



Mayores activos

Visitas culturales, salidas a
parques y celebraciones en el
día a día de las residencias

Financiado por:



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE LA PRESIDENCIA

Organizado por:

ABC
abcdesevilla.es



Los usuarios de Vitalia La Campana tomando un tentempié tras la visita cultural

Ruta monumental en Vitalia La Campana

Esta actividad nos aporta cultura y conocimientos sobre el pueblo en el que vivimos

MARÍA LORA CABALLERO
UED Vitalia La Campana

El patrimonio de cada pueblo habla sobre su historia. Por ello, es importante conocer su cultura y los preciosos

monumentos que lo rodean. Hace unos días, los residentes de Vitalia La Campana realizamos una visita organizada por el Ayuntamiento de la localidad. Fue una ruta monumental para conocer el

gran patrimonio del pueblo, donde nos contaron la historia de la antiquísima Iglesia de Santa María la Blanca.

Al levantarse el día salimos acompañados de los trabajadores hacia el centro del pueblo, donde se encuentra la iglesia de Santa María la Blanca, un orgullo para su pueblo por el gran tesoro que es. De la mano de una persona voluntaria del Ayunta-

miento escuchamos la historia de esta iglesia, rodeados por su belleza. Esta actividad nos aporta cultura y conocimientos sobre el pueblo en el que vivimos, ya que algunos somos de otros lugares y es un gusto compartir la cultura que nos rodea. Además, ayuda a la relación con nuestros compañeros y refuerza el lazo con los trabajadores. Reporta bienestar, renueva



Celebración de cumpleaños

Celebrar cumpleaños cuando somos mayores es símbolo de juventud y alegría

CR para Personas Mayores Novocare Puebla de Cazalla

En la residencia Novocare Puebla de Cazalla el último martes del mes es motivo de celebración debido a que se festejan los cumpleaños de aquellos residentes que han cumplido años durante ese mes. Comenzamos ponien-

do en nuestro tablón de anuncios un cartel con los nombres de los cumpleaños para que todos sus compañeros sepan a quiénes tienen que felicitar. Esa tarde, en la merienda, celebramos el cumpleaños de todos. Para ello, decoramos el comedor con globos, ponemos música para la ocasión e invitamos a todos los familiares que quieran venir a celebrar con ellos ese día especial. Colocamos las velas en las tartas y, entre todos, cantamos el cumpleaños feliz. Posteriormente, apagan las velas y se le realiza un regalo a cada uno de ellos. La tarta, por último, es compartida por todos los residentes del centro.



el conocimiento y nos enriquece personalmente.

Al finalizar nuestra visita, todos nos reunimos para tomar un tentempié y reponer fuerzas después del largo día cultural y compartimos nuestra opinión sobre lo escuchado aportando recuer-

Compartimos recuerdos de nuestros pueblos

dos de los monumentos de nuestros pueblos, que también nos llenan de orgullo. Gracias a Vitalia La Campana por incluirnos en una actividad tan bonita.

Jornada en el parque

NORO RODRÍGUEZ UED Triana de ASISPA

Los usuarios y trabajadores de la UED Triana, bajo la titularidad de ASISPA en Sevilla, hemos disfrutado de un estupendo día en el Parque del Alamillo, donde hemos realizado actividades al aire libre jugando a los aros, a

la pelota, e, incluso, de los columpios. Además, hemos dado un paseo por la zona de descanso donde hemos tomado un picnic en una jornada especial para activar nuestros sentidos fuera del centro y al aire libre.



Música y paz para nuestros oídos

La Asociación Filarmonía de Sevilla visita la Residencia Sagrados Corazones

Residencia Sagrados Corazones

Después de mantener contacto con Manuel, presidente de la Asociación Filarmonía de Sevilla, durante varios días atrás, y después de preparar la actividad conjuntamente para que todo saliera genial, llegó el día. Sí, sorprendidos aún estamos porque en un momento se llenó la residencia de niños y adolescentes que no sólo nos cautivaron con su presencia sino que, además, nos encandilaron con su maestría en la música. Nos llenaron de notas musicales, de paz y

de un buen sabor que no todos los días se consigue.

