



2ª Edición Taller Periodístico Online

La oportunidad de **volver a compartir** experiencias, palabras y sensaciones

Financiado por:



Organizado por:

ABC
abcdesevilla.es



Rosario entregando el ramo a la Hermandad del Rocío antes de su partida



La Hermandad del Rocío visita nuestra Residencia

Fue un encuentro muy especial que tuvo lugar tras la Misa de Romeros el pasado mes de mayo

Residencia de Mayores de Diputación de Marchena

El domingo 28 de mayo, la Hermandad del Rocío de

Marchena, tras la Misa de Romeros, nos visitó antes de emprender el camino hacia la Blanca Paloma. Los esperamos en el porche del

centro, donde la Hermandad hizo la presentación de su Simpedado.

Vivimos unos momentos muy emocionantes cuando Rosario, una compañera de la Residencia, ofreció un ramo de flores a la Hermandad.

Ellos hicieron entrega, como todos los años, de una medalla de la Virgen del Ro-

cío. Muchas gracias por tenernos siempre presente y que la Virgen nos conceda salud para todos.

Participamos de esta fiesta popular con devoción



Visita a la Virgen del Rocío

En abril, nuestros mayores visitaron a la Virgen del Rocío

Residencia de Mayores de Diputación de Marchena

El 25 de abril de 2017 cumplimos una cita que teníamos pendiente desde el año pasado: ir a la aldea del Rocío a visitar a la Blanca Paloma. El año anterior, ya con todo preparado, no pudimos asistir por una ola de calor que llegó de manera temprana.

Una trabajadora del centro, María, ofreció su casa de la Hermandad de Dos Hermanas, en colaboración con la Hermandad, y fue ella misma la que nos preparó un almuerzo para todos de forma altruista, al igual que había intentado hacer el pasado. Aunque el grupo fuimos en autobús, llevamos también un vehículo de Cruz Roja,

que siempre está dispuesta a colaborar con nosotros, en el cual iban los compañeros con más dificultad para desplazarse.

Y por fin llegamos a la Ermita, donde vivimos unos momentos muy emocionantes con las peticiones y ofrecimientos a la Virgen en la sala de las velas.

Posteriormente nos desplazamos hasta la Casa de Hermandad de Dos Hermanas, donde María tenía preparado el almuerzo. Comimos salmorejo y potaje de garbanzos. ¡Qué bueno estaba todo!

Pasamos una jornada de convivencia junto con el personal, miembros de Cruz Roja e incluso el conductor del autobús. Un grupo muy «apañado» que estuvo constantemente pendiente de nosotros. Fue una experiencia inolvidable que estamos dispuestos a repetir.

Tras la merienda volvimos al centro muy contentos por el día tan bonito vivido.



Fue una jornada muy emocionante



Los mayores ante el altar de la Virgen del Rocío



Los participantes en el simulacro, reunidos en el exterior del centro

Simulacro de incendio y autoprotección en el centro Vitalia

Este tipo de actividades ayuda a que se fomente el trabajo en equipo, la cooperación y la preparación ante situaciones de emergencia

UED Vitalia La Campana

El simulacro consistía en la evacuación de todas las personas del centro coordinado por los trabajadores, mientras se alertaba a los servicios de emergencia de la presencia de un fuego en la planta baja. Los trabajadores estaban situados de manera estratégica por todo el edificio para ayudar a movilizar a todas las personas hacia la salida, con especial atención a las que tienen problemas de movilidad.

En cuanto sonó la alarma, todos nos preocupamos

y nos preguntamos qué era aquello pero al ver a todos los trabajadores actuando con tranquilidad y calma nos tranquilizamos y nos convencimos de que no era nada grave.

Las puertas se cerraron y se escuchaba el pitido de la alarma por todas partes. Pronto escuchamos una voz que nos indicaba que acudíamos al punto de encuentro. Así que todo el equipo comenzó a guiarnos para llegar al exterior del centro. Sentí mucha confianza al ver a todo el equipo reunido y trabajan-

do juntos, ya que no sentimos ningún miedo.

En muy poco tiempo estábamos todos reunidos en el exterior del centro. Algunas personas venían desde la parte de abajo y otros salimos por la salida principal, pero terminamos todos reunidos en el exterior del centro. Todo el equipo participó de manera satisfactoria y haciéndonos sentir protegidos. Al final, cuando estábamos todos juntos, nos hicimos una foto aprovechando el momento, fue una actividad muy buena y positiva. Cuando aca-

bamos todos los trabajadores nos ayudaron a entrar de nuevo y seguir con la rutina establecida.

