



sabías que Centro Ocupacional de Canteras



hablando con
Juan López Zafra



tema recomendado
Cómo tratar a la persona
mayor en casa



te interesa
Estatuto del Consumidor



cosas que hacemos

Equipo de redacción



Fuensanta Zamora Sáez
Sección de Control de Calidad
de los Servicios
968 365 433
fuensanta.zamora@carm.es



Mª Antonia Sánchez Bastida
Centros Ocupacionales
968 315 047 / 048
mantonia.sanchez@carm.es



Mª Jesús Calabaza Llano
Servicio de Atención a Personas Mayores
968 249 766
mjesus.calabaza@carm.es



Juana Sánchez Merlos
Residencias de Personas Mayores
968 362 121
juana.sanchez9@carm.es



Esperanza Breis López
Asesora Dirección Gerencial del IMAS
968 362 086 ext. 62086
esperanzam.breis@carm.es

La extensión de los escritos será como máximo de dos folios a una sola cara y doble espacio.

La dirección de correo de la revista es:
somos-imas@listas.carm.es

La revista también está disponible en internet en la dirección:
www.carm.es/imas/publicaciones

El equipo de redacción de la revista no se responsabiliza de las opiniones vertidas en los artículos publicados, siendo éstos responsabilidad de su autor.

3 Editorial

6 La Dirección informa

9 Sabías que

Centro Ocupacional de Canteras

16 Señas de identidad

Carmen Fernández Díez

17 Hablando con

Juan López Zafra

21 Felicitaciones

23 Tema recomendado

Cómo tratar a la persona mayor en casa

25 Te interesa

Estatuto del Consumidor de la Región de Murcia

26 Buzón abierto

Recetas "Mamá Reme"

27 Nuestros cocineros

Servicios Generales de Espinardo

29 Cosas que hacemos

Dep. Legal: MU.1289/2004

Diseño e Impresión: Ediciones Edima S.L.
www.edicionesedima.com

Portada: CENTRO OCUPACIONAL DE CANTERAS.

Desde que iniciamos el primer número de la revista SOMOS, el camino recorrido hasta aquí es una larga historia de errores, aciertos, ocurrencias, ajustes... No nos afanamos por dirigir las situaciones ni por hacer una revista que tuviese que ir en una orientación preestablecida, aunque está claro también que la función, precisamente, es la de establecer las secciones, para saber realmente qué es lo que llevamos entre manos. Pero hay una manera de hacer las cosas que se modula en ese dejarse tomar por las situaciones. Y eso requiere una cierta entrega personal. Por eso, el cruce de los avatares personales con las tensiones que genera toda la situación social y editorial tiene su función en cada uno de los números.

De nuevo es un placer y un aprendizaje, el poder compartir con todos a través de la revista, el trabajo y gran esfuerzo llevado a cabo por cada uno de los trabajadores que componemos el IMAS. Desde esta editorial, damos las gracias a todas las personas que colaboran en los distintos números de la revista, abriéndonos las puertas de los Centros y explicando en las distintas secciones qué se hace en ellos. Sin esta aportación, sería imposible llevar a cabo esta labor, sería inútil el objetivo por el que se edita esta revista que no es otro que el de conocernos, saber dónde estamos, qué hacemos y a quién atendemos. También y por qué no, extender este conocimiento a los demás.

En esta ocasión la sección “Sabías que” la dedicamos al Centro Ocupacional de Discapacitados Psíquicos de Canteras, que desde su inauguración en las nuevas dependencias construidas en La Vaguada, merece por su idiosincrasia que lo presentemos a todos los compañeros que aún no lo conocen. Los trabajadores del Centro ponen la nota profesional, dedicación y empeño a su trabajo, abriendo sus puertas a todos nosotros para que compartamos con ellos esta ilusión.

La sección “Te Interesa” nos ofrece de manera concisa, la información sobre la nueva Ley del Estatuto del Consumidor.

En este número, el “Tema recomendado”, resalta el “papel que juega el cuidador”. En la sociedad actual en la que vivimos, llevar a cabo este rol de cuidador no resulta nada sencillo, sobre todo, si tenemos en cuenta los cambios que, en los últimos años, se han producido como la incorporación de la mujer al mundo laboral. Muchos cuidadores se enfrentan a la situación de cuidado relegando su vida personal a un segundo plano. Se olvidan de sí mismos, pero el hecho es que ellos siguen siendo las mismas personas que antes y siguen teniendo, por tanto, las mismas necesidades. Cuidar de una persona discapacitada o con demencia es una carrera de fondo, ya que en ocasiones solo se trata de un periodo de tiempo escaso, pero en otras de largos años de tu vida, que pueden afectarla seriamente, no solo a la persona que cuida de la persona mayor dependiente, sino a sus hijos, a su marido y a su entorno social. Por ello, es necesario que la persona cuidadora conozca de armas psicológicas y de los recursos sanitarios y sociales que hay a su alcance para que la labor de cuidar sea lo menos dañina posible, tanto para la persona cuidadora como para la persona que es cuidada.