Tocaron de maravilla, consiguieron que nos levantáramos de los asientos, cosa que no es nada fácil hacer, y les pedimos, una y otra vez, que volvieran.

Desde aquí damos nuestra más sincera enhorabuena por el trabajo bien hecho, porque se nota la dedicación y el esfuerzo de todos

Los niños nos cautivaron con su maestría



Un momento del concierto

los que conformáis esta asociación.

Os dejo la página web de esta asociación porque merece la pena conocerla y, si

es posible, oídes: www.filarmoniadesevilla.es. Os invitamos a todos a que visitéis la página y, sobretodo, a vosotros: ¡Gracias por venir!

Romería de Valme

Una gran desconocida para mí hasta que ingresé en este centro

MANUEL DE LA CALLE Residencia La Rosaleda

Me gustaría, a través de mis palabras, daros a conocer una romería que, hasta la fecha, era desconocida para mí: La Romería de Valme.

Yo nací y crecí en Sevilla capital, por lo que nunca había asistido ni participado de esta romería originaria del pueblo sevillano de Dos Hermanas.

A raíz de ingresar en la residencia La Rosaleda, ubicada en dicho pueblo, comencé a conocerla y a disfrutar de ella.

Es una fiesta con mucha tradición y mucho encanto que hemos podido, mis compañeros y yo, ir conociendo mejor a través de las actividades de Terapia Ocupacional, además de disfrutarla en vivo, ya que nuestra residencia está situada en la carretera por donde pasa la romería. Sólo deciros que merece la pena asistir y ver las carretas tan preciosas y diferentes que llevan los romeros. Os invito a todos a que, si tenéis oportunidad, la disfrutéis.



Manuel anima a conocer esta fiesta nazarena



La plantación de un ciruelo fue parte de la celebración

II Aniversario Geriatros Guadaíra

La residencia celebra su II Aniversario con una semana llena de actividades

CR Geriatros Alcalá de Guadaíra

Del 27 al 30 de septiembre, la Residencia de Mayores Geriatros, de Alcalá de Guadaíra, celebró su II Aniversa-

rio con unas jornadas que tuvieron como temática «La máquina del tiempo».

El equipo de profesionales de Geriatros diseñó las actividades de cada día dedicadas a una época his-

tórica. Así, viajamos por las épocas celta, romana y el descubrimiento de América.

Como colofón, el día 30 de septiembre celebramos al aire libre una Eucaristía de Acción de Gracias por estos dos años de vida de nuestro centro y una comida en nuestra Plaza de la Retama, amenizada por

la música de «Manolo Kila-te». Nos hizo mucha ilusión la visita de la alcaldesa y demás miembros del Gobierno local, que nos ayudaron a plantar un ciruelo, que quedará para siempre como recuerdo de esta imborrable jornada.

Muchas felicidades Geriatros Guadaíra y que cumplas muchos más.

Talleres gastronómicos

UED Habitat Geriátrico

¡Qué bien lo pasamos haciendo talleres! Cada cierto tiempo en nuestra UED nos dicen: «Hoy vamos a realizar un taller gastronómico». Uno de los talleres que hemos realizado es el de «tortilla de patatas» o el de «papas aliñás». Y nos pusimos manos a la obra rápidamente. Así que nos organizamos en grupos, de tal manera

que unos cortamos en trocitos las patatas, otros batimos los huevos y otros picamos otros ingredientes, como la piel de los pimientos, cebollas, tomates, los huevos duros, etc.

