



Repostería, risoterapia, cumpleaños...

Sarquavita Monte Alto
ofrece a sus mayores una
variada programación

Financiado por:



Organizado por:

LA VOZ
DE CÁDIZ ES

Un sinfín de actividades para elegir en SARquavitae Monte Alto

Porque en la diversidad se encuentra la riqueza, este centro cuenta con una variada programación

SARquavitae Monte Alto

Además de los talleres y terapias que se llevan a cabo diariamente en SARquavitae Monte Alto, a lo largo del año se realizan numerosas actividades extraordinarias encaminadas a fomentar la interacción con el entorno comunitario.

Entre ellas hemos realizado encuentros intergeneracionales con colegios y centros infantiles de la zona, como La Tortuga, La

el que se han realizado videoconferencias con otros centros SARquavitae del país.

La Protectora de Animales «No me abandones» y el Colegio de Veterinarios de Cádiz nos deleitaron con diferentes terapias caninas gracias a las cuales nuestros mayores se han emocionado recordando a sus mascotas.

Durante este año, y con motivo del 25 aniversario de la empresa, cada mes se preparan actividades especiales como el taller de risoterapia o el de reciclaje y, para recordar la comunicación tradicional, los residentes han tenido la posibilidad de iniciar una amistad por correo postal, carteándose con personas ajenas al centro, entre otras acciones.

Festividades anuales

Celebramos las diferentes festividades anuales con visitas a la Feria de Jerez, salidas para ver los pasos de Semana Santa, elaboración de talleres de repostería navideña, nuestro baile del amor por San Valentín

o paseos por la playa de Valdelagrana.

Habitualmente disfrutamos de actuaciones musicales para todos los gustos, como grupos de carnaval, flamenco y música clásica.

Cumpleaños

Mensualmente celebramos los cumpleaños de nuestros residentes, en los que les acompañamos mientras soplan las velas, saborean



Residentes de SARquavitae Monte Alto

En este centro se realizan terapias caninas y numerosos talleres

Compañía de María o el colegio Monte Alto. A su vez, se han llevado a cabo convivencias con otras residencias de mayores y asociaciones como Afamedis.

Para dar a conocer nuevas formas de comunicación, se puso en marcha el proyecto «Hablemos», en



Se han realizado terapias caninas



En este centro celebran los cumpleaños de sus residentes

la tarta y reciben regalos por parte del equipo que formamos esta empresa.

Para que tanto residentes como familiares aprendan

Se ofrecen charlas para que residentes y familiares aprendan a cuidar y a cuidarse

dan a cuidar y cuidarse, se han ofrecido charlas multidisciplinares por los diferentes profesionales del centro dentro del ciclo Escuela de Salud y Bienestar.



Residentes de SARquavitae Micaela Aramburu realizando gerontogimnasia

Gerontogimnasia en exterior

Los residentes de SARquavitae Micaela Aramburu realizan el taller de gerontogimnasia en la plaza de Loreto

M^a CARMEN DE LA ROSA BEL
SARquavitae Micaela Aramburu

Aprovechando los últimos días de verano, hemos vuelto a retomar nuestras salidas mensuales a la plazoleta de Loreto para realizar nuestro famoso taller de gerontogimnasia en exteriores. Nuestros residentes están siempre

muy entusiasmados y alegres con esta actividad.

Tras el calentamiento, más centrado en MMSS, esta vez le tocó el turno a la destreza porque, como bien dice el refrán: «Más vale maña que fuerza», y eso requería el juego de la diana con pelotas, precisión y puntería. Una diana que, además, fue pintada por nuestros propios



En esta ocasión, trabajaron la destreza jugando con una diana

residentes para su uso y disfrute. Y tras varios intentos... ¡todos dieron en el blanco!

¡Qué gusto da realizar deporte de esta forma tan divertida! Estamos deseando que llegue ya la próxima salida.



Viajamos en catamarán por nuestra Bahía

Las excursiones forman parte activa de nuestra vida en la residencia Vitalia Bahía

FRANCISCO MATZ CANDELA Residencia Vitalia Bahía

Como viene siendo costumbre desde hace ya algunos años en lo que conforma la vida cotidiana de nuestra residencia Vitalia Bahía, en San Fernando, la pasada semana realizamos una de las excursiones más atractivas de los últimos meses: una travesía en catamarán desde el Puerto de Cádiz hasta el Puerto de Santa María.