Para finalizar, merece la pena ver y apreciar la alegría y entusiasmo que emana de la sección “Cosas que hacemos”.

Felicitaciones de Navidad

Dentro de breves fechas, celebraremos las Fiestas de Navidad, unos días entrañables para estar con las personas a quien más queremos, para compartir cada minuto con la familia, los amigos..., para despedir un año ya vivido y prepararnos para el que está por venir.

2008 ha sido un año de grandes apuestas y proyectos para la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración. Han sido meses de gran esfuerzo y una intensa labor realizada desde el Instituto Murciano de Acción Social y desde las diferentes Direcciones Generales y todos, con el mismo objetivo: trabajar para mejorar la calidad de vida de todas las personas que viven en nuestra comunidad.

Fiel testigo de la tarea realizada ha sido esta revista que se ha convertido en un verdadero canal de comunicación entre todos los que trabajamos diariamente, tanto en el Instituto de Acción Social, IMAS, como con el resto de la Consejería. "Somos" nos permite acercarnos a los proyectos, pero sobre todo nos permite conocernos mejor a todos.

Espero que durante el próximo año podamos seguir disfrutando de cada una de las páginas que componen esta revista y que siga siendo el vehículo de unión y de conocimiento que es ahora.

A todas y cada una de las personas que sacan adelante este proyecto, a todos los trabajadores del IMAS, a todos los trabajadores de la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración, quiero desearos que paséis unas felices fiestas navideñas y que el próximo año os llene de alegría y dicha a todos vosotros y a vuestras familias.



Joaquín Bascuñana García
Consejero de Política Social, Mujer e Inmigración

Queridos amigos y amigas:

Quiero transmitirlos a todos los trabajadores que integráis el Instituto Murciano de Acción Social, mi felicitación por vuestro trabajo, impregnado todo el año del espíritu que en estas fiestas que se aproximan nos esforzamos por resaltar: comprensión, tolerancia, deseos de mejorar día a día la vida de los que nos rodean, cumpliendo así con nuestro objetivo que no es otro que el de procurar el bienestar de aquellas personas para las que trabajamos, sobre todo, cubriendo la necesidad del afecto y del contacto.

Gracias por vuestra profesionalidad y por vuestra colaboración.

Os deseo de todo corazón que en estas fiestas tan entrañables, desaparezcan, en la medida de lo posible, las tristezas y las penas que a veces nos invaden y abramos nuestro corazón a la alegría, a la ilusión y al compañerismo y así poder compartir con nuestra familia y amigos días de esperanza y felicidad.

Que esta Navidad nos traiga todo aquello que tanto anhelamos: Paz, Amor, Amistad y Felicidad en compañía de nuestros seres más queridos, con la esperanza de que la alegría y la compañía de que disfrutamos en estas fiestas se extienda a todo el año 2009.

Un abrazo a todos.



Miguel Ángel Miralles González-Conde
Director Gerente del IMAS

Nuestros mayores disfrutan del cine por 0,10 €

La Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración, a través de la Dirección General de Personas Mayores del IMAS, y en colaboración con Fundación La Caixa, Ayuntamientos de la Región y empresas del sector han impulsado este programa para que las personas mayores puedan disfrutar del cine de forma prácticamente gratuita.

Los beneficiarios son todas las personas mayores de 65 años del municipio de Murcia, Cartagena, Lorca y Molina de Segura hasta ahora. Sin embargo se prevé que se incorporen también Águilas, San Javier y Los Alcázares.

Para que puedan obtener el descuento, nuestros mayores, sólo tendrán que presentar su D.N.I. para acreditar que son mayores de 65 años, así pagarán solo 0.10 €, el resto será aportado por la Consejería, 2 €, la Caixa 0.90 € y el Ayuntamiento que abonará 1 €.

La duración del programa será hasta el 31 de diciembre del presente año.