Este tipo de actividades ayuda a que se fomente el trabajo en equipo, la cooperación y la preparación ante situaciones de emergencia que pueden surgir en cualquier momento. Otorga preparación y práctica a todo el equipo de trabajo que convive cada día con nosotros. Además, ayuda a que todos los residentes que convivimos en el centro nos sintamos tranquilos y seguros en cada momento.

Por último, agradecer por toda la información y profesionalidad a todos los trabajadores, usuarios, familia, bomberos y fuerzas de seguridad.

«Sentí mucha confianza en todo momento»



Fiesta de Toros en Vitalia La Campana

Esta actividad fomenta la participación social y el ocio de los residentes

UED Vitalia La Campana

Este mes la emoción ha recorrido los pasillos de nuestro centro Vitalia la Campana.

La localidad celebraba las Fiestas de su Patrón, San Nicolás de Tolentino, el día 10 de septiembre. Esta celebración gira en torno al toro, de ahí que también se le conozca como la Fiesta de los Toros.

La Campana rinde tributo a su patrón desde el año 1605, cuando una epidemia de peste arrasó miles de vidas en el reino de Castilla. Los vecinos de aquella época, que sentían especial devoción por este santo, se encomendaron a su protección y sus habitantes fueron salvados de la peste. En agradecimiento por este

«milagro», y desde aquel año, cada 10 de septiembre, aniversario de la muerte de San Nicolás, se celebra una misa, procesión, corrida de toros y otras actividades para conmemorar esta festividad. Lo más atractivo de la fiesta es,

sin duda, la suelta de vaquillas. En nuestro centro, como no queremos perder las tradiciones que forman parte de nuestro pueblo, realizamos nuestro propio «burlaero» en los talleres de laborterapia, para ver los toros desde la barrera. Nuestros residentes animaron al apuesto torero, un residente voluntario, que se ofreció a torear a la «vaquilla», también caracterizada por una divertida residente.

Todo en clave cómica para disfrutar y conmemorar una antiquísima tradición. También se realizaron actividades a lo largo de la semana para amenizar las fiestas, como juegos tradicionales, bingo, bailes y meriendas especiales.

Estas actividades fomentan la participación social y el ocio de nuestros residentes sin dejar de trabajar habilidades tan importantes como la memoria, la atención, el lenguaje o la motricidad y mejorar la autoestima. Una semana llena de diversión y alegría para dar la despedida a un gran verano. Agradecer a todos los trabajadores y familiares por participar y hacer que nuestros días sean especiales.



Día de la Virgen de Gracia

Centro de Mayores Asistidos San Pedro de Carmona

Como en años anteriores, y desde el departamento de animación sociocultural de la residencia San Pedro de Carmona, el 8 de septiembre se celebra el Día de la Virgen de Gracia. Acompañados por algunos familiares, por el personal del centro y por miembros de la Pastoral de la Salud (que todos los años colaboran con nosotros en este evento tan

importante), los residentes tuvieron la oportunidad de poder recibir el sacramento de la Eucaristía en el Salón de la misma. Para ello, contaron con la presencia de una imagen antiquísima de la Virgen de Gracia que, para la ocasión, nos es cedida por la parroquia de San Pedro para que permanezca en la residencia durante toda la novena. Entre las peticiones que los mayores realizaron, cabe destacar la salud para todos y la paz en el mundo.



Un momento de la Eucaristía celebrada en el Centro de Mayores



El Centro de Mayores Guadaíra recibe la visita del Acuario de Sevilla

Los mayores de esta residencia de Grupo REIFS lo pasamos en grande con la visita

Centro de Mayores Guadaíra. Grupo REIFS

En nuestro Centro de Mayores Guadaíra, dentro del Programa de actividades «Conociendo Profesiones», tuvimos la suerte de aprender sobre el mundo marino gracias al Acuario de Sevilla, que nos ha traído hasta nuestro centro las curiosidades más interesantes de este mundo

acuático. Además de contar-nos cómo realizan su labor diariamente, nos han traído muestras de distintas especies, como la piel mudada de una anaconda verde, huevos, piel y la mandíbula de dos tiburones de diferentes tamaños, corales, organismos para ver a través del telescopio, etc.

Pero, sin duda, la pieza favorita de la sesión fue la es-

trella de mar que pudimos tocar «en vivo».

