



Residencia Santo Cristo de los Remedios

Los residentes prueban
las **terapias con animales**
para la Tercera Edad

Financiado por:



Organizado por:

ABC
abccórdoba.es

Terapia con animales en el centro Santo Cristo de los Remedios

Los mayores de esta residencia experimentaron en primera persona los beneficios de esta actividad con perros

LUCÍA LUQUE LÓPEZ
Residencia Santo Cristo de los Remedios

Golden Retriever, Labrador Retriever y el Pastor Alemán.

Con el fin de acercar estos beneficios a las personas mayores institucionalizadas, nos pusimos manos a la obra en la búsqueda de alguna entidad prestigiosa en el desarrollo de estas competencias, y así fue como tuvimos la suerte de conocer a *DogsThe-*

rapy (www.dogstherapy.es) y adiestramiento canino *Herzogd-Can*, una asociación para el desarrollo de terapias asistidas con animales e integración social de El Arrecife (La Carlota, Córdoba). Digo tuvimos la suerte, porque forman un equipo excepcional, con

Desde la década de los 60 no han cesado los estudios y trabajos de investigación sobre los beneficios que produce en la salud la relación del hombre con los animales. Cuando se acerca la vejez, y con ello el sentimiento de soledad, los animales domésticos se convierten en un amigo fiel que, además de proporcionar el afecto y cariño que da una buena compañía, actúa en contra de la depresión activando el sentido del humor y el sentimiento de responsabilidad.

Por todo ello, cada vez es más frecuente la práctica de terapias y actividades asistidas con animales. Los animales más utilizados para conducir este tipo de terapias son los perros, por algo dicen que éstos son el mejor amigo del hombre y, aunque en principio cualquiera puede convertirse mediante un largo adiestramiento en un buen terapeuta, existen razas que, por sus características afectivas y por tener un carácter equilibrado, están más capacitadas para ello. Entre ellos se encuentra el



Los perros y el personal de *Dogs Therapy* y *Herzogd-Can* estuvieron en la residencia



una larga trayectoria profesional cada uno en su campo (psicología, investigación científica y docencia, entre otros) y una capacidad de interaccionar con los usuarios única.

Nero, su perro terapeuta, es un pastor alemán que tuvo unos comienzos difíciles. Discapacitado de nacimiento, pues en el parto perdió las almohadillas de una de sus patas traseras, que le ha dejado como secuelas un acortamiento en dicho miembro, tiene ahora tres años y cuenta con más de dos años de experiencia como perro de terapia.

Es un perro grande de tamaño, con un carácter noble, cariñoso y muy confiado. Con él, nuestros mayores pudieron desempeñar juegos de ingenio, actividades de la vida diaria y rehabilitación física.

Pancho también tiene tres años. Es un perro de raza pequeña, juguetón, de personalidad fuerte, que le gusta ser el centro de todas

Nero y Pancho trabajaron con los mayores

las miradas y, aunque aún continúa en fase de adiestramiento, quiso hacer sus «pinitos» mostrándonos su faceta más divertida.

Al igual que su compañero, tuvo unos inicios complicados, pues fue hallado en lamentable estado de salud debajo de un contenedor de basura junto con sus dos hermanos recién nacidos.

Resultados sorprendentes
De esta manera, pudimos experimentar en primera persona los beneficios de los que tanto se hablan y los resultados fueron sorprendentes. Obtuvimos reacciones inesperadas en personas que, a pesar de padecer un deterioro cognitivo o físico severo (no recuerdan sus nombres o la cara de un familiar, no pueden desempeñar las actividades de la vida diaria, personas que han perdido la capacidad de hablar y relacionarse con otros, etc.), fueron capaces de crear vínculos con estos particulares terapeutas.

Todos tuvimos la oportunidad de darles de comer, ayudarlos en el aseo, acariciarlos, peinarlos e interactuar con ellos.



Los mayores recibieron la visita de la Copatrona de Córdoba

Celebración de la Velá de la Fuensanta

M^a CARMEN MOLINA ROJAS
Residencia de Mayores Séneca

En honor a la festividad de Nuestra Señora de la Fuensanta, el pasado 6 de septiembre los usuarios de la Residencia Séneca pudieron disfrutar de la procesión de la Copatrona de Córdoba.

