

REVISTA

# F CES

Residencia "San Isidro"



Ejemplar nº 1  
FEBRERO 2021





TODO VA  
A SALIR  
BIEN

RESIDENCIA

SANTO DOMINGO

SE 000  
SANTO DOMINGO  
REPUBLICA DOMINICANA

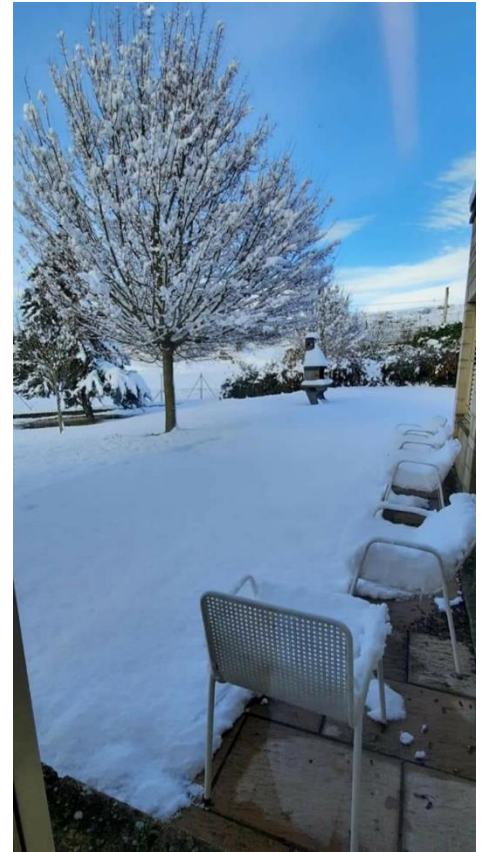
# SUMARIO

- La Revista
- Bienvenida a los nuevos y nuevas residentes
- A solas con...Teodora Tabar, Unidad 1 residencia
- Recuerdos curiosos
- Entrevista charlona con Misael Narros, gerente
- Nuestro modelo de trabajo (Atención Centrada en la Persona)  
...por Tere Pérez, cuidadora y miembro del grupo motor de ACP
- Mi cuento... por Caya García, Unidad Psicogeriátrica
- Consejos del profesional... por Nerea Garayoa, enfermera
- Hasta la cocina ... con M.<sup>a</sup> Luisa Maya, Unidad 1 residencia
- Refranero popular y refranero Covid
- Actualidad
- Actividades
- Chistes y trabalenguas
- Pasatiempos
- Buzón
- Cierre... por Arantza Beorlegui, coordinadora asistencial

# La Revista

Es increíble pero sí, ya estamos en el 2021. ¡Qué largo y duro se nos ha hecho el 2020! Año que por no haber sido disfrutado lo tendremos que guardar para olvidar ¡cómo nos ha cambiado este bicho la vida!... también en la residencia.

Y es en este mes de Febrero cuando llega nuestro primer número de la Revista "Foces". Una revista que nace con el objetivo de dar a conocer, de forma cuatrimestral, la "vida de nuestra residencia". Hablar de personas, de actividades y relaciones significativas, de experiencias, de sentimientos, enseña y personaliza y demuestra la vida que hay en nuestro centro. Pero lo más interesante de esta iniciativa es cómo se desarrolla y sus objetivos; acercar a tres colectivos que conviven en esta casa; las personas residentes, sus familiares y el personal haciendo de la residencia un lugar de y para todos y todas. Revista hecha de manera muy casera pero con todo el cariño y esmero posible, con risas y algún agobio, con cabeza y sin ella, y con ganas de contar de todo un poco y que sea para todos entretenida, ayudándonos además a trabajar aspectos importantes como memoria, atención, emociones, relaciones sociales y afectivas, lenguaje, expresión... y a ocupar este tiempo Covid de "otra manera" plasmando todo lo trabajado en estas hojas.



Sois muchos las y los residentes que durante este cuatrimestre habéis hecho posible que esta revista se haya podido elaborar gracias a vuestra participación en las actividades y talleres que os hemos propuesto o que nos habéis propuesto vosotros. Sabemos que para vosotros las actividades que se han realizado han supuesto una alternativa a la rutina diaria, una vía de escape a las preocupaciones o simplemente una forma de relacionaros tanto con vuestros compañeros como con los profesionales que os cuidamos. Estas actividades basadas en vuestros gustos y preferencias y aderezadas siempre con cariño, un poco de locura y mil sonrisas esperamos que las hayáis disfrutado, que os hayan ayudado y que os ayuden a no perder nunca el entusiasmo por participar y en definitiva por vivir. A todos y todas muchas gracias por compartir vuestro tiempo con nosotras, vuestra ilusión y ganas de seguir aprendiendo y aportando, y sobre todo por vuestra paciencia. Pero sobre todo



gracias por transmitirnos vuestras experiencias y conocimientos sobre la vida. Esa vida tan ingrata a veces a la que le dais la vuelta cada vez que se tuerce, con energía y ahínco. Este espacio compartido ha sido enriquecedor para todos y todas.

Nuestro recuerdo más sincero también a todas y todos los residentes que ya no se encuentran en el centro y que durante su estancia en esta casa participaron activamente en la vida de la misma.

Gracias a los diferentes profesionales de la residencia que han colaborado para que esta revista se pueda poner en marcha. Somos muchas las personas que aquí trabajamos, muchos departamentos que tienen que engranar para que la rueda siga girando, a pesar de los baches que vayan surgiendo.



Gracias a todas aquellas personas que han colaborado con el centro para poder llevar a cabo algunas de las actividades y transformaciones que se han ido dando durante esta temporada tan difícil, haciendo más funcional, significativo y ameno nuestro día a día (Mancomunidad de Lumbier, Ayuntamiento de Lumbier-Ilunberri, Auroros, Ilunberriko Txaranga, Gaiteros, Argal, La Caixa, Farmacia Obispo y Farmacia Saez Iturria, Párroco de Lumbier, Voluntari@s, Arangoiti Ikastola, Colegio “San Juan”, Organización del Olentzero, Organización de los Reyes Magos, formaciones musicales...y a los que sin querer, por ser tantos, nos dejamos de nombrar).

Y por último, gracias a las familias por confiar en nuestro trabajo, más ahora en estos tiempos que corren. Gracias por vuestro reconocimiento así como a vuestras palabras y detalles, nos habéis dado ánimo y fuerza para seguir CUIDANDO.

A todos y todas...



**Departamento de  
Terapia Ocupacional**

# BIENVENIDA

Desde estas líneas damos la bienvenida a nuestra casa a los nuevos y nuevas residentes que han venido a vivir en este último cuatrimestre con nosotros y nosotras (Octubre a Enero):

- Javier
- Toni
- Ángel
- Josetxo
- Eugenio
- José Carlos
- Águeda
- Ramón
- M.<sup>a</sup> Teresa
- Eustaquio
- Celestino
- Paco
- Francisco Javier
- Tomasa
- Anunciación
- Juan



# A SOLAS CON...



**TEODORA TABAR ISTURIZ**

Con una memoria prodigiosa y a sus 99 años, Teodora nos cuenta con todo detalle su vida, que no es poca.

Teodora nació un 3 de enero de 1922 en Lumbier. Sus padres Santiago y Petra se casaron con 34 y 24 años y tuvieron seis hijos; Pablo, Francisco, Ismael, Teodora, Eusebio y M.<sup>a</sup> Engracia. “Nos llevábamos tres años cada hermano”.

Sus padres murieron con 87 y 88 años respectivamente, pero “no habían estado nunca enfermos, en eso me parezco a ellos” dice Teodora sonriente, “sólo he estado una vez ingresada porque me caí y me di un golpe en la cabeza, me dieron puntos y todo, y me dejaron en observación”.

“A mis hermanos les tocaron las desgracias...Mi hermano Pablo murió en la guerra a los 24 años en Asturias en un bombardeo, iba en primera línea”. “También a mi hermano Francisco le dieron un tiro en la espalda en la guerra y le rompieron el hombro. Le dieron cuarenta y cinco puntos y ya el brazo se le quedó inútil”. “Eusebio murió con 48 años de un tumor en la cabeza en cinco o seis meses, yo pienso que es porque de pequeño le tiró una yegua”. “A Ismael le operaron de una hernia discal. Yo

subía al hospital todos los días y le daba de comer porque estaba en la cama boca abajo por la operación, y encima se quedó cojo. Luego le operaron del estómago y a los 76 años se murió”.

Su hermana M.<sup>a</sup> Engracia es la única que se casó con un chico de Lumbier y tuvo cinco hijos (tres chicos y dos chicas). Teodora “no quería novios, tenía que cuidar de mis padres. Pretendientes ya tuve todos los que quería, jajaja, pero en casa no me faltaba de nada y no me quería ir”.

