

EL PERPETUO SOCORRO

residencia de mayores

MIRAFLORES DE LA SIERRA

año 2025 / número 03



Ayuntamiento de
MIRAFLORES
DE LA SIERRA

SUMARIO:

Saludo	02
Conociendo a Enrique Plaza	03
Conociendo a Lourdes Rodado	04
Celebración de Semana Santa	05
Visita del IES Vicente Aleixandre	07
Feria de Abril	09
Entrevista en el colegio Leonardo Da Vinci	11
Huerto	12
San Isidro	13
Actividad intergeneracional	15
Mercadillo Solidario	17
Actividad de Terapia Ocupacional	21
Feliz Cumpleaños	24
Pasatiempos	25



PRÓXIMAMENTE

**Mercadillo de la Residencia
El Perpetuo Socorro**
**Venta de objetos, manualidades
y trabajos en madera.**

Toda la recaudación estará destinada a la compra de material para la realización de nuestros talleres de Terapia Ocupacional.



Queridos lectores,

Hace ya 20 años, me diplomé como Terapeuta Ocupacional porque siempre supe que mi vocación era hacer la vida más fácil a las personas que necesitan ayuda. Desde el principio, supe que colaborar para cambiar, mejorar o mantener la calidad de vida de quienes nos rodean era lo que realmente me apasionaba.

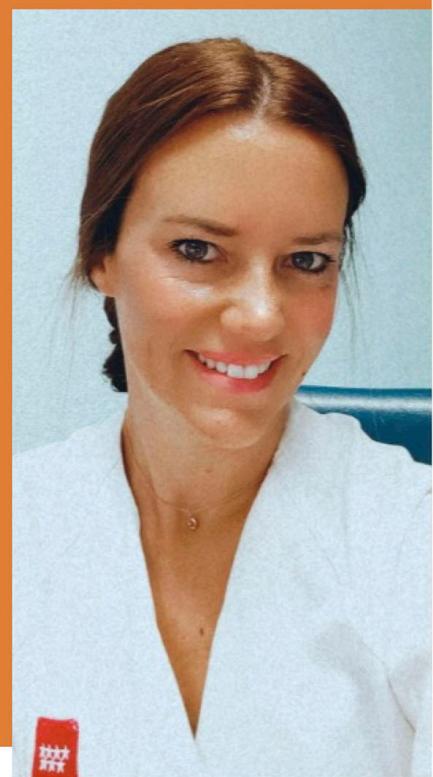
A lo largo de mi trayectoria profesional, he tenido la suerte de llegar a ser la directora de esta residencia, que considero la más humana y auténtica en la que he trabajado. Aquí, el trato cercano y humano con nuestros mayores es fundamental, y eso es lo que hace que cada día sea especial. Trabajar en una residencia como esta me brinda la oportunidad de vivir esa cercanía, de aprender de ellos y de acompañarlos en su día a día con respeto y cariño.

Este es el tercer número de nuestra revista de la Residencia Perpetuo Socorro de Miraflores de la Sierra, y quiero aprovechar para agradecer a nuestra Concejala María José Barquero por el apoyo incondicional, a todo mi equipo y a nuestros residentes por hacer de este centro una pequeña casa familiar, llena de vida, historias y momentos únicos. Para mí, cada día en esta residencia es una oportunidad para seguir aprendiendo y creciendo junto a nuestros mayores.

Gracias por acompañarnos en esta aventura, y espero que disfruten de esta edición tanto como nosotros disfrutamos creándola.

Con cariño,

Cecilia Rodriguez-Bachiller Estaún



CONOCIENDO A...

Enrique Plaza

¿Dónde y cuándo naciste?

En Miraflores de la Sierra, el 18 de septiembre de 1930.

¿Cuál era tu trabajo?

Trabajaba como maestro de obras. Trabajé con mi hermano Luis, que teníamos una empresa de construcción en Miraflores de la Sierra.

¿Tu color preferido?

El gris.



¿Un animal?

Un perro.

¿Una comida?

El arroz con leche bien elaborado, me encanta.

¿Una canción?

Una jota.

Cuéntanos algo de ti:

Empecé a trabajar a los 9 años, me gusta mucho el trabajo en la construcción. Me encantaba pasear por el campo y mientras cuidaba del ganado me gustaba leer. Me ha encantado viajar y las fábulas me las sé de memoria.

¿Tu película y actor favorito?

