa non son so unha forma divertida de exercitar a memoria, a atención e a concentración senón que favorecen o proceso de socialización e integración dos adultos maiores.

Nesta etapa os xogos de mesa convértense nunha necesidade básica de distracción que fomenta o contacto social entre os participantes. Unha forma de favorecer a vitalidade, a concentración e a calidade de vida dos nosos maiores. Para estar máis activos, atentos e lúcidos e para sentirse funcionais mellorando a súa autoestima.



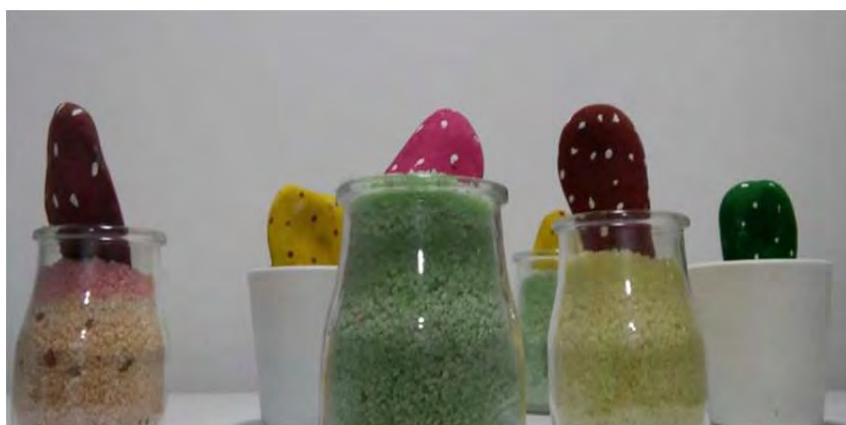
En Servisenior Vilagarcía adicamos o mes de xullo, aos xogos, dados os múltiples beneficios que os mesmo aportan.

81



Rematamos xuño co laboratorio artesanal, no que realizamos figuras decorativas feitas con pedra e sal.

82



- Agosto 2019. Mes da Pintura

Pintar, mellor ou peor é algo que todos sabemos facer e fixemos algunha vez ao longo da nosa vida. En persoas maiores ten unha especial importancia, xa que axuda a desenvolver e manter moitas das capacidades.

Así que durante o mes de agosto iniciámonos no arte da pintura, seguindo diferentes técnicas: pintura con paus, pintura con dedos, ...

83



Ca pintura desenvolvemos múltiples e varias capacidades, como son a paciencia e a concentración, a perseveranza ou a expresión. E aporta:

- **Beneficios cognitivos:** Ca pintura estimulamos ambos hemisferios cerebrais, estímase o lado lóxico e racional (hemisferio esquerdo) e o lado creativo e das emocións (hemisferio dereito). Polo tanto ao pintar estimulamos a imaxinación e facemos traballar o cerebro por completo
- **Saúde Mental:** Mentres pintamos, a persoa está concentrada nesta tarefa, polo tanto axuda a que a persoa se esqueza no transcurso desta dos problemas que a preocupan.

- **Mellora a autoestima:** Ca pintura, os maiores, senten que poden ser valiosos, que poden facer cousas independentemente e como eles queren, conseguindo resultados satisfactorios.
- **Mellora a motricidade:** Os utensilios para pintar soen ser finos, e o manexo disto e que saían os trazos desexados, fai que se combinen con destreza tanto os músculos como os ósos e os nervios, para así producir finos movementos da man, do brazo e de todas as conexións co cerebro.
- **Diversión e comunicación:** A pintura é unha actividade magnífica para pasar un bo intre, socializar e conversar cos demais compañeiros, ademáis é un reflexo da alma, polo que é moi beneficioso para as persoas que non poden ou teñen dificultades para comunicarse, e así poder abrirse un pouco o mundo que lles rodea.