Además de estas muestras que nos han apasionado a todos, nos han enseñado vídeos y fotos de los distintos proyectos de acogida y atención a diferentes especies que llevan a cabo en el Acuario. En este año, concretamente, están atendiendo a tortugas marinas que, al

cumplir un año, serán devueltas a Valencia, de donde fueron recogidas al nacer.

La experiencia vivida, sin duda, nos ha encantado a todos. En unos meses le devolveremos la visita para conocer en vivo todo este mundo que nos ha hechizado.

Queremos agradecer la atención y el cariño de todo el personal del Acuario que nos ha visitado y la amabilidad con la que nos han explicado y respondido a todas nuestras dudas y cuestiones sobre la temática.

¡Gracias de corazón por esta interesante visita!

«Pudimos tocar 'en vivo' una estrella de mar»



Los mayores pudieron ver muestras de distintas especies marinas



Refranes: Taller de Memoria en La Milagrosa de Santiponce

Todos los usuarios, estén en el estado en el que estén, pueden participar en esta actividad

Centro Residencial La Milagrosa

Desde el Centro Residencial La Milagrosa, de Santiponce, damos la bienvenida un año más a esta iniciativa que nos da la oportunidad de conocer un poco más la vida cotidiana de nuestras residencias.

Por ello, queremos compartir con todos vosotros nuestras vivencias y trabajos. Deciros que tenemos residentes nuevos, que otros ya no están con nosotros y que los echamos de menos.

Vamos a iniciar nuestro primer artículo contándoos que, dentro de nuestras actividades de Terapia Ocupacional, tenemos el Taller de Memoria, que nos es muy útil y que gusta mucho a nuestros usuarios, ya que es uno de los más participativos, porque estén en el estado en el que estén, pueden participar. Nos ponemos en grupo, a veces en el Taller de Actividades y otras, si el tiempo es bueno, en nuestro patio, desde el que se ve la calle y la gente pasar.

Entre todos, durante el año pasado hicimos una recopilación de refranes po-



Una de las participantes en este Taller de Memoria

pulares. Otros los buscamos en Internet, hasta completar un total de 250. Esta recopilación la recordamos cada cierto tiempo en el Taller de Memoria. Se les pregunta a los usuarios la primera parte y ellos completan el refrán, a veces individualmente, a veces en grupo.

Hemos logrado reunir unos 250 refranes que recordamos cada cierto tiempo

Esta actividad les sirve para mejorar el bienestar biopsicosocial, porque todos quieren participar y saberlos, lo que incentiva la memoria.

Éstos son algunos de los refranes que hemos recopilado:

- 📶 Cada moneda tiene dos caras.
- 📶 Del jefe y del mulo, cuanto más lejos más seguro.
- 📶 Ojos que no ven, corazón que no siente.
- 📶 El que mucho habla, mucho yerra.
- 📶 A río revuelto, ganancia de pescadores.
- 📶 De los cuarenta p'arriba, no te mojes la barriga.



Taller de Psicomotricidad fina

La motricidad fina es indispensable en el día a día de los mayores

Pepita

CR Habitat Geriátrico Villanueva-San José, Villanueva del Ariscal

Soy Pepita y, en nombre de mis compañeras, me gustaría compartir nuestra experiencia con el Taller de Psicomotricidad fina que llevamos a cabo en el centro de mayores Hábitat Geriátrico Villanueva.

Según nos explicaba la terapeuta ocupacional, la psicomotricidad fina son todos aquellos movimientos del cuerpo que requieren una mayor destreza y habilidad y un mayor dominio de los movimientos, en especial de las manos y los brazos, es decir, los movimientos voluntarios y muy precisos de las manos y los dedos, como por ejemplo escribir, pasar las páginas de un libro o introducir una llave en una cerradura.



En este taller se realizan una gran variedad de actividades

«Este tipo de actividades nos ayudan a ser más autónomos»

El motivo de este taller es resaltar la importancia de tener una buena motricidad fina, indispensable en nuestro día a día, en tareas coti-

dianas como usar cubiertos, abotonar, subir cremalleras, afeitarse o cepillarse los dientes, con el objetivo de mantener nuestra autonomía en las actividades básicas de la vida diaria.