Me encanta José Luis López Vázquez. Y mi película favorita es "Escopeta Nacional".

¿A qué dedicas tu tiempo libre?

Cuidar el huerto y el jardín.



CONOCIENDO A...

Lourdes Rodado

¿Dónde y cuándo naciste?

En Miraflores de la Sierra. El 4 de julio de 1961.

¿Cuál es tu trabajo?

Auxiliar de enfermería.

¿Tu color preferido?

El verde.



¿Un animal?

El perro.

¿Una comida?

Las croquetas.

¿Una canción?

Let it be de The Beatles.



Cuéntanos algo de ti:

Me considero una persona muy activa, algo protestona cuando no me cuadran las cosas. Defiendo mis ideales con respeto y sin rencor.

¿A qué dedicas tu tiempo libre?

A coser, hacer deporte, ir al cine y lo que más me gusta es estar con mi nieta.

¿Tu película y actor favorito?

Mi película "Lo que el viento se llevó" y mi actor George Clooney.



Celebración de Semana Santa



Esta Semana Santa ha sido especialmente emotiva y significativa para nuestra residencia. Gracias al entusiasmo y dedicación de nuestros residentes, junto con el apoyo de los trabajadores, han elaborado un hermoso paso, con materiales muy sencillos, pero con mucho cariño.

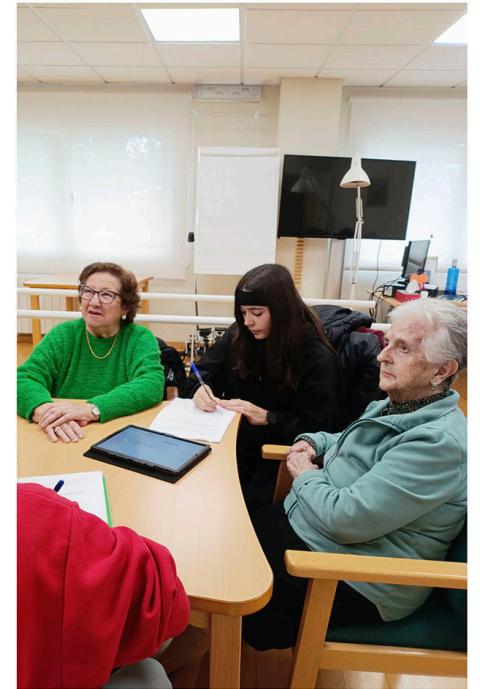
La celebración culminó con una pequeña procesión dentro de la residencia, con las mejores costaleras y las emociones a flor de piel.





Visita del IES Vicente Aleixandre

Los alumnos del IES Vicente Aleixandre realizaron una visita muy especial a la residencia, compartieron una jornada llena de aprendizajes y recuerdos. Los residentes les contaron cómo, en tiempos pasados, utilizaban ciertas plantas para curar dolencias, cocinar, distinguir de aquellas que eran venenosas, que utilizaban para fabricar muebles y cómo aprovechar los recursos del entorno. Fue un encuentro muy enriquecedor, donde se transmitió sabiduría de generación en generación.



Feria de Abril



La residencia se llenó de color, música, alegría y mucha emoción, para celebrar con entusiasmo una de las festividades más queridas "LA FERIA DE ABRIL", viviendo una jornada inolvidable de sevillanas, bulerías, flores y volantes.

Nuestras instalaciones se transformaron en una auténtica caseta sevillana, donde no faltaron las risas, el buen humor, y sobre todo, mucho cariño.

¡Ole por nuestr@s mayores!



Entrevista en el colegio Leonardo Da Vinci

¡¡¡A los micros!!! Ramona, Faustina, Vicenta y Juana han realizado una entrevista en el colegio Leonardo Da Vinci para contar cómo era la vida antes. Con los alumnos de primaria han compartido historias fascinantes de su vida, explicándoles como cuidaban el medio ambiente, compraban o reciclaban hace años.



Huerto



En la residencia de mayores de Miraflores de la Sierra, la tierra cobra vida gracias a las manos sabias de sus residentes. Con dedicación y cariño, están preparando y cuidando un hermoso huerto que no solo florece con verduras y hierbas, sino también con historias, sonrisas y momentos compartidos. Esta actividad fomenta la actividad física, la conexión con la naturaleza y el trabajo en equipo, demostrando que nunca es tarde para sembrar ilusión y cosechar bienestar.





