



Residencia Viva

**Revista de la Residencia
"Casa Ntra. Sra. del Carmen"
El Viso - Córdoba
Revista Anual Núm. 4 Año 4**



Fundación Benéfico - Particular
"Casa Nuestra Señora del Carmen"
Calle El Carmen, 19
Tel.: 957 127 108 - Fax: 957 127 848
14.470 - El Viso - Córdoba
www.casaresidencialcarmen.com

Fundación Certificada con:



Índice



- **“La excelencia en tiempo de crisis”, por Ceferina Reguillaga Ayastuy, Directora de la Residencia “Casa Ntra. Sra. Del Carmen” (Pág. 3)**
- **“La asertividad: el arte de ser uno mismo”, por David Marín García, Trabajador Social de la residencia (Págs. 4-5)**
- **“Educación emocional”, por Miguel Ángel Moyano Galán, Psicólogo de la residencia (Pág. 6)**
- **Entrevistas a los/as residentes más veteranos/as (Págs. 7-8)**
- **“La tercera edad y la diabetes”, Por Francisco Vigara Pizarro, ATS/DUE de la residencia (Págs. 9-10)**
- **“Ejercicios para la rehabilitación en patología de hombro”, por Ana Belén Delgado Cascos, Fisioterapeuta de la Residencia (Págs. 11-12)**
- **“Las Misioneras de la Inmaculada Concepción” (Págs. 13)**
- **“El cuidador en una residencia”, por M^a Carmen Ruiz Gómez, Responsable de auxiliares de la residencia (Pág. 14)**
- **“Las recetas de nuestras cocineras”, por Toñi Fernández y Manoli Luque, cocineras de la residencia (Pág. 15)**
- **Rincón de las adivinanzas, por Alfonso Díaz Aranda, residente de la residencia (Pág. 16)**
- **Álbum de fotos de actividades (Págs. 13-23)**

“Residencia Viva” - Revista de la residencia “Casa Nuestra Señora del Carmen” - El Viso – Córdoba
número 4 - Año 4

Edición: Francisco Javier Vargas Expósito (Secretario/TASOC y Responsable de calidad)
Dirección: D^a. Ceferina Reguillaga Ayastuy (Directora del Centro)

La excelencia en tiempos de crisis

“El hombre se descubre cuando se mide contra un obstáculo” (Saint Exupery)

Aún en tiempo de crisis, hay sitio para la esperanza. Muchas son las noticias trágicas que trae consigo una crisis económica como la que estamos soportando: paro, pobreza, desahucios, etc. Pero en los peores momentos, siempre debemos tener un hueco para la esperanza.

Ateniéndonos exclusivamente al diccionario, una de las acepciones de la palabra crisis pone el acento en “cambio”. La crisis actual nos obliga a poder ser imaginativos, y darnos cuenta que lo que servía ayer, no nos sirve hoy, y menos aún para el mañana. Es necesario tomar conciencia para asumir el cambio de mentalidad y afrontar éste período desde el trabajo y sin perder lo esencial de nuestra identidad.

El ámbito del tercer sector, y más concretamente las residencias para personas mayores, son unos de los espacios más perjudicados, pero para ello, es necesario establecer tres pilares fundamentales para que seamos competitivos y sigamos centrando nuestra atención en las necesidades reales de la persona mayor:

- 1.- **Formación:** es la base de una atención actualizada, y centrada en el mayor.
- 2.- **Calidad hacia la excelencia:** que siempre va acompañada de, por un lado, ser fieles a una identidad propia, y por otro lado, innovación, análisis de la realidad veraz y multidisciplinariedad.
- 3.- **Racionalización de recursos:** como en la economía doméstica, no gastar más de lo que se ingresa. Establecer indicadores de evaluación del balance de ingresos, priorizar actuaciones según nuestra identidad (en nuestro caso, el bienestar del mayor) y buscar medios innovadores que puedan ahorrar tiempo y esfuerzo. Para ello, todas las administraciones implicadas en la atención al mayor, deben de tener en cuenta la necesidad de los más vulnerables.