En este taller, primero realizamos un calentamiento con ejercicios de movilidad de muñecas, manos y dedos y después, hacemos ejercicios específicos, como agarrar objetos, canicas,

pinzas de la ropa, ensartar cordones, pasar objetos de un lugar a otro con nuestros dedos o utilizando cubiertos, separar legumbres que están mezcladas o engarzar clips.

Al final, gracias a todas estas actividades, estamos manteniendo, mejorando e incluso adquiriendo destreza en manos y dedos que nos ayudarán a ser mayores más autónomos por más tiempo.





Mi vida, aprendiendo a envejecer

Una usuaria del centro Manuel Ridruejo cuenta su experiencia en la residencia

Herminia Ramírez Pérez
CR Manuel Ridruejo Muñoz

Me llamo Herminia, tengo 90 años y estoy soltera, no tengo hijos. Soy o era la mayor de cuatro hermanos y los tres se me han ido. Pero me han dejado una familia larga y muy buena. Tengo 8 sobrinos directos, 17 sobrinos nietos (con sus parejas) y 4 sobrinos biznietos. Con todos ellos estoy en contacto continuo; en todos los acontecimientos de la familia, allí estoy yo.

Estudí Bachiller. El de mi época era muy completo: Geografía e Historia Española y Universal, idiomas desde primero, Literatura, Matemáticas, Física y Química, etc. No lo pude terminar porque hacía falta en mi casa una ayuda. Soy de una familia humilde pero con unos padres excelentes, entregados totalmente a sus hijos.

Empecé a trabajar pronto en oficinas, (fábrica de perfumes, compañía de seguros y banca), nunca me faltó el trabajo. En mi vida ha habido (como en muchas familias) momentos tristes y alegres.

Viajar era uno de mis hob-

bies, y he viajado bastante por España y Europa. Me gusta la cultura, la política, casi todos los deportes, el trato con mis amigas, etc. Por cierto, aún conservo amigas de mi época de estudiante (desde los 11 años). He tenido y tengo muy buenas amigas, con las que me trato mucho y con las que salgo.

No me puedo quejar de mi vida ni de la vida. En general estoy contenta de cómo me ha ido. Desde hace muchos años vivo o vivía sola. Hace algún tiempo empecé a tener limitaciones físicas, teniendo que renunciar a muchas cosas pero, gracias a Dios, lo llevo bien (aunque a veces tengo algún bajón).

Soy católica practicante, pero no soy retrógrada ni fanática, soy tolerante con los que no piensan como yo. La vida ha cambiado mucho desde que nací, he visto nacer todos los electrodomésticos, ordenadores, móviles, etc. Todo este progreso está muy bien. Las costumbres familiares también han cambiado, unas para mejor y otras no tanto, pero me adapto a todo.

Hace años me quedé



Herminia Ramírez Pérez siente la residencia como su casa

sola, como ya he mencionado antes, y decidí venirme a una residencia de mayores, y aquí vivo, ésta es mi casa ahora. Conservo mis facultades bien, no dependo de nadie, yo sola estuve mirando residencias y al final

«Aquí me encuentro muy a gusto, contenta y tranquila»

me decidí por la que estoy. Pertenece a Claros y se llama Manuel Ridruejo Muñoz, está situada en la Avenida de Andalucía. Aquí me en-

cuentro muy a gusto (aunque, claro está, me hubiera gustado poder seguir en mi casa, pero las circunstancias mandan). Estancia, comedor, lavandería, médico, enfermeros, técnicos, psicólogo, fisioterapeuta... Hay actividades para personas poco capacitadas y para las que estamos en mejores condiciones físicas y mentales.

Gracias a que existen estos centros, porque hay muchas personas que están solas o la familia no puede hacerse cargo de ellos, y lo tienen todo cubierto.

Yo, como he dicho, vivo en esta residencia contenta, tranquila y... esta es mi casa y mi caso.



Esperanza durante la entrevista que le realizó el periodista Fernando de la Guardia

Mi entrevista en Canal Sur TV

Estuve con Fernando de la Guardia en su programa Noticias Mediodía

Esperanza

Centro de Mayores Guadaíra. Grupo REIFS

Hace unos meses, en nuestra residencia (Centro de Mayores Guadaíra de Grupo Reifs), hicimos una actividad muy graciosa con el famoso juego Fidget Spinner: nuestro equipo de terapia realizó un vídeo muy divertido en el que salíamos varios residentes jugando.

Debido a ese vídeo, desde la televisión pública de Andalucía, Canal Sur Televisión, se pusieron en contacto con la residencia para proponer que alguno de

nosotros participara en una entrevista en directo en el programa Noticias Mediodía, presentado por el periodista Fernando de la Guardia.

