



Taller periodístico online para mayores

Somos **grandes escritores**,
contadores de mil historias
y de experiencias increíbles.

Financiado por:



Organizado por:

ABC
abcdesevilla.es



Caseta de feria en el porche de la residencia de Diputación de Marchena

La Residencia de Diputación de Marchena celebra la Feria

Los mayores contaron con su propia caseta en el centro. También disfrutaron de una cena especial en el Real gracias al Ayuntamiento de Marchena

OLGA M^a LÓPEZ RUIZ
Residencia de Mayores de Marchena

Marchena ha celebrado su feria del 25 al 28 de agosto. El jueves 25 de agosto tuvimos una cena especial en el Real de la feria en la Caseta La Solera gracias al excelentísimo Ayuntamiento de

Marchena. La cena fue amenizada por dos incondicionales en nuestra residencia, como son el Coro los Amigos y la gran bailaora Saray Pliego.

Saray Pliego bailó con el coro y con una residente del centro. Completó su actuación con bailes por guajira, garrotil y sevillanas dedica-

das a su abuela. Un poco antes de la cena, fuimos al Real para presenciar el paseo de caballos y, antes de finalizar, nuestro vecino Miguel Carrasquilla nos animó a subir a su coche de caballo y así lo hicimos. ¡Cuánta emoción!

Muchas gracias a todos los que habéis colaborado para que pudiéramos pasar un rato tan agradable.

Caseta en la residencia

Aquí en la residencia también nos preparamos para la feria, porque montamos nuestra propia caseta particular en el porche. Durante

los meses de verano, en los diversos talleres hacemos farolillos, flores, pins con motivos de feria...

Durante la semana de feria nos visitan algunos coros (Los Amigos y Gente del Camino) que nos deleitaron con sus cantes y bailes.

Esos días tuvimos música y aperitivos en nuestra caseta en la que compartimos buenos ratos y bailes con el personal.

Qué buen rato compartimos también con nuestros vecinos de la Residencia de la Junta de Andalucía y el personal.



Cena de los residentes en el Real de la Feria de Marchena

Los mayores de Habitare Castilleja van de visita

ARQUISOCIAL
Residencia Habitare Castilleja de la Cuesta

Un grupo de mayores de la Residencia Habitare visitó la Residencia y Centro Ocupacional Fundación Nuestra Señora del Rocío de

venido desarrollando desde principios de año y del que nuestros mayores han formado parte, siempre que ha sido posible.

Durante el encuentro se formaron varios equipos de trabajo mixtos (miembros de ambos centros) que debían realizar una tarea concreta: pelar y cortar la fruta y preparar el pincho que posteriormente de-

Estuvieron en la residencia Ntra. Sra. del Rocío de Triana

Triana, ubicado en Castilleja de la Cuesta. La salida se llevó a cabo en respuesta a una invitación de esta institución para realizar una actividad conjunta: elaboración de pinchos de frutas, como parte del proyecto «Sabor de Valor» que se ha

gustaron.

La actividad finalizó con un rato de baile para todos.

El objetivo de esta actividad es favorecer la colaboración y el intercambio de experiencias entre los colectivos de mayores y discapacitados.



Los residentes se montaron en el coche de caballos del vecino Miguel Carrasquilla



Ambos colectivos elaboraron pinchos de frutas



El centro La Caridad de Lebrija celebra los 100 años de Manuela

GERÓN

C. R. La Caridad de Lebrija

La lebrijana Manuela Cárdenas ya es centenaria, y para celebrar su llegada al siglo de vida, la Residencia de Mayores La Caridad de dicho municipio, gestionada por la

Fundación Gerón, y donde reside la homenajead, ha organizado una fiesta especial donde ha reunido a su familia, trabajadores y otros usuarios del centro.

Así pues y para la ocasión, la residencia consiguió unir a los hijos, nietos y bisnietos

de Manuela y engalanó el patio de forma especial con decoración elaborada por sus propios residentes en las horas de taller de laborterapia, donde también han confeccionado los regalos que le entregaron a su compañera más longeva.

Desde la residencia también se le entregó un detalle en forma de ramo de flores como muestra de cariño.

