



EL PERPETUO SOCORRO

residencia de mayores

— MIRAFLORES DE LA SIERRA —

año 2024 / número 01



Ayuntamiento de
**MIRAFLORES
DE LA SIERRA**

SUMARIO:

| | |
|---|-----------|
| Bienvenidos a nuestra revista | 02 |
| ¿Qué hacemos en la Residencia? | 04 |
| Conociendo a Francisco Nieto | 05 |
| Conociendo a Imelda | 06 |
| Creación de un calendario colgante | 07 |
| Taller de calabazas | 09 |
| Terapia Ocupacional | 11 |
| Las recetas de mis abuelos | 13 |
| Como proteger a los adultos mayores del frío | 16 |
| II Concurso decoración puertas de Navidad | 17 |
| Feliz Cumpleaños | 20 |
| Pasatiempos | 21 |

PROXIMAMENTE

Mercadillo de la Residencia El Perpetuo Socorro

**Venta de objetos, manualidades
y trabajos en madera.**

Toda la recaudación estará destinada a la
renovación y mantenimiento de la residencia.

BIENVENIDOS A NUESTRA REVISTA



¡Queridos vecinos!

Mi nombre es María José Barquero y soy la Concejal de Servicios Sociales y el Mayor del Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra.

Es un placer para mí compartir con todos vosotros el continuo crecimiento de nuestro querido pueblo y, sobre todo, de nuestra amada residencia de ancianos. Queremos que todos podáis ver de primera mano todo lo bueno que se realiza y se vive en este espacio tan especial.

Por ello, estamos muy emocionados de dar continuidad a esta magnífica revista, que se publicará de manera trimestral. A través de ella, podréis ser partícipes de las actividades y del día a día en nuestra pequeña pero entrañable residencia.

Desde 2019, hemos apostado por el bienestar y la felicidad de nuestros mayores, y estas páginas son un reflejo de ello. Son el resultado del trabajo y cariño de los 26 trabajadores y los 32 residentes, quienes con mucho empeño y dedicación han participado en su creación.

Gracias por acompañarnos en este viaje, seguimos trabajando con el corazón por nuestros mayores.

Con cariño,
María José Barquero



Hola a todos,

mi nombre es Cecilia, soy la directora de la Residencia El Perpetuo Socorro de Miraflores de la sierra.

Nos hace especial ilusión presentaros “Nuestra revista”, una revista elaborada con mucho cariño por parte de todos los trabajadores y residentes de este centro.

De manera trimestral os haremos llegar las noticias de la residencia, podréis conocerlos y ser partícipes de nuestras actividades del día a día, los cumpleaños, talleres, las fiestas y entrevistas a todos los trabajadores y residentes para conocerlos un poco más.

Los 26 trabajadores y los 32 residentes os damos la bienvenida y esperamos que disfrutéis leyendo lo mismo que nosotros elaborándola.

Cecilia Rodriguez



¿QUÉ HACEMOS en la Residencia?

Llevamos a cabo infinidad de actividades diseñadas para nuestros mayores, todas ellas son actividades adaptadas, para asegurarnos de que independientemente de su movilidad, todas las personas puedan disfrutar al 100%.

Además, organizamos salidas a exposiciones, ponencias y charlas en La Casa de la Cultura. También colaboramos con otras entidades, lo que permite que nuestros residentes se sientan integrados en su entorno y en la comunidad.

A continuación, te presentamos algunas de las actividades que realizamos en la residencia:

- **Gerontogimnasia:** Comenzamos el día activando cuerpo y mente.
- **Talleres cognitivos:** Trabajamos la memoria, la atención, las funciones ejecutivas, la reminiscencia y la percepción.
- **Taller de lectura:** Disfrutamos de la lectura y sus posteriores tertulias.
- **Taller de escritura:** Recopilamos juegos de antaño para enseñárselos a los niños más pequeños del pueblo.
- **Trabajos manuales:** Preparamos artículos para el próximo mercadillo y decoraciones para nuestro hogar.
- **Juegos de cartas y deportes populares:** Disfrutamos de juegos como tute, mus, brisca, así como de bolos y petanca.
- **Huerto urbano comunitario:** Cultivamos, con la ayuda de todos, verduras, hortalizas y frutas en nuestro pequeño jardín.