Haciendo un balance de nuestra residencia en éste año, son muchos los logros alcanzados, como la renovación de la certificación de calidad ISO 14001, UNE 158101 e ISO 9001, la consecución de objetivos propuestos (envejecimiento activo y apertura de nuestra casa al exterior) que no hacen más que comprometernos en una mejora continua, desde el carisma propio de nuestra Institución, teniendo en el centro de toda nuestra acción a nuestros mayores, los verdaderos protagonistas de todo.

S.S. Benedicto XVI, en su carta apostólica “La Puerta de la Fe”, nos anima a todos los creyentes a “confesar la fe con plenitud y renovada convicción, con confianza y esperanza”. Son tiempos difíciles, pero no debemos olvidar que con la alegría de la vivencia de la fe, la ilusión y mucho trabajo, todos los retos serán alcanzables.

Fdo.: Ceferina Reguillaga Ayastuy
Directora de la Residencia “Casa Ntra. Sra. del Carmen” de El Viso (Córdoba)

La asertividad: el arte de ser uno mismo



Como dice el dicho: “Si dices las verdades, pierdes las amistades”. La asertividad sería ese arte, ese saber decir las verdades, sin que los demás se puedan llegar a molestar, incluso, los mas duchos en este saber, son agradecidos incluso por decirlas.

Un aspecto principal de la asertividad, sería el hecho de ser capaz de defender tus ideas, frente a otra persona contraria a las mismas, y salir victorioso en la “batalla” o al menos no dejar que las ideas de éste se superpongan a las tuyas. Sirva como ejemplo una reunión de un bloque de vecinos, en el que en el ático existen goteras, y en la planta baja han aparecido humedades, y solo habría dinero para pagar una de las reformas. ¿Cuál de ellas afrontar primero? Lógicamente, cada vecino defendería la reforma que le afectase principalmente, pero existe un problema, y el bloque es de todos. Existiría otro factor a tener en cuenta, los vecinos de los pisos intermedios ¿De parte de quién se ponen? Cada uno se colocaría a favor de una u otra parte. La asertividad por lo tanto, protagoniza la acción, puesto que cada vecino defendería su idea, pero igual de importante es no crear conflictos con los demás vecinos para solventar el problema, ya que depende de todos llegar a un acuerdo. Sería ese arte, ese saber hacer, para llegar a buen entendimiento, en el que no todos estarían conformes totalmente, pero que defiende el bien común.

¿Para qué nos sirve la asertividad? Pues básicamente para acercarnos al otro sin ignorarlo ni herirlo, para enfrentarnos a acercamientos hostiles o para estar mucho más conformes con uno mismo por decirle al otro lo que se cree que se debe decir sin sentirse mal por ello.

Existe una serie de habilidades que nos van a servir para manejarnos en la comunicación de una manera asertiva. No nos proporcionan el arte de ser nosotros mismos, que es más complejo, pero pueden ser útiles. Son más útiles si detectamos cuándo nos cuesta más mantener nuestra posición y si las ensayamos previamente. Siempre está bien tener las mejores armas a mano.

Disco rayado

Consiste en repetir la misma frase, como un disco rayado, hasta que podamos lograr nuestro objetivo o negociar un acuerdo.

Ejemplo: Se hace una tortilla y ha salido mala (este servirá de ejemplo para todas las siguientes). “*¡Qué mala ha salido la tortilla!*” “*es que los huevos eran malos*” “*si pero ...*” “*es que los huevos eran malos*” “*pero si la has tenido media hora en la sartén*” “*es que los huevos eran malos*” “*si, bueno, es verdad que no eran muy buenos*”



Compromiso viable

Se sugiere un compromiso del cual los dos actores saquen algún partido de la interacción. No tiene por qué ser justo ni satisfacer todas las necesidades y deseos de los participantes. *“Yo no la noto tan mala, pero como no te gusta mucho, nos comemos la mitad, y bajamos a por un pollo”*



Autorrevelación

Hay que conocer el motivo que tenemos para que sea el justificante de nuestros actos. Expresarlo, revelar cómo nos sentimos o nos encontramos, ayuda a conocernos mejor. También funciona para cuando criticamos a alguien, hay que reconocer la parte de problema que hay en el que critica (nosotros o el contrario). Consiste básicamente en conocer la verdad de las cosas por las que nuestros actos o lo del otro, son esos y no otros.