Apoyo a los Cuidadores de familiares en situación de Dependencia

Desde el pasado mes de septiembre se vienen impartiendo Cursos de apoyo al cuidador familiar de personas dependientes. Estos cursos van dirigidos a aquellos familiares que se encuentran cuidando a sus dependientes y que tienen reconocida la prestación económica para cuidados familiares en el entorno. Se están realizando en unos 20 municipios de la Región, teniendo previsto un número aproximado de 1000 participantes.

Estos cursos están siendo realizados en colaboración con la Fundación La Caixa quienes aportan el profesorado, siendo la Consejería quien se encarga de la organización del curso y facilita los lugares para su realización. Consta de cuatro sesiones, siendo su horario

de dos horas y media un día a la semana. Sus contenidos, están dirigidos a nociones básicas de cuidado para el dependiente y autocuidado para el cuidador.

Dichos cursos pueden ser solicitados por cualquier familiar que esté al cuidado de una persona dependiente con prestación económica para cuidados en el entorno familiar. La solicitud se encuentra en la página Web de la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración.

Los cursos tienen prevista su finalización, en ésta primera etapa, para el mes de enero. Durante el próximo año, se prevé que se realizaran nuevas ediciones.

Nuestros universitarios con discapacidad auditiva podrán disponer de un intérprete de signos en las aulas

La Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, a través de la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración, la Universidad de Murcia y la Caja de Ahorros del Mediterráneo, ha establecido un convenio de colaboración para el desarrollo de un proyecto de intervención de intérpretes de lengua de signos en las aulas universitarias para el alumnado con discapacidad auditiva, cuya vigencia es para el curso académico 2008-2009. Para ello la Dirección General de Personas con Discapacidad aportará 20.000 €, la Caja de Ahorros del Mediterráneo 5.000 € y la Universidad de Murcia otros 5.000 €.

Los alumnos destinatarios de dicho proyecto deberán manifestar expresamente por escrito su conformidad a la participación. Se les informará previamente de las diferentes alternativas metodológicas, de los objetivos de las mismas y, en particular, de la metodología a la que hace referencia el proyecto. Deberán conocer la utilización del apoyo de un Intérprete de Lengua de Signos en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos, siempre que las necesidades educativas y comunicativas de éstos así lo aconsejen y sea reconocida por los especialistas del Servicio de Asesoramiento y Orientación Personal de la Universidad de Murcia.

Jornadas de Convivencia de Personas Mayores Dependientes y sus familiares o cuidadores principales

Estas Jornadas están organizadas por la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración y tienen como objetivo crear un espacio de encuentro y convivencia entre usuarios del Servicio de Estancias Diurnas, familiares y cuidadores a través de la realización de actividades lúdicas y terapéuticas. Están destinadas a personas mayores de 60 años dependientes, usuarios de los Servicios de Estancias Diurnas y a sus acompañantes. Cada solicitante presentará documento acreditativo de su condición de usuario y/o familiar a cuidador principal.

Los beneficiarios de este Programa disfrutarán de un Paquete vacacional que incluirá:

- Cada paquete tendrá un coste de 8 €, tanto para el usuario como para el acompañante. Estancia de 4 días en régimen de pensión completa (de jueves a domingo) en hoteles de la Región de Murcia.
- Programas de Animación socio-cultural.
- Excursión de medio día para el acompañante.
- Todo ello se podrá solicitar en las Agencias de Viajes.

Para más información:
Dirección General de Personas Mayores.
C/ Telegrafista José María Mathe, s/n - 30006 Murcia.
Tel. 968.27.74.24

• CONSEJERÍA DE POLÍTICA SOCIAL, MUJER E INMIGRACIÓN •

Nunca es tarde para soñar

Región de Murcia

JORNADAS
 DE CONVIVENCIA DE PERSONAS MAYORES
 DEPENDIENTES Y SUS FAMILIARES
 O CUIDADORES PRINCIPALES

Centro Ocupacional de Canteras

Hace más de 30 años se inauguró el antiguo Centro de Canteras como respuesta a la petición de unos padres que pedían atención para sus hijos. Estos chicos tenían unas necesidades muy especiales y su perfil no encajaba en ningún recurso existente.



Antiguo Centro de Canteras

A raíz de ahí comenzó una andadura que nos lleva hasta nuestros días en los que seguimos atendiendo a esos mismos niños, hoy adultos, y que por suerte tienen reconocidos por ley esos derechos, y un organismo encargado de que esto sea realidad: el IMAS del que dependemos y que gestiona los recursos necesarios.