En la Residencia El Perpetuo Socorro, nos esforzamos por crear un ambiente enriquecedor y lleno de vida para nuestros mayores. ¡Estamos aquí para que cada día sea especial!

CONOCIENDO A...

Francisco Nieto

¿Dónde y cuando naciste?

En Bujalance, Córdoba. El 15 de noviembre de 1930.

¿Cuál era tu trabajo?

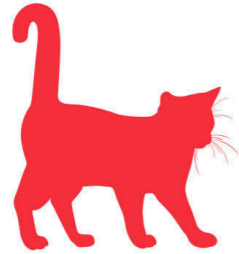
He sido practicante en Aldequemada y más tarde en Miraflores.

¿Tu color preferido?

El rojo.

¿Un animal?

Un gato.

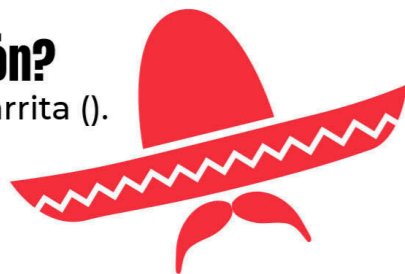


¿Una comida?

El rabo de toro.

¿Una canción?

La Chaparrita ().



¿Tu película y actor favorito?

Soy más de Ópera.

¿A qué dedicas tu tiempo libre?

Me gustan los juegos de mesa, dominó, parchís...



Cuéntanos algo de ti:

El otro día, estaba sentado en el sofá y encontré una galleta olvidada en mi bolsillo. ¡Que rica!

CONOCIENDO A...

Imelda

¿Dónde y cuando naciste?

Loja, Ecuador. El 28 de octubre de 1961.

¿Cuál era tu trabajo?

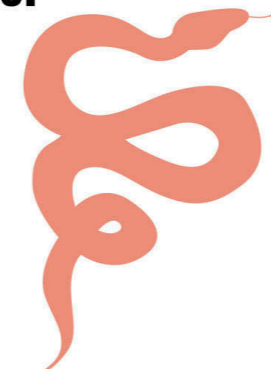
Auxiliar geriátrico.

¿Tu color preferido?

El Rosa.

¿Un animal?

Una Serpiente.



¿Una comida?

El encocado de pescado.



¿Una canción?

Adiós chicos de mi barrio.

¿Tu película y actor favorito?

La mochila azul.

¿A qué dedicas tu tiempo libre?

Cultivo y siembro mi propio huerto.



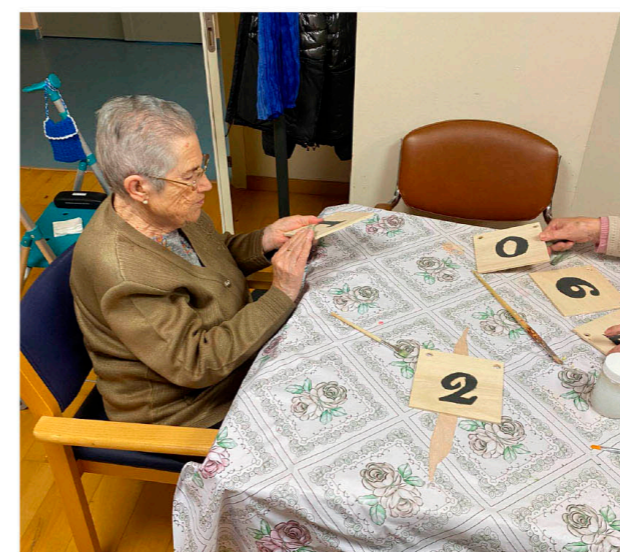
Cuéntanos algo de ti:

Me gusta estar en casa, relajada con un buen café y una mantita.