Por último, la cocinera era la que se encargaba de poner la tortilla al fuego y nosotros, de lo más importante: comer el fruto de nuestro trabajo. Y qué ricas estaban tanto las tortillas como las patatas ali-

ñadas. Otro día hicimos también taller de dulces (¡qué ricos!). También hemos elaborado gazpacho, macedonia de fruta... Nos vino muy bien

hacer este tipo de talleres, ya que recordamos recetas que hacía tiempo que no realizábamos, además de sentirnos muy útiles.



Consejos sobre seguridad y protección para personas mayores

La Guardia Civil presenta su Plan Mayor de Seguridad en la Unidad de Estancia Diurna Nuestra Señora de la Esperanza

FRANCISCO PEÑA DURÁN
UED Ntra. Señora de la Esperanza del Viso del Alcor

El 6 de octubre, celebramos el Día de la Seguridad en la Unidad de Estancia Diurna Nuestra Señora de la Esperanza. Dos miembros de la Guardia Civil visitaron nuestro centro y nos dieron una charla sobre diferentes temas relacionados con la seguridad y protección a personas mayores, incluidos dentro del Plan Mayor de Seguridad.

Para ello nos dieron una serie de consejos como:

📶 Aprender a distinguir billetes falsos de verdaderos.

📶 Ir siempre acompañados al banco por alguien y no repetir la hora de ir ni el recorrido.

📶 Cuando un extraño llame a nuestro domicilio, vigilar si viene solo o no. No dar datos que sean comprometidos durante la conversación y siempre indicar que vengamos otro día si en ese momento estamos solos.

Quedamos en propiciar que estas visitas se repitan

📶 Evitar que, si vamos por la calle, vengan niños o cualquier persona y empiecen a rodearnos dando voces o volviéndonos locos, para distraernos y que, en ese momento, nos roben.

📶 No dejar que extraños o desconocidos nos abracen por la calle, es un timo muy famoso, que se hagan pasar por familiares lejanos, nos abracen y, en ese momento, aprovechen para robarnos.

Conviene manifestar lo felices que nos sentimos cuando nos visitan, pues nosotros podemos informar y explicar cosas a quien nos visite y, a la vez, recibimos información.

Las personas que vienen siempre son muy educadas, nos cuentan lo que creen oportuno que debemos saber y, a la vez, nos preguntan cosas a nosotros.

Nosotros ponemos mucha atención para aprender todo lo que podemos.

Fue una mañana muy productiva para todos y aprendimos mucho. La relación fue muy agradable y al final salimos todos muy contentos.

Quedamos en propiciar que estas visitas se sigan realizando y se hagan frecuentemente.

Para terminar, queremos dejaros un enlace a una página donde podréis consultar todos los consejos y la información que contiene el Plan Mayor de Seguridad: www.guardiacivil.es/es/servicios/consejos/mayores.html

Desde aquí, un saludo para todos y nuestro agradecimiento a los miembros de la Guardia Civil: Marcos Galindo y Ángel Jesús García, del Puesto Principal de la Guardia Civil de Los Alcores, que fueron los encargados de dar la charla.



Participantes en la charla ofrecida por la Guardia Civil



Desarrollando la mente cada día

La vida de Pepi Rojas en la UED Buhaira

PEPI ROJAS
UED Buhaira

Me llamo Pepi Rojas, tengo 63 años y nací en Sevilla. Vine al centro porque se murió mi marido, mi hijo habló con la asistenta porque el neurólogo se lo había recomendado. Al poco tiempo de estar viniendo, el neurólogo me dijo en la revisión que no lo dejara por nada del mundo, que había tenido una mejoría grandísima.

Antes de conocer este centro me costó venir, pero no hacía nada en casa, estaba todo el día viendo la tele, en el sillón relax, y no desarrollaba la mente. Cuando empecé a venir me pareció bien todo esto, las maestras, los compañeros... Cada uno tiene sus cosas, pero yo lo llevo bien.

Hacemos muchas cosas, no paramos en todo el día.