“La tortilla no me ha salido muy buena porque he tenido un día muy malo en el trabajo y estaba pensando en otra cosa mientras la hacía”

Aserción negativa

Permite que seamos nosotros mismos los jueces de nuestros errores y de nuestras cualidades negativas. Se usa cuando el interlocutor y nosotros estamos de acuerdo en que hay un error o culpa. Consiste básicamente, en aceptar que nosotros también nos equivocamos, reconocer nuestro error y asumirlo. Esta habilidad también serviría para diferenciar entre los errores que se cometen con la persona que los ha producido. No por matar a un gato, alguien (o tú mismo) es (eres) un matagatos.

“No te comas la tortilla, que me ha salido malísima”

Banco de niebla (saca el capote)

Sería muy parecido a la aserción negativa. Consistiría en aceptar un error cometido, pero salir por la tangente y evitar el problema y encima quedar bien.

“Que mala te ha salido la tortilla” “Si que es verdad, pero bueno, otras veces me ha salido buenísima”

Éstas son algunas de las muchas habilidades que existen para mejorar nuestro grado de asertividad. La asertividad es ese arte, ese saber hacer, que nos ayuda a estar mejor con nosotros mismos, pero principalmente con los demás, por lo que se convierte en agente principal en nuestro desarrollo social, y en nuestra posición en el mundo.

“Más sobre todo, hermanos míos, no juréis, ni por el cielo, ni por la tierra, ni por otro cualquier juramento; sino que vuestro sí sea sí, y vuestro no sea no” (Santiago 5, 12)



*David Marín García
Trabajador social de la Residencia
“Casa Nuestra Señora del Carmen” de El Viso (Córdoba)*



Educación emocional

En las personas mayores se producen múltiples cambios de distinta índole (a nivel biológico, cognitivo y social), por lo que es muy importante que la persona tenga recursos para prevenir algunos de estos cambios y prepararse para afrontar o adaptarse a la mayoría de ellos. Si bien los cambios físicos y cognitivos son fácilmente identificables, no ocurre lo mismo con los cambios en el funcionamiento emocional.

Desde hace unos años, las emociones, los afectos, los estados de ánimo han empezado a ganar importancia en la sociedad, que ha concedido un nuevo papel a las emociones: han dejado de ser algo negativo, a reprimir, para convertirse en un elemento positivo que ayuda a actuar y tomar decisiones y, por tanto, a adaptarse a la vida cotidiana.



La inteligencia emocional es la habilidad para percibir, generar y acceder a emociones que faciliten el pensamiento, para comprender el conocimiento emocional y para regular las emociones de manera efectiva permitiendo el crecimiento intelectual y emocional.

Según Grewall, Brackett y Salovey (2006), la inteligencia emocional está compuesta, más que por competencias de personalidad de carácter estable o fijo, por habilidades que pueden aprenderse a lo largo del ciclo vital a través del entrenamiento adecuado. En este sentido, una adecuada educación emocional es de gran importancia para lograr una adecuada socialización, mejorar la calidad de vida y como factor protector ante problemas no sólo psicológicos sino también médicos que pueden aparecer a lo largo de la vida.

Las personas mayores pueden beneficiarse ampliamente de estos programas, que suponen una oportunidad, bien para aprender competencias que nunca llegaron a adquirir por diferentes razones, o bien para potenciar o mejorar competencias adquiridas pero no desarrolladas plenamente. En la edad adulta será necesario trabajar especialmente en:

- Promoción de estrategias adecuadas de regulación emocional, especialmente en relación con las emociones de signo negativo.
- Atención emocional, para mejorar el reconocimiento emocional.
- Facilitación emocional, para trabajar la conexión de pensamientos y emociones.
- Regulación emocional, promoviendo el desarrollo de mecanismos más elaborados.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social del individuo y optimizar su calidad de vida.