Creación de un calendario colgante

Nuestros mayores, han elaborado un calendario colgante de madera y cuerda para colocar en la residencia.

Ellos mismos han lijado, pintado y barnizado todas y cada una de las piezas que componen dicho calendario.



Taller de calabazas



Por Halloween nuestros mayores, realizaron un taller de calabazas. Tallando su propia calabaza y posteriormente colocándola en el jardín para decorar nuestra residencia por dicha festividad.



Terapia Ocupacional

En este primer número de la revista, queremos explicaros qué es la Terapia Ocupacional y para qué la hacemos.

La Terapia Ocupacional es una profesión socio-sanitaria, cuya función principal es ayudar a la persona en su autonomía personal y calidad de vida.

Para ello utilizamos la ocupación como medio rehabilitador, puesto que la ocupación junto con el ocio y el sueño es lo que facilita la salud. Partimos de una valoración especializada y a partir de ahí programamos un plan de tratamiento específico para cada persona.

Vamos a tratar problemas físicos, sensoriales, cognitivos y emocionales, para conseguir un enlentecimiento en los procesos degenerativos, una adaptación al medio, prevención de la enfermedad, rehabilitación de la funcionalidad perdida y de las áreas de autocuidado.

También tendremos en cuenta el contexto que pudiera afectar a la participación en las actividades de cada día, para adaptar el entorno de cara a conseguir la mayor independencia posible.

Los Terapeutas Ocupacionales utilizamos la actividad como medio rehabilitador, ya que el



hombre es eminentemente activo, las personas realizamos diariamente actividades para nuestro autocuidado, desempeñamos ocupaciones productivas y también ocupamos nuestro ocio con diferentes actividades.

Después de explicaros en que consiste la Terapia Ocupacional, os vamos a ir comentando, en cada número de la revista, las diferentes actividades que realizamos desde este departamento. Y vamos a empezar por las Actividades de la Vida Diaria (AVD). Cuando hablamos de estas actividades nos referimos a las que están íntimamente ligadas a la supervivencia. Son aquellas actividades de autocuidado imprescindibles en el día a día. Estas serían: **Higiene y aseo personal, alimentación, ducha, vestido, control de esfínteres, uso del inodoro y movilidad funcional.** Primero se hace una evaluación de cada persona, pasándoles las pruebas pertinentes, comprobando in situ los resultados y dependiendo de estos, se actúa convenientemente, prestándoles los apoyos necesarios para mantener la independencia el máximo tiempo posible.

También trabajamos las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) que son aquellas que tienen como objetivo **su interacción con el entorno.** El conjunto de estas actividades es muy importante ya que integran a la persona en la sociedad, son más complejas que las anteriores y son necesarias para la vida independiente en la comunidad.

Estamos hablando, entre otras de: cuidado de otros, uso de sistemas de comunicación, movilidad en la comunidad, manejo del dinero, cuidado de su salud, procedimientos de seguridad y respuestas de emergencia, etc. Estas actividades requieren más esfuerzo, organización y prevención, pero no ponen en peligro la supervivencia.

Belén Alciturri
Terapeuta Ocupacional



LAS RECETAS de mis abuelos

Como se acerca la Navidad hemos decidido presentaros el menú que hacíamos muchos de nosotros en estas fechas.

ENSALADA.

La hacemos con escarola, granada y nueces. La aliñamos con ajo muy picadito, aceite, sal y vinagre.

MARISCO.



FIAMBRE.



**NAVIDAD
MENÚ**

Aperitivos

- Almejas a la Marinera
Receta de Paquita Herrero
- Ensalada
- Marisco
- Fiambre

Principal

- Consomé
Receta de Teresa Muñoz
- Cabrito Asado al Horno
Receta de Faustina García

Postre

- Leche Frita
Receta de Ramona Martinalbo

ALMEJAS A LA MARINERA.

Receta de Paquita Herrero.

Ingredientes:

Almejas buenas.
Aceite.
Cebolla, ajo y perejil.
Laurel, pimienta molida y guindilla.
Vino blanco.

