



SAN JERÓNIMO

RESIDENCIA de ANCIANOS
Estella

BOLETÍN #19

Marzo 2023



ACTIVIDADES

Como cada mes, aquí está la revista mensual de marzo. Este mes hemos disfrutado de muchas actividades.

En marzo hemos celebrado días especiales como el Día Internacional de la Mujer, el 100 cumpleaños de Carmen De Miguel, el Día del Padre, además se han organizado varias actividades...



Pacto local por los cuidados

Asistimos a la firma del Pacto Local por los Cuidados de #estellalizarra.

Un Pacto que pone a la persona y los cuidados en el centro desde una perspectiva igualitaria que promueva la conciliación.

Nos alegra y motiva la acogida de este Pacto por tantas entidades. Una muestra del compromiso de nuestra ciudad con los cuidados, la conciliación y la igualdad.





Regalo

Desde el Centro Ordoiz Avanzada nos han regalado alimento para nuestros cerebros, es decir, un montón de libros.

La semana pasada fuimos a recoger al centro cajas llenas de novelas, libros de poemas, biografías... estamos muy agradecidos y agradecidas por este inmejorable regalo.

Un libro es una ventana a otros mundos, otras historias, otras épocas, una oportunidad de viajar sin movernos de San Jerónimo. ¡Qué suerte tenemos!



Día Internacional de la Mujer

Con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, quisimos poner en valor la labor de las mujeres en la historia. Creemos que es esencial destacar el papel fundamental que han tenido las mujeres a lo largo de la historia, darles voz y visibilizar sus logros.

Muchos logros en la lucha por la igualdad se han alcanzado gracias a mujeres de generaciones pasadas, con el vídeo que realizamos se pretendía agradecer el esfuerzo realizado que tantos frutos ha dado. Tenemos que seguir trabajando por la igualdad. No ha sido ni es un camino fácil, pero poco a poco todas unidas seguiremos avanzando.



Las trabajadoras de la residencia también recibieron un detalle como reconocimiento a su trabajo y su papel en la sociedad.

Visita guiada

El 10 de marzo realizamos una actividad intergeneracional con el alumnado del grado de turismo del CI Politécnico de Estella.

Tanto en la residencia como en el Centro de Día de San Jerónimo nos hicieron una visita turística por Estella-Lizarra.

Fue un lujo, sin movernos de nuestros salones. Aprendimos algún dato nuevo y compartimos conocimientos sobre nuestra ciudad.

¡Muy interesante!



Exposición: Campos de Resiliencia

Cada mes, en el Plan de Ocio, se busca proponer actividades significativas para las personas que vivimos en San Jerónimo. Teniendo en cuenta que debe haber tanta variedad como personas, para poder cubrir nuestras necesidades, preferencias e intereses.

El 13 de marzo tuvimos la suerte de que una exposición del Museo Gustavo de Maeztu se trasladara a uno de los salones de la residencia. Fermín Alvira, autor de la exposición "Campos de Resiliencia", acercó su obra a San Jerónimo y explicó cómo y por qué la había creado.

Fue un lujo disfrutar de una actividad cultural y artística, además de poder charlar con el pintor. Este tipo de actividades son muy enriquecedoras, fomentan nuestro lado creativo, nos ayuda con la comprensión, la reflexión y el análisis, además de disfrutar de un rato juntos y juntas.



Día del Padre

El 19 de marzo celebramos el Día del Padre y tanto los padres de la residencia como del Centro de Día recibieron un regalo. Un portallaves hecho a mano.



Además el lunes se proyectó una sorpresa en forma de vídeo. Sus hijos e hijas enviaron videos y fotos para felicitar el día a sus padres.



Todos quedaron encantados con el detalles y fue un día especial.



¿Qué hace una Técnica de Comunicación en una residencia?

En los últimos años, se ha hecho mucho uso del término “brecha digital”. Pero, ¿qué es la brecha digital? Y, ¿a quiénes afecta? Sorprendentemente una gran parte de la población mundial se ve afectada por la brecha digital, una brecha que puede ser de tres tipos: de acceso, de uso y/o de calidad de uso. Las personas mayores son uno de los colectivos que tiene dificultades para acceder y hacer uso de las nuevas tecnologías e internet. Actualmente ocupo el puesto de Técnica de Comunicación, Nuevas Tecnologías e Innovación de la Residencia San Jerónimo, y os preguntaréis: ¿Qué hace una responsable de comunicación en una residencia para personas mayores? Construir puentes, es decir, intentar combatir los efectos de esa famosa brecha digital, romper estereotipos y promocionar una imagen activa y positiva de las personas mayores. Además, darles la oportunidad de participar en la sociedad a través de las redes sociales, creando un canal de comunicación en el que poder alzar su voz y ser escuchados y escuchadas, algo que estaban perdiendo con el avance de las nuevas tecnologías. Eso es lo que se pretende lograr con el contenido difundido en los perfiles de San Jerónimo (Tw, FB, In, LI y YT), como el reciente vídeo por el Día Internacional de la Mujer, 8-M(ujeres).