*Fdo.: Miguel Ángel Galán Moyano,
Psicólogo de la Residencia "Casa Ntra. Sra. del Carmen" de El Viso (Córdoba)*



Entrevista a Jorge Alcudia

Residente más veterano de la casa

- **Entrevistador:** ¿Cómo se llama usted?
- **Jorge A.:** Me llamo Jorge Alcudia Hoyos. Soy de Dos Torres, de la provincia de Córdoba. Tengo 95 años.
- **E:** ¿Cuántos años lleva usted aquí, en la residencia?
- **J.A.:** Llevo aquí 20 años. Vine porque me quedé sólo. Desde primera hora me acogieron muy bien.
- **E:** ¿Qué es lo que más te ha gustado de la Residencia?
- **J.A.:** He sido muy trabajador. Me encantaba trabajar en la cocina. Me pasaba dos horas en la cocina pelando “papas”. Me gusta mucho pintar y jugar al dominó.
- **E:** ¿Cómo son los trabajadores de la casa?
- **J.A. :** Las niñas son muy cariñosas. Estoy muy contento con todos, Me siento a gusto. En mi habitación estoy muy cómodo.
- **E;** ¿Cómo fue el primer día que estuvo usted aquí?
- **J.A.:** De primera hora me atendieron muy bien. Me llevaron en mi habitación, me enseñaron la casa, y me presentaron a todos los compañeros.



- **E.:** Dinos algún momento bonito que recuerdes con más cariño.
- **J.A.:** Los campeonatos de dominó, los reyes magos, las coplas que canto (*empieza a cantar*) “Santa Cruz es un barrio, que hay en Sevilla ...”
- **E.:** Muchas gracias por su colaboración. Ahora pasamos a entrevistar a nuestra otra residente más veterana, Teresa Lozano Cortés.

Entrevista a Teresa Lozano

Residente más veterana de la casa



- **Entrevistador:** ¿Cómo se llama usted?
- **Teresa Lozano:** Me llamo Teresa Lozano Cortés. Soy de Écija provincia de Sevilla, la sartén de Andalucía.
- **E:** ¿Cuántos años lleva usted aquí, en la residencia?
- **T. L.:** Llevo aquí 19 años. Vine con mi marido desde Écija. Nos quedamos solitos y nos vinimos a esta residencia.
- **E:** ¿Qué es lo que más te ha gusta de la Residencia?
- **T. L.:** La gimnasia, el teatro y el cine.
- **E:** ¿Cómo son los trabajadores de la casa?
- **T. L.:** Son todos muy buenos. Me río mucho con las niñas.
- **E;** ¿Cómo fue el primer día que estuvo usted aquí?
- **T. L.:** Vine con mi marido. Luego él ya se murió y me quedé solita en la residencia. Tengo una muy buena amiga, “La Neme”. La quiero mucho y me acompaña a todos los sitios.



- **E.:** Díganos algún momento bonito que recuerdes con más cariño.
- **T. L. :** El teatro, cuando hice de niña chica. Qué risa y lo bien que lo pasamos. Con Emilio, otro compañero que era muy gracioso.
- **E:** Bueno y aquí, ¿le ha salido algún novio?
- **T. L. :** ¿Yo? Ni hecho de chocolate. Ni de carne de membrillo (jajaja...)
- **E.:** Muchas gracias por su colaboración. Que Dios le siga dando por muchos año ese arte que le ha dado.
- **T. L. :** Y usted que lo vea.

(Entrevista realizada por F. Javier Vargas Expósito, TASOC y secretario de la Residencia “Casa Ntra. Sra. Del Carmen” de El Viso (Córdoba)

La tercera edad y la diabetes



LA TERCERA EDAD Y LA DIABETES

La expresión **tercera edad** también denominada como vejez, comienza a los 65 años en adelante y hace referencia a la población de personas mayores o ancianas, normalmente jubiladas. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término "personas mayores".

Este grupo de edad está creciendo en la pirámide de población o distribución por edades en la estructura de la misma, debido a la baja en la tasa de natalidad y la mejora de la calidad y esperanza de vida de muchos países.

Algunas enfermedades asociadas a esta etapa de la vida son el Alzheimer, artrosis, Diabetes, Cataratas, Osteoporosis, HTA etc.

¿QUE ES LA DIABETES?

La diabetes mellitus (DM) es un conjunto de trastornos metabólicos, que afecta a diferentes órganos y tejidos, y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglucemia.