Para ello, desde nuestro centro, nos trasladaron en furgoneta al Parque Almirante Laulhé, en San Fernando. Allí nos recogió un autobús

«Ha sido una de las excursiones más atractivas»

que nos dejó en el Puerto de Cádiz, en la zona de los catamaranes.

De la residencia viajamos tres personas, seleccionadas mediante sorteo para poder realizar la actividad, de las cuales éramos dos residentes: Milagros Velázquez Rey y yo, Francisco Matz Candela, y la psicóloga

del centro, Carmen María Balladares González.

Al llegar a Cádiz nos subieron en el catamarán.

Hicimos una travesía muy tranquila y bastante agradable.

Contemplamos el paisaje de la Bahía de Cádiz y, al llegar al Puerto de Santa María, dimos un paseo por la ciudad

haciendo tiempo para el regreso.

Visitamos una casa antigua propia de los siglos XVII-XVIII conocida como Casa-Palacio «Cargadores a Indias», cuyo precioso techo es una joya arquitectónica.

Al finalizar esta visita regresamos de nuevo al cata-

«Hicimos una travesía muy tranquila»

marán, en el que embarcamos a las 12.30 horas y nos dirigimos a Cádiz capital. Allí nos subimos al autobús que nos dejó en las proximidades de la residencia sobre las 13.15 horas aproximadamente.

Aprovechando que hacía un magnífico día y que la actividad invitaba a retratar muchos de los momentos, hicimos un reportaje fotográfico de la visita, del cual rescatamos algunas fotos para compartirlas después de esta bonita experiencia.



Francisco Matz Candela durante la travesía en el catamarán



Conoce cómo es la vida en SARquavitaes Monte Alto

Se pretende ofrecer una atención especializada, de calidad y un trato familiar

SARquavitaes Monte Alto

La residencia de mayores SARquavitaes Monte Alto se encuentra ubicada al noreste de la ciudad de Jerez de la Frontera y ofrece a sus residentes una gran tranquilidad, a la vez que una cercanía y excelente comunicación con el centro de la ciudad.

Dispone de plazas privadas y concertadas con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social y la Agencia de Servicios Sociales y Dependencia de la Junta de Andalucía.

Los residentes gozan de un ambiente diseñado con grandes espacios abiertos, luminosos y amplias terrazas. El equipo de profesionales ofrece una atención personalizada y adaptada a cada residente con gran variedad de talleres y terapias diarias.

Desde el área funcional se promueve el mantenimiento de la autonomía en actividades diarias como la higiene, el vestido, la alimentación...

En casos en los que se requiere un tratamiento especializado adaptado a diferentes afecciones o patologías, se interviene desde el área de fisioterapia con un plan específico de rehabilitación. Asimismo, los residen-

tes cuentan con actividades grupales como fisioterapia respiratoria y gimnasia de activación y mantenimiento.

Para mantener las capacidades mentales cuentan con diferentes terapias de estimulación cognitiva adaptadas a las necesidades del usuario. Para prevenir el deterioro, también utilizamos un programa informático especializado.

Contamos con intervención psicológica para la atención de residentes tanto a nivel emocional (estados ansiosos, depresivos, duelo...) como conductual. También se interviene para facilitar