Manuela Cárdenas nació en 1916 en Lebrija, donde ha residido toda la vida, siendo su vivienda siempre la misma. Manuela ha formado una gran familia con 7 hijos, 21 nietos y 23 bisnietos. Ha sido ama de casa y una apasionada de la costura, una afición que le ha hecho confeccionar su propia ropa hasta hace pocos años.



Familiares, trabajadores y usuarios del centro participaron en la fiesta de homenaje a Manuela Cárdenas

Aprendiendo a nadar en la piscina de El Saucejo

FRANCISCO PERIÁÑEZ

Centro Residencial de El Saucejo

En el Centro Residencial de El Saucejo hacemos un montón de cosas y lo pasamos muy bien todos juntos, pero me gustaría hablar en concreto sobre la actividad que hemos tenido este verano. Hemos realizado salidas cada 15

días a la piscina municipal y hemos aprendido a nadar, siempre con la confianza de que teníamos monitores al lado.

Después, mientras nos secábamos, nos tomábamos un refresquito con patatas que se traían las de la residencia.

Estoy deseando que llegue el verano que viene para seguir con la natación.



Francisco Perriñez Troya durante sus clases de natación

Gerontogimnasia en La Milagrosa

Las actividades se realizan en el patio

ERINA
C.R. La Milagrosa de Santiponce

Nuestro patio es pequeño, porque nuestra residencia no es grande, pero sí acogedora.

No es una segunda casa para nuestros residentes, es su casa. Son sólo 15 y somos una familia viviendo en un chalet.

El patio da a la calle y eso nos deja ver pasar a la gente, que nos saludan. Así que no estamos encerrados, sentimos la libertad de la calle. Vemos, miramos y formamos parte de la vida cotidiana de los que pasan. No estamos aislados. Precisamente en este patio, cuando hace buen



El patio de la residencia acoge ejercicios al aire libre

tiempo, salimos mañana y tarde. Allí realizamos la gerontogimnasia. Realizamos actividades como el taller de memoria y cognición, labor-

terapia, risoterapia, musicoterapia, nuestros debates y todo cuanto podemos realizar. Así lo hacemos al aire libre, tomamos el sol y recor-

damos la vida que fue. Nuestro patio es vida, nos da vida, forma parte de nuestra vida y es el eje central de nuestra cotidianidad.

Taller de relajación en la Residencia de Diputación de Marchena



Los residentes durante sus actividades con mudras

OLGA M^a LÓPEZ RUIZ
Residencia de Mayores de Marchena

En la Residencia de Mayores de Marchena tenemos una monitora de terapia ocupacional que, como le gusta tanto su trabajo, siempre está ideando nuevas actividades en los talleres.

Hace unos meses hemos comenzado a practicar mudras. Los mudras son unos gestos corporales para canalizar la energía a través

de nuestro cuerpo, así como facilitar la consecución de numerosos objetivos como la sanación física y emocional.

Hay muchos y variados mudras: mudra de la oración, mudra de la protección, mudra de la armonía y tranquilidad, mudra para la fuerza...

Hace unos meses hemos empezado a practicar mudras

Servicio médico y de enfermería en Marchena

OLGA M^a LÓPEZ RUIZ
Residencia de Mayores de Marchena

La atención médica a los residentes y la vigilancia constante de su salud es uno de los servicios más importantes de la Residencia de Mayores de Diputación de Marchena.

Mantener la salud y prevenir la enfermedad son fundamentos esenciales para mejorar la calidad de vida de los residentes. La Residencia de Mayores de Marchena cuenta con un servicio médico propio de lunes a viernes que garantiza este servicio esencial.

Cuidados de Enfermería
El personal de Enfermería presenta una atención in-

tegral, continua y personalizada al residente, mejorando su calidad de vida, sea cual sea su grado de dependencia, atendiendo al residente, en Enfermería en turnos de mañanas y tardes y Auxiliar de Enfermería las 24 horas, los 365 días del año.

Su accionar se basa en las etapas del proceso de enfermería: valoración de las necesidades de este grupo, planificación, ejecución de los cuidados de enfermería que satisfacen las necesidades y la evaluación de las actividades ejecutadas.