La causan varios trastornos, siendo la principal causa la baja producción de la hormona insulina, segregada por el páncreas (**diabetes tipo I**) suele aparecer en la etapa juvenil, antes de los 40 años. O por el inadecuado uso de la insulina por parte del cuerpo, en el que el cuerpo sí produce insulina, pero, o bien, no produce suficiente, o no puede aprovechar la que produce y la glucosa no está bien distribuida en el organismo (resistencia a la insulina), esto quiere decir que el receptor de insulina de las células que se encargan de facilitar la entrada de la glucosa a la propia célula están dañados (**diabetes tipo II**), aparece aproximadamente a partir de los 40 años y se relaciona con la obesidad.

El padecimiento de la diabetes puede causar diversas complicaciones como daños en ojos, nervios, riñones, vasos sanguíneos y corazón.



CARACTERÍSTICAS DE LA DIABETES EN LA TERCERA EDAD

La diabetes en las personas mayores aparece a partir de los 65 años, por lo general no suele necesitar insulina al principio, suele afectar más al sexo masculino y suele ir acompañada de **obesidad** que junto al **sedentarismo** y la **sobrealimentación** suelen ser el principal factor desencadenante.

Los **signos y síntomas** que pueden presentarse son: aumento de la sed, cansancio, fatiga, aumento de la cantidad de orina, pérdida de peso, aumento del apetito, cambios en la agudeza visual. Los menos frecuentes son: picazón en los genitales, infecciones repetidas de la piel, hormigueo o
(continúa en página siguiente)

adormecimiento de manos y pies, piel seca, úlceras o heridas que cicatrizan lentamente, irritabilidad, debilidad, cambios de ánimo, náuseas y vómitos, etc.

Su diagnóstico se realiza mediante la aparición de los signos y síntomas ya mencionados; la instauración de una complicación aguda como pérdida de conciencia, obnubilación; la aparición de una complicación vascular como mala circulación en las piernas, lesiones coronarias; fallo en la visión y mediante análisis rutinarios que en los cuales se descubren aproximadamente el 50% de diabetes en las personas mayores.



COMO CUIDARSE

- Seguimiento constante del tratamiento prescrito por el medico, mediante dieta, antidiabéticos orales (pastillas) o insulina.
- Seguir una **dieta equilibrada** (limitar alimentos con altos contenidos de azúcar, comer porciones pequeñas a lo largo del día, prestar atención a cuando y cuanta cantidad de hidratos de carbono consume, consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales, consumir menos grasas, limitar el consumo de alcohol y usar menos sal)
- Fomento del ejercicio físico e intentar **bajar peso** debido a que la obesidad es un factor desencadenante de la diabetes.
- Prestar atención a la higiene corporal y especialmente el **cuidado de nuestros pies** (llevarlos bien abrigados, con las uñas bien cortadas, evitar durezas y utilizar un calzado adecuado que no sea demasiado apretado)
- Evitar el tabaco
- También se deben controlar la tensión y el nivel de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos).
- Realizar las revisiones pertinentes y someterse a una serie de estudios (análisis de glucosa en sangre y en orina; revisión del aparato circulatorio, del riñón, del sistema nervioso y visitar al menos una vez al año al oftalmólogo porque la diabetes suele provocar cataratas y producir daños en la retina).
- Si hay fiebre o trastornos digestivos los niveles de glucosa pueden elevarse (consulte a su médico).



En resumen, él médico nos puede ayudar en nuestro tratamiento y darnos consejo sobre hábitos de vida saludables, pero quien debe poner medidas somos nosotros mismos porque la salud es responsabilidad nuestra.

*Francisco Vigarra Pizarro
ATS/DUE "Casa Ntra. Sra. Del Carmen" de El Viso (Córdoba)*

Ejercicios para la rehabilitación En patología de hombro



El dolor de hombro es una de las afecciones que requiere rehabilitación con más frecuencia. Aproximadamente el 40% de las personas lo presentan a lo largo de su vida. El dolor puede estar causado por diversos procesos como tendinitis del manguito rotador, artrosis, artritis, hombro congelado o fracturas.

En este artículo le vamos a mostrar ejercicios recomendados para reducir el dolor en este tipo de patologías. Como recomendaciones antes de comenzar los ejercicios:

1. Los ejercicios no deben aumentarle el dolor. En el caso que sean muy dolorosos se ha de interrumpir y/o hacerlo con una menor intensidad.
2. Realizar cada uno de los ejercicios de forma lenta.
3. Utilizar inicialmente un peso ligero, realizando el ejercicio unas 15-20 veces. Aumentar poco a poco el peso, pero nunca de modo que acentúe el dolor.
4. Realizar los ejercicios 2-3 veces al día.