Teodora vivió en su casa natal de la calle de la Abadía con sus padres y sus hermanos. En casa tenían tierras, huerto y animales “Teníamos cuatro vacas: Lucera, Bartola, Morica y otra que no me acuerdo. Vendíamos leche y terneros. También teníamos gallinas y vendíamos huevos y pollos y dos yeguas que se usaban para el campo y que cuando criaban vendíamos los potros en las ferias de Sangüesa, de Lumbier, de Pamplona... Del huerto también vendíamos cosas y teníamos árboles frutales con unos melocotones más ricos...Teníamos también viña y olivos. En casa teníamos bodega, aunque ya más adelante llevábamos la uva a la bodega cooperativa de aquí de Lumbier y vendíamos el vino, y la oliva se llevaba al trujal de Aibar. Aún tenemos cuarenta olivos que lleva un sobrino”.

Teodora fue al colegio hasta los 15 años. Después de ayudar en las tareas de casa y al acabar la escuela fue a aprender “a coser y a patronar y así cosía toda la ropa de casa: batas, camisas, pantalones y hasta calzoncillos. Siempre había trabajo en casa”. Y en casa estuvo viviendo hasta hace nueve años que vino a vivir a la residencia. “Desde que cumplí 80 años tenía ayuda en casa, pasaron muchas chicas por casa, pero cuando cumplí los 90 ya me cansé y el 5 de Enero vine a vivir aquí. Aquí estoy bien. Me gusta estar en mi habitación donde sigo cosiendo y no utilizo gafas ¿eh?, cuido y riego las plantas que tengo en el balcón, veo la televisión, acudo a las actividades... Así paso mis días, ya no puedo subir al pueblo andando porque la artrosis no me deja, hasta ahora andaba con una muleta, pero ahora voy más segura con un andador, ¡que ya tengo 99 años oye! Al principio sí que subía todos los días y me daba vuelta por casa, pero ahora cuando subo me llevan en coche, este año no, porque con este bicho



que hay no se han celebrado las fiestas, pero las pasadas, las del 2019, en Agosto subí a comer con la familia y estuve muy a gusto”

Sobre su pueblo, Teodora cree que “ha cambiado mucho. Ya desde la guerra Lumbier quedó dividido en dos bandos. También se han perdido muchas costumbres como la de la Bandera de San Isidro. Los labradores tenían una Junta y echaban la Bandera cada año a un labrador. Era un honor que te pusieran “la Bandera” pero no todos los labradores querían porque se gastaba mucho en la celebración. Un año nos tocó a nosotros. Se ponía desayuno cuando eran las fiestas de las Vírgenes para los Cofrades y el día de San Isidro se ponía comida para los Cofrades y para toda la gente que invitaba la familia. A casa venía la música también, uno de los músicos pilló una borrachera que se quedó a dormir en mi casa, aún vive, es de mi quinta, jajaja. Había mucha fiesta”.



Mozos del pueblo en Lumbier-Ilunberri

Y entre risas e historias varias, se despide de nosotras Teodora, charlatana y dicharachera y con los “dedos torcidos porque ya tiene 99 años”, y pensando ya en la celebración de los 100 “si no me muero antes, aunque intención no tengo”.

# RECUERDOS CURIOSOS

## TODOS LOS SANTOS

Tal día como el 1 de Noviembre se celebra como fiesta “de guardar” en todo el territorio nacional el día de *Todos los Santos*. Hablamos sobre este día y he aquí algunos de los recuerdos que nos vienen a la cabeza.

- Ese día recordábamos a los fallecidos, ahora también se hace pero distinto. Era un día “obligado” de responso, misa y cementerio. Pilar A.
- El día de Todos los Santos siempre echaban en la tele “El Tenorio”. Jesús S.
- Mi tío Pepe se compró su caja de difunto y la tenía en su casa, en su habitación y aunque la cerraba, nosotros que entonces éramos críos nos metíamos a escondidas a verla. M.ª Luisa M.
- El día 2, día de las Ánimas, se ponía un rollo de cerilla en una tabla y se encendía. Mi madre lo ponía en el cuarto de estar, pero también se solía poner en la entrada a las casas. Jesús S.
- En mi pueblo llegaron a robar los dientes de oro de los difuntos que ya habían sido enterrados en el cementerio. Miguel G.
- Pepe era un señor que estaba enfermo y ya muy grave. Su familia estaba esperando que llegase el desenlace final y este llegó. Pepe falleció y después de meterlo en su caja, levantó la cabeza y vivió tres años más. Como la caja ya estaba pagada, Pepe vivió con la caja de difunto debajo de su cama hasta que de nuevo la necesitó. Jesús S.

# Entrevista Charlona con...

## Misael Narros, gerente

Hace ya más de dos años que esta Residencia empezó a cambiar el rumbo. Poquito a poco se van viendo cambios que pretender beneficiar tanto a todas las personas que viven en la casa como a todas y todos los trabajadores de la misma, con un modelo asistencial basado en la Atención Centrada en la Persona y complementado con la implantación de las Unidades de Convivencia.

Y de ello se está encargando el Gerente de la residencia, Misael Narros acompañado de Arantza Beorlegui como Coordinadora Asistencial y Maribel Miranda como Jefa de Administración, junto con el resto del equipazo de la misma; limpieza, cocina, administración, mantenimiento, cuidadoras, psicóloga, psiquiatra, enfermeras y técnicos.

Y fue a Misael a quien los y las residentes quisieron hacer unas preguntillas. Le propusimos la idea y tras la aceptación sin dudarlo, llegó el día. Hora de la “cita”, las 11.00 hs. de la mañana. Las preguntas estaban trabajadas y preparadas y hasta algunas escritas para que no se olvidasen “porque la memoria ya...empieza a fallar”. El corro en la sala de la primera planta para esa hora ya estaba formado por todos “los y las periodistas e informadores” de la casa y con un hueco preparado para el entrevistado. Pero él se retrasaba y empezaban a aparecer los primeros comentarios



nerviosos, “¿ya vendrá?”, “¿no se habrá olvidado de nosotros?”. Y para quitar un poco de tensión al ambiente, contestamos: “¡No hombre no!, que me ha dicho que ha pasado por la peluquería para que le veáis bien majo y por si hay que hacerse alguna foto”. Risas y nervios a partes iguales. Por fin aparece, acompañado de Arantza a la que invitamos a que se quede. Y tras el saludo inicial a todas y todos, Misael toma asiento uniéndose al corro y van fluyendo las preguntas.

Misael al lado de Teodora T. contesta a las primeras preguntas

Teodora T: ¿De dónde eres?

Misael: Soy de Segovia, de un pueblo que se llama Santiuste, soy castellano

Teodora T: y ¿estás casado, tienes familia?

Misael: Sí, sí, bueno, casado no, vivo en pecado,

jajaj. Y sí, tengo dos hijos, una hija que tiene 18 años, Clarita, y está estudiando en Salamanca. Está ya en la universidad y un hijo que tiene 12 años y se llama Misael como yo.

María S: ¿Te gusta el oficio que tienes, lo que estás haciendo?

Misael: Bufff, ¡qué pregunta! Ssssí, si me gusta trabajar en residencias, sí.

María S: Eres buen chico y eres de...castellano

Misael: Castellano, castellano, castellano total.

María S: Entonces, ¿te gusta...?

Misael: Me gusta este oficio, pero después le contaré un secreto, si no me lo pregunta nadie, se lo contaré yo. Que tengo otro oficio pasajero que es el



bueno de verdad, el que me gusta a mí. Este es un oficio para pagar la universidad de mis hijos, para pasar el día.

María S: Pues te encuentro... ¡estupendo!

Misael: ¡Muchas gracias! Últimamente no me dicen mucho eso y la verdad que me sienta bien.

María S: Y encima si llevas el negocio bien pues...¡dios!

Misael: Pues eso es lo que hay que hacer, diga usted que sí. Usted ¿cómo se llama?

María S: María Seco, castellana, bueno de Pamplona, pero de descendencia castellana.

Misael: Muy bien, encantado.

Se van soltando los nervios iniciales y cada vez estamos todos y todas más a gusto, y entre risas y con mucho mimo van saliendo las preguntas siempre respetando orden y turnos y escuchando cada vez con más interés lo que Misael nos va contando.

Benjamín R: Y ¿cuántas residencias llevas?

Misael: Tengo...trabajo...yo no tengo ninguna residencia, no, no, no son más. Trabajo en 10, 12...ahora 12.

Alicia A: ¡Madre mía!, ¿ya das a basto?

Misael: Sí, sí, porque tengo truco. Tengo truco porque yo no trabajo solo. En cada residencia hay gente que trabaja...Tengo unos equipos muy buenos, igual no tan buenos como las personas que trabajan aquí, pero sin duda geniales. Realmente, yo tengo menos trabajo, las que trabajan son ellas.

Alicia A: Sí, éstas son majas, trabajadoras y atentas.

Misael: Sí, lo son, lo son, son muy buenas, muy buenas.

Y de repente y casi cortando la respuesta de nuestro “invitado”, de buenas a primeras aparece la “rebelde” del grupo, como así se denomina ella.

Fermina Q: Bueno... ¿a quién le toca?

Misael: A usted.

Fermina Q: Pues a mí me encanta la juventud, y aquí hay trabajadoras con las que puedes contar y otras con las que no y yo pienso que falta personal. ¿Vas a poner más personal?