Todo ello con el objetivo de restablecer o mantener el bienestar acorde a las limitaciones propias de la edad y de la persona.



Servicio Médico en la Residencia de Mayores de Diputación de Marchena



Sala de cura del servicio de Enfermería del centro

Labores de jardinería y huerto en la residencia de Marchena

OLGA M^a LÓPEZ RUIZ
Residencia de Mayores de Marchena

En los jardines que rodean nuestra residencia disponemos de un pequeño huerto. Poco a poco, y con ayuda del personal, hemos preparado el terreno para el cultivo de habas. Se han sembrado y cuidado hasta su recogida, en la que hemos participado muchos

compañeros y el personal. En nuestro centro también tenemos muchas zonas ajardinadas y macetas que hemos ayudado a plantar, regar, abonar, eliminar malas hierbas y podar.

Con estas labores pasamos buenos ratos y recordamos tiempos pasados de trabajo en el campo, donde hemos trabajado gran parte de mis compañeros y yo.

«Está como el tiempo»

USUARIOS
UED Pizarro de Sevilla

Los cambios atmosféricos (frío, calor, viento, humedad, niebla, tormentas,...) son más notados en las personas mayores ya que, al tener más achaques y dolores, dichos cambios les provocan más molestias (dolores de cabeza, de rodillas,...).

Pero también se les nota en su estado anímico, haciéndoles esos días estar

más nerviosos, susceptibles, decaídos, de mal humor... ya dependiendo del carácter y personalidad de cada uno.

Los cambios del tiempo afectan a los mayores

Por eso, cuando uno pregunta cómo está una persona, es muy conocida la frase "está como el tiempo".

«Más corazón en las manos», lema del Día del **Alzhéimer** en La Doctora

Los usuarios han lanzado globos al aire

MIGUEL VIZUETE PALACIOS
UED La Doctora de Sevilla

Por el Día Internacional del Alzhéimer hemos empapelado el centro con carteles con el lema «Más corazón en las manos». Nos han explicado que hay muchas personas a las que se les olvidan las cosas. Yo lo noto en mis compañeros. La suerte es que yo me encuentro bien.

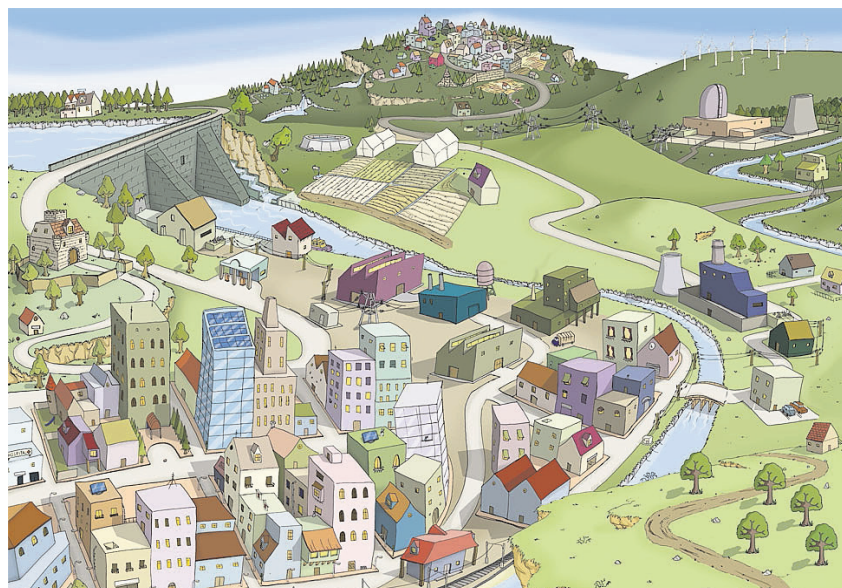
Hemos salido al patio y hemos lanzado globos al aire para solidarizarnos con aquellas personas que su-



fren esa enfermedad.