Una vez realizados, si nota molestias colocarse frío (como una bolsa de guisantes congelados) en el hombro durante 20 minutos.



Ejercicios en péndulo (calentamiento):

Inclínese hacia delante, utilizando un punto de apoyo con su otra mano. Realice un movimiento circular en sentido de las agujas del reloj, en sentido contrario, hacia delante y atrás, y hacia dentro y fuera. Terminar haciendo pequeños círculos durante un minuto.

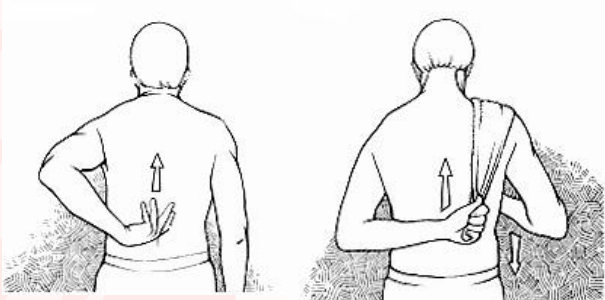
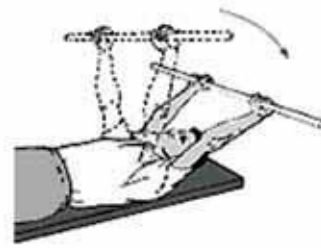
Ejercicio de arrastre por la mesa. Sentado en una silla.

Apoye el antebrazo del lado afecto sobre una mesa con la palma de la mano sobre una toalla; usando los dedos, arrastre la mano por la mesa llevando el hombro hacia delante sin mover el cuerpo. El hombro debe permanecer relajado para permitir el mayor grado de movimiento. Mantener la posición máxima que se tolere de 1 a 3 segundos y volver a la posición inicial.



Elevación asistida del hombro, con ayuda de una barra/bastón:

Tumbado boca arriba, llevar la barra con los codos extendidos, hasta colocarla por encima de la cabeza; el brazo afectado está relajado, mientras el sano guía el movimiento hasta el límite tolerado. Mantener la posición máxima alcanzada durante 2-5 segundos y volver a la postura inicial.

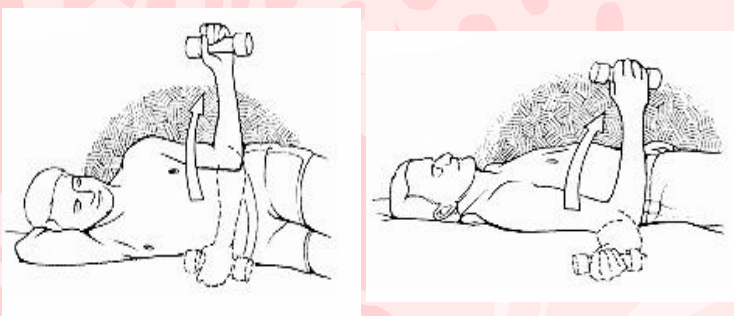
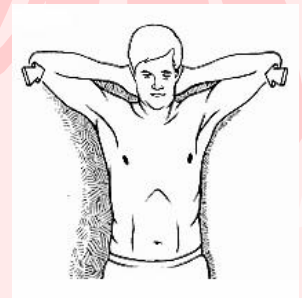


Estiramiento en rotación interna de hombro:

Lleve su mano detrás de la espalda. Trate de subirla como si los dedos caminaran hacia arriba por la columna vertebral. Puede ayudarse de una toalla (como si se secara la espalda). Mantener esta posición 10-15 segundos. Repetir 3-4 veces.

Estiramiento en rotación externa de hombro:

Sitúese con la espalda apoyada en la pared. Dedos entrelazados en la nuca. Se ha de tratar mover los codos hacia atrás hasta que toquen la pared. Mantener esta posición durante unos segundos y después mover los codos hacia delante. Repetir ejercicios 10-15 veces.



Fortalecimiento de músculos rotadores externos e internos de hombro:

Tumbado sobre el lado sano para la rotación externa y boca arriba para la interna. Codo en flexión de 90° pegado al cuerpo, levantar la pesa desde abajo hasta la altura del cuerpo. Pesas de 0.5 a 2.5 kg.