Desde el centro, por primera vez, hemos ido a nuestra Parroquia para poder disfrutar de la salida de nuestra Virgen de la Fuensanta, que recorrió sus calles con

Los mayores vieron a la Virgen en la puerta de la residencia Séneca

destino a la Catedral e hizo una parada para nuestros mayores, hecho del que están muy agradecidos.

Tras los sentimientos de alegría, emoción y devoción que despertaron en nuestros residentes, damos la enhorabuena por la iniciativa, dando nuestro apoyo para que continúe en el tiempo.

Día del Alzheimer en Villaharta

La residencia municipal organizó diferentes talleres

MARCOS HERRERA
Residencia Municipal de Villaharta

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Alzheimer, la Residencia de Mayores de Villaharta, gestionada por la Fundación Gerón, organizó diferentes talleres cognitivos/emocionales acerca de dicho evento.

Dicha celebración tuvo lugar el 21 de septiembre y en ella participaron residentes, trabajadores y familias.

El propósito de estas actividades fue el de conocer la enfermedad en un contorno más amplio.

Para ello, comenzamos dicha celebración en nuestra residencia con una charla-colloquio sobre la enfermedad de Alzheimer, donde se trataron diversos aspectos relacionados con la información acerca del diagnóstico, prevención, fases y tratamiento para nuestros participantes. Se destacó que es muy importante conocer las enfermedades de los demás y saber respetarlas.

En este caso, el Alzheimer es una enfermedad que aparece de forma espontánea o por predisposición genética, es muy difícil de entender



para las personas mayores que conviven con ella o la tienen cerca.

Diseñamos en un taller de manualidades de Terapia Ocupacional lazos morados con alfileres como símbolo del Alzheimer para insertarlos en las diferentes prendas de vestir de los residentes y acompañantes.

A continuación, realizamos diferentes actividades de estimulación cognitiva que con-

sistieron en entrenamiento de las actividades de la vida diaria, estimulación a través de los sentidos y el juego de «Pasapalabra» adaptados para los mayores.

Para finalizar este día Mundial del Alzheimer en nuestra residencia, los mayores disfrutaron de un aperitivo todos juntos, con el propósito de ampliar actividades para el próximo año dado el éxito obtenido entre los asistentes.

Coreografía en equipo en la residencia Séneca

M^a CARMEN MOLINA ROJAS
Residencia de Mayores Séneca

Los trabajadores y mayores de la Residencia Séneca preparamos una coreografía para la canción «Ai se eu te pego», de Michel Teló. Esto propició trabajo en equipo, alta implicación y muchas risas. En Carnaval se hizo la grabación oficial y se repitió para hacer partícipes a los familiares. Fue una experiencia inolvidable que nuestros mayores, familiares y nuestro personal no dudaremos en repetir.



Residentes y trabajadores del centro durante la coreografía



Homenaje de Peñarroya-Pueblonuevo a Lourdes Mohedano

FUNDACIÓN-RESIDENCIA SANTA BÁRBARA Centro Residencial de Peñarroya-Pueblonuevo

El Ayuntamiento de Peñarroya-Pueblonuevo ha homenajeado a Lourdes Mohedano en reconocimiento a su carrera profesional como gimnasta y a la medalla de plata conseguida en los últimos Juegos Olímpicos de Río de Janeiro.

Nuestra residencia tuvo el placer de asistir al acto, que comenzó en la Plaza Santa Bárbara, donde Lourdes fue recibida por el alcalde de la localidad.

Desde la Plaza Santa Bárbara nos desplazamos al Ayuntamiento, donde tuvo lugar la recepción oficial por parte del mismo.

Lourdes estampó su firma en el libro de honor del Ayuntamiento en el que escribió: «Gracias a mi pueblo que es el



Lourdes Mohedano con los mayores del Centro Residencial de Peñarroya-Pueblonuevo

mejor del mundo y os llevaré siempre en mi corazón».