La terapeuta ocupacional ha leído estas palabras: «Por el "lema más corazón en las manos" con el que hemos empapelado el centro, celebramos e invitamos a las familias que han estado y que están "viviendo con nosotros" a unirse y compartir en la hermosa tarea del cuidado integral de estas personas. Demandamos un trato justo y digno a todas las personas que sufren de esta enfermedad, poniendo atención en sus necesidades no sólo físicas sino sociales, espirituales, relacionales... El logro de una atención justa y humana a las personas dependientes ha de ser una realidad y un reto para todos».

Cómo cambian las migraciones



Ciudades y pueblos acogen el flujo migratorio

USUARIOS
UED Pizarro de Sevilla

Antiguamente nuestros mayores se trasladaban a la ciudad en busca de un trabajo y una vida mejor, se hacían incluso una choza mientras juntaban el dinero para construir o comprarse una casa.

Con el paso de los años fueron mejorando en el trabajo y en la vivienda, llegando a cambiar de barrio. Ya nunca volvieron al pueblo, solo por vacaciones, y sus hijos y nietos se acostumbraron a la vida en la ciudad sin querer marcharse.

La migración a la ciudad era necesaria, porque en los pueblos no había futuro fuera del campo.

En cambio, lo que ocurre hoy en día es que los jóvenes viven y trabajan en la ciudad y cuando se quieren independizar de sus padres, ante los precios de la vivienda, se van a vivir a los pueblos

Antes se iba del pueblo a la ciudad y, hoy en día, de la ciudad al pueblo

cercanos, los conocidos "pueblos dormitorios".

Muchos de estos jóvenes se casan, forman sus familias y hacen sus vidas allí, pero otros muchos siguen viviendo en la ciudad su vida y solo vuelven al pueblo a dormir.

Francisco Pradas: «La residencia es mi casa»

Me he adaptado muy bien a Marchena

Residencia de Mayores de Diputación de Marchena

Mi nombre es Francisco Pradas de los Santos, tengo 79 años y soy natural de Aznalcóllar. Llevo menos de un año viviendo en la que considero mi casa y mi hermana está contenta de verme tan bien. Cuando llegué al centro ya tenía experiencia, ya que venía de otro centro del que fuimos trasladados varios compañeros y yo.

La verdad es que me he adaptado muy bien a Marchena. Por la mañana, tras la hora del baño y el desayuno, me doy mis paseos por el pue-



Francisco Pradas de los Santos

blo. Tenemos un bar cercano al centro en el que tengo ya mis amistades y con los cuales comparto viajes y excursiones.

Siempre estoy dispuesto a participar en las actividades del centro, me gustan todas las salidas. Este año he disfrutado mucho con mis compañeros, sobre todo en el partido Betis-Las Palmas en el Benito Villamarín. También fuimos al Museo de la Cal de Morón, a una corrida de toros en La Maestranza y a un concierto en el Teatro de la Maestranza. El día de la Intergeneracionalidad fuimos a un teatro y hemos celebrado la Feria. Para este último trimestre tenemos pendiente una visita a la Virgen del Rocío, las Navidades y todo lo que salga porque ¡yo me apunto a todas las excursiones!

Pastora Moreno Martín: «Acerca de mí»

C. R. La Milagrosa de Santiponce

Yo tuve 3 hijos. Se me murió la única hija que tenía con 40 años. Se llamaba Carmen, como la Trabajadora Social, y me recuerda a ella. Murió muy joven, de cáncer y dejó 3 niños pequeños. Es muy difícil superar algo así, que se te muera un hijo antes que tú.

Ahora estoy un poco sorda y vivía en un cuarto sin ascensor y ya no podía estar sola. Mis hijos y mis nueras trabajan y me he venido aquí a la residencia. En ella estoy

muy bien, me atienden con las medicinas, las comidas me gustan y mis hijos y nueras vienen mucho a verme y me sacan para ir a comer con ellos.