*Fdo: Ana Belén Delgado Cascos.
Fisioterapeuta de la Residencia "Casa Ntra. Sra. Del Carmen"
de El Viso (Córdoba)*

Las Misioneras de la Inmaculada Concepción: Historia y presencia



El Carisma dado por Dios a **Alfonsa Cavín** y a sus sucesoras nos ha hecho una “familia”, que ha ido creciendo como el pequeño grano de mostaza del Evangelio. En esta dilatada historia de 162 años ha vivido en escucha atenta a las llamadas del Espíritu que se nos muestra en las múltiples necesidades de nuestros hermanos/as y que nos impulsan a los diferentes compromisos de misión según los lugares y épocas. Todavía en vida de **Alfonsa** este compromiso es una respuesta al grito de la mujer excluida de toda oportunidad de ser y de crecer. En las diez fundaciones que ella realiza se educan las niñas pobres y huérfanas, se atiende a las ancianas y enfermos y se organizan las escuelas dominicales para promocionar a las jóvenes

que venían a la ciudad a ejercer el servicio doméstico.

En el devenir de su historia se destacan momentos heroicos como las ocasiones en que las hermanas ofrecen una ayuda arriesgada a los enfermos de cólera que por 4ª vez consecutiva se declara en Cataluña. Un hecho histórico que ha marcado muy especialmente nuestras respuestas de misión y la conciencia de “ser misioneras” ha sido el **asumir el destino de Guinea Ecuatorial en un momento - 1885-** en que el campo de acción de la mujer y más aún si es religiosa, es muy limitado.

El entonces general de los Claretianos, P. Xifré, solicita la colaboración de las Religiosas para que la obra de evangelización que han emprendido en Guinea, pueda arraigar con cierta consistencia; para ello ve imprescindible la educación y promoción de la mujer en todos los aspectos. Llama a la puerta de varios conventos solicitando ayuda, pero ningún Instituto femenino puede asumir esta responsabilidad. **Valentina Vigo**, Superiora General de las Concepcionistas en ese momento, hace una tímida propuesta a las Hermanas y sucede lo inexplicable: todas, incluso las ancianas se ofrecen para ir a esas misiones. El “sí” generoso y fecundo de las cinco Hermanas Concepcionistas que asumen este riesgo las convierte en las primeras misioneras españolas en pisar suelo africano.



El ejemplo de **Alfonsa Cavín** está aún reciente: deja su patria y todo lo suyo para dar una respuesta evangélica a una necesidad urgente de un lugar y de una época. Es la primera célula misionera que comienza a desplegarse. Le sigue la expansión por Ceuta, Andalucía, Navarra, Aragón, Argentina, Italia, Venezuela, Liberia, Colombia, Ghana, Togo, México, Camerún, ...

La disponibilidad y apertura características del Carisma inicial llegan a su plenitud en las más variadas realizaciones según las necesidades que van surgiendo. Arraigadas en la tarea de educar y curar a quienes sufren en su cuerpo la enfermedad, o la soledad en su espíritu estamos atentas para responder con fidelidad allí donde nos urge nuestra intuición misionera. Hacemos el camino, siendo solidarias con los hombres y mujeres de nuestro tiempo, para transformar el escenario de la historia en Reino de Dios. El desarrollo de la Misión recibida y la vida entregada día a día nos ha ido configurando en un estilo de vida que nos caracteriza como familia MIC. (Cf.: www.misionerasdelainmaculadaconcepcion.com)

El Cuidador en una Residencia



¿Qué son las residencias?

Las residencias de personas mayores son centros de servicios sociales destinados para el alojamiento, temporal o permanente, para personas mayores. Son centros especializados en la atención a las personas mayores, con sus características propias, que precisan una atención individualizada, ya que no existimos dos personas iguales. Supone una alternativa al hogar familiar, cuando confluyen una serie de circunstancias (familiares, económicas, sanitarias, etc.) que desaconsejan la permanencia en el domicilio. **De ahí la importancia de que se conviertan en auténticos hogares.** Es necesario que las residencias permitan a sus residentes llevar una vida lo más parecida a su hogar, mejorándolo si cabe, para preservar su intimidad, llevar consigo sus propias pertenencias y recuerdos, recibir visitas, poder seguir con sus costumbres, etc.