Pepi ha mejorado su calidad de vida desde que acude a la UED Buhaira

Cuando llego, se desayuna, me tomo las pastillas y hago los pedales, algunos días hasta 45 minutos. Después se lee el periódico, se hace el taller de orientación, la terapia ocupacional, después la gimnasia con la fisioterapeuta y a las 13.30 horas, comemos. Después, descansamos y, por la tarde, hacemos acti-

vidades de cálculo, musicoterapia, juego... Nos tomamos el café y nos vamos para casa.

Se pasan los días volando, vamos de una cosa a otra y no da tiempo de aburrirte.

Desde que vengo al centro estoy más activa, me veo mejor. He vuelto a hacer las cosas de mi casa, cocinar... Me

veo mejor mentalmente. Me acuerdo mejor que antes de todo, estoy más ágil. Mi familia me dice que estoy espléndida, más guapa y bien. En el colegio me están enseñando de todo, el otro día me grabaron bailando sevillanas.

Llevo un año en el centro y no me voy por nada del mundo.

La Residencia Aurora, pionera en el consumo ecológico

CR Aurora de Sevilla

La Residencia Aurora es la primera residencia en Sevilla para personas mayores que ha decidido incluir en los menús frutas y verduras de producción ecológica. Con estos alimentos naturales y con todos sus nutrientes ganan nuestros mayores en ca-

lidad de vida y en salud. Las comidas estás exquisitas, no quitando el mérito de ello a nuestras cocineras quienes nos la preparan y sirven con mucho amor.

Incluye en los menús productos ecológicos



Carmen López, un ejemplo de superación

Esta ama de casa se apuntó a la Unidad de Día San Miguel de Morón para mejorar su estado de salud, tras diagnosticarle esclerosis múltiple

CARMEN LÓPEZ
UED San Miguel de Morón
de la Frontera

Me llamo Carmen, tengo 68 años y, desde hace varios años, asisto a la Unidad de Día San Miguel de Morón. Hace años me diagnosticaron esclerosis múltiple y, a día de hoy, no puedo andar.

Me encuentro muy bien atendida en la unidad y hago ejercicios de escritura, manualidades, gimnasia y talleres. No sabía leer ni escribir y ahora estoy aprendiendo para enseñarme todo lo que pueda. Lorena (la monitora) me ayuda mucho y empezamos con

Me levanto con fuerzas de seguir adelante y pasar el día lo mejor posible

escribir mi nombre. Nunca pensé que podría llegar a donde estoy y el médico me dice que, si no estuviese en el centro, mi enfermedad hubiese avanzado mucho más deprisa. Mis ganas y mi esfuerzo me ayudan a

mejorar y cada día me levanto con fuerzas de seguir adelante y pasar la jornada

lo mejor posible. Antes de entrar en el centro era ama de casa, esposa y madre de dos hijas estupidas.

Pero ellas tienen sus obligaciones, además de ser muy trabajadoras, por lo que yo estaba sola en casa.

Mis hijas me comentaron que había un centro en la calle San Miguel y decidí apuntarme para poder ha-

cer actividades y ver si así podía hacer rehabilitación para mejorar mi estado físico.

Me encuentro muy bien aquí porque es un centro muy tranquilo y bonito que siempre huele a limpio. Estoy muy contenta con todo el personal y me llevo estupidamente con las compañeras.



Carmen está aprendiendo a leer y a escribir en este centro



Enrique Valle: Mi vida en la Residencia Municipal de Algámitas

Aquí he encontrado mi nuevo hogar y familia

ENRIQUE VALLE LOZANO
Centro Residencial de Algámitas

Yo, Enrique Valle Lozano de 68 años de edad, soy de Coripe, viudo y con cuatro hijos. Ahora vivo en la Residencia de Algámitas desde hace ocho años, donde tengo una nueva familia que son mis compañeros y trabajadoras.

Algámitas me ha acogido muy bien. Al ser un pueblo pequeño, todos nos conocemos. A mí me gusta salir todos los días a pasear por el pueblo y al bar de pensionistas, y para hacer algunos recados a mis compañeros (que no pueden salir) de la residencia.