El grupo de residentes que fuimos (entre ellos su tía, que reside entre nosotros) le hicimos entrega de un obsequio

de parte del centro. Finalizado este acto, nos dirigimos a las instalaciones del polideportivo municipal. Lourdes descubrió la placa que da nombre a estas instalaciones deportivas,

que desde el 6 de septiembre de 2016 pasan a llamarse Lourdes Mohedano. El acto de homenaje concluyó con una exhibición de gimnastas. ¡Pasamos una gran tarde!

Convivencia por la Feria de Belmez



Fiesta en la residencia Virgen de los Remedios de Belmez

FUNDACIÓN-RESIDENCIA SANTA BÁRBARA Centro Residencial de Peñarroya-Pueblonuevo

La Residencia Virgen de los Remedios de Belmez invitó el pasado día 12 de septiembre a los usuarios de nuestra residencia de Peñarroya, con motivo de sus fiestas patronales. Nos obsequiaron con una espléndida cena, con la que quedamos totalmente satisfechos. Después de la cena, unas parejas inter-

pretaron unos bailes clásicos (tan-go, pasodobles y bailes modernos), que nos gustaron mucho. Algunos de los residentes se unieron al baile, a pesar de sus limitaciones.

Los mayores de Peñarroya y Belmez celebraron juntos el día de la Virgen

Agradecemos el trato recibido por el personal de la Residencia Virgen de los Remedios.

Mercadillo solidario

En la residencia Santo Cristo de los Remedios dedicamos el mes de octubre a la solidaridad

**ESTRELLA HIDALGO,
RAFAEL RODRÍGUEZ
Y VENTURA JIMÉNEZ**
Residencia Santo Cristo
de los Remedios

El mes de octubre, desde hace ya tres años, queremos dedicarlo a la solidaridad, un ejercicio que, a pesar de ser necesario para la evolución de la especie humana, son muchas las veces que la rutina y la vida cotidiana hacen que estemos tan inmersos en nuestros asuntos, que lo tengamos en un segundo plano.

El primer año de nuestro proyecto, entre todo el grupo que asistimos regularmente a talleres de Terapia Ocupacional, decidimos destinar los beneficios obtenidos a través del mercadillo solidario a la ONG Proyecto Hombre, un programa educativo-terapéutico dedicado al tratamiento y prevención de las drogodependencias y otras conductas adictivas.

En seguida nos pusimos manos a la obra, dedicamos unas semanas previas a la realización de trabajos manuales, hicimos llaveros, bolsos, monederos, marcápáginas, broches y algunas otras manualidades más. Preparamos una enorme cesta de comida e hicimos una rifa. También quiso hacer su aportación nuestra amiga y vecina Araceli Bae-

na Sánchez, que donó uno de sus cuadros de naif, una auténtica maravilla artesanal en miniatura.

Recaudación de 600 euros

La recaudación, que ascendió a la cifra de 600 euros, fue entregada a un corresponsal de la entidad en La Rambla, que nos agradeció la iniciativa tomada y nos informó de la importancia en la concienciación de esta problemática en la sociedad actual.

Ante el éxito de nuestro

mercadillo, quisimos repetir al año siguiente y, llegando octubre (que ya todos en la residencia relacionamos con el mes de la solidaridad), volvimos a la calle para exponer nuestros trabajos artesanales y contar a los vecinos nuestra causa.

Todos nos emocionamos cuando conocimos la historia de un joven de 17 años que padecía una enfermedad muy dañina y que precisaba de unos tratamientos agresivos y costosos, y no dudamos entonces en que teníamos que trabajar juntos para dar nuestro pequeño apoyo a toda la familia.

Encuanto salimos a la calle, nuestros paisanos, residentes, trabajadores, hermanas mercedarias de la Caridad...

quisieron dar sus muestras de apoyo a través de una compra o una donación. La implicación fue tal que durante las tres jornadas que duró el mercadillo se recaudaron 545 euros, que se redondearon a 600 gracias a la aportación del centro, para ser entregado íntegramente.

Este año, para ACNUR

Este año ya estamos movilizándonos para volver a repetir la experiencia. Hemos decidido, de manera unánime y si Dios lo permite, colaborar con ACNUR, que apoya el trabajo de la Agencia de la ONU para los Refugiados a través de la recaudación de fondos públicos y privados en España.