- **Setembro 2019. Mes da Tertulia**

Non hai nada como as boas conversacións, esas que levamos a cabo cas nosas amizades ou incluso con persoas que acabamos de coñecer, e con quen de súpeto establecemos una conexión inesperada.

As boas conversacións constrúen espazos seguros, son refuxios emocionais onde intercambiar información enriquecedora, afianzar a confianza e aliviar o estrés. É máis sabemos incluso que bioloxicamente estas charlas actúan no noso cerebro como un poderoso sistema de recompensa e benestar.

Unha charla entre dúas ou máis persoas actúa como verdadeira alquimia para os mecanismos neuronais. Nós apenas nos damos conta, sen embargo, con toda a información recibida actívase o motor da empatía e os circuitos de dopamina e serotonina para regalarnos unha grata sensación de benestar. Así, os grupos de tertulia, aportan beneficios cognitivos, socio-emocionais e espirituais.



Dende o centro, este mes de setembro foi adicado, os grupos de conversa e escoita activa.

- **Outubro 2019. Mes das tradicións**

Durante o mes de outubro continuamos con diferentes obradoiros, entre eles destacan, o adicado o Samaín.

Esta era a festa de orixe celta máis importante do período pagá en Europa ata a chegada do cristianismo, na que na noite do 31 de outubro ao 1 de novembro servía como celebración final da tempada de colleitas da cultura celta, considerado como o ano novo Celta.

Para os celtas, este día era o último do ano e chamábano “A noite dos calacús” a noite das cabazas, data na que se abrían as portas do máis aló e os espíritos invadían por unhas horas o mundo dos vivos, prendíanse fogueiras e mostrábanse caveiras co fin de espantalos.

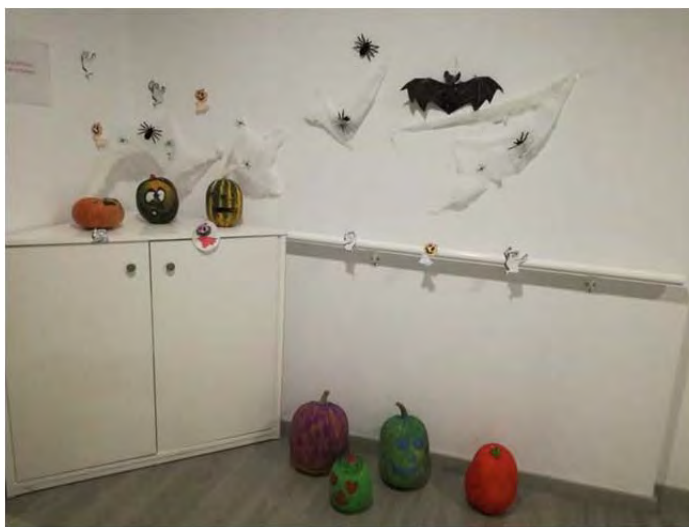
Durante esa noite nin se recollía a mesa co obxectivo de que se as ánimas os visitaban famentas, puidesen desfrutar dos alimentos, tampouco se apagaba a cheminea para que non pasasen frío.

Os druídas xogaban un rol moi importante durante a noite, xa que poñían en práctica unha serie de ritos co obxectivo de ofrecer pronósticos sobre diferentes temas. Ademáis percorrían as portas das casas pedindo comida para honrar aos deuses.

Durante este mes preparamos a decoración do centro especial para este día: pintamos cabazas, decoramos o centro con teas de araña, morcegos, ...

Ademáis ao longo deste mes exercitamos a memoria da man dos nosos avós que nos deleitaron cas lendas típicas destas datas, como a Santa Compañía...





- **Novembro 2019. Mes da Música**

Ca chegada de setembro iniciamos un novo laboratorio, que se instaurou como un dos clásicos da nosa programación semanal: O laboratorio de música e movemento.