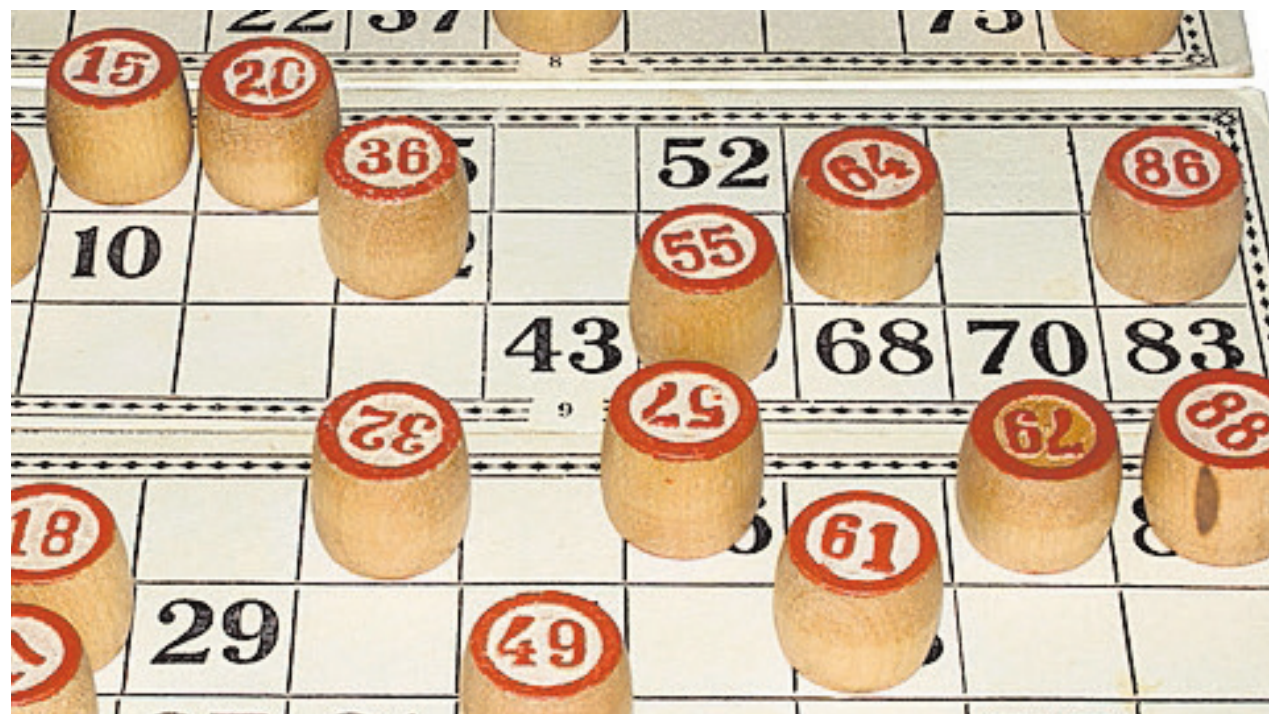
Uno de los espacios abiertos de SARquavitaes Monte Alto

la adaptación al centro de nuevos usuarios, así como se ofrece asesoramiento y apoyo familiar.

Disponemos de numerosas actividades lúdicas, como excursiones y paseos para conocer el entorno co-

munitario. Actividades religiosas, musicoterapia, manualidades, juegos de mesa, cine, bingo...

Con todo ello se pretende ofrecer una atención especializada, de calidad y un trato familiar.



En este centro hay numerosas actividades lúdicas, como los juegos de mesa o el bingo



Mi nueva vida en la Residencia **Novo Sancti Petri**

Una de las usuarias de este centro gaditano cuenta cómo ha cambiado su vida y cómo está disfrutando de esta nueva etapa

NATALIA AREDIA
Centro Residencial para Mayores Novo Sancti Petri

Hace unas semanas que me trasladé a vivir a la Residencia Novo Sancti Petri. En realidad, mi vida aquí, en el Novo, ha mejorado mucho, pues antes los días

eran aburridos, a pesar de que tengo una familia estu-penda que me ha cuidado mucho, en particular dos hijas, Nieves y Natalia.

Pero aquí tengo el día compartido en muchas ocu-paciones y tengo la suerte de que las monitoras que me llevan son todas estu-

pendas y yo les he cogido mucho cariño a todo el personal.

Como es natural, trato a unas más que a otras, pero no tengo pelusa por ninguna.

El miércoles de esta semana me han cambiado de habitación y he pasado a dormir con una señora que se llama María.

Estoy contenta porque la señora es muy buena y educada, aunque estoy acostumbrada a dormir sola y echo de menos la tele porque me siento cohibida y me da apuro por si

le molesta pero, por lo demás, estoy muy contenta.

Yo creo que con los días me acostumbraré y estaré mejor aún.

«Mi vida aquí, en el Novo, ha mejorado mucho»

Lo único que le pido a Dios es seguir así de bien y darle las gracias cada día por haber llegado a este lugar tan bonito.