En mi mesa estoy con Dolores, me llevo muy bien con ella. Salimos al patio por la mañana un ratito, hacemos ejercicios y luego nos dan un zumo y mientras escuchamos música hacemos cada día una cosa, el taller de memoria, el bingo, dibujos, puzles, charlamos, tenemos debates, el dominó que yo pongo la ficha que no es y



Pastora Moreno Martín

se ríen conmigo y a pesar de eso gano algunas veces. Lo pasamos muy bien. Siempre están pendientes de nosotras y nunca estamos solas. Yo no tengo ningún problema en estar aquí. Tengo una compañera de habitación y así no estoy sola para dormir.

Es muy buena y se llama Asunción. Me río mucho con las trabajadoras, porque siempre están de cachondeo y nos tratan muy bien.

Me gustaría oír mejor para enterarme de todo, porque por la sordera me pierdo muchas conversaciones.



Agustina Moreno, el arte de la costura

REDACCIÓN

Residencia de Mayores
Cruz Blanca de Aznalcóllar

Desde hace siete años, Agustina Moreno vive en la Residencia de Mayores Cruz Blanca de la localidad sevillana de Aznalcóllar. Un lugar en el que, según ha afirmado, se siente "muy a gusto, atendida y valorada".

Desde que con 14 años tuviera que dejar el colegio, la costura pasó a ser su principal actividad, su pasión, su afición y su trabajo.

Hoy, más de siete décadas después (Agustina atesora ya 85 años), coser sigue ocupando buena parte de sus días.

Su vida en esta residencia le permite dedicar buena par-

te del día a la confección.

Gracias a ello puede elaborar trajes para sus familiares. Hace unas semanas confeccionó la capa de nazareno de su nieto pequeño.

Constantemente elabora trajes de punto para su primer bisnieto, que nació el pasado invierno.

No contenta con todo ello, durante su estancia en la residencia, Agustina también ha elaborado cortinas, faldas de flamencas, una manta de lana de punto y una falda de mesa de camilla.

Además, cose los bajos de pantalones, coloca cremalleras y cose botones, tanto de ropa de compañeros suyos de la propia residencia como de trabajadores de la misma.



Agustina Moreno

Amparo Moreno Sánchez: «El Rocío y yo»

C. R. La Milagrosa
de Santiponce

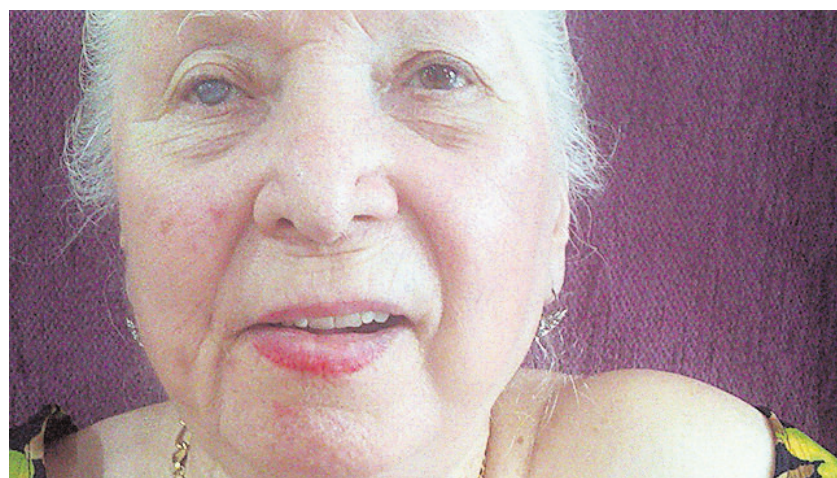
A mí siempre me ha gustado el Rocío. Cuando me casé, lo hice delante de la Blanca Paloma, mi Virgen, en el Rocío.

Tengo unas sobrinas que dicen que su tía es una "Rociera de Alpargata".

En el primer Rocío que hicimos, llevábamos un candil y en medio del camino nos íbamos acordando de las cosas que se nos habían olvidado, que no fueron pocas.

El camino se hacía a pie y yo tendría unos 13 años la primera vez que lo hice. Tampoco llevábamos ropa rociera sino lo que teníamos, eso ya fue después o la gente que tenía más dinero. Dormíamos al raso, con mantas en el suelo.