Esperemos que nuestra recaudación tenga tanto éxito como en ediciones anteriores y podamos aportar nuestro «granito de arena» para ayuda a esas personas que se han visto obligadas a huir de sus casas.



Mercadillo organizado por los miembros de la residencia Santo Cristo de los Remedios



Los residentes de Sanyres Córdoba Sierra, en el parque de Los Villares

LUISA ENCINAS-REY
C.R. Sanyres Córdoba
Sierra de Córdoba

Soy Luisa y estoy de residente en Sanyres Córdoba Sierra. Llevo más de dos años y estoy contenta de estar aquí. En el tiempo que llevo he aprendido y he disfrutado de estar con amigos y compartir mis experiencias y de la amabilidad de todo el personal que nos cuida, pues nos hacen la vida muy agradable.

Hace unos días estuvimos preparando un evento maravilloso. Se trata de salir un día al campo, al parque forestal de Los Villares de Córdoba, y estar todo el día disfrutando al aire libre haciendo actividades propias del día, como contarnos algún chiste gracioso y algunas cosas de nuestra vida que nos resulten inolvidables.

Todo salió fenomenal. Pasamos un día de fiesta estupendo. Sin duda, nos divertimos mucho bailando y cantando y contándonos cosas. El tiempo nos acompañó porque hizo un día espléndido,

con una temperatura ideal. Nos hicieron un vídeo para el recuerdo, porque cualquier sitio es bueno para hacer ejercicio, y nosotros hicimos una sesión de gerontogimnasia bajo el pinar. ¡Una maravilla! Todos

nuestros acompañantes son estupendos.

Cuando llegó la hora de irnos nos dio nostalgia de tener que dejar atrás ese día tan bonito. Tendremos que repetir pronto.



Residentes del centro durante la jornada en el parque

Natividad, princesa por sorpresa

NATIVIDAD
C.R. Jesús Nazareno
de Villanueva de Córdoba

Es mi 94 cumpleaños, un día cualquiera de septiembre de 2016. Otro día especial de muchos que llevamos sobre nuestras espaldas. Nos sentimos importantes, especiales y nos acordamos de todas aquellas personas que nos gustaría saber de ellas en este día, en nuestro día.

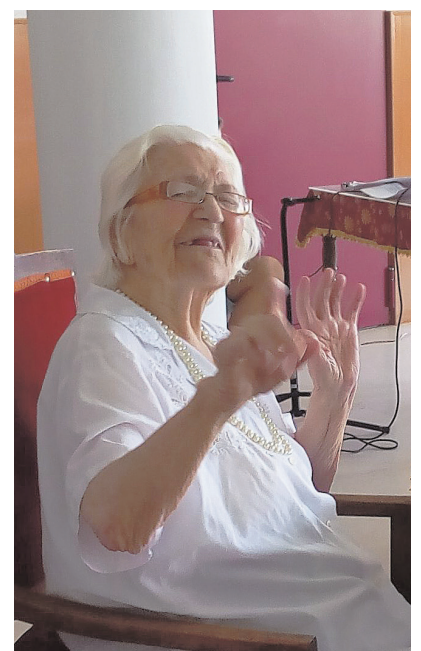
Todo comienza de menos a más. Entro en el salón y todo el mundo me felicita, incluso veo más gente de lo habitual del exterior para la hora que era, eran las nueve y media de la mañana.

Renglón seguido, sobre las diez, es una vecina de toda la vida la que viene a visitarme. Me acompaña por los pasillos del centro, hablamos, reímos y, de repente, nos detuvimos en

la entrada del salón media hora más tarde.

Al entrar al mismo, mi sorpresa fue impresionante: mis hijos tocando bonitas melodías acompañados de guitarra, gran cantidad de personas, familiares y compañeros.

Bailamos y disfrutamos, sobre todo yo, al ver a lo que más quería al lado mío. Cada día me alegro más de haberos dado la vida. Gracias.