Con el conseguimos os seguintes beneficios:

88

- A nivel **cognitivo**:
 - Facilita o aprendizaxe
 - Estimula a concentración e atención
 - Desenvolve a imaxinación, a creatividade e a memoria
- A nivel **físico**:
 - Potencia o autocoñecemento corporal
 - Traballa a capacidade de relaxación
 - Pode empregarse para relaxar o organismo
 - Axuda a estimular o movemento e coordinación
 - Permite descargar tensións físicas, reducindo os niveis de ansiedade e estrés.
- A nivel **emocional**:
 - Permite a evocación de recordos e sentimentos
 - Facilita a expresión de emocións.
 - Ferramenta para o auto- coñecemento e o crecemento persoal
 - Potencia aspectos positivos da persoa (autoestima, motivación, xestión de emocións)
- A nivel **relacional**:
 - Potencia a comunicación verbal e non verbal
 - Estimula as habilidades socio- comunicativas auditivas (capacidade de escoita, atención...)



Ademáis durante este mes celebramos o magosto, cunha boa merenda e por suposto baile!



89



➤ Obradoiro de Bisutería

En Vilagarcía somos moi coquetas, por iso decidimos cerrar este mes cun OBRADOIRO DE BISUTERIA.

Entre os diversos beneficios de esta actividade destacamos:



- **Físicos:** manter o estado físico e funcional, trabállase a motricidade e a coordinación oculomanual.
- **Cognitivos:** Exercita a memoria, atención, concentración e capacidades visio perceptivas.
- **Sensorial:** estimula sentidos como a vista, tacto, olfato.
- **Psicosociais:** potencia a creatividade, mellora a autoestima, reduce ó stres e ansiedade, promove e favorece a comunicación, aumenta as relacións sociais.



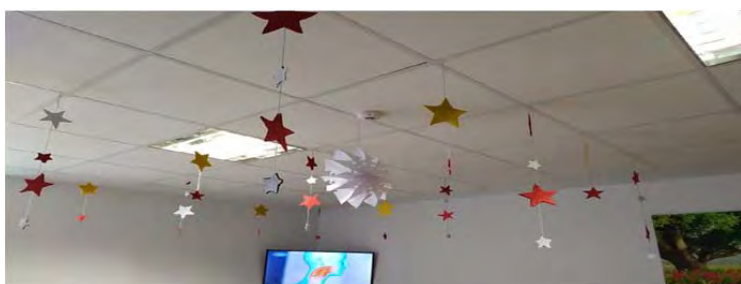
- Decembro 2019. Mes da familia

Durante o mes de decembro foron numerosos os obradoiros e actividades realizadas.

Comezamos decorando o centro para dar a benvinda o Nadal. No laboratorio creativo puxémonos mans a obra para preparar todo para estas datas: elaboramos un marco feito con cartón e goma eva no que nos quitaríamos fotos como recordo destes días, creamos árbores de Nadal con corchos, cores e lazos para agasallar os nosos familiares o

día da festa, e fixemos os centros de mesa, para que estas luciran perfectas nas celebracións destes días.

91









O pasado 20 de decembro organizamos unha festa, na cal cantamos as panxoliñas que con anterioridade preparamos no laboratorio musical, foi todo un éxito!

Vese que en Vilagarcía hai unha boa canteira de cantareiros!

Por outra banda desfrutamos da actuación de **Miguel Rodrigues**, o noso voluntario, grazas a el bailamos ata non poder máis.

E como non podía ser doutra maneira fixemos unha gran merenda na que saboreamos dos doces típicos destas datas.