Misael: En eso estamos, en tener más gente trabajando.

Fermina Q: ¡A ver si es verdad!

Misael: Yo creo que sí, que para enero...

Fermina Q: Hay mucha gente que quiere trabajar y no le dan trabajo...

Misael: Pues nosotros estamos deseando...

Miguel G: Yo Misael, quería preguntarte...

Misael: Dime

Miguel G: Como llevas varias residencias...el personal que trabaja en las residencias que vas tú visitando y comprobando y eso, ¿es igual, el mismo que el que está aquí, que el que trabaja aquí? o ¿mejor? o ¿peor?

Misael: A ver...no es un tema de comparar. Yo estoy muy contento con las trabajadoras de la residencia de Lumbier. Yo creo que aquí hay trabajadoras muy buenas, muy buenas, y que quieren trabajar mejor y que cada vez lo quieren hacer mejor, y eso, para mí, es lo que importa. Si en algún lado hay una trabajadora que es mejor o peor al final los trabajadores individualmente no hacen nada. Somos una residencia muy grande, lo que funciona es el equipo de trabajadoras y trabajadores todos juntos.



Miguel G: Es que oí yo y estuve leyendo...parece que hay una residencia que está en Arguedas o Valtierra o no sé dónde que se considera la mejor preparada a nivel de trabajadores y eso es porque la dirección les ha hecho una especie de cursillos o pruebas o la gente los elige a dedo y dicen tú vas a venir a trabajar porque yo soy primo de fulanito, de menganito...

Misael: No...no creo que haya una residencia mejor o peor que otra. O sea, nosotros...es muy complicado eso. Yo no tengo, yo trabajo en doce residencias como le he dicho a Benjamín, pero no tengo una residencia mejor que otra. No, yo estoy contento y muy orgulloso de trabajar en todas. Pero para mí, lo importante es las ganas que tengan de trabajar, la actitud que tengan y después todo lo bien que ustedes se sientan cuidados o atendidos. Si ustedes me dicen hoy, pues nosotros nos sentimos bien cuidados por las trabajadoras, yo diré pues lo estamos haciendo bien. Pero si me dicen, no nos sentimos bien cuidados, digo... ¡pues algo tendremos que cambiar! Quien pone la nota no soy yo, quien ponen la nota son ustedes, que son los que tienen que recibir los cuidados. Yo lo que tengo que hacer es escucharles, para cambiar las cosas.

Fermina Q: Corren demasiado y hacen las cosas a medias, algunas.

Misael: Bueno...para el año que viene vamos a meter más gente a trabajar en la residencia.

Fermina Q: Hay que poner interés en el trabajo

Alicia A: Y nosotros comportarnos los que estamos...

Misael: Pero ustedes se comportan...

Alicia A: Tenemos que saber lo que hacer y lo que no tenemos que hacer

Misael: Ya, ustedes están en su casa. Tienen que vivir de la mejor posible como si estuvieran en su casa, sabiendo que no es tan fácil, pero sabiendo

que nosotros, todos los años, los pasos que vamos dando son para que ustedes estén de esa manera, o sea, con mayor libertad a la hora de vivir y que no sea esa estructura de residencia clásica, sino que ustedes tengan mucha libertad de movimiento y de decisión para estar aquí y que estén, en ese sentido como en casa. Y eso se consigue pues cambiando un poco la manera de verlo tanto por parte de las trabajadoras como que ustedes sepan que tienen la libertad de pedir cosas, para pedirnos o sugerirnos mejoras o cambios que quieran que hagamos en la residencia. Y nosotros intentaremos dárselos, que para eso estamos. Pero esta residencia es muy buena. Yo estoy muy contento con la residencia de Lumbier y con las trabajadoras.

Alicia A: Sí señor, tienes razón.

Nicanor I: Y con la residencia de Ochagavía ¿estás contento?

Misael: Mucho, a la residencia de Ochagavía le tengo mucho cariño, mucho, mucho. Porque empecé allí...le voy a decir...empecé, es que empecé con tres residencias a la vez. El 6 de Julio en Lodosa, el 15 de Julio de Marcilla y el 21 de Julio en Ochagavía del año 2012 o 2013, no recuerdo, pero por ahí fue. Y todo fue en ese mes de Julio, que fue un mes de Julio tremendo, en mitad de los San Fermín estaba yendo yo para Ochagavía. Es una residencia muy bonita.

Nicanor: Es que soy del Valle del Salazar, del pueblo de la Mila

Misael: ¡Ah! De Esparza. Pues Ochagavía tiene una residencia muy bonita y se trabaja muy bien, tiene un grupo de gente muy bueno.

Nicanor: La enfermera es de aquí, de Lumbier.

Misael: Es un secreto esto, no lo puedo contar. Es la hija de una cuidadora nuestra, de Mila, de otra Mila, de Mila Ariz. Es una enfermera muy buena, funciona muy bien. Pero no quiere venir aquí, alguna vez le he dicho que, si quiere venir a trabajar aquí a Lumbier, pero no quiere, vive allí bien. Se ha hecho una casa allí en Jaurrieta, con un chaval majo de allí también y claro, esas cosas tiran mucho...los Salacencos...son muy de su tierra. Pero la residencia es muy buena. Un día les podemos conectar con ellos si



quieren, con los de Ochagavía y nos conectamos por la televisión. Porque ellos han pedido conectarse con otras residencias y hablar. Entonces

podemos hacer esto mismo, pero viéndonos con ellos y estará chulo. Porque podrán hablar directamente con los residentes de allí, porque allí hay algunos muy marchosos. Allí nos piden hacer barbacoas, cada 15 días quieren barbacoas.

Nicanor: Es que es pequeña...

Misael: Es muy pequeña, 34, muy chiquitita

Nicanor: Es que cuando se abrió no entraba nadie a la residencia, tuvieron que coger de afuera

Misael: Sí, pero ahora está llena ¿eh? Ahora está bien. En esta zona tenemos dos residencias; la de Lumbier y la de Ochagavía que para esta zona está bien. Ochagavía es buen sitio. Cuando se quite esto del Covid podemos hacer una excursión a Ochagavía



Vanessa: Esa era la idea para este año...

Misael: Guay, si aguantamos las curvas, que hay unas poquitas curvas a mitad de camino, pero será una excursión tranquila y les invitamos a comer a los que quieran ir de aquí en Ochagavía. Después nos dejan una sociedad que tenemos allí y en la sociedad se puede comer, nos la dejan sólo para nosotros. Eso que se encargue Vanessa y Elvira que es la directora allí.

Miguel: Vete apuntando Vanessa

Vanessa: Tranquilo Miguel, está apuntado ya

Alicia: A ver si se acaba esto pronto, porque esto tiene mala pinta

Misael: Bueno...vamos poco a poco. Venga usted Teresa, ¿qué nos cuenta?

Teresa: ¿Te pregunto yo ahora?

Misael: Venga sí Teresa



Corro formado para la entrevista

Teresa: Vale, pues yo te digo que aquí vienes muy poco a la residencia y entonces ¿cuánto tiempo inviertes en el trabajo de las residencias?

Misael: ¿En Lumbier o en todas?

Teresa: Bueno, yo prefiero aquí

Misael: Claro, diga usted que sí, en la de Lumbier. Pues menos del que debería, seguro. Si dedicara más tiempo a Lumbier...

Teresa: A las otras no llegarías

Misael: Bueno, realmente intento estar en las residencias que más lo necesitan en ese momento. Y ahora, hay veces que estoy trabajando aquí o trabajo mucho con el ordenador y bueno, otras veces estoy trabajando para esta residencia, pero estoy en Pamplona, negociando con los que tienen los dineros para que nos den dineros para aquí, para la residencia. Pero me gustaría venir más a la residencia, porque a mí me gusta más estar aquí, que estar en otros sitios, pero bueno intentaré venir más. Tomo nota.

Pilar: Yo no tengo que decirle nada porque veo que todo está bien

Misael: Bueno, pues ni tan mal...

Jesús: Cuándo vino a esta residencia ¿qué impresión le dio? Y al respecto ¿qué cosas tiene en mente?

Vanessa: Él es Jesús

Misael: Jesús cuando vine a esta residencia ¿qué impresión me dio? Pues...que tenía mucho trabajo. Pues vi una residencia muy grande, que necesitaba tener muchos más trabajadores y trabajadoras. Eso es lo primero que me pareció de la residencia, me parecía que faltaba gente para trabajar. Yo no les voy a engañar.

Alicia: Y siguen faltando

Misael: Yo no voy a engañar a nadie, entonces, la impresión es que faltaba gente.

Alicia: Y siguen faltando

Misael: Si. Siempre falta.

Alicia: Porque van a destajo

Misael: Entonces lo que intenté hacer es: vi que faltaba un equipo de trabajo, una dirección técnica asistencial y un equipo de trabajo técnico y por eso estuve buscando mi primer mes o mes y medio, o dos meses, estuve buscando una persona que liderará a todo el equipo. Y les voy a contar un secreto: Arantza Beorlegui, que al final aceptó, yo le llamaba por teléfono para hablar con ella y proponerle el que ella se quedará con la dirección asistencial de la casa, como está ahora, y no me cogía el teléfono ningún día

Miguel: ¿Sabía que eras tú?