Cuando vivía solo en mi casa estaba muy triste

Antes, cuando vivía sólo en mi casa, estaba muy triste y pasaba mucho tiempo aburrido, sin nada que hacer.

Al llegar a la residencia, mi vida cambió: estaba muy entretenido, tanto con los compañeros como con las fiestas que hacemos, ya que tengo mucho arte bai-



A Enrique Valle le gustan mucho las fiestas de la residencia

lando y tocando las palmas. Las trabajadoras se divierten mucho con mis bailes y todas, tanto trabajadoras como compañeras residentes, quieren bailar conmigo. La fiesta que más me ha

gustado de la residencia fue una boda que celebramos de un amigo mío y su novia, ambos compañeros de residencia.

Tuvimos un voluntario disfrazado de cura que rea-

lizó la ceremonia y luego un gran banquete en el patio exterior de la residencia donde comimos de todo y todo buenísimo.

Para terminar estuvimos bailando toda la tarde.

El amor no tiene edad

Cuando menos te los esperas, va la vida y te sorprende

BALDOMERA BORREGO
Centro de Mayores Nuestra Señora de la Soledad

El 9 de julio de 2015 entré por primera vez en la residencia de mayores Nuestra Señora de la Soledad de Tocina de casualidad, porque realmente yo quería estar en otra más cercana a mi pueblo, Estepa. Pero me acogieron muy bien. Dejé de sentirme sola, ya que vivía sola en una comunidad de vecinos que, poco a poco, se fueron yendo. Aquí me sentía acompañada, entretenida con la cantidad de actividades que realizamos y, sobre todo, no estaba sola.

Durante mi estancia me ha ocurrido un acontecimiento muy particular y es que he conocido a un caballero de mi misma edad, 85 años. Poco a poco, nos hemos ido conociendo. Él es

Aquí estamos para ser felices y hay que aprovechar cuando el tren para

viudo desde hace muchos años y yo, soltera. Me mimaba y me cuida mucho, me trae comida buena y, a veces, y es que yo ando regular de las piernas, salimos al pue-



Baldomera y su marido

blo a tomarnos un refresco.

Días antes de mi boda, las señoritas de la residencia me dieron una despedida de soltera con charanga y todo. Fuimos a cenar a un bar del pueblo, brindamos con champán y fue para mí uno de los días que jamás olvidaré.

Me casé el día 23 de julio, una boda por lo civil, lo celebramos en el patio de la Ermita de Nuestra Señora de la Soledad. Fue un día muy emotivo que compartimos con nuestros familiares y

señoritas del centro. Hubo algunas lecturas de familiares de mi marido y míos y dijeron unas palabras muy bonitas y emotivas.

Yo no tuve que preocuparme de nada, me acompañaron a elegir mi vestido Inés y Laura, que están en la oficina. Mi marido compró

Baldomera se ha casado con un compañero de la residencia

las alianzas, mis sobrinas me regalaron el ramo de novia y recibí muchos regalos más de todos.

Desde la residencia me prepararon un banquete, donde no faltaba ni un detalle: velas en las mesas, mantelería azul muy bonita, centros de mesa... Fue un día muy especial. Quiero aprovechar para decir a todas las personas que lean mi noticia que el amor no tiene edad, que aquí estamos para ser felices y que hay que aprovechar cuando el tren para en nuestra puerta.



Antonio Vargas: Como gran pasión, la escritura

Tenemos el placer de escuchar los relatos de Antonio, residente de San Miguel de Sanlúcar la Mayor



ANTONIO VARGAS
Residencia San Miguel de Sanlúcar La Mayor

Me llamo Antonio Vargas Ramírez, tengo 83 años, vivo actualmente en la residencia San Miguel de Sanlúcar La Mayor, estando empadronado en este pueblo.