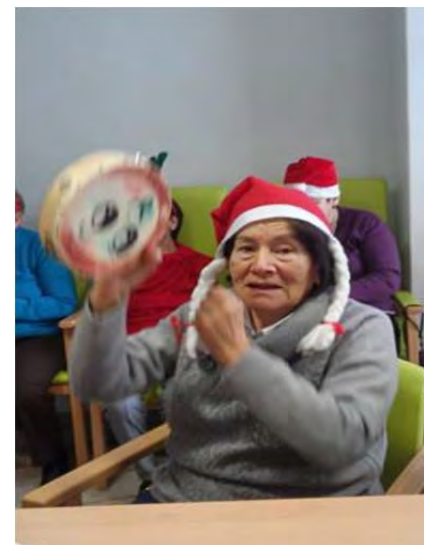
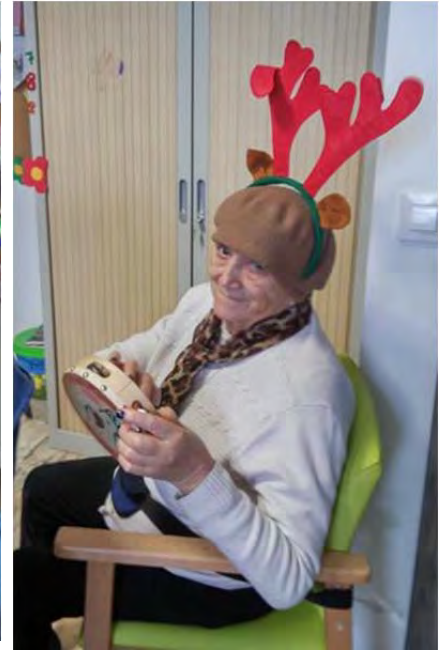
95





En Vilagarcía somos amantes do arte e da estética en xeral, especialmente desfrutamos moito da música, por iso o día de Noite Boa organizamos outro concerto máis de panxoliñas, esta vez da man da marabillosa familia de Mariana.







Para despedir o 2019 e dar a benvinda ó 2020, cumprimos ca tradición de comer as doce uvas ao compás das 12 badaladas, en compañía dos nosos o pasado 31 e brindar por un...

Bo ano novo!





➤ Obradoiro de Repostería

Visto o éxito do pasado obradoiro realizado, volvemos a repetir actividade, esta vez realizamos galletas de Nadal caseiras da man dos nosos avós e avoas.

Grazas a esta actividade:

100

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



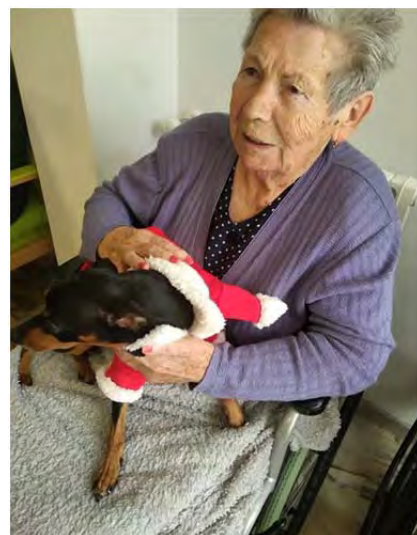






➤ Visita de Homer

As persoas maiores que viven en residencias a miúdo sofren algúns problemas sociais e de saúde. Ademais con relativa frecuencia mostran falta de afecto, teñen dificultades para comunicarse con outras persoas e nalgúns casos acaban por ter unha sensación de soidade. Diversos estudos demostraron que a presenza dunha mascota pode ser beneficiosa, en moitos sentidos, para que as persoas maiores que viven nunha residencia ou centro similar ó igual que para moitas persoas que viven soas. Algúns dos beneficios da presenza de mascotas en centros xeriátricos son:



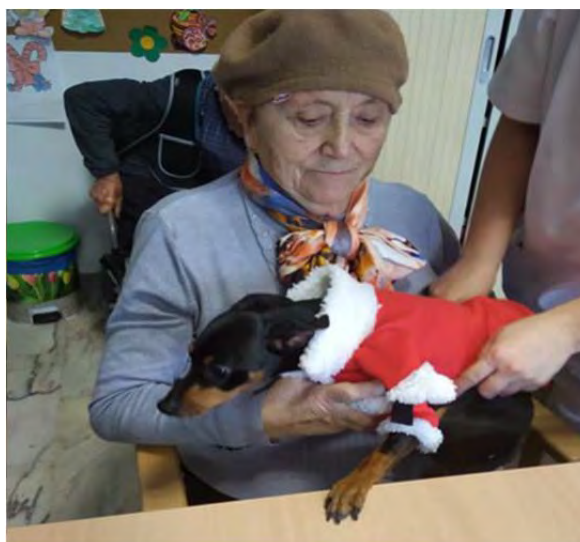
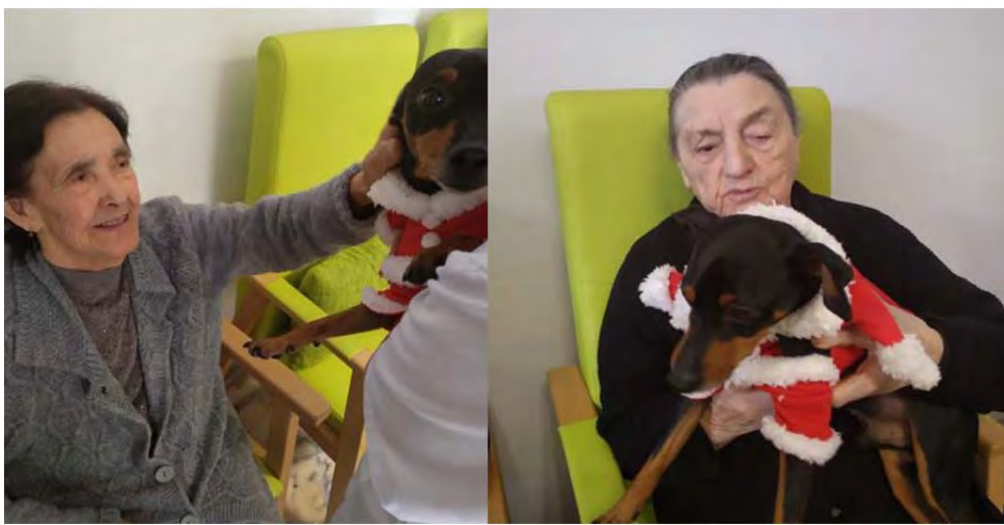
- **Contacto:** As mascostas son seres cálidos e agarimosos que se poden acariciar, tocar ou abrazar, o que contribúe a redución do stres e axuda a saúde en xeral.
- **Estimulación mental:** A presenza dunha mascota atrae a atención de todos a vez que proporciona estimulación mental a través da vista, o tacto, o olfato e o oído.
- **Reminiscencia:** Ver a un can ou a un gato tráenos recordos de situacións vividas con animais no pasado. A maioría das persoas maiores recordan as súas mascotas con gran afecto e agarimo e son fonte de grandes recordos.

- **Facilitador social:** As mascotas demostraron en numerosas ocasións que son grandes facilitadores sociais.
- **Afección sen xulgar:** os animais amosan afecto de todo corazón , sin importar a idade, o físico, a saúde mental ou a personalidade da persoa. Para eles o máis importante somos nós e acéptannos tal cal somos.
- **Xogos:** unha mascota cariñosa pode axudarlles a dar renda solta os seus instintos mías xoguetóns, centrándose no presente e esquecendo as diferentes preocupacións que poidan presentar.

Por todo isto é porque é coñecido por todos os nós o amor que os nosos avós teñen polos animais, rematamos o mes de decembro cunha visita moi especial, a visita de Homer.