Preparación:

1. Lavar las almejas y dejarlas en agua con sal, para que suelten la arena.
2. Mientras en una cazuela de barro hacemos el sofrito, echamos un chorrito de aceite, una hoja de laurel, ajo y cebolla muy picaditos.
3. En un mortero machacamos un ajo y perejil y lo echamos al sofrito. Le ponemos una cucharada de harina, sal, pimienta molida, guindilla al gusto y un vasito de vino blanco.
4. Ecurrimos las almejas, las ponemos en una cazuela con un poquito de agua hasta que se abran y las pasamos a la cazuela de barro con un poco del agua de abrirlas y las dejamos que den un hervor.



CONSOMÉ.

Receta de Teresa Muñoz.

Ingredientes:

1\4 trasero de pollo y otro de gallina.
Judías verdes enteras.
Pencas de acelga.
1 zanahoria.
1 puñado de garbanzos.
1 puerro.
1 trozo de codillo.
Agua y sal.

Preparación:

1. En una olla ponemos todos los ingredientes y la llenamos de agua. Lo tenemos 1 hora cociendo a fuego fuerte y luego a fuego lento, hasta que esté doradito el caldo.
2. Siempre sin tapar y cuando empieza a hervir, se va quitando la espuma, a la hora de servir probamos de sal y rectificamos.
3. En la soperá picamos 2 huevos duros y jamón serrano. Aparte "coscurritos" de pan frito pequeñitos, que se sirven aparte y cada uno se pone lo que quiere.

CABRITO ASADO AL HORNO.

Receta de Faustina García.

Ingredientes:

1 Cabrito.
2 Ramas de romero.
Manteca.
1 taza de vino blanco.
Agua.
Sal.

Preparación:

1. Comienza limpiando bien el cabrito y secándolo con papel de cocina. Esto ayudará a que la piel quede crujiente al asarse.
2. En una bandeja de horno se coloca el cabrito, se unta en manteca, se pone un poco de sal y romero, se echa un buen chorro de agua y el vino blanco.
3. Todo al horno a 180° aproximadamente durante 2 horas.



LECHE FRITA.

Receta de Ramona Martinalbo

Ingredientes:

Leche.
1 ramita de canela.
Cáscara de naranja y de limón.
Azúcar.

Preparación:

1. Se pone todo a cocer y cuando ha cogido los sabores, echamos maizena, previamente disuelta en leche fría y un sobrecito de flan para darle color y lo movemos todo el rato hasta que cueza.
2. Una vez cocida se echa la masa en una fuente a enfriar. Cuando está fría se corta en cuadraditos que se rebozan en maizena y huevo, se fríen y se ponen en un escurridor para que suelten el aceite.
3. Se ponen en una fuente y se espolvorean con azúcar y canela.


Como proteger a los adultos mayores del frío

Recomendaciones para prevenir consecuencias en su salud

La temporada de frío, puede suponer un riesgo significativo para la salud de los adultos mayores, quienes son especialmente vulnerables a los problemas derivados de las bajas temperaturas.

Su sistema inmunológico tiende a debilitarse con la edad, y factores como enfermedades crónicas, patologías cardiovasculares o metabolismo lento aumentan y predisponen el riesgo de sufrir hipotermia y otras situaciones como insuficiencia respiratoria, caídas o empeoramiento de las enfermedades ya existentes.

Por ello, es fundamental adoptar medidas preventivas que protejan su salud. A continuación, mostramos las recomendaciones:




MANTENER EL HOGAR CÁLIDO Y AISLADO.
Calefacción eficiente, aislamiento del hogar y humidificación del ambiente.




ROPA ADECUADA PARA EL FRÍO.
Vestimenta en capas y materiales térmicos y respirables: las fibras. Usar prendas como calcetines, gorros y guantes.



ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA.
Ejercicio en interiores y evitar el sedentarismo.



ALIMENTACIÓN ADECUADA Y HáBITOS SALUDABLES.
Dieta rica en calorías y nutrientes, buena hidratación e infusiones calientes.