Natividad



El día a día en la Residencia Municipal San Miguel

Los nuevos reporteros de Cañete de las Torres relatan su rutina

MATEO OLAYA
Residencia Fernando Santos de Añora

Nos encontramos en la Residencia Municipal San Miguel, en Cañete de las Torres, que fue inaugurada en el año 2003 en el antiguo matadero del pueblo. Somos una pequeña gran familia, ya que tanto usuarios como trabajadores estamos muy unidos y pasamos tanto buenos como malos momentos juntos.

Os vamos a contar en qué aprovechamos el tiempo, que para nosotros es muy valioso, ya que siempre queremos vivir el día a día aprendiendo cosas nuevas y enseñando cosas nuevas nosotros a los demás, viviendo nuevas experiencias junto a todos los que nos rodean.

Nos levantamos muy temprano, para no perder ni un segundo y porque... ¡a quien madruga, Dios le ayuda! Nos aseamos y ponemos guapos. Algunos hacemos las tareas antes y otros después de desayunar. Con el desayuno cogemos fuerzas para el gran día que nos espera y además es la comida del día que ¡no se la salta un galgo!

A continuación nos vamos a dar un paseo por el pueblo todos aquellos que pode-

mos, acompañados siempre de la terapeuta y, si hace mucha calor, nos quedamos en el precioso parque que se encuentra frente a nuestra residencia.

Actividades

Realizamos diferentes actividades después de volver del paseo. Escuchamos música, bailamos, realizamos juegos de mesa (dominó, parchís...) y no se me puede olvidar la gimnasia y el masajito relajante de todos los días.

También leemos la prensa diariamente y todos los viernes realizamos alguna nueva manualidad, además de realizar actividades espe-

Estamos muy ilusionados y agradecidos con esta experiencia

ciales en las fechas señaladas o festivos, así como en cada cambio de estación.

El ratito más deseado

Seguidamente llega la hora del almuerzo y, cómo no, justo después nuestro ratito más deseado, la siesta. ¡Porque a nadie le amarga un dulce!



Los mayores de la residencia San Miguel nos cuentan su día a día

Nuestras tardes son tranquilas, viendo a Juan y Medio, luego la merienda, ratito de actividades y cena.

Estamos muy ilusionados con esta nueva experiencia

y agradecidos de que os hayáis acordado de nosotros para esta nueva y gran aventura. Esperamos y deseamos disfrutarla y compartirla con todos vosotros. ¡Gracias!



Nuestros queridos emigrantes

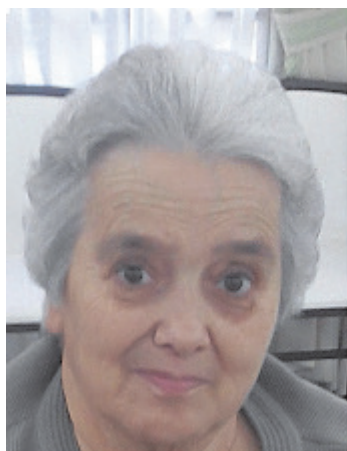
LUCÍA LUQUE

Residencia Santo Cristo de los Remedios

Luisa Morales Páez y Alfonsa Espejo Gómez, usuarias de la residencia Santo Cristo de los Remedios de la Rambla, de 70 y 66 años respectivamente, nos cuentan su experiencias con la emigración.

«Mi nombre es Luisa. Hace ya algunos meses (aunque a mí se me presentan años) que mi hijo Marco Antonio, de 41 años, tuvo que marchar para ganarse la vida en Alemania.

Es muy difícil explicar qué pasa por la mente de una madre cuando tu hijo te comunica que en su país es imposible conseguir un trabajo y tienen que marchar. Es cierto que la mayor satisfacción que podemos tener los progenitores es verlos felices, que no les falten nunca de nada, con un trabajo digno. Sin embargo, por otro lado se presentan otros sentimientos de igual intensidad pero en sentido contrario, debido a la lejanía, al no poder



Luisa Morales Páez y Alfonsa Espejo Gómez

abrazarlo, al no saber si come bien, si en esos países hace frío y si lo tratan como se merece.