Yo fui seleccionada para asistir a dicho programa. Me recogieron en un coche de Producción de Canal Sur para ser trasladada hasta los estudios de esta cadena en San Juan de Aznalfarache. Con los nervios y emoción que la situación provocaba, una azafata me acompañó hasta peluquería y maquillaje donde, sin duda, me trataron como a una auténtica estrella televisiva.

Tras mi paso por la peluquería, estuve en un precioso salón durante unos minutos a la espera de ser llamada para «entrar en directo».

Durante esos minutos, aproveché para ensayar y practicar un poco más con el Fidget Spinner. Me encontraba muy nerviosa porque era la primera vez que iba a salir en televisión.

Y llegó el momento. Acompañada de uno de los editores del programa, llegué al precioso plató donde

se estaba realizando la grabación en directo del programa.

Allí, el grandísimo Fernando de la Guardia me esperaba con los brazos abiertos para la entrevista.

Tras la orden de Producción de la cadena, Fernando comenzó a hacerme preguntas muy interesantes mientras yo jugaba con el Fidget Spinner.

Me sentía muy cómoda y a gusto. Para colmo, el mismísimo Juan y Medio telefoneó al programa para hablar en directo conmigo.

Sin duda, fue una experiencia inolvidable y gratificante. Muchas gracias a Canal Sur y al fantástico equipo de Terapia de la residencia de Grupo Reifs Alcalá de Guadaíra.

«El mismísimo Juan y Medio telefoneó para hablar conmigo»



«Me gusta participar en las actividades, sobre todo, las salidas»

La Residencia de Marchena visita el Parlamento Andaluz

Juan Serrano Robles
Residencia de Mayores de Diputación de Marchena

Mi nombre es Juan Serrano Robles, soy natural de Estepa y tengo 75 años. He trabajado en la construcción y en el campo, dos de los trabajos más duros que ha habido, y en mis tiempos más duros que actualmente por la incorporación de nuevas maquinarias.

Soy soltero, vivía con una tía, hermana de mi madre. Cuando ésta falleció me fui a vivir con mi hermana, que además de a sus hijos tenía que cuidar a su marido enfermo. Cuando mi estado de salud se deterioró solicité ingresar en una residencia. Me dieron la plaza en Estepa, pero posteriormente fui trasladado a la Residencia de Marchena.

De Estepa vinimos mi compañero Juan y yo, «Los Juanes», como nos llaman cariñosamente. Aquí me siento muy a gusto. Por mi forma de ser me llevo muy bien con todo el mundo. Mi hermana me llama frecuentemente y recibo visitas tanto de ella como de mis sobrinos. Ellos están tranquilos porque me ven atendido y cuidado. El mayor inconveniente: que no estoy en mi pueblo.

Yo suelo participar en

muchas actividades. Me gustan mucho, sobre todo, las salidas. El personal me anima cada vez que hay una, y cuentan conmigo siempre.

De todas las excursiones una de las que más me ha gustado ha sido la visita al Parlamento Andaluz. Nuestro director consiguió unas invitaciones para el Parlamento Andaluz. Salimos temprano del centro, realizamos una parada en una cafetería en Alcalá de Guadaíra, donde tomamos un copioso desayuno.

Posteriormente, seguimos rumbo a Sevilla donde teníamos concertada la visita

al Parlamento Andaluz (Antiguo Hospital de las Cinco Llagas).

Entramos por la puerta de acceso para visitantes (Puerta de Don Fadrique) donde recogimos las identificaciones y credenciales en la zona de seguridad y fuimos recibidos por un empleado del Parlamento que nos acompañó durante la visita.

Recorrimos los diferentes patios autóctonos andaluces, así como las galerías de la primera planta y las superiores, cúpulas de intersección, vimos las maquetas del Parlamento y exposiciones permanentes. Bajamos

hasta la capilla del Plenario y visitamos el monumento al Padre de la Patria Andaluza (Blas Infante).

Finalizamos nuestra visita en la Biblioteca del Parlamento, la mayor biblioteca en número de volúmenes incunables y tratados sociales y económicos de Europa, para salir por la puerta de Doctor Fedriani.

Y repletos de historia y cultura nos dirigimos hacia la Residencia de Mayores de San Ramón donde celebramos la Fiesta de La Primavera y nos esperaban el resto de compañeros para el almuerzo.