Misael: Sí sabía

Arantza: Sabía, sabía

Misael: ¡Y no me lo cogía! Le mandaba wasaps y no me los respondía

Alicia: ¡Ala!

Misael: Entonces me tocaba venir aquí, buscarla cuando estaba de turno y decir Arantza que tenemos que hablar y ella decía no sé, no sé, no sé y se daba la vuelta y se iba. Y un día y otro día, y otro día, y una semana...era como un noviazgo. Yo le echaba la caña y ella no picaba el anzuelo ni a tiros. Yo decía se me está resistiendo esta mujer...

Arantza: Mucho

Misael: Estuvimos así dos meses, hasta que aceptó.

Miguel: El que sigue la consigue

Misael: Si si

Miguel: En aquellos tiempos no quería mucha responsabilidad y ahora pues...

Alicia: Se va haciendo mayor y va comprendiendo más

Misael: Si...va comprendiendo que tenía que hacerme caso. Eso es lo que intenté hacer. Intenté conseguir dinero para contratar al equipo, para hacer equipo. Eso es lo que hice en su momento

Jesús: Y ahora ¿qué proyectos tienes?

Misael: Tenemos un proyecto que para mí es el más bonito de todos lo que creo que podíamos tener en esta residencia que yo empecé a pensarlo el día que vine aquí. Queremos implantar un modelo para trabajar con ustedes, que sea mucho más cercano en ese sentido y nos gustaría hacer lo que hemos llamado Unidades de Convivencia, que son pequeños espacios para que ustedes tengan más libertad a la hora de vivir en la residencia. Y que cada Unidad de Convivencia tenga un personal para trabajar en esa

Unidad y que ustedes no vean tanta gente pasar por la residencia, sino que tengan menos gente para cuidarles, que sea más sencillo, más cercano, más personal. Que



tengan pequeñas salas, pequeños espacios, que tengan el comedor que estará allá al otro lado. Sitios donde ustedes puedan tener sus cosas, sus



meriendas, donde puedan tener un microondas y puedan prepararse un café con leche y unos bollos sin necesidad de que llegue la hora de la merienda. Que puedan tener su queso, su chorizo o su refresco y que puedan vivir, con esas cosas que aquí nos faltan y que en su casa tendrían y que nos gustaría que aquí también las tuvieran y que no tuvieran que pedir tomar una Coca-Cola o tomar un café ni nada, sino simplemente que sepan que en un sitio hay y que ustedes pueden ir allí y tomárselo y ya está.

Jesús: He oído en “Radio Macuto” que se iba a poner un ascensor más

Misael: Sí, vamos a poner otro ascensor. De echo la obra empieza ya y nos lo terminan de poner en el primer trimestre del 2021. Es que es una obra delicada. Llevo un año y medio detrás de ello, pero claro estaba buscando quién lo pagara. Entonces ya he encontrado quién lo pague y bueno ahí



estamos

Alicia: Que puedan entrar camillas

Misael: Si, si por supuesto, es un monta camillas, será un buen ascensor. Es que tenemos que tener dos ascensores por si se estropea uno, poder usar el otro. Venga señora, dígame usted

Andamios para la obra del ascensor

Alicia: Para desconectar del trabajo ¿qué te gusta hacer?

Misael: A mí, bueno, yo desconecto del trabajo que me cuesta un segundo.

Yo dejo de trabajar y ya está

Alicia: Y ya tienes pensado el qué hacer

Misael: Yo desconecto sobre la marcha

Alicia: O sea en el momento

Misael: Si, si no me cuesta nada. O sea, yo cuando estoy trabajando, trabajo, pero si estoy de vacaciones en la playa me llaman por teléfono del trabajo me conecto al trabajo, pero cuando cuelgo el teléfono...

Alicia: ¡Ah! Vas a lo tuyo

Misael: Voy a lo mío. No me cuesta nada. Pero bueno, tengo mis cosillas. Yo tengo otro trabajo que es mi trabajo de verdad, que ya les he dicho yo que les iba a decir, que es la música. Yo soy músico. Lo que pasa es que la música está de vacas flacas

Alicia: Muy buena distracción, sí señor

Misael: Ese es mi momento de la semana. Cuando yo voy con mis amigos a tocar, ese es el momento bueno, bueno. Ahí sí que desconecto del todo

Alicia: Claro, ahí os juntáis y habláis

Misael: Antes almorzábamos y después ensayábamos. Ahora ya no se puede almorzar, con esto del Covid nos han ventilado el almuerzo



Misael con un compañero de su grupo en un concierto

Maritxu: ¿Oye...y qué toca?

Misael: Yo toco la guitarra

Maritxu: ¿Bien?

Misael: No. Toco la guitarra bastante mal, de echo, por eso tengo que trabajar aquí. Por eso la música es mi hobbie, es lo que me ayuda a desconectar

Alicia: Pues me parece muy bien, porque eso te distrae mucho

Misael: Mucho y después estar con mis hijos me gusta mucho. Las cosas como son. Bueno con mi hijo, porque mi hija se me ha ido a la universidad y está en Salamanca ahora. Entonces pues ya no la veo.

Alicia: ¿También les has enseñado a tocar algo?

Misael: A mi hijo sí, la batería

Alicia: Ah bien, así saca las energías

Misael: Más le vale, porque tiene muchas

Alicia: Y la mala uva y todo...

Misael: Mala uva no tiene, pero energía tiene mucha. Un día les voy a poner un poco de música, que les ponga Vanessa, ahora, se van a asustar ¿eh? porque hacemos ruido, pero ruido. Una ruidera infame

Alicia: ¿Agradable no? Si es música...

Misael: Pues no sé yo qué decirle...cuando vuelva a haber fiestas, le vamos a proponer a la alcaldesa del pueblo para tocar en las txoznas de aquí de Lumbier y ahí, los más aventurados pueden venir a vernos. Pero ¿eso es mucho ruido eh? La música que hacemos no se puede tocar aquí, es para txoznas, aquí no, no... ¡qué pobres! Bueno... ¿qué más preguntas tienen?

Jesús: Pues yo ya voy pidiendo...

Misael: Sí, pida usted señor.

Jesús S: Yo, por lo menos, quisiera, que después de comer nos dieran un café

Misael: Pues eso está hecho. ¿No ponemos café después de la comida? Un café o una infusión sí podemos poner, no hay problema

Alicia A: Por la noche ya dan al que quiere

Misael: Eso es lo que yo digo. Eso es lo que queremos poner, para que ustedes se lo pongan aquí. La idea es que como ustedes son personas muy autónomas en ese sentido, les ponemos una cafetera, cuando tengamos los comedores aquí, les ponemos una cafetera y ustedes se lo hacen o les ayudamos a hacérselo para que ustedes se puedan tomar un café después de comer. No hay problema en eso, es más, todo lo contrario, y contra más ideas nos den de eso, más veces les diremos que sí. Anímense y díganos lo que quieren, porque es lo que queremos hacer. La idea es que no se lo pongamos nosotros, sino que ustedes cuando les apetezca se tomen el café aquí y nosotros les compramos la cafetera, la leche y el café. Lo que queremos es que ustedes tengan las opciones.

Jesús S: Otra de las cosas que voy pidiendo es referido al suelo de baldosas o losas que hay cuando sales al jardín...están muy mal. Está muy mal para andar porque te tropiezas con todo. Ha habido gente que hasta se ha caído

Fermina Q: Eso con un saco de Portland y una pala, hasta yo misma lo haría

Misael: ¡Portland! Cemento tú, ¡qué nivel Maribel! Jjajaj Ahora le echamos un vistazo a ver qué se puede hacer con eso, pero me da que lo del café es más fácil. Pero le echamos un vistazo, es verdad que está mal, que el suelo de fuera está muy mal.



M.<sup>a</sup> Luisa M. está atenta escuchando, pero no abre la boca; mezcla de nervios y vergüenza se apoderan de ella. ¡Quién nos lo iba a decir con lo parlanchina que es!

Vanessa: M.<sup>a</sup> Luisa ¿no le vas a decir tú nada?

M.<sup>a</sup> Luisa M: Que vine para dos meses y que estoy todavía aquí

Arantza: Pero dile a Misael con quién estás



M.<sup>a</sup> Luisa en una comida taurina

Misael: ¡Ah, es verdad!

Alicia A: Pero si estarías mal, te hubieras ido

M.<sup>a</sup> Luisa M; Ah, eso por supuesto. Les digo, darme la baja que me voy.

Vanessa: Preséntate M.<sup>a</sup> Luisa

Miguel G: Es mi madre

Misael: ¿Es su madre?

Miguel G: Yo llevo aquí 3 años y 3 meses lleva ella

M.<sup>a</sup> Luisa M: Es que a este lo trajimos aquí porque era “mu malo”

Miguel G: Joe...

Misael: Es que una madre siempre zurra ¿eh?