CUIDADOS ESPECIALES DE LA PIEL.
Hidratación de la piel y protección labial.

II Concurso



Decoración de las puertas de Navidad

Este es el segundo año en que la residencia El Perpetuo Socorro se llena de alegría y color al decorar sus puertas para la Navidad. Se celebra un emocionante concurso que invita a todos a participar. Familias, trabajadores y, por supuesto, los residentes, se convierten en los jueces de este divertido concurso, votando por la puerta que más les inspire y emocione. Al final, el ganador no solo se lleva el reconocimiento de todos, sino también un premio muy especial que conoceremos en el siguiente número de la revista.





Feliz Cumpleaños
a nuestros residentes

12 de diciembre
Antonia S.

1 de enero
Manuela

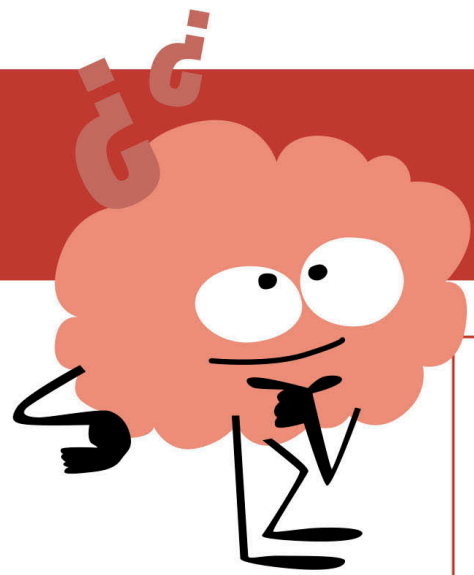
1 de febrero
María C.

17 de febrero
Francisca H.

19 de febrero
Manolín

The poster features a yellow background with festive decorations like a birthday cake, balloons, and confetti. The text is arranged in colorful speech bubbles.

Pasatiempos



SOPA DE LETRAS

Busca 6 nombres de residentes del Perpetuo Socorro:

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | S | E | R | E | T | J | L | M | Ñ | V | K | S | T |
| B | C | L | T | N | D | W | A | V | B | T | R | E | P |
| S | L | B | O | S | I | F | B | A | O | R | U | P | A |
| M | J | U | L | I | O | K | C | H | F | E | G | I | Q |
| N | I | Ñ | F | E | B | A | Ñ | C | J | R | V | S | U |
| F | X | L | Z | H | U | Q | I | N | C | O | S | V | I |
| O | T | A | G | M | P | H | E | O | D | L | I | B | T |
| G | A | B | T | I | F | K | W | C | A | O | U | H | A |
| I | A | S | C | E | N | S | I | O | N | B | L | S | L |
| L | J | K | V | O | J | L | Ñ | D | I | V | U | M | R |

SUDOKU 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | |
| 4 | | 2 | |
| 3 | 4 | | 2 |
| | 2 | 3 | 4 |

SUDOKU 2

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3 | | 1 |
| | 1 | 4 | 3 |
| 1 | 4 | 3 | |
| 3 | | 1 | 4 |

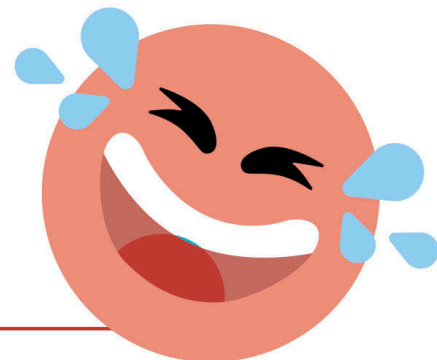
REFRANERO ESPAÑOL

Si hiela bien en enero mucho llueve por febrero.

En febrero un día al sol y otro al brasero.