Mi oficio es de montador electromecánico, llegando a la categoría de maestro de taller a los 36 años. Mis deportes preferidos son la natación y el ciclismo.

También soy aficionado al flamenco, trabajando durante algunos años en ello. He trabajado en el festival de Mont Marsan haciendo de regidor y, últimamente, de guionista. Además, he trabajado por parte de España, Francia, Suiza y para terminar como regidor y guionista en el teatro de la Maestranza de Sevilla.

Por último, me gustaría de-

cir que soy un simple aficionado a escribir y me gustaría mostrarles alguno de mis escritos.

LOS SUEÑOS

*La vida es una ilusión
La vida es un frenesí
Y la vida es un sueño
Y los sueños
Sueños son (Calderón de la Barca)*

*Soñando
Soñando estoy
Soñando no puedo estar
Porque soñando no puedo
Lo que yo quería soñar*

*Cuando los sueños son dulces
Y amargo el despertar
Cuando despiertas tú dices
Yo quiero volver a soñar.
(Antonio Vargas)*

Los artistas de la residencia San Pedro de Carmona

Residencia San Pedro de Carmona

La experiencia que nos da la edad es lo que nos hace sabios, si a esto añadimos el arte, tenemos en la residencia San Pedro de Carmona varios artistas, unos reconocidos ya y otros no, pero no por ello menos importantes.

Entre ellos destacaremos a Carmen Jiménez Martínez. De pequeña no pudo ir al co-

legio y aprendió a escribir de manera autodidacta. Tanto fue su gusto por aprender que éste fue el resultado:

LA SOLEDAD

*La soledad me atormenta
El silencio me tortura
En mi pasión desbordante
En mi lucha interna y dura
Voy a tientas, voy a oscuras
Por la senda tenebrosa
del dolor y de la duda...*

También a Francisco Espinoza Dueñas, artista polifacético peruano que desarrolla su actividad a través de la pintura, la escultura, el grabado litográfico y el dibujo. Su obra es reconocida internacionalmente y, ahora, en esta etapa de su vida, nos acompaña en esta residencia regalándonos trabajos y, cómo no, su compañía y sabiduría. Vaya por todos y todas ellos este homenaje.



Carmen, artista autodidacta



Indudablemente, ABC

La estancia en el centro
Reifs de Utrera

CONSUELO LÓPEZ BEATO
CR Reifs Utrera

Desde hace años me encuentro residiendo en la Residencia de Mayores Reifs de Utrera con incomparable placer, debido a que cada día, o cada año, tengo el gusto de conocer, aprender y querer mucho a este lugar, y ahora mucho más, porque me han dado la oportunidad de escribir, que es algo que me gusta extraordinariamente y, mucho más al referirse al antiquísimo periódico ABC, ya que en esa fecha era la Hoja del Lunes la que llevaba a casa

Mi vida aquí es magnífica
gracias a las amistades

un hombre que, por aquel entonces, era el repartidor de periódicos.

En la actualidad, todo lo he sabido por este magnífico periódico y mucho más porque durante mi larga vida he conocido la Guerra Civil Española, la Guerra Mundial y muchísimos más episodios nacionales e internacionales que han venido sucediendo.

Hace algún tiempo que tuve la ocasión de escribir para una revista local (Vía Marciala) donde el tema principal era «mi vida en la residencia» que,



A Consuelo le encanta la escritura

francamente, es magnífica como consecuencia de la cantidad de amistad de la que gozo con la mayoría de las personas que aquí habitan y con la cantidad de excursiones, viajes, visitas y actividades que hacemos para completar los días aquí.

Como yo soy persona de calidad religiosa, estoy contenta con la hermosa

capilla que tenemos. Es un lugar que yo visito diariamente para rezar el Rosario en compañía de otros compañeros. Por eso espero que el Señor y la Virgen Santísima de Consolación me permitan seguir gozando de mi estancia aquí durante algún tiempo más. Así lo espero con emoción y gratitud hacia todos.