Miguel G: Me traje aquí a ver si me enderezaba, pero yo no sé si me he enderezado mucho...jajaj

M.<sup>a</sup> Luisa M: Vine para unos días y me he quedado

Vanessa: Ella es la torera

Misael: Qué buena

M.<sup>a</sup> Luisa M: Yo la verdad que estoy muy contenta. La Vanessa me quiere mucho, y yo a ella, es muy maja y cariñosa, hemos hecho buenas migas, me han apoyado mucho desde que vine. La quiero de forma especial...bueno, y a la otra también (se refiere a Natalia). Y a las chicas, nos cuidan muy bien, alguna hay más...

Alicia: Que no se puede quejar, que la cuidan muy bien, y su hijo también.

Misael: Claro, está guay, por lo menos está aquí con el hijo, ni tan mal.

Misael: Claro...

M.<sup>a</sup> Luisa M: Me endiñaron con él.

Misael: ¿Cómo se llamaba usted?

M.<sup>a</sup> Luisa M: M.<sup>a</sup> Luisa

Misael: M.<sup>a</sup> Luisa, mi madre se llama M.<sup>a</sup> Carmen

M.<sup>a</sup> Luisa M: Y tengo 93 años

Misael: ¿93 años? Claro, tenía que tener más de 90, si no, no salían las cuentas con Miguel. La torera, ¡qué grande! Eso creo que lo he visto en algún lado. En algún programa de fiestas, de las “no fiestas”

M.<sup>a</sup> Luisa M; Sí, lo pasamos muy bien

María S: Y tu madre ¿se llama M.<sup>a</sup> Carmen?

Misael: Sí, M.<sup>a</sup> Carmen y mi padre Misael como yo y son maestros en mi pueblo. Eran los maestros del pueblo, con lo cual si yo hacía trastadas mis padres se enteraban en el momento

Alicia A: Pero tú saliste de otra manera

Misael; Sssssi, sí, yo salí de otra manera, sí. Ya me lo dicen ellos

Alicia A: Que no eres maestro ¡vamos!

M.<sup>a</sup> Luisa M: Yo lo que no veo bien lo digo, no me callo

Misael: Sí, hay que decirlo, aquí no hay que callarse nada. Y esta revista ¿cuándo sale pues?

Vanessa: En febrero

Misael: ¿En febrero? Vaya, te tomas tu tiempo ¿eh?

Vanessa: Las cosas buenas se hacen esperar, y aunque son muchas “periodistas” tenemos mucho trabajo

Misael: Va a ser un anuario de esos

Alicia A: Sí, sí Vanessa, las cosas hay que hacerlas despacio y bien hechas

Vanessa: Di que sí Alicia

Misael: Este año será por prensa. Han estado saliendo todo el rato en vídeos, en el periódico. Creo que en el periódico han salido 4 veces

Vanessa: Fermina cuéntale a Misael lo que pasó cuando saliste en el periódico

Fermina Q: Ah, pues que en casa se armó una buena, me vieron todos los hijos y sobrinos en el periódico y se cachondeaban. Esa tuvo la culpa (señala a Vanessa)

M.<sup>a</sup> Luisa M: Yo tengo 5 hijos, 9 nietos y otros 9 biznietos

Misael: Pero y ¿usted de dónde es? Porque ...muy navarra no es ¿eh?

Miguel G: No, no, es nacida en un pueblo de Córdoba, en Montilla y vinimos a Pamplona hace 56 años

Misael: ¿a trabajar?

M.<sup>a</sup> Luisa M: Mi marido ya vino colocado

Misael: Ajá, y después vinieron los demás

M.<sup>a</sup> Luisa M: Sí, vino a trabajar a una fábrica que había en el Camino de los Enamorados, no sé si usted lo habrá conocido o ¿no? Yo vivo en la Rochapea

Misael: Sí claro, el Paseo de los Enamorados

M.<sup>a</sup> Luisa M: En Engranasa, hacían aceite, mantequilla y cosas de esas. Y ya vino colocado, le gustó esto y aquí estamos.

Alicia A: Unos venían y otros nos íbamos

Misael: Bueno, ¿usted se fue fuera?

Alicia A: Sí

Benjamín R: Yo tampoco soy de aquí

Misael: ¿De dónde es usted pues?

Benjamín R: De Cantabria

Misael: ¿De Cantabria? Pues de Cantabria no hay tanta gente aquí en Navarra ¿no?

Benjamín R: Pues, no sé si hay mucha o no, pero ya hay ya

Misael: Andaluces,  
extremeños y  
castellanos hay

Teodora T: Muchos

Benjamín R: La Casa de  
Cantabria en  
Pamplona ya existe

Misael: Sí, sí

Miguel G: Es que en los  
años 60 había aquí  
mucho trabajo



Jesús S. (con mascarilla) pregunta a Misael. También con mascarilla Arantza, coordinadora del centro.

Misael: Mis tíos de Segovia vinieron a Pamplona a trabajar. Lo que pasa que al final, no se quedaron, se fueron otra vez para casa, para Segovia.



Jesús S: Yo también vine aquí por el trabajo. Yo soy de Huesca.

Benjamín R: ¿Así que eres baturro?

Jesús S: No, baturros los de Zaragoza, de Huesca oscenses

Misael: Sí, sí, hay diferencia

Benjamín R: Y los de Teruel, turolenses

Misael: Sí, turolenses. Huesca es bonito. ¿Es de algún pueblo o de Huesca capital?

Jesús S: De Huesca capital

Misael: Bonito, buena ciudad. Una ciudad bonita y...

Jesús S: Ahí no se invierte nada

Misael: Bueno, tiene zonas muy buenas

Miguel G: En Huesca no hay mucha industria ¿no?

Misael: Pero hay mucha ganadería

Jesús S: Eso sí

Misael: Mucho dinero habéis metido ahí, en ganadería. Las mayores granjas ganaderas de España están en Huesca. Hay unas granjas que no terminan nunca. Yo es que mi época adolescente, cuando tenía 15 años hasta los 22 o 23, trabajaba en granjas. En granjas de cerdos y granjas de pollos en verano, y me sacaba mis dineros para comprarme guitarras. Así que todo el mundo de los cerdos y de los pollos me lo sé ¡vamos!, de maravilla. ¡Ah! Y también cogía patatas.

Jesús S: En Huesca también, en la fábrica de harinas, hace unos 5 años, hubo una caída de polvo y se montó un desastre de mucho cuidado. El polvo es muy malo. Y soy hijo único

Misael: Bueno, así no habrá discutido con hermanos. Yo con mi hermana discutía todo el rato, es que también es maestra. Será por eso.

Miguel G: Discutía no, debatía

Misael: No, no, con mi hermana me zurraba, vamos...

Jesús S: Ya me hubiese gustado a mi tener un hermano

Misael: Ya, sí, está bien, pero bueno, después, a lo largo de la vida vas teniendo amigos y amigos muy buenos

Alicia A: Con los que compartes de todo y bien

Fermina Q: A mí me hubiera gustado una nuera

Misael: ¿Una nuera?, ¡que no! Para discutir

Fermina Q: No, no, no

Misael: Joé que no, las nueras discuten con las suegras todas. Y cuando no se discute es porque no les dejan entrar en casa

Fermina Q: No, no, no, de eso nada. Todavía estoy sin ella, y mi hijo tiene 47 años

Misael: ¡Ay madre mía! Bueno, ya llegará

Fermina Q: Ya se le ha pasado el arroz

Miguel G: Misael yo le voy a dedicar una coplilla

Misael: Venga, yo le escucho atentamente

Miguel G: A los ricos las torticas, a los ricos polvorones, te pedimos director que nos des las vacaciones

Misael: JJJajjj. Esperamos poderles dar vacaciones que con el Covid este, ¡no sé yo!

Alicia A: Y que podamos salir de aquí y subir al pueblo

Misael: ¿Echan mucho de menos subir al pueblo verdad?

Alicia A: Yo...sí, sí. Me interesa

Misael: Pero ¿qué es lo que echan de menos de subir al pueblo?, ¿echan de menos alguna cosa...?



Miguel G: No, la verdad que no. Vanessa nos prepara los viernes un vermut. Nos tomamos un Martini a

gusto... o dos

Nicanor I: Con tortillica de patata y quesico



Diferentes momentos del vermú  
en Unidad Psicogeriátrica y Residencia

Misael: Bueno, habréis hecho fotos o ¿qué?

Vanessa: Sí, ha hecho Natalia

Alicia A: Se ha ido arriba

Misael: ¿Qué se ha ido a ligar?

Y con esta pregunta, y sin saber muy bien a dónde había ido Natalia (nuestra fisio) Misael, nuestro “invitado” se fue despidiendo de los y las residentes.

Pasamos un rato diferente, majo. Con nervios y más silencio al principio, pero más sueltos al final.

Un placer disfrutar de estos ratos de “entrevistas charlonas”, donde las preguntas, quejas, aportaciones, historias y anécdotas se cuentan entre risas creando una dinámica y un clima agradable para todas y todos.