Cuidador de personas mayores en residencias

El cuidador debe ser una persona que le ayude y le motive para que sea protagonista de su evolución, para mantener la Calidad de Vida. Es uno de los pilares importantes, de una residencia, porque está en contacto directo con los mayores. Deben ser su familia. Para el resto de profesionales (Dirección, ATS/DUE, Psicólogo, Fisioterapeuta, Animador Sociocultural, Trabajador Social, etc.) son de gran ayuda, porque, mediante una comunicación fluida, ponen en conocimiento toda la evolución del residente (alimentación, descanso, inquietudes, etc.)



Desde mi experiencia de cuidadora, la facultad que debe de tener un/a cuidador/a es sobre todo **VOCACIÓN**, que, junto a una formación adecuada y saber trabajar en equipo, ayudan una atención adecuada. No menos importante es el trato amable, educado y empatía del cuidador/a hacia el residente: tener paciencia, mantener una comunicación fluida con el mayor para que éste manifieste todas sus preocupaciones e inquietudes.

El trabajo de cuidador es entrega, no es posible conocer la realidad de una residencia en una mañana, sino que hay que realizar un verdadero ejercicio de convivencia con los mayores, en un trabajo continuo y de entrega constante.

Y desde aquí quisiera agradecer el trabajo de mis compañeras, que con tanto cariño dedican su tiempo y dedicación a los verdaderos protagonistas de nuestra residencia: los mayores.

Fdo.: M^a. Carmen Ruiz Gómez

Cuidadora Responsable Residencia "Casa Ntra. Sra. Del Carmen" de El Viso (Córdoba)

Las recetas de nuestras cocineras



Pastel de patatas y cebolla al horno

Ingredientes
(para 4 personas):

- Patatas frescas (1 kg.)
- 6 cebolletas
- 8 huevos
- 1 litro de leche
- Sal al gusto
- Aceite de oliva

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Sazonar y freír. Cuando estén listas, poner en una bandeja de horno. Hacer lo mismo con la cebolla: freír a fuego lento y bien doradita. Añadir a las patatas.

Batir los huevos y la leche con la batidora. Sazonar y mezclar todo. Poner el horno a 170 °C y dejar hasta que se doren bien.



*Fdo.: Toñi Fernández y Manoli Luque,
Cocineras de la Residencia "Casa Ntra. Sra. Del Carmen" de El Viso
(Córdoba)*

Rincón de las Adivinanzas



ADIVINANZAS

- Verde es, verde se cría, y verde sube los troncos arriba.

El lagarto

- Blanca fue mi niñez, roja mi crianza y ahora, por mi mala suerte, soy más negra que la pe.

La Mora

- Tan grande como un camino, goza como un cochino.

El río

- A aquel cerro fui, a cortar un bastón, cortarlo pude y rajarlo no. Qué es, que te da y no lo ves.

El aire

- Por ahí vienen nuestros padres, maridos de nuestras madres, padres de nuestros hijos y nuestros propios maridos.

Cada mujer estaba casada con el padre viudo de la otra.

- Tan grande como un camino y coge en un pucherito.

El Hilo

- Un rey le pidió a un criado lo que en el mundo no había y el criado se lo dio que tampoco lo tenía.

(Por petición del autor no se pone respuesta: Cada uno ha de averiguarlo).



Recopilado por:
Alfonso Díaz Aranda.

Álbum de fotos: Actividades



Visita del colegio en Navidad



Campeonato dominó con el centro
de día "Santa Ana"
Febrero 2012



Carnaval 2012





Visita museo de la matanza
Alcaracejos



Día de campo



Visita Exposición canaricultura
Pozoblanco



Visita Casa Museo del Pastor
Villaralto



Reyes 2012





Cruz de mayo 2012





**Despedida a D. Juan Antonio Medrán
Antiguo patrono de la Fundación y párroco de El Viso**



**Visita a los patios de Córdoba
Mayo 2012**



Fundación Benéfico - Particular
"Casa Nuestra Señora del Carmen"
Calle El Carmen, 19
Tel.: 957 127 108 - Fax: 957 127 848
14.470 - El Viso - Córdoba