Todavía se hace más complicado cuando se tiene mi edad. Para mí las nuevas tecnologías se muestran muy desconocidas aún, no dispongo de teléfono móvil, y las llamadas al extranjero no pueden ser muy frecuentes cuando se tiene la paga de un pensionista, por ello es mi nuera la que procura mantenerme informada de su día a

día, y todos los domingos mi hermana me deja su teléfono para poder escucharlo y hasta verlo. Hablamos sobre el trabajo, la niña, alguna novedad en la residencia y principalmente sobre las ganas que tiene de volver».

«Mi nombre es Alfonsa y me veo reflejada en las palabras de Luisa, puesto que yo también estoy pasando por algo similar. Antonio, el más pequeño y único varón de mis cuatro hijos, tiene ahora 30 años, y ha pasado los cuatro

últimos en Nottingham (Inglaterra). Decidió marcharse cuando terminó la carrera de informática y tras una intensa y fallida búsqueda de empleo. A pesar de que su novia también se trasladó con él, echa mucho de menos La Rambla, estar con sus hermanas, tomar una caña con sus amigos... Cada día espero ansiosa a que llegue el domingo para poder hablar con él a través de mi teléfono móvil, así lo siento de alguna manera más cerca de mí.

Sin embargo, la suerte nos ha querido sonreír y hace unas semanas recibí la mejor de las noticias: mi hijo y su compañera vuelven a España por una oferta de trabajo. Me alegro inmensamente por ellos, porque han luchado mucho para lograrlo. Por muy negro que veamos el porvenir, debemos ser constantes, marcarnos unas metas y trabajar duramente hasta alcanzarlas, porque más temprano que tarde disfrutaremos de ellas».

Ciudadana del mundo

BEATRIZ CABELLO

C.R. Nuestra Señora de los Dolores

En mi vida he pasado por momentos muy distintos. Estuve interna en las Escolapias hasta los 15 años. Luego viví en Aguilar de la Frontera hasta los 19 años, edad en la que me fui al País Vasco de religiosa hasta los 35 años. Posteriormente me fui a Mallorca a trabajar en el hotel Costa de los Pinos y,

tras esto, me llamaron para trabajar en un internado de niños difíciles en Córdoba. Por último, trabajé en una guardería hasta mi jubilación.

Después de toda la vida trabajando de un lado para otro, entré en la obra misionera Ekumene, donde ayudé en todo lo que pude. Y ahora estoy en la Residencia de Nuestra Señora de los Dolores, donde llevo ya nueve años y donde estoy muy contenta.



He dado la vuelta al mundo y he conocido muchos países y culturas distintas. Mi hobby ha sido hacer viajes

y el sitio que más me gustó fue Tailandia. Ahora tengo ya muchas enfermedades y llevo muchas operaciones, pero soy positiva y estoy muy feliz. A mis 88 años sigo llevando una vida muy activa, como si tuviera casi 15 años. Organizo viajes todos los veranos a Chipiona, donde pasamos 15 días muy a gusto. También salgo todos los días a tomar café y a hacer mis recados, siempre con la ayuda y la compañía de mi compañera y fiel amiga Carmen. Sin ella no podría hacer muchas cosas de las que hago cada día.

Nunca es tarde para empezar

Relato de una matrona en AFA La Rambla

MANUELA RUIZ CASAS AFA La Rambla

Mi nombre es M^a del Carmen, aunque todos me conocen en mi pueblo, La Rambla, como María «la matrona», ya que toda mi vida me he dedicado a asistir partos. Mi vida laboral se extendió más allá de los 65 años porque antes es lo que había. Tengo 92 años.

Desde que enviudé, vivía sola, hasta que, a mediados del pasado mes de agosto, una mañana engañada por uno de mis hijos, pensando que iba a la peluquería, me llevó al Centro de Alzheimer del pueblo para que lo conociera. Sinceramente, me sentó fatal y me enfadé muchísimo con él porque «yo

no estoy para eso», le dije. Al día siguiente no quise volver, aunque todos habían sido amables y me habían tratado bien. Mi hijo me dijo que no podía estar tanto tiempo sola y sin salir y que el Centro de Día me iba a servir para distraerme. Me resigné y comencé a ir, unos días con más ganas y otros con menos.