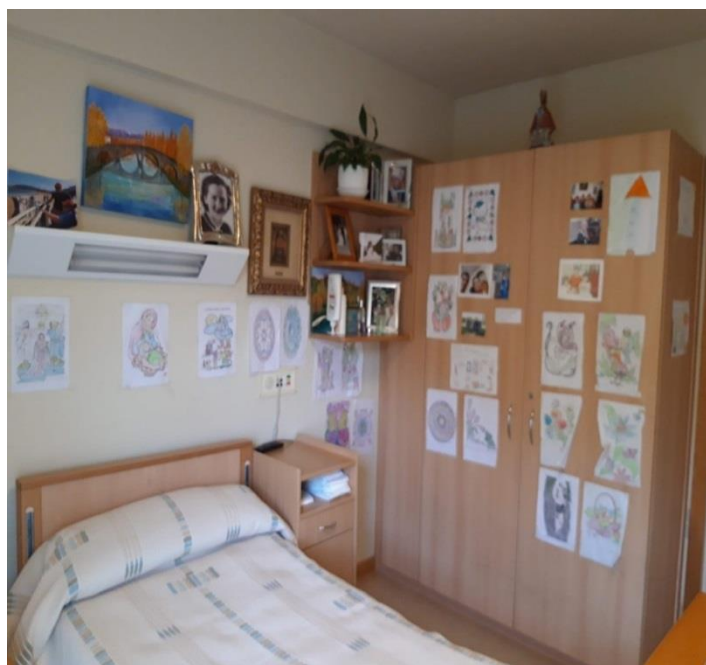
Un placer contar con “invitados” dicharacheros y entregados como Misael. Gracias mil por no dudar en apoyar nuestro nuevo proyecto y colaborar, al ofrecerte nuestra propuesta. La próxima vez que nos juntemos... o en Ochagavía o en un concierto, ¡pero que sea pronto ya!

# CON OJOS DE CUIDADORA

**Nuestro modelo  
asistencial...por Tere Pérez,  
cuidadora.**

Nuestra residencia “San Isidro” de Lumbier se encuentra en plena ebullición, poco a poco vamos integrando la ACP (Atención Centrada en la Persona). Este proyecto permite planificar y llevar a cabo la atención que cada persona va a recibir en el centro. No olvidemos que las personas mayores se encuentran en el último tramo de su proyecto de vida, su perspectiva temporal de vida está claramente limitada, pero esto no implica que carezcan de él. Desde dirección se ha comenzado por la organización de unidades, y se ha disminuido la rotación del personal entre los diferentes espacios del centro, se ha procedido a la incorporación de muebles para la comodidad de los residentes y se irán creando entornos y estancias agradables.

Esta etapa que se abre para nosotros los cuidadores y cuidadoras es todo un reto. Nos encontramos ante el reto de pasar de un modelo axilar centrado en la valoración y resultados de cada área profesional a un modelo centrado en la persona. Las cuidadoras llevamos dos años de formación continuada, para convertirnos en importantes apoyos de los proyectos de vida de las personas a las que cuidamos, adquiriendo herramientas para saber identificar lo que para cada persona es importante, permitiendo y apoyando su continuidad, su modo de vida, sus hábitos gratificantes, sus rutinas que les dan seguridad, aprender a escuchar sus deseos, respetar sus decisiones e integrar a familiares y amigos y sugerir metas de vida todavía alcanzables.



Nos sentimos ilusionados ante esta manera distinta de trabajar con las personas, pero afrontamos esta etapa también con respeto y responsabilidad, ya que de nuestra disposición y actuación dependerán muchos de los logros y el bienestar que consigan las personas que viven

en la residencia. Este modelo centrado en la persona nos encamina a respetar todos sus principios, todos sus derechos.



# MI CUENTO

## Y pasó la Navidad...por Caya G.

En Navidad lo más importante es que el día que hasta entonces va decreciendo, empieza a crecer. Es el fin de los días cortos e inicio de la esperanza del verano. La nieve cae y cubre todo el suelo, recordándonos que por muy mal que lo hayamos hecho en el pasado, la vida nos da la oportunidad de empezar de nuevo. Son días de júbilo y alegría. Las familias



que apenas se tratan durante el año, se reúnen dando una oportunidad a iniciar la amistad. Nos hacemos muestras de cariño. Nos desinhibimos y hacemos gastos extra. Celebramos también haber superado una etapa y nos damos ánimos para iniciar y continuar la próxima etapa. Comemos uvas como lo nuevo y tomamos champán como lo viejo. Los mayores transmiten la ilusión a las nuevas generaciones. Si quieres algo pídeselo a ese

misterioso ser, que es el Olentzero y verás cómo te lo trae. O a los “Magos de Oriente” que llenan de ilusión los 5 de Enero y de alegría y sonrisas las casas cada 6 de Enero.

Cuando acaban las fiestas ya los días son cada vez más largos y ya esperamos el rebrotar del campo, el rebrotar de la vida.

Y en esas estamos, en el rebrote que no sea de Covid, en el rebrote del 2021 al que pedimos normalidad.

# CONSEJOS DEL PROFESIONAL

## CÓMO PREVENIR UN CATARRO... Por Nerea Garayoa, enfermera.

**E**n estos días de invierno tan frío, lo único que apetece es estar en casa, pero no es eso lo mejor que podemos hacer es estos casos. ¿Qué ocurre si cogemos un catarro o una gripe? ¿Cómo podría evitar que mi cuerpo se enfríe este invierno? Pues atento a estos consejos:

**ACTIVA LA CIRCULACIÓN:** lo mejor contra el frío es mantener el cuerpo caliente, y para ello nada mejor que el ejercicio. El frío frena la circulación de la sangre y pone en peligro a personas que sufren problemas circulatorios o de corazón con un escaso riego sanguíneo a las extremidades. Camina diariamente, haz gimnasia y masajea tus pies y piernas al terminar, con crema hidratante, que ayudaran a mejorar la circulación. Evita que los pies y piernas se queden fríos usando prendas abrigadas.

**RENUNCIA A DEJAR DE HACER COSAS:** con el frío, tendemos a estar más perezosos, y ello puede llevar a una inmovilidad excesiva, lo que hará que las articulaciones y los músculos que no trabajan se endurezcan, se atrofién y pueden conducir a una torpeza progresiva, incluso llegar a una invalidez. Así que, abrígate bien, y no renuncies a tus paseos diarios, ya sea dentro o fuera de la residencia. Disfruta del tiempo en compañía, mantente activo, con juegos de mesa para pasar las tardes, haciendo pasatiempos, un rato de charla...

**MANTÉN UNA BUENA HIGIENE DIARIA PARA PREVENIR LOS CATARROS:** lavar las manos antes de cada comida puede ayudar a evitar contagios después de haber tocado cosas comunes. Además, mantener las

habitaciones correctamente ventiladas hará que se vayan los virus que pueda haber en el ambiente.

**LLEVA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN:** Una alimentación rica en vitaminas te puede ayudar a tener mejores defensas a la hora de combatir un resfriado. Las frutas ricas en Vitamina C como la naranja o el kiwi fortalecerán nuestra salud a la hora de combatir un catarro.

En el caso de la gripe, se recomienda la vacunación para prevenir el contagio del virus y reducir los síntomas en las personas que más lo necesitan, especialmente personas mayores de 65 años.



Y ahora que también nos ha tocado vivir con la Covid-19, tomar medidas de prevención es la mejor “vacuna” para vencer a este virus, pero esto no significa que no puedas realizar actividades e interactuar con otras y otros residentes. Todo irá bien si las medidas de prevención son las adecuadas. Algunas a tener en cuenta son:

- Distancia mínima de 2 metros.
- Uso de mascarilla quirúrgicas; si se está sin ella, estornudar en la flexura del codo (no en la mano) o mejor todavía en un pañuelo desechable e inmediatamente después de su uso desecharlo.
- Lavado de manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico con frecuencia, así como limpieza y desinfección de los objetos lúdicos compartidos.
- Crear horarios y grupos cerrados en las actividades terapéuticas y de ocio, ventilando en la medida de lo posible la estancia.
- Crear unidades de convivencia para que la interacción sea siempre con el mismo grupo de personas (trabajadoras y residentes).
- Evitar tocarse la cara, especialmente ojos-nariz y boca.
- Prestar especial atención ante cualquier síntoma como fiebre, tos seca, fatiga, dificultad para respirar, dolor de cabeza o garganta, avisando si se tiene al personal de la residencia.

Así que ponte en marcha y sigue estos consejos durante este invierno. Tu salud es lo más importante. ¡Tú eres lo más importante!

# HASTA LA COCINA

## MIGAS...por M.<sup>a</sup> Luisa M.

M.<sup>a</sup> Luisa M. nos da su receta de migas “a lo antiguo, antiguo, antiguo”.

### Ingredientes:

- Pan seco del día anterior
- Tocino
- Manteca de cerdo
- Ajos
- Aceite
- Sal
- Agua



### Forma de hacerlas:

Cortamos el pan a trocitos chiquitos por la noche y los ponemos en un trapo. Los remojaamos con agua y los dejamos tapados hasta el día siguiente.