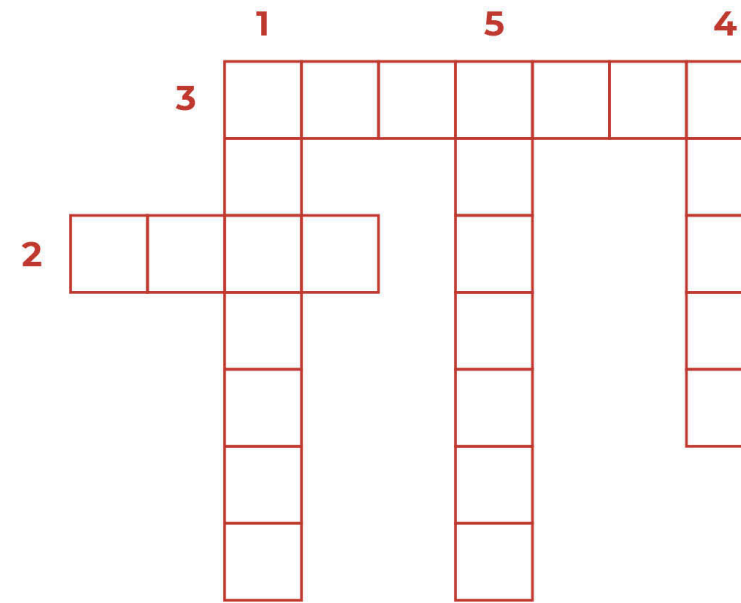
Marzo marceador de noche lluvía y de día sol.

CHISTE

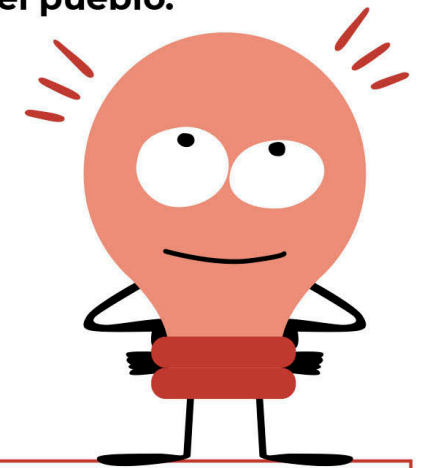


¿Cuál es el colmo de un gallo?
Que se le ponga la piel de gallina

CRUCIGRAMA



1. Montaña de Miraflores
2. Color tomatero
3. Fiesta cercana y familiar
4. Usado en costura
5. Tiene la torre más alta del pueblo.



ADIVINANZA 1

Soy can pero no soy perro duro.
Si vamos de compras llevo bolsa seguro.

ADIVINANZA 2

Es duro y redondo y se mete hasta el fondo.
¿Qué es?

Soluciones:

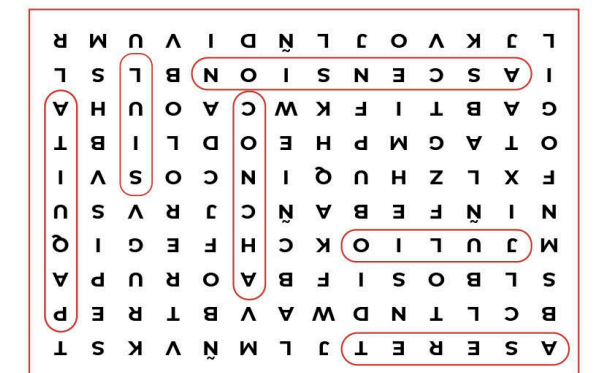
CRUCIGRAMA
1. NAZARRA
2. ROTO
3. NAVIDAD
4. DEDAL
5. IGLESIA

SUDOKU 2

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 4 | 3 |
| 1 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | 2 | 1 | 4 |

SUDOKU 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 1 |
| 4 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 4 | 1 | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |



SOPA DE LETRAS



Ayuntamiento de
**MIRAFLORES
DE LA SIERRA**

www.turismomirafloresdelasierra.es



RELÁJATE EN SU

PRIMAVERA



ENAMÓRATE DE SU

VERANO

EXPLORA SU



OTOÑO

DISFRUTA DE SU

INVIERNO



#DestinoMiraflores