También realizo talleres semanales sobre nuevas tecnologías y redes sociales, con el fin de que día a día les resulten más familiares. Además, dentro de la residencia se han implantado varias tecnologías de las que hacen uso, como DualeBike, las gafas de realidad virtual de Oroí, Alexas, tablets... Todas enfocadas en aportar beneficios tanto en su autonomía y capacidad comunicativa como de estimulación sensorial y cognitiva. Las Alexas, donadas por Cruz Roja Española, son un ejemplo claro de los beneficios de la tecnología en personas mayores. Estos dispositivos permiten que Cristina se sienta más cerca de su hija porque puede hacer videollamadas con ella siempre que quiera, y, también, la Alexa de M^a Luisa le avisa de cuándo es hora de desayunar y merendar para que esté mejor orientada sobre la hora. Del mismo modo, estas herramientas son útiles para todo el equipo de profesionales de San Jerónimo, que puede organizar actividades significativas relacionadas con las nuevas tecnologías para las personas que viven y acuden a la residencia. Hace poco hemos empezado a usar las gafas de realidad virtual de Oroí y ya tenemos las primeras impresiones, todas positivas. “A qué hemos llegado, oye”, expresaba sorprendida Remedios tras visualizar el primer vídeo mediante las gafas,

“hemos ido hasta Pamplona sin movernos de aquí, el próximo día a la India o Marrakech, que allí estuve yo”. Y es que, gracias a estas nuevas tecnologías, desde terapia ocupacional y psicología pueden trabajar la estimulación cognitiva y la reminiscencia, todo sin moverse de su hogar.

Las personas mayores se han tenido que adaptar forzosamente a las nuevas herramientas digitales y, a mayor edad, mayor también es el nerviosismo que genera el desconocimiento. Buscando solución a esta problemática desde la atención centrada en la persona, se establece otra de mis funciones principales, acércales a las nuevas tecnologías y resolver sus dudas. Para lo cual, se ofrece un asesoramiento individualizado y adaptado a las necesidades, intereses y preferencias de cada persona. Un servicio con gran demanda, el año pasado se produjeron una media de 8 asesoramientos al mes. Dudas sobre teléfonos móviles, tablets, ordenadores, Alexas... Todo tipo de dispositivos. ¿Lo más preguntado? Cómo usar WhatsApp, y es que, las pocas personas que tiene smartphone, han aprendido a usarlo para estar en contacto con su familia. Es el caso de Fina, que todos los días envía una fotografía del menú al grupo familiar. O Remedios, que acaba de aprender a mandar audios y ya no puede parar. Un esfuerzo que para ellas merece la pena.

Es esencial que las personas mayores tengan su lugar en este nuevo entorno digital. De esta forma podremos combatir el edadismo desde los canales actuales. Romper estereotipos y promover una imagen positiva y activa de las personas mayores. En definitiva, crear un espacio en el que puedan alzar su voz y participar de la actualidad social, recuperar su espacio en la sociedad. Para ello, necesitan de nuestro acompañamiento. En San Jerónimo existe este compromiso, ese es mi cometido como Técnica de Comunicación del centro y trabajo día a día para lograrlo.



100 cumpleaños de Carmen de Miguel

El 21 de marzo es el día en el que el hemisferio norte da la bienvenida a la primavera. Este año en San Jerónimo este equinoccio ha sido eclipsado por un acontecimiento mayor, el 100 cumpleaños de Carmen De Miguel. La residencia junto a su familia ha organizado un acto para celebrar el siglo de la estellica.

La familia de Carmen ha querido sorprenderla con varios vídeos y fotografías, además, su hijo Raúl Urriza junto a su amiga Marta Juániz, han realizado un pequeño recital de poesía. No ha faltado la emoción tras las palabras que le ha dedicado su hijo: “estos cien años se pueden resumir en sus distintos estadios como persona: hija entregada, hermana dispuesta, esposa abnegada, madre ejemplar, abuela sensata (por la distancia), bisabuela entusiasta (por lo mismo)”. Para culminar el acto, la orquesta “Los Llanos Band” ha amenizado el almuerzo. A la hora de comer, se han cumplido los deseos de Carmen y su unidad de convivencia ha compartido una mesa alargada que ha presidido ella misma.