Una vez vino con nosotros una señora que se llamaba Pepa y le dijimos que iban a venir unos amigos nuestros a tomar unas copas. Al final vino otra gente y ella le puso de comer creyendo que eran los nuestros. Entre ellos estaba Chiquetete. Lo



Amparo Moreno Sánchez

pasamos muy bien cantando y bailando.

Yo iba todos los años, desde que era chiquilla, a ver a mi Virgen. Ahora llevo 8 años en la residencia y no puedo ir por motivos de salud, pero me emociono mucho cuando, de vuelta del

Rocío, viene el Sinpecado a la puerta de nuestra residencia y cantamos la Salve Rociera y nos alegramos todos mucho y lloramos de emoción.

Desde aquí le agradecemos a la Hermandad del Rocío de Santiponce ese ratito que nos dedica.

Eloísa Gavira, la escritora

UED Ntra. Sra. de la Esperanza del Viso del Alcor

Mi nombre es Eloísa Gavira Espinosa, tengo 57 años y llevo dos años asistiendo a la Unidad de Estancia Diurna Nuestra Señora de la Esperanza. Generalmente me encuentro contenta y satisfecha en la Unidad, aunque a veces me cuesta un poco asistir, porque tengo algunos altibajos en mi estado de ánimo. Pero al final, cuando estoy allí, me alegro de haber ido.

Antes de estar en el centro era ama de casa, esposa y madre de tres hijos, pero tuve un problema de salud y ahora asisto a la Unidad. Aunque mi familia está muy pendiente de mí, necesito ir para hacer mi rehabilitación. Lo que más me gusta es es-



Eloísa Gavira Espinosa

cribir, cada día practico la escritura, una tarea para la que tengo que prestar mucha atención y que me encanta.

Soy muy trabajadora y cada día lo hago mejor. Cuando estoy en la Unidad, consigo mantener mi mente ocupada

a través de todas las actividades que hacemos. Además, mis compañeras y el personal me quieren mucho.

Rosario: «Me encuentro 100% diferente desde que estoy en el centro»

UED Ntra. Sra. de la Esperanza del Viso del Alcor

Tengo 78 años y asisto a la UED Nuestra Señora de la Esperanza, situada en El Viso del Alcor, desde hace 6 años.

En la Unidad me encuentro estupendamente, me encanta poder hablar con la gente, y todas las actividades que realizo: talleres, manualidades, gimnasia, etc.

Antes no sabía escribir y desde que estoy en la Unidad he aprendido a poner mi nombre y a firmar (antes tenía que firmar con el dedo).



También he aprendido los números. De poder escribir es de lo que más orgullosa me siento.

Antes de venir a la Unidad sólo estaba en casa, no salía ni hablaba con nadie. Me encontraba muy apagada y sin ánimo ninguno. Ahora estoy más animada y más sociable. Me siento 100% diferente de como estaba antes. En cuanto a la movilidad, me siento más ágil y he conseguido poder mantenerme en pie, que antes no podía.

Aunque tengo a mis familiares, y ellos están siempre conmigo y muy pendientes de mí, cada uno tiene sus obligaciones, y desde que estoy aquí me siento acompañada en todo momento.

Antonio Sevillano: «Considero esta residencia como mi casa»

**Residencia de Mayores de
Diputación de Marchena**

Mi nombre es Antonio Sevillano García. Soy de Marchena y tengo 92 años. Cuando llegué al centro, que considero mi casa, venía acompañado de mi esposa, que falleció al cabo de un tiempo y a la cual echo mucho de menos.

Me encuentro muy a gusto en este centro y mi familia me visita frecuentemente. Yo participo en la mayoría de las actividades del centro. En mis ratos libres realizo manualidades con cupones de la Once (lapiceros, floreros, canastitas...). Además, acudo todos los martes al Centro de Participación Activa acompañado por un voluntario y amigo.



Antonio Sevillano García

Este año hemos realizado muchas actividades: Reyes Magos, Carnaval, charlas sobre temas de salud impartidas por Cruz Roja, Semana Santa, excursiones al Museo de la Cal y a un partido de fútbol en el Benito Villamarín ¡Cómo disfruté! He celebrado mi 92 cumpleaños junto a mis familiares y compañeros. También fuimos a una corrida de toros en La Maestranza y nos visitó la Hermandad del Rocío de Marchena. ¡Cuánta emoción!

Por otro lado, el día a día en la Residencia comienza temprano: nos levantamos y, tras la higiene y el desayuno, tenemos Terapia ocupacional, talleres de movilidad y ejercicios de fisioterapia y rehabilitación. Tras el almuerzo descansamos un poco y cuando merendamos volvemos a participar en talleres, juegos de mesa y a mis trabajos con los cupones. Aquí cenamos temprano y nos vamos a dormir deseando que amanezca un nuevo día cargado de actividades.

Fernanda y Concepción: «FOAM de Santiponce es nuestra segunda casa»

**REDACCIÓN
Residencia de Mayores
FOAM de Santiponce**

Llevan menos de un año en la residencia y ya se encuentran como en casa. Fernanda Guareño y Concepción García sólo tienen palabras de elogio para el personal de la residencia y para sus compañeros. «Ésta es nuestra segunda casa», afirma Fernanda, y, «aunque echo de menos a mi familia, ésta es mi segunda familia», añade Concepción.

A sus 73 años y después de haber pasado parte de



Fernanda Guareño y Concepción García

su vida en Estados Unidos, Conchita, como la conocen todos, ingresó en el centro

tras sufrir una caída en casa. «Aquí he tenido todos los cuidados y tratamientos que

he necesitado», afirma. Ahora que ya está en plena forma, Conchita participa en todas las actividades del centro.

Como recuerda Fernanda, «hacemos muchas cosas, no nos aburrirnos nunca». A sus 85 años, Fernanda está «encantada» con todo lo que hacen y destaca el «compañerismo» que hay entre todos los residentes. «Aquí he conocido a gente nueva y he hecho amigos», señala.

Conchita está de acuerdo con Fernanda: «Hacemos muchas cosas, no tenemos tiempo para aburrirnos». Sobre todo, destaca las visitas que tienen: «Viene gente de fuera a hacer teatro, a bailar, a cantar, incluso nos ha visitado el ministro».

AGENDA

UED Nuestra Señora de la Esperanza del Viso del Alcor

Semana del 26 al 30 de septiembre: Las asociaciones ACARVISO (Asociación de Enfermos Cardíacos del Viso del Alcor) y AECC (Asociación Española Contra el Cáncer) darán una charla a los usuarios en la que hablarán sobre la enfermedad y darán consejos para prevenir factores de riesgos y pautas de actuación.

Semana del 3 al 7 de octubre: Habrá una charla informativa, dentro del marco de actuaciones integradas en el "Plan Mayor Seguridad", dependiente del Ministerio del Interior, dirigido a la prevención y mejora de la seguridad de nuestros mayores, desarrollado en este centro por agentes del Cuerpo de la Guardia Civil del Puesto Principal "Los Alcores". En esta ocasión, y coincidiendo con la realización del Taller periodístico online ABC de los mayores, los agentes hablarán, entre otros, de los riesgos asociados al uso de Internet y las nuevas tecnologías.

Semana del 10 al 14 de octubre: "Sesión de Zumba" para los mayores a cargo de la Asociación de Mujeres Carpe Diem, de la localidad de Carmona.

Semana del 17 al 21 de octubre: Alumnos del IES Profesor Juan Bautista y del IES Blas Infante, ambos de la localidad del Viso del Alcor, que forman parte de la Agrupación Juvenil y Parlamento Joven, junto con la Agente de Dinamización Juvenil del Ayuntamiento de este municipio, realizarán en la unidad una actividad de intercambio intergeneracional con los usuarios del centro.

Semana del 24 al 28 de octubre: Actuación del Coro María Santísima de la Esperanza.

Residencia Gerón de Sevilla

1 de octubre: Día del Mayor. Se va realizar un encuentro intergeneracional al que se pretende que acuda el mayor número de familiares de los residentes. La idea principal es que nietos y abuelos realicen una actividad unidos, que será la plantación de unas flores o maceta en el patio exterior de la residencia.