Tengo presente a mi familia en cada paso que doy

Aunque estoy estupendamente, echo mucho de menos a los míos

MARIENCARMAR
Centro Residencial para Mayores Novo Sancti Petri

Cada día me acuesto en la residencia Novo Sancti Petri pensando en toda la familia, en todas mis nietas... como el resto de mis compañeros, o eso creo. Pienso en cuántos días me quedan por ver

a mi madre y hermanos que vienen los domingos. Ese día lo pasamos hablando de sus manías, forma de ser y sus habilidades como personas. Se me hace el tiempo interminable como piense cuánto queda para verlos, pero cada hora que pasa falta un poco menos para disfrutar de ellos.

En mi mente, ahora que tengo tiempo, se dibujan momentos inolvidables que pasé junto a mis hermanos y conversaciones que tuve con mi padre sobre sus hermanos, familia y política, a la cuál estaba muy vinculado

debido a su astucia y saber expresarse.

Me separa de mi padre su muerte y no poder ir a visitarlo diariamente como hacía con anterioridad cuando vivía en San Fernando, pero todas las noches mi mente se desplaza hasta él para pedirle que proteja a mis nietas e hijas.

Donde estoy ahora he conseguido grandes amigos y amigas, profesoras y gente que me ayudan a ser un poco la de antes, pero el pasado nunca volverá y me tendré que acostumbrar a ello.

En mi día a día me distraigo haciendo rehabilitación con una fisioterapeuta llamada Raquel, hago cuentas y trabajos de matemáticas para mantener la mente abierta con la psicóloga Mariló y veo la tele para estar enterada de las noticias y distraerme.

Aquí en la residencia estoy tranquila porque me están ayudando a ser otra vez yo, para volver a mi casa con los míos porque soy muy joven aún, y volver a tener la misma vida de antes o quizás un poco mejor.





Los mayores del Centro Residencial Novo Sancti Petri haciendo un mural como parte de las actividades de este día

Conmemoración del Día del Alzheimer

Aprendimos mucho sobre la enfermedad y sus características

AFRICAARCJIM
Centro Residencial para Mayores Novo Sancti Petri

El día 21 de septiembre, desde hace ya dos décadas, se celebra el Día Mundial del Alzheimer y, con motivo de dicha fecha, realizamos en el Centro de Mayores Novo Sancti Petri varias actividades durante todo el día.

Entre todos los residen-

tes preparamos cartulinas con letras y dibujos en relación a dicha enfermedad.

Una vez elaborados los murales nos colocamos en tres filas y formamos una escalera para que las letras formaran lo siguiente: «21 de septiembre Día Mundial del Alzheimer».

Delante pusimos un mural con una imagen de un abuelo rodeado de dos nietos con el siguiente texto: «El cariño permanece en la memoria».

Tuvimos la oportunidad de recibir una charla informativa por parte de la psicóloga del centro y después compartimos experiencias



El 21 de septiembre es el Día Mundial del Alzheimer

y vivencias sobre la enfermedad con residentes y familiares, siendo algunas en-

trañables y alegres y otras tristes, pero todas enriquecedoras.

Finalmente, la conmemoración de este día debe enseñarnos, o al menos a mí, a procurar vivir siempre en positivo y atesorar recuerdos en nuestras mentes y corazones.

«El cariño permanece en la memoria»

Excursión a la Ermita de la Oliva

Fue una sorpresa inesperada antes de un día estupendo

WERNER BLUNCK
Centro Novo Sancti Petri
de Chiclana

El miércoles 7 de septiembre Mariló, la psicóloga de la Residencia Novo Sancti Petri, me dice «Werner, desayuna rápido, ¡nos vamos de excursión!». Y a las diez de la mañana nos subimos a un autobús con destino a Vejer de la Frontera.

Yo pensaba por el camino: «Oh, oh, hemos llegado a un molino de aceite de oliva» y mi sorpresa fue que no era un molino, sino una iglesia pequeña muy bonita con un altar de ensueño.

Después de la misa tuvimos una convivencia con el capellán donde pudimos comer, entre otras cosas,



Werner en el camino a la Ermita de la Oliva

una deliciosa paella, que fue hecha allí mismo junto a la ermita por Toñi, una trabajadora del centro. Después de la diversión, a las cinco de la tarde nos subimos al

«Tuvimos una comida de convivencia»

autobús de vuelta a «nuestra casa». Tengo el estupendo recuerdo de un día muy hermoso y exitoso junto a muchos compañeros y trabajadores de la residencia.