Ponemos el perol grande con su poquito de aceite y los ajos enteros sin pelar. Cuando ya está el aceite calentico y los ajos doraditos, echas el tocino y la manteca y lo dejas un rato. Echas el puñadito de sal y remueves un poquito y después añades las migas que ya estaban remojadas.

Y ahora se trata de remover y remover sin parar con una cuchara y un tenedor grande de madera hasta que las migas se queden sueltecicas. ¡Buen provecho!

# Refranes

Un refrán es una frase de uso común que proviene de la sabiduría popular, que encierra un consejo o una enseñanza y que transmite una manera de entender la vida. Aunque de la mayoría se desconoce el autor, hay muchísimas frases literarias y bíblicas que, con el tiempo, se han convertido en refranes. La temática es muy variada, y va desde lo más elemental y básico, como el clima, el dinero o el campo, hasta cuestiones trascendentales relacionadas con el destino, comportamientos morales, etc.

En la residencia los usamos para trabajar aspectos cognitivos como la memoria, la atención, la expresión oral, el pensamiento lógico...entre otros. Estos son algunos de los refranes que hemos ido recopilando y trabajando en nuestro día a día:

- Al mal tiempo buena cara (Pilar A)
- Dime con quién andas y te diré quién eres (Aciscla A)
- A Dios rogando y con el mazo dando (Amparo Z)
- En boca cerrada no entran moscas (M.<sup>a</sup> Luisa Z)
- No por mucho madrugar amanece más temprano (Eugenia B)
- El que a buen árbol se arrima buena sombra le cobija (Ángel P)
- Más vale pájaro en mano que viento volando (José M.<sup>a</sup> C)
- El que mal anda mal acaba (Socorro P)
- Quien guarda frío guarda calor (Conchi A)



- Obras son amores y no buenas razones (Carmen O)
- La lluvia por San Miguel poco tiempo la has de ver (Caya G)
- Perro ladrador, poco mordedor (Caya G)
- San Matías entra el sol por las sombrías, pero no por las más frías (Caya G)
- Febrerete corto, un día peor que otro (Caya G)
- Marzo marceaba y Abril canturreaba (Caya G)
- No hay sábado sin sol ni doncella sin amor (Jesús S)
- A buen hambre no hay pan duro (Alicia A)
- Quien roba a un ladrón tiene cien años de perdón (Juanma R)
- Antes se coge al mentiroso que al cojo (Maite A)
- Txakurreak dantzan habeki daki (Fermina Q)
- Hay marzo, marcito, enero no ha acabado con mi corderito (Jesús S)
- Marzo, marceaba, abril cuchillaba (Teodora T)
- 20 de Enero, San Sebastián el primero,  
detente varón que antes es San Antón,  
yendo por leyes antes son los Santos Reyes (Pilar A)
- Noviembre dichoso mes, empieza por Todos Santos y acaba por San Andrés (Jesús S)
- Dime con quién andas y te diré quién eres (Fermina Q)

Y en el fatal 2020, el bicho nos ha obligado a modificar el refranero popular. He aquí nuestros primeros refranes

Covid:



- En Abril contagios mil.  
- La primavera, la fiebre altera.  
No es más rico el que más tiene, si no el que menos papel higiénico necesita.  
Dios los cría y ellos se contagian.

- No por mucho madrugar, si estás en aislamiento, vas a salir a desayunar.
- Aunque quieras fiesta y guasa, has de esperar en tu casa.
- El que fue a Sevilla, se ganó una multilla.
- No hay cuarentena que 100 años dure.
- Santa Rita, Rita, Rita estate en casa quietecita.
- Aunque la mona se vista de seda, en casa se queda.
- Aunque no vivas en un convento, quédate dentro.
- Hasta el 40 de Mayo, no te acerques a ningún yayo.
- Al mal tiempo, buena casa.
- Nadie sabe lo que tiene, hasta que se lo detectan.
- En boca con mascarilla, no entran virus.
- Todos los caminos, conducen a la nevera.
- En bata o en pantalones, del Covid hasta los cojones.

# **ACTUALIDAD**

## **DATOS A CERCA DE LAS VACUNAS CONTRA LA COVID-19**

Lo primero a destacar es que las vacunas contra la Covid-19 no nos hacen enfermar de Covid-19. Todas las vacunas que se están desarrollando o distribuyendo contra este virus están siendo sometidas a evaluaciones exhaustivas en ensayos clínicos y están siendo aprobadas o autorizadas sólo si reducen de manera sustancial la probabilidad de contraer la enfermedad. Con base en lo que sabemos acerca de las vacunas para otras enfermedades y los primeros datos de los ensayos clínicos, los expertos creen que vacunarse con la Covid-19 podría evitar que se enferme gravemente incluso si se contagia de Covid-19.

Vacunarse también puede proteger a las personas a su alrededor, en especial a aquellas con mayor riesgo de enfermar gravemente a causa del virus. Los expertos siguen llevando adelante estudios para evaluar el efecto de la vacuna contra la Covid-19 sobre la gravedad de la enfermedad en los casos de Covid-19, así como su capacidad de evitar que las personas propaguen el virus que causa la Covid-19. Vacunarse contra el virus es una herramienta importante para ayudar a frenar la pandemia. Usar mascarilla, lavarse las manos, ventilar los espacios cerrados y respetar el distanciamiento social son prácticas que ayudan a reducir la probabilidad

de exposición al virus o de propagarlo a otras personas, pero estas medidas no son suficientes.

Las vacunas actúan sobre el sistema inmunitario para que esté en condiciones de combatir el virus si se ve expuesto al mismo hay que tener en cuenta que las medidas de seguridad e higiene y de uso de mascarillas



deberán mantenerse, a pesar de haber recibido la vacuna, hasta que las autoridades sanitarias lo recomienden. Vacunarse y seguir las recomendaciones de las administraciones es fundamental para ver el inicio del fin de la pandemia que desde el mes de marzo del año 2020 asola nuestro mundo. En la medida que los expertos aprenden más acerca de cómo la vacuna contra la Covid-19 ayuda a reducir la propagación

de la enfermedad en las comunidades, las administraciones pertinentes seguirán actualizando las recomendaciones con la última evidencia científica disponible para proteger a las comunidades.

Para cuando este primer número de la revista salga a la luz, ya tendremos puestas tanto nosotros los y las residentes como todo el personal de la casa, nuestras dos dosis de la vacuna contra la Covid-19. Tenemos la esperanza de que sea una ayuda



para que sigamos todos y todas sin contagiarnos y nos dé un poco más de tranquilidad en este año que acaba de comenzar.

# ACTIVIDADES

Durante este tiempo de pandemia las actividades terapéuticas y de ocio de la residencia se han tenido que ir adaptando a las circunstancias y también reinventando.

Mantenemos actividades de gimnasia, deambulación programada, rehabilitación individual, estimulación cognitiva y psicomotriz fina y gruesa, talleres creativos, cinefórum, campeonatos de bolos y cartas, talleres de cocina, musicoterapia...y hemos añadido algunas nuevas (basadas en gustos y preferencias de los y las residentes) que han tenido buena acogida y se han desarrollado con éxito durante estos meses. Algunas de ellas han sido las siguientes:

- Vermú torero con música, realizándose los viernes a media mañana. Se pensó como alternativa al no poder salir al pueblo.
- Sesión de belleza. Seguimos entre todo el equipo poniendo guapos y guapas a los y las residentes, ayudados por José M.<sup>a</sup> M (residente y peluquero jubilado) cortando, quitando, y tiñendo pelos y pintando uñas, intentando suplir la falta de peluqueras externas.



- Catas virtuales de vino (Bodegas Olimpia: tinto y rosado, Bodegas Piedemonte: tinto y moscatel y Bodegas Ochoa: tinto y moscatel) y queso de Roncal (curado y sin curar).



Residentes se disponen a catar el tinto de la Bodega Piedemonte

- Visitas virtuales a Lacturale, Yeguada de Pablo Hermoso de Mendoza en la finca de Zarapuz de Estella, Historia de la pelota vasca desde el Frontón de Labrit, Iglesia de San Lorenzo-capilla de San Fermín, Castillo de Javier e Iglesia.

Tanto las catas como las visitas se han hecho a través de Lares Navarra y junto al resto de residencias Lares, que han querido participar en las actividades. Estas actividades ya han terminado pero dado el éxito que han tenido, desde Lares Navarra, nos han hecho saber que van a seguir trabajando para poder ofrecernos otras diferentes.

- Libro Viajero de las Residencias. Se nos ocurrió la idea y la propusimos al resto de residencias. Al darnos el visto bueno ya la hemos puesto en marcha. El libro en blanco, empezó a ser trabajado y escrito por los y las residentes de nuestro centro y viajará de una a otra residencia



(Ochagavía, Artajona, Aoiz, Sangüesa, Cortes, Olite, Buñuel y Mallén) para que las personas que viven en ellas lo lean, vean, trabajen y sigan rellenándolo hasta que como último destino vuelva a la nuestra. Es una manera de darnos a conocer y conocer “la vida” del resto de residencias teniendo al Libro como forma de unión.