Nuestra residencia celebro San Isidro por todo lo alto con una jornada de espíritu madrileño. Chulapos y chulapas llenaron de color y alegría nuestros pasillos, mientras sonaban pasodobles. Los residentes disfrutaron de bailes, música tradicional y un ambiente festivo que nos hizo viajar al corazón de Madrid sin salir de casa. Fue un día para compartir, reír y mantener vivas nuestras tradiciones.



Actividad Intergeneracional con la Clínica Retos

En estas últimas semanas, los niños de una clínica de Sanxenxo y nuestros residentes han participado en un emotivo intercambio de cartas. Con dibujos llenos de color, preguntas curiosas y palabras sinceras, los pequeños llevaron alegría y ternura a quien los leían. A cambio, los mayores compartieron recuerdos y consejos, llenos de sabiduría y afecto.

Esta iniciativa, más que un simple cruce de palabras y dibujos, se ha convertido en un puente entre generaciones, demostrando que el cariño y la compañía pueden viajar en papel y tocar el corazón, sin importar la edad ni la distancia.





Mercadillo Solidario

Nuestro primer Mercadillo Solidario realizado en las arquerías de la Calle Jerónimo Sastre fue un gran éxito. Las residentes de nuestra Residencia mostraron su talento creando delantales, bolsas, platos decorados y otros objetos artesanales. Continuarán con mucho cariño, creatividad y muchas ganas haciendo estos productos únicos que volverán a estar a la venta próximamente. Pronto se publicaran las fechas en las redes sociales.

Esto es una bonita forma de compartir su talento con los vecinos y a su vez, de seguir sintiéndose activas y conectadas con la comunidad.

Todo el dinero recaudado estará destinado a la compra de material para la realización de nuestros talleres de Terapia Ocupacional.

¡Os esperamos a todos con gran ilusión!





Actividad de Terapia Ocupacional

Durante el mes de mayo, desde la Mancomunidad de Servicios Sociales Las Cañadas, en colaboración con la Fundación Freno al Ictus, han realizado una jornada informativa dedicada a la prevención y sensibilización del ictus. Lo que nos ha parecido un tema muy interesante para tratar en nuestra revista.

¿QUÉ ES EL ICTUS?

El ictus, o accidente cerebrovascular, es una afectación neurológica grave, que ocurre cuando el flujo sanguíneo es interrumpido o reducido en una parte del cerebro, pudiendo causar un daño cerebral.

Es una de las causas más importantes de incapacidad permanente del adulto. Figura como la segunda causa de muerte en hombres, y primera en mujeres.



1. Físicas:

Pérdida parcial o total de movilidad, problemas de coordinación y equilibrio, alteraciones del tono muscular...



2. Cognitivas:

Problemas de memoria, atencionales, dificultades en el procesamiento de la información, resolución de problemas, en la organización y planificación de tareas,...



3. Visuales y perceptivas:

Ceguera, reducción del campo visual, heminegligencia, visión doble (diplopía)...



4. Sensoriales:

Alteraciones de la sensibilidad superficial y profunda...

5. Alteraciones en la deglución:

Disfagia (dificultad para tragar alimentos o líquidos).



6. Comunicación:

Afasia (dificultad para hablar y comprender), disartria (alteración en la articulación del habla) o anomia (dificultad para encontrar las palabras adecuadas).



7. Conductuales:

Impulsividad, desinhibición, agresividad, anosognosia (falta de conciencia del déficit)...

8. Emocionales:

Depresión, ansiedad, apatía, labilidad...

Por ello, es importante reconocer los signos de alerta y realizar una intervención precoz, ya que “Cada minuto cuenta”.

Para finalizar el artículo, queremos explicaros la intervención que se realiza desde terapia ocupacional con personas que han sufrido un ictus.

En el primer número de esta revista, os contábamos que la terapia ocupacional, es una profesión socio-sanitaria cuya función principal es dotar a la persona de mayor autonomía y calidad de vida, empleando la ocupación como medio de rehabilitación. Actividades como vestirse, comprar una barra de pan, o ir a la cocina a por un vaso de agua, pueden suponer un gran reto para una persona que ha sufrido un ictus. Para un buen desempeño de estas actividades, como de cualquier otra, son necesarios componentes físicos, cognitivos, sensoriales, perceptivos y emocionales.