Una celebración a la altura de la cumpleañera que ha querido agradecer a todas las personas asistentes su presencia y el cariño que le han transmitido durante todo el acto. Confiesa que no sabe el secreto de la longevidad ella ha llevado “una vida normal”, eso sí, “nunca he bebido ni he fumado”. 100 años se dicen fácil, pero hay que saber llevarlos, y Carmen los lleva como nadie.



Actividad intergeneracional

Durante el mes de marzo varias personas de la residencia y del Centro de Día hemos realizado una actividad intergeneracional con la Ikastola. Durante tres martes nos hemos reunido con ellos y ellas y hemos estado conociéndonos y hablando sobre los juegos a los que jugamos en nuestra infancia.

La actividad culminó el pasado martes 28 de marzo con una sesión final en la que jugamos al bingo, al parchís, a la brisca y al dominó. Lo pasamos genial.





Despedida

El sábado 11 de marzo falleció M^a Victoria López Arruti. Se celebró una misa en honor a su descanso.

Allá donde estés. Te llevamos en nuestros corazones.

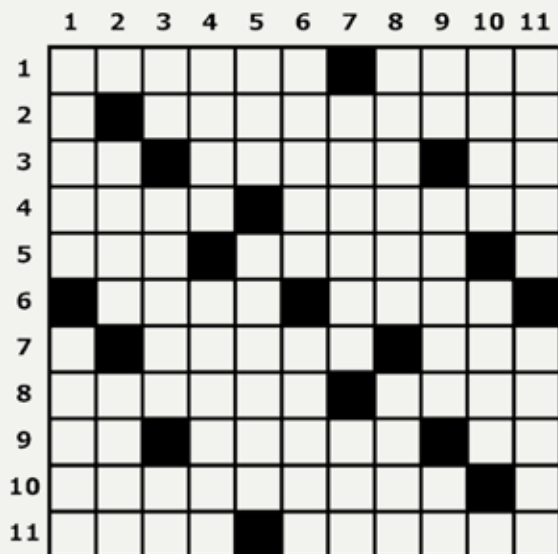
D.E.P.

Sopa de letras



Balón prisionero | Canicas | Carrera de sacos | Chapas | Comba | El pañuelo | Escondite | Gallinita ciega | Hula hoop | Parchís | Peonza | Pilla pilla | Rayuela | Tres en raya | Veo veo | Yoyó

Crucigrama



HORIZONTALES

1: Reptil muy similar al cocodrilo. Orificio del aparato digestivo de los animales, destinado a la recepción del alimento. 2: Usted. Irritábamos, enfurecíamos. 3: Rubidio. Vas caminando a un lugar. Mega annum. 4: Vuduismo. Elogiar. 5: Sufijo que forma sustantivos derivados de verbos de la primera conjugación, que suelen denotar acción y efecto. País de Asia. Conjunción. 6: Poned ataduras. Porción de tierra rodeada de agua por todas partes. 7: Diez en hexadecimal. Persona muy admirada. Extremidad que se utiliza para volar. 8: Que contiene sal, en femenino. Padre de Caín y Abel. 9: Erblio. Pones el cebo. Real Decreto. 10: Relativo a editores. Conjunción. 11: Actividad sexual. Os queméis.