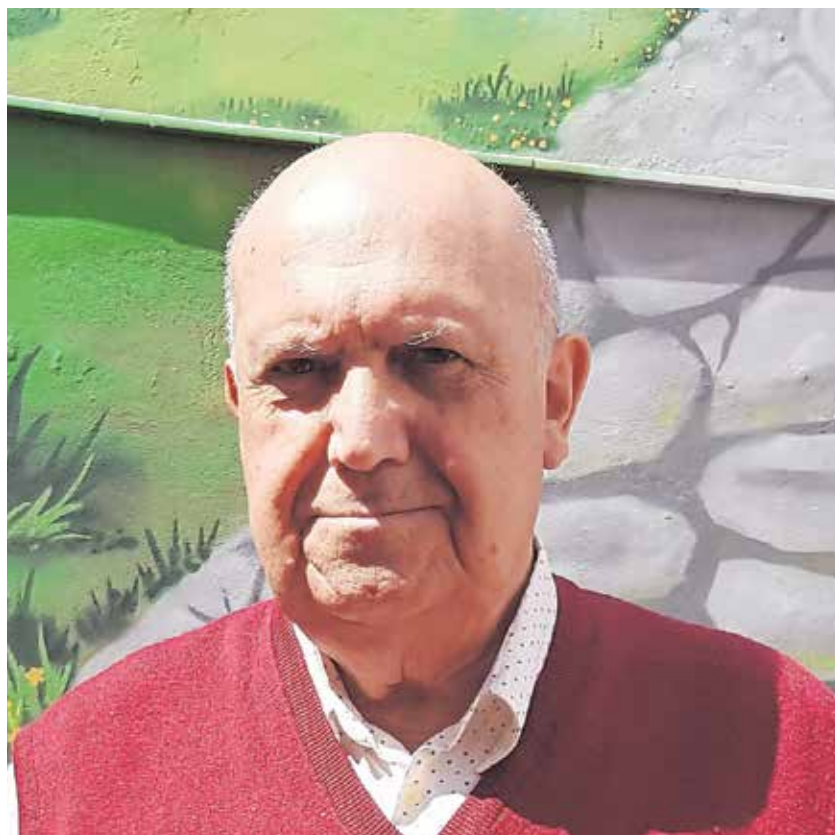


Algunos de los participantes en la visita al Parlamento Andaluz



«A la Tercera Edad: Grandes Héroes de la Postguerra»

Un usuario del Centro de Mayores Guadaíra escribe una emotiva poesía



M. Llotirpo

Centro de Mayores Guadaíra. Grupo REIFS

*Por medio de estas palabras que a mi corazón responden,
quisiera mostrar mi afecto a mis hermanos mayores.
Este homenaje quisiera que llegara a estos señores,
que arrastraron en sus vidas desengaños y dolores.
Héroes de la Postguerra fueron los trabajadores,
que, comiendo y sin comer, cumplieron con sus labores.*

*Trabajos extraordinarios, trabajos agotadores,
para levantar España, que costó muchos sudores.
Hoy, con su espalda encorvada, de achaques y sin sabores,
hemos de reconocer que ellos fueron los mejores.*

*Ahora la juventud aquellos frutos recogen,
y duermen en buenas camas, pasean en sus buenos coches,
tienen sus buenas viviendas...
¡No hablemos de diversiones!
Van a las mejores playas como los grandes señores,
cosa que nunca soñaron los grandes merecedores.*

*Piensen que todo es debido al esfuerzo de estos hombres,
que para sobrevivir, trabajaron día y noche;
jóvenes hay todavía que esto no lo reconocen,
creen que esto les llegó por el arte del birlibirloque.
Les llegará a estos señores, que de nosotros merecen,
el mayor de los honores;
que los días que les quedan, olviden los sinsabores,
y de sus recuerdos vivan y con sus recuerdos gocen,
contándolos con voz viva, a quien el turno le toque.*

*Si juegan al dominó o al tute, lo jueguen con mil amores,
y aún no vean enemigos en los demás jugadores.
Y así, con gran alegría (como en los tiempos mejores),
vayan pasando los días, cual si deshojaran las flores.*

*Cuando repiquen a Gloria, por ser Ley de la Vida,
seréis parte de la Historia, de nuestra España querida.*

*Yo, que sé de vuestras penas, sufrimientos y dolores,
recibid de mí el abrazo del que sois merecedores.*