Todos los trabajadores son muy amables y educados, están muy pendientes de mí. Poco a poco, gracias al trato recibido, me di cuenta de que les había cogido cariño y cuando estoy sola en casa, hasta los echo de menos.

Gratas sorpresas

Realizo muchas actividades que nunca pensé que las haría. Me hacen gracia y me sorprenden para bien las ocurrencias y habilidades de algunos compañeros y, últimamente, he recibido gratas sorpresas como, por ejemplo,



pasear por uno de los jardines del centro que me parece un lugar precioso. Otro día salimos al mercadillo, cosa que hacía miles de años que no iba, o merendar un trozo de tarta para celebrar el cumpleaños de una compañera.

Tal vez para la mayoría

de las personas estos detalles no signifiquen gran cosa, pero para nosotros, los mayores, es mucho porque ¡nos dan vida!

Yo pensaba que con la edad que tengo lo único que me esperaba era morirme y ahora me doy cuenta de que no, que todavía me quedan muchas cosas por hacer.

Con mi experiencia quiero animar a todas las personas que como yo, son mayores, viven solas y no quieren dejar sus casas, que se animen a asistir a este tipo de centros en los que, durante todo el día están entretenidos, haciendo multitud de actividades beneficiosas para la salud, donde te relacionas con otras personas y donde recibimos muchos mimos y atenciones por parte de todos, ¡que tanto nos gusta a los mayores! y, por la tarde, volvemos a nuestras casas porque, como nuestra casa no hay nada.

Reconocimiento público a los cuidadores

RAFAEL ANDÚJAR GARCÍA APARCOR de Córdoba

Somos unos 14 residentes en APARCOR (Asociación de Párkinson de Córdoba) y padecemos varias enfermedades: Parkinson, ELA, Alzheimer, Ictus y algunas más de igual o mayor gravedad.

Todos los días, una furgoneta acondicionada nos recoge de nuestros domicilios para llevarnos al centro. En dicho centro desayunamos,

hacemos gimnasia y, según el día, clase de logopedia, cultura general elemental, pintura, dibujo o manualidades, con recordatorio de fechas (para ejercitar la memoria). Sobre las 13 horas es la comida. Algunos de los residentes tienen que ser ayudados y ahí empieza el cariño y mimo que los cuidadores practican con paciencia, sin desánimo y con alegría.

También tenemos una enfermera diplomada, que viene un día a la semana,



Rafael Andújar

encargada de controlarnos la tensión, nivel de azúcar en la sangre y asistirnos en lo que cada uno necesite.

Por todo ello, mi admiración y reconocimiento a estos cuidadores, que hacen a la perfección su trabajo, sin esperar ninguna alabanza, mereciendo por ello el reconocimiento público por su labor. Admiración que hago extensiva al resto de cuidadores de todos los centros esparcidos por nuestra Patria.



Historia de una vida

ANTOLÍN CASTRO MILLÁN
Residencia San Juan
de Dios de Montilla

Soy Antolín Castro Millán. Desde muy joven he sido gerente de una panadería y confitería en Espejo, mi pueblo. Llevo seis años en la residencia San Juan de Dios, en la que ingresé con mi esposa, debido a que fue diagnosticada de Alzheimer y los médicos me aconsejaron una residencia. Yo escogí este centro residencial de Montilla por estar cerca de mi pueblo, y creo que fue un acierto enorme. Aquí estoy a gusto y contento.

Ahora, a mis 93 años y mi mujer 92, no puedo contar nada más que cosas buenas del centro, tanto del perso-



Antolín Castro Millán

nal, al que le tengo mucho cariño, como de todos sus servicios, con trato exquisito a todos los niveles.

Desde nuestro ingreso siempre nos han tratado como una familia. En mi caso, se nota aún más por no

tener hijos y no recibo nada más que atenciones y quiero que esto sirva para agradecer una realidad. En la residencia, tanto la comida con la higiene son de máxima calidad, siendo dos elementos muy importantes en nuestra vida, y más si cabe a nuestra edad.