Hace cuatro años cambiamos de Centro, dejamos el antiguo y nos vinimos al nuevo ubicado en La Vaguada; y como todo cambio cuesta, aunque sea para mejor, nos costó. Comenzamos un nuevo proyecto, con más años todos, pero con la misma ilusión. Aumentaron los usuarios



en número, también el de profesionales; se incorporaron compañeros de la Residencia de Fuente Cubas que debieron realizar un gran esfuerzo porque además de llegar a un nuevo sitio como habíamos hecho nosotros, dejaban muchas cosas en el camino. Nos costó pero con más o menos acierto lo superamos.

Muchas cosas han cambiado a lo largo de los años, se han optimizado recursos prestando más y mejores servicios a los usuarios, pero por encima de todo, queremos que subsista la filosofía que impregna nuestro Centro y el objetivo último para el que trabajamos que es el respeto máximo a las personas atendidas en él, en todas sus facetas y en todos los ámbitos de la vida.

La forma de entender nuestro trabajo y nuestro cometido como profesionales es lo que ha hecho de este Centro lo que es y lo que nos hace a todos los que trabajamos en





él sentirnos útiles y gratificados. Es esta implicación y la forma de entender este proyecto lo que motiva la ilusión por seguir introduciendo nuevos programas y actividades que permitan la mejora en la atención a los usuarios y le proporcionen una vida más digna. En esta línea se han puesto en marcha diversos programas y actividades



adaptadas a las distintas necesidades, prueba de ello es el reciente grupo de teatro que ha cosechado diversos éxitos en distintos foros, el programa de estimulación multisensorial que nació con la ilusión de varios profesio-



nales y va profesionalizándose cada día más, el taller de cerámica y, en general, el esfuerzo en la mejora de todos los programas existentes.

Han sido muchas personas las que han hecho y siguen haciendo este Centro, algunas ya no están por diversos motivos, pero su paso nunca ha sido en vano.

Cati, nuestra **Directora**, desempeña este cargo desde 1.993 sin haber perdido la ilusión, porque en todos estos años es difícil mantener las ganas y la paciencia que ha demostrado para escuchar a tantos trabajadores, que cada uno con sus problemas hemos ido a ella, muchas veces, sólo para desahogarnos, pero ello ha hecho que nos sintamos mucho mejor. Ella es la que gestiona, coordina y organiza todos los asuntos relacionados con el personal, los usuarios y sus familias.



Actualmente el Centro de Canteras atiende a 120 usuarios, de los cuales 80 son Internos y 40 de Media Pensión. Existen cuatro Módulos A, B, C y D en los que están situados dependiendo de sus características personales y de su capacidad de adaptación.

Las actuaciones que se realizan en el Centro giran en torno a la atención básica de los usuarios atendidos y el desarrollo de actividades tendentes a promover la autonomía personal y social de ellos.

Para el desarrollo de estas actividades la plantilla cuenta con personal de Atención Especializada y Personal Técnico: Auxiliares de Enfermería, Auxiliares Educativos, Educadores, Pedagoga, Médico, Enfermeros y Trabajador Social.

Para que conozcáis el Centro lo mejor es que os lo cuenten algunos de los chicos que viven en él y que nos lo van a mostrar desde su perspectiva.

QUÉ OPINAN ELLOS...

ENTREVISTA REALIZADA A USUARIOS DEL CENTRO, ELLOS SON:

Emilia, Domingo, Toni y Antonio.



Domingo.- Pues primero levantarnos, asearnos y afeitarnos.

Emilia.- Yo no me afeito, dice Emilia.

Domingo.- Yo sí, tu no porque eres chica.

Toni.- Yo no se lavarme sólo, por delante si se ducharme, por detrás no se ducharme.

Antonio.- Yo me hago muchas cosas y lo que no puedo la que está conmigo me ayuda.

Domingo.- Después vamos a los talleres a cortar papel y a trabajar.

Toni.- A mí me gusta eso de suma y de 2 x 2 y también "cribir".

Antonio.- Yo voy al gimnasio, me gusta mucho la cerámica, pero sólo voy cuando me toca. Antes iba a aprender a leer y al "ordenaor".

Emilia.- Y después vamos a ensayar para el teatro, ahora estamos "asiendo" la obra para navidad que se llama "Los reyes magos de oriente",... no, "El viaje de los reyes magos"

Y ahora habládmeme de las cosas que hacéis para divertir...

Salir de excursión, o salir por ahí en la furgoneta, a los cartagineses, a Terra Natura, al oeste, y cuando vamos a comer al restaurante.

Y a la gala flamenca.

Nos gusta ir a todos sitios, no ves que nosotros a esos sitios no hemos ido nunca, dice **