Palabras a los mayores de la Residencia Novo Sancti Petri

María Jesús, terapeuta ocupacional, explica su experiencia en el centro

M^a JESÚS MORENO MTNEZ.
Residencia y Unidad de Estancia Diurna Fragela

Hoy he querido introducir en este espacio mi experiencia

como profesional. Sé que es el espacio de nuestros abuelos, pero me parece muy importante que hoy resalte mi labor dándole gracias a mis abuelos por hacerme sentir que ellos dan sentido a mi trabajo y que, gracias a lo que cada día aprendo de ellos en los distintos talleres y actividades que compartimos, me hacen ver que es mi verdadera vocación.

Cuando llegué a la residen-



María Jesús

cia hace ya unos siete años, me sentí acogida y arropada.

Y quiero aprovechar para dar las gracias a todos mis abuelos y abuelas, a los que

A algunos mayores el cambio de estación les cuesta

están y a los que ya no están, por hacerme crecer tanto como persona y como profesional. Es un verdadero placer.



Palabras al personal de la Residencia Novo Sancti Petri

La carta de agradecimiento de María África nace del alma

MARÍA ÁFRICA
Centro Residencial para Mayores Novo Sancti Petri

Tengo 72 años y vivo en la Residencia Novo Sancti Petri. Llegué aquí pensando

que no podría dejar todo atrás, mi casa, mi vida,... Pero después de algunos meses aquí quiero dedicar unas breves palabras a los trabajadores del centro.

Mis padres siempre decían que ser agradecido es de bien nacidos y como, afortunadamente, mi madre tuvo un buen parto, hoy quiero agradecerlos a todos los aquí presentes el trato excelente, los cuidados con esmero y, ante todo, el cariño que aquí recibo.

El tiempo que llevo no ha sido un jardín de rosas. Desgraciadamente mi vida

«Este segundo hogar es ahora mi nuevo hogar»

ha dado un giro muy brusco en unos meses. Sin embargo, desde que estoy con vosotros, estoy aprendien-

do a disfrutar día a día sin darle demasiadas vueltas al coco.

Estoy descubriendo la pintora que llevo dentro, aunque mi pulso tiemble. Paso momentos divertidos con las actividades que hacemos y, ante todo, me siento respaldada y querida por las auxiliares y enfermeras.

Gracias a todos y cada uno de los integrantes de este segundo hogar que ahora es mi nuevo hogar.



«Siempre te recordaré, amiga mía»

El destino quiso que Carmen González se reencontrara con Carmen Sallago en la residencia Vitalia Guadalete

CARMEN GONZÁLEZ LARA
Residencia Vitalia Guadalete

Me llamo Carmen González Lara, tengo 72 años y llevo en la residencia Vitalia Guadalete desde el año 2007. Entré en ésta a consecuencia de una caída, junto a mi marido, el cual falleció. Al poco tiempo de entrar, me volví a encontrar con una gran persona que se convirtió en mi mejor amiga, Carmen Sallago. El destino quiso que nos volviésemos a juntar porque ya de pequeñas nos conocíamos.

En el centro estuvimos siempre juntas, ambas pertenecíamos al consejo de mayores, donde nos reuníamos con otros compañeros para tratar temas que nos preocupaban a todos. Siempre nos ayudábamos mutuamente. A ella le encantaba el teatro y disfrutaba interpretando guiones. Durante un tiempo estuvo participando en obras de teatro y, para facilitarle la labor de aprendizaje, nos poníamos juntas y recuerdo perfectamente la cantidad de veces que leímos el texto, lo pasábamos muy bien.

Las dos compartíamos una afición:



nos encantaban las plantas. De ahí nació una de nuestras funciones en la residencia, fuimos las encargadas de

«El destino quiso que nos volviésemos a juntar»

trasplantar, regar y cuidar todas las macetas de los patios.

Hoy sigo realizando esta función, pero sin la compañía de mi gran amiga, pues hace unos meses que falleció.

Todos los días pienso en ella y recuerdo todos los momentos bonitos vividos juntas (navidades, ferias, celebraciones, cumpleaños...), y por ello quiero hacerle este homenaje a través del periódico.

Espero que allí donde estés seas feliz, aquí te echo mucho de menos, mi gran amiga y compañera Carmen Sallago.