Aquí vos deixamos algunhas fotografías deste momento:



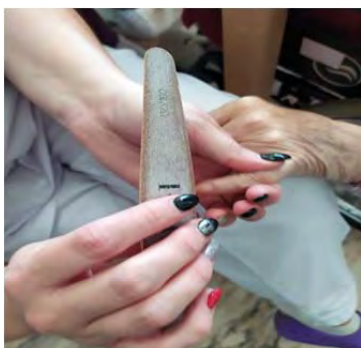


2.- OUTROS TEMAS DE INTERESE: OS CLÁSICOS

A continuación deixámosvos unha serie de obradoiros e actividades, que dada a boa acollida que tiveron entre os nosos residentes, pasaron a ser parte da nosa programación habitual:

- **Obradoiro de Beleza e Autocoidado:**

A idea que cada un temos de nós mesmos, autoconcepto, así como a valoración que facemos dela, autoestima, como persoas en todas as súas dimensións: pensamentos, sentimentos, comportamentos, actitudes, etc. Son algúns aspectos psicolóxicos que poden cambiar cando unha persoa se fai maior e por tanto supoñen un factor moi importante para adaptación a este período da vida.



É por este motivo que desde Servisenior Vilagarcía, traballamos estes aspectos a través do obradoiro de autoimaxe, chamado: “Laboratorio de Beleza e Autocoidado”.

O obradoiro de autoimaxe realízase de forma semanal cos residentes do nosos centro, sendo unha actividade enfocada a fortalecer o autoconcepto das persoas maiores axudando a aceptar de unha forma natural e positiva os cambios que se producen co envellecemento.



A actividade consiste en realizar un taller de maquillaxe onde os residentes poden empregar diferentes produtos de maquillaxe e estética (cremas faciais ou de mans, pinta uñas, pintalabios) co fin de buscar unha mellor imaxe persoal. Durante as sesións foméntanse as actitudes positivas e trabállanse crenzas e estereotipos en torno a vellez, como por exemplo a asociación entre vellez e perda de beleza, ou a relación ca perda de capacidade “son demasiado vello para facer isto”



107

Ademáis, foméntase o aprendizaxe de recibir e dar eloxios ao resto de compañeiros destacando os atributos físicos e de personalidade de tódolos participantes do grupo.

A través desta actividade que está tendo moita aceptación entre os usuarios do centro, sobre todo entre as mulleres, traballamos diferentes obxectivos:

- Potenciar o sentimento de valor persoal ante o grupo, a familia, os amigos...
- Fomentar actitudes positivas en torno á vellez e as súas capacidades, desenvolvendo coñecementos sobre si mesmos e sobre os seus aspectos positivos.
- Fomentar a percepción positiva sobre a súa imaxe física
- Aprender a observar e valorar as actitudes positivas de outras persoas.
- Mellorar o autoconcepto
- Mellorar a autoestima
- Promover a interacción social



A execución deste obradoiro dentro do programa de actividades do centro, tivo moi boa acollida entre os nosos usuarios, é por iso que dende o ano pasado que iniciamos esta actividade, se converteu nunha clásico da nosa programación semanal. Non se trata só dun obradoiro de maquillaxe, pois a través deste traballamos o autoconcepto e a autoestima na terceira idade.

108



- **Xerontoximnasia:**

A xerontoximnasia é unha actividade física adaptada a terceira idade.



Entre os seus beneficios destacan:

- Actúa directamente sobre o ton muscular, favorecendo o seu mantemento e mellora.
- Aporta mobilidade articular, equilibrio, propiocepción e funcionalidade.
- Axuda o bo funcionamento do sistema sanguíneo e respiratorio, favorecendo o retorno venoso e a respiración.
- Fomenta as relaciónes sociais, ao practicarse en grupo.
- Aumenta a autoestima.
- Axuda a manter unha rutina ao realizarse sempre o mesmo día a mesma hora.



- **Bingo:**

O bingo é unha das actividades lúdicas con máis seguidores no noso centro. Quizais sexa pola motivación de gañar algún obsequio o cantar “liña” ou “bingo”.

A realidade é que a adhesión dos maiores a esta actividade, faina unha ferramenta terapéutica fantástica no ámbito da xeriatría.