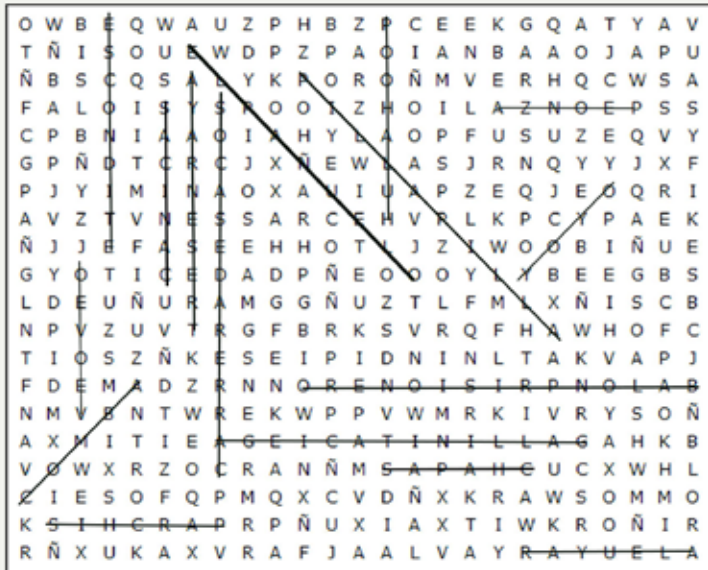
VERTICALES

1: Curvatura. Limpies, laves. 2: Diez en hexadecimal. Fundador del budismo. Está en combustión. 3: Inteligencia Artificial. Fruto de la palmera. Nueve en el sistema de numeración romana. 4: Maullido del gato. Persona que tiene adicción a alguna sustancia o droga. 5: Ácido ribonucleico. Adecuado, apropiado. 6: Hacem natación. Cultiva la tierra. 7: Vano, sin fundamento. Aire en inglés. 8: Fundáis, apoyáis algo sobre una base. Guisad en el horno. 9: Orden Ministerial. Dad balidos. Artículo determinado. 10: Signo ortográfico. Perteneciente o relativo a las alas. Novena letra del abecedario. 11: Cocinaré en el horno. Pasees.

Las 7 diferencias



Sopa de letras



Balón prisionero | Canicas | Carrera de sacos | Chapas |
Comba | El pañuelo | Escondite | Gallinita ciega | Hula hoop
| Parchís | Peonza | Pilla pilla | Rayuela | Tres en raya | Veo
veo | Yoyó

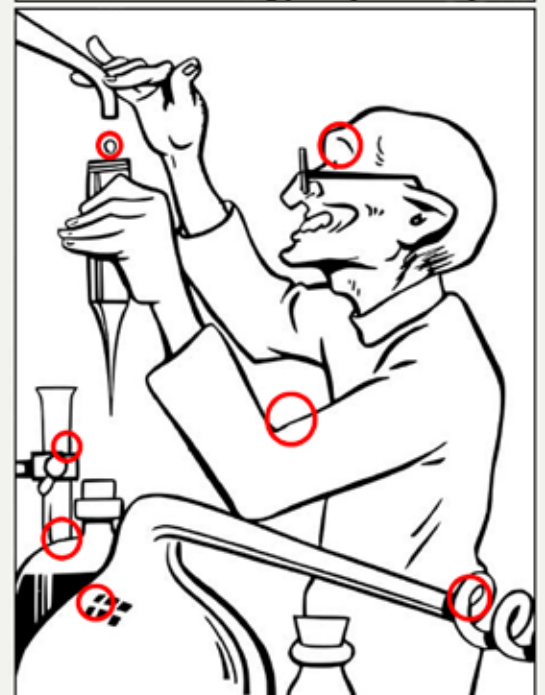
Crucigrama



HORIZONTALES

1: Reptil muy similar al cocodrilo. Orificio del aparato digestivo de los animales, destinado a la recepción del alimento. 2: Usted. Irritábamos, enfurecíamos. 3: Rubidío. Vas caminando a un lugar. Mega annum. 4: Vuduismo. Elogiar. 5: Sufijo que forma sustantivos derivados de verbos de la primera conjugación, que suelen denotar acción y efecto. País de Asia. Conjunción. 6: Poned ataduras. Porción de tierra rodeada de agua por todas partes. 7: Diez en hexadecimal. Persona muy admirada. Extremidad que se utiliza para volar. 8: Que contiene sal, en femenino. Padre de Caín y Abel. 9: Erblio. Pones el cebo. Real Decreto. 10: Relativo a editores. Conjunción. 11: Actividad sexual. Os queméis.

Las 7 diferencias



VERTICALES

1: Curvatura. Limpies, laves. 2: Diez en hexadecimal. Fundador del budismo. Está en combustión. 3: Inteligencia Artificial. Fruto de la palmera. Nueve en el sistema de numeración romana. 4: Maullido del gato. Persona que tiene adicción a alguna sustancia o droga. 5: Ácido ribonucleico. Adecuado, apropiado. 6: Hacen natación. Cultiva la tierra. 7: Vano, sin fundamento. Aire en inglés. 8: Fundáis, apoyáis algo sobre una base. Guisad en el horno. 9: Orden Ministerial. Dad balidos. Artículo determinado. 10: Signo ortográfico. Perteneciente o relativo a las alas. Novena letra del abecedario. 11: Cocinaré en el horno. Pasees.