Desde Terapia Ocupacional realizamos una valoración exhaustiva de la persona, utilizando la observación y diferentes escalas estandarizadas para analizar cómo se desenvuelve en su vida diaria. Este proceso nos permite identificar tanto sus capacidades como las dificultades que presenta en el desempeño de las actividades de la vida diaria. A partir de esta evaluación, planteamos unos objetivos individualizados y diseñamos un plan de tratamiento adaptado a las necesidades y características específicas de cada persona. Las actividades y ejercicios se ajustan con el fin de promover su autonomía y mejorar su calidad de vida.

Principalmente trabajamos en:

Reentrenamiento en actividades de la vida diaria trabajando aquellas en las que presenta alguna dificultad, enseñando técnicas compensatorias y posibles adaptaciones para realizar la actividad de forma independiente.

Rehabilitación motora y sensorial, ayudándole a mantener y mejorar el rango articular, la fuerza, coordinación, destreza manipulativa, la sensibilidad, ...

Intervención a nivel cognitivo y perceptivo, trabajando sobre la atención, memoria, funciones ejecutivas... con el fin de mejorar el desempeño en las actividades de la vida diaria. Además, se abordan alteraciones como la negligencia, apraxias y agnosias.

Asesoramiento y entrenamiento en el uso de productos de apoyo, que faciliten la realización de las diferentes actividades, como por ejemplo utensilios de cocina adaptados, entrenamiento con sillas de ruedas eléctricas para los desplazamientos, ayudas para el vestido, entre otras.

Modificación y adaptación del entorno para mejorar su autonomía y mejorar la accesibilidad y seguridad.

Establecer nuevos roles y actividades significativas para el paciente.

Orientación a familias y cuidadores, proporcionando un apoyo adecuado a la persona en sus rutinas diarias, promoviendo su autonomía y evitando la sobreprotección.

En resumen, la terapia ocupacional tiene como objetivo que la persona alcance el mayor grado de autonomía, para que puedan tener una vida lo más independiente y significativa posible, acorde a sus limitaciones, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar general.



Pasatiempos



SUDOKU 1

4		1						
	1	3						
	4	1	2					
1								

SUDOKU 2

4		3						
	2		4					
	3	4	1					
1								

ENCUENTRA...

Encuentra 3 palabras que empiecen por:

P

.....

A

.....

J

.....

A

.....

R

.....

REFRANERO ESPAÑOL

En julio,
dónde ancla el mozo?
En la acequia o en el pozo.



Si en septiembre
comienza a llover,
otoño seguro es.

Lo que agosto madura,
septiembre lo asegura.

SOPA DE LETRAS

Busca 8 pueblos muy
conocidos y cercanos:

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

CHISTE



- Jaimito, ¿qué haces pintándote la cara de azul?
- Es que mi novia se ha ido a otro cole y quiero estar azulado.

★ ★ ★

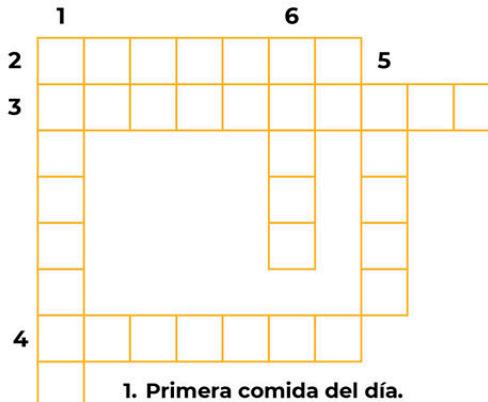
- Mamá estoy harta de que en el colegio me tiren migas de pan.
- No les hagas caso Paloma.

★ ★ ★

- Doctor, llevo una semana que no escucho bien por un oído.
- A ver. Diga 100.



CRUCIGRAMA



1. Primera comida del día.
2. Día de la semana.
3. Se recogen en el campo y son verdes trigueros, bellotos.
4. Hace zumo y tiene vitamina C.
5. Ave con cresta roja y espolones.
6. Voz muy fuerte.

AGUDEZA VISUAL

Busca y rodea las
letras B y T.

J	X	M	Ñ	T	S	O	A	T	L
S	K	W	B	I	V	C	B	D	F
Q	B	A	V	B	T	D	S	P	R
G	B	F	O	E	S	V	C	G	B



Soluciones:



Ayuntamiento de
MIRAFLORES
DE LA SIERRA

www.turismomirafloresdelasierra.es

DISFRUTA EL
VERANO EN
MIRAFLORES
DE LA SIERRA



#DestinoMiraflores