Nosotros y nosotras escribimos una pequeña historia de la residencia, incluimos fotos de los y las profesionales, de los y las residentes, fotos de actividades terapéuticas y de



ocio, explicaciones de nuestros vídeos. La verdad que quedó muy chulo. Hicimos el sorteo del nuevo destino (Ochagavía) y una

pequeña fiesta de despedida del Libro el 30 de Diciembre con aperitivo. Ahora sólo queda esperar a que vuelva.



Despedida del Libro Viajero: 30.12.2020



- Campanadas en Nochevieja. De normal, celebramos las campanadas a las 12.00 hs. del mediodía por eso de que la mayoría de los y las residentes ya no aguantan levantados hasta esa hora. Pero este año, ellos nos propusieron celebrarlas también a las 00.00 hs. como manda la tradición y nos pareció buena idea. Por eso se dio la opción de poderse quedar y dos grupitos (uno de zona residencia y otro de la unidad psicogeriátrica) celebraron la entrada de año con sus pertinentes uvas y copa de champán a las 00.00 hs.
- Tics (Tecnologías de la Información y Comunicación): Le hemos cogido gusto a saber más de nuevas tecnologías. Hemos aprendido a ver a nuestras familias a través de las pantallas. En nuestras charlas salen diferentes ideas para que nos vean nuestras familias y una que nos gusta mucho es grabar vídeos. Nos ve mucha gente y gente que ni nos conoce. Nos hace sentirnos bien, nos reímos mucho participando y más viéndonos después.

- Concursos intercentros: Con uno de nuestros vídeos, el navideño, participamos en el concurso intercentros de vídeos navideños. Tuvimos que votar los vídeos de otras residencias que más nos gustaban y dar la puntuación en directo.



Escena del vídeo navideño

De igual modo participamos en el concurso de belenes, el nuestro era el único Belén Viviente.

En ninguno de los dos ganamos, pero pasamos un rato agradable interactuando con el resto de residencias.

- Revista FOCES. Ponemos en marcha esta revista cuatrimestral totalmente casera cuyo contenido se trabaja una vez por semana y en donde se tratan diversos temas (chistes, trabalenguas, refranes, temas de actualidad, entrevistas, recuerdos, recetas...) en charlas-coloquio y se crean unas dinámicas entretenidas y sobre todo muy divertidas, fomentando la comunicación y las relaciones sociales, y trabajando entre otros aspectos la memoria, atención, lenguaje, escucha activa, emociones....

Con esa “información” adaptada formamos nuestra revista. Hemos conseguido saber qué queremos contaros y ordenar nuestras ideas. El siguiente paso será conseguir que sean las propias personas residentes las que pasen a ordenador las informaciones que en las charlas trabajamos, pues varias personas residentes tienen la intención de aprender a usar el ordenador. Lo intentaremos, ganas no faltan.

El objetivo principal que tiene la revista es dar a conocer “la vida de nuestra residencia”, uniendo a residentes, familias y profesionales, ofreciéndoles la oportunidad de tener voz a todas las partes.

# CHISTES

**M**i vecino se llamaba Curro y tenía un perro que ladraba mucho y no me dejaba dormir. Yo, que no pronunciaba la “r” fui al médico después de muchos días sin dormir para que me recetase algo y le dije al preguntarme qué me pasaba... “que los pelos de culo no me dejan dolmil”. Miguel G.

**E**staba un loco con una linterna encendida y le dice al amigo, “a que no sabes subir por la luz hasta arriba” y le contesta el amigo, “si hombre, para que cuando esté arriba me apagues la luz”. Jesús S.

**D**os viejicos iban por la calle y a uno de ellos se le veía la colica y le dice el otro “Manolo, que se te ve el pajarico”. Y Manolo respondió “Tranquilo que no se escapa, que está con los huevicos”. Nicanor I.

# TRABALENGUAS



Podador que podas tu parra, podas tu parra o ¿qué parra podas?  
Pilar A.

El cielo está enladrillado, ¿quién lo desenladrillará? El desenladrillador que lo desenladrille buen desenladrillador será. Jesús S.



# PASATIEMPOS

## Sopa de letras - Los colores

A ver si puedes encontrar las palabras ocultas.

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

AMARILLO  
AZÚL  
BEIGE  
BLANCO  
CAFÉ  
CELESTE  
CEREZA  
CHOCOLATE  
DORADO  
ESMERELDA  
GRANA  
GRIS  
HUMO  
LILA  
MALVA  
MARRÓN  
MOSTAZA  
NARANJA  
NEGRO  
ORO  
PAJA  
PLATEADO  
PÚRPURA  
ROJO  
ROSA  
TURQUESA  
VERDE  
VIOLETA

# Buzón

Nos pareció interesante abrir a las familias este “buzón” como medio de unión con la residencia ya que esta larga temporada el Covid no nos está dejando tener demasiado contacto. Les invitamos, a través de un mensaje, a mandarnos cualquier sugerencia, información, queja, agradecimiento... Cualquier asunto que quisieran aportar para la formación de nuestra revista. La verdad que han sido pocas las familias que se han animado a participar, esperemos que sea por cosa de cierta timidez y desde estas líneas os animamos de nuevo para que en el próximo número tengáis más “voz”. Este par de mensajes y esta poesía es lo que esta vez ha llegado a nuestro buzón. Desde estas líneas agradecemos a estas familias que han participado vuestro gesto y palabras.





“Os damos las gracias por todo vuestro interés y cariño que demostráis continuamente por nuestra madre y abuela. Los abuelos también os lo demuestran con cariño, aunque no lo puedan expresar.

Eternamente agradecida por todo el equipo que formáis en la residencia.

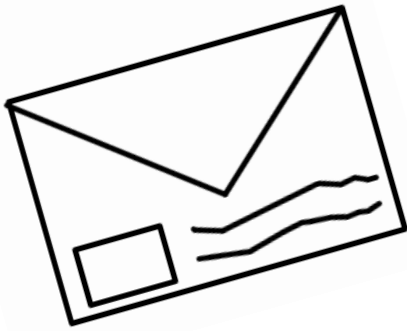
Esto es lo que la gente tendría que saber y no las barbaridades que emiten los medios, sólo desgracias.

En vuestra revista un espacio de familiares de agradecimiento por todo vuestro trabajo, cariño y desvelos. Un fuerte abrazo.”

Carmela, hija de Milagros E.



“Buenos días, soy Paquita la hija de Francisco M. y quiero expresar mi gratitud a todos los profesionales de la Residencia San Isidro de Lumbier (Navarra) por el trato dado a los residentes. Un abrazo para todos y animaros a que sigáis haciéndolos felices.”



Mentxu, hija de Carmen A.

Como el Señor iba a hacer la obra más hermosa de la creación, se preparó haciendo cosas bellas para practicar.

Hizo las flores, hizo las estrellas, hizo el amanecer y los crepúsculos, hizo el rumor del viento entre las frondas, hizo las aves de mil colores y variados cantos. Y sólo entonces, cuando sintió que tenía ya las manos diestras en formar obras bellas, hizo la más bella obra de la creación, es decir, hizo a las madres.

Adán se conmovió ante la belleza que en las madres hay, y dijo a Dios: "Señor, acabas de dar vida a tu obra más perfecta. Al hacer a las madres, creaste lo más hermoso, lo más dulce, lo más suave, lo más tierno, lo más amoroso que en el mundo puede haber"

"Y eso no es nada", respondió el Señor. "Espérate a que haga a las abuelas".

# **CIERRE**

**Por Arantza Beorlegui, coordinadora  
asistencial**

Desde marzo del año pasado nuestra residencia se ha ido teniendo que adaptar a los cambios que han ido surgiendo en la vida con pandemia. Las rutinas de trabajo de los profesionales, las visitas de vuestros familiares, las salidas al exterior de los y las residentes, la organización de la casa...todo se ha visto modificado conforme se iba modificando la vida de puertas para afuera por culpa del Covid.

Todo va cambiando, pero aquí, tenemos que seguir viviendo mientras luchamos por no dejar entrar al virus. No está siendo fácil para nadie. Profesionales, familias y residentes debemos estar todos a una, siguiendo a rajatabla las medidas preventivas y cambiantes que desde el Gobierno de Navarra se proponen para mantener la residencia “limpia” y protegeros, de esa manera, a vosotros y vosotras, las personas a las que cuidamos y que sois las más vulnerables.

Nos ha tocado adaptarnos y reinventarnos, formando en los momentos más duros un gran equipo e intentando ofrecer cada día un aliciente que os mantenga “vivos”. Os agradecemos vuestra paciencia y comprensión en estos tiempos que nos está tocando vivir.

Y en esas seguimos, con fuerza y ánimo porque “Un día más es un día menos”.

¡Salud para todos y todas!

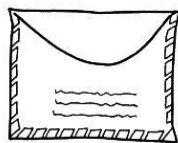








## Residencia de mayores y Psicogerítrica "San Isidro"



Avda. Bijués 5, bajo.  
31440 Lumbier-Ilunberri



948880293/948880252/948880438



682556942 Residencia /618556942 Psicogeriátrico