111



Os seus beneficios son:

- Estimula as áreas cognitivas de atención, concentración e memoria.
- Estimula a comprensión, denominación, expresión e o linguaxe matemático
- Logra espertar o interese e a diversión dos participantes.
- Potencia as relacións interpersoais.
- Potencia a coordinación oculomanual.
- Aumenta a autoestima







113

Parabéns a:

Ramona, Carmen, María e Carmen!!

Gañadoras do Bingo Especial



- **Laboratorio de orientación á realidade:**

O deterioro cognitivo está asociado aumento das patoloxías que padecen con frecuencia as persoas maiores, como son: demencias, Parkinson ou enfermidades cerebrovasculares. Un dos primeiros signos que aparecen é a desorientación temporal, espacial e incluso persoal. Co fin de previr o seu avance, no centro contamos co laboratorio de Orientación a realidade.

Os obxectivos principais son intervir na desorientación e a confusión mantendo así o máximo posible o seu nivel de autonomía e previr a desconexión persoal, familiar e social.

Diariamente, realizamos lectura de prensa co grupo de residentes. Os maiores comentan entre eles os sucesos diarios que ven no periódico. Ademáis comentan outros de relevancia que puidesen coñecer a través de outros medios. Esta actividade pretende evitar que os maiores se illen.

Dos coñecementos importantes da actualidade. A sesión comeza sempre repasando a data e lugar onde se atopan , facilitando deste modo a orientación temporo-espacial.



Ademáis das sesións formais de estimulación cognitiva relacionadas especificamente con esta área, realízanse de maneira informal outras actividades que favorecen a orientación temporo- espacial. Algunhas delas son: calendarios, decoración do centro segundo a estación do ano...

Por último a celebración de festas relixiosas e dos aniversarios do mes favorecen a orientación temporal.



3.- A/OS NOSA/OS PROTAGONISTAS

FRANCISCO GARCÍA VENTAS

116

Francisco naceu fai 80 anos, un quince de xaneiro no pobo extremeño de Fuenlabrada de los Montes.

Fillo dunha familia humilde, adicada á agricultura e gandería, era o terceiro de catro irmáns.

En plena posguerra española, eran tempos de escasez e traballo duro, Con tan só 7 anos, Francisco xa axudaba nas labores propias do agro: colleitas, coidado dos animais

Con 21 anos, foise a Almería a cumprir co servizo militar, obrigatorio naquela época.



No cuartel “*El Escopetero*”, foron moitas as experiencias vividas. Alí conviviu con mozos procedentes de Extremadura e Andalucía, e realizaba as labores encomendadas polos seus superiores: limpaba, facía gardas, axudaba o traslado de munición, etc.

Rematado este, Francisco regresou a súa terra, pero como alí non eran moitas as posibilidades de mellorar, decidiu emigrar a Madrid, onde traballou como axudante de carpinteiro. Foi alí onde un dos seus compañeiros de traballo lle falou sobre Alemania e as súas posibilidades. Francisco non o dubidou, e ca súa valixa preparada con catro mudas e 150 pesetas emprendeu rumbo a esta nova terra en maio do 1964.

Alí traballou en dúas fábricas, unha de cerámica e outra de pintura, nesta última chegou a ser xefe de equipo.

Pasados os anos retornou a España, e tras un breve período en Madrid, asentouse en Vilagarcía onde fundou un Supermercado.

Moi coñecido polos vilagarcíans, e sobre todo polos nenos do lugar, que a saída co colexio ían polo establecemento a comprar os seus exquisitos bocadillos e golosinas varias. Foron estes o que lle puxeron o alcume de “Chanquete”.

Os 65 anos, xubilouse. A chegada da vellez, ven acompañada dos achaques propios da idade, por iso o pasado 7 de decembro de 2018, Francisco decidiu ingresar no noso centro, na busca dunha atención profesional e compañía.

**Pola nosa parte estamos encantados de poder disfrutar
da compañía de Francisco.**

4.- CELEBRACIONES

❖ OS NOSOS CUMPREANOS

118



PARABÉNS!







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.



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