Nos divertimos mucho también, con las actividades que Antonio prepara y lo bien que nos trata a todos. Pero lo que más me gusta es el cine de los viernes por la tarde. En una pantalla grande vemos una película que elegimos durante la semana que a todos nos guste.

Estaría dispuesto a enseñar mi habitación y todo lo que hiciera falta a quien quiera o necesite, por cualquier motivo, vivir en un centro residencial. No pretendo nada más que hacer el bien a todos los que se encuentren en mis circunstancias.

Una voluntaria con vocación misionera

CARMEN AGUILERA
Residencia Nuestra Señora
de los Dolores

Me llamo Carmen, tengo 86 años y siempre he sido optimista y positiva. Estoy segura que esto es un regalo de Dios, pues Él me ha ayudado mucho toda mi vida.

Tengo muy buenos recuerdos de mi juventud y madurez: del trabajo, compañeros (excelentes), familia... Son cosas que nos acompañan toda la vida y nos confortan.

Pero tengo una vivencia muy especial. Con 37 años decidí ir a misiones. Fue algo que se fue fraguando poco a poco, y por fin me fui a Perú. El entonces Arzobispo necesitaba voluntarios con inquietud religiosa y misionera. Les puedo asegurar que esta experiencia ha cambiado mi modo de ver la vida, y todo, de otra manera.

He estado en el Perú 28 años. Vas con la idea de hacer muchas cosas, de darte todo lo posible, pero la verdad es que una recibe mucho más de lo que da.



Carmen Aguilera Carmena

Así pude conocer otro país, otra cultura y, sobre todo, otras gentes, con sus sentimientos, aspiraciones y también sus problemas y necesidades ¡Y cuántas son! Son acogedores, afectuosos y generosos, nunca los olvidaré.

Mi Fe en Dios me hace comprender que todo esto ha sido un regalo de su bondad y se lo agradezco de todo corazón. Me quedo aquí, sería demasiado largo contar tantas cosas vividas.

Gracias a ABC por acordarse de nosotros.

Mi llegada a Burgos

Isabel Luque fue maestra en Mijala y nos cuenta sus divertidas experiencias en este pueblo de Burgos

ISABEL LUQUE ESPEJO
Residencia Nuestra Señora de los Dolores de Córdoba

Me llamo Isabel y he trabajado en la enseñanza durante 36 años y medio. El primer pueblo fue provisional, en nuestra provincia, pero el segundo, en Mijala (Burgos). Allí es donde tuve más experiencias, pues las costumbres eran distintas, pero la gente buena y muy generosa y además me acompañaba mi tía, así que nunca me sentí sola y lo pasábamos bomba.

Los medios de comunicación para Mijala no eran buenos. La penúltima etapa era en autobús y la última a pie con las maletas a cuestas (no tenían todavía ruedas pero fue poco camino).

Llegamos a un pueblo donde nos hospedamos. Daba gusto ver a toda aquella familia junta, desde los abuelos hasta los nietos.

A la mañana siguiente llegaron las autoridades a darnos la bienvenida e invitarnos a comer. Después me acompañaron a Mijala y me ofrecieron una bici y un caballo, pero éste resultó ser un



Isabel Luque Espejo

burro muy viejo que daba pena verlo, así que no lo acepté, prefería andar, aunque a veces eran muchos los kilómetros, pero me hice una gran deportista.

En las casas había luz eléctrica, pero fuera no. Había que alumbrarse con faroles que creo eran de carburo o gasolina. Tampoco había aseo y las necesidades había que hacerlas donde estaban las gallinas, pero me acostumbré porque era muy joven.

Tuve tantas cosas positivas que podría escribir un libro (pero sería muy largo).

Tenía un trozo de tierra que ellos llamaban pieza, dos nogales y dos ciruelos y además la despensa llena de carne de chino (cerdo) que la aprovechó la dueña del burro.

Mi salida fue a las 4 de la madrugada. El burro con las maletas, la dueña del burro tirando de él, mi tía con un garrote para no escurrirse y yo con el farol alumbrando el camino y además nevando. Y contenta llegué sana y salva sobre todo por abrazar a mis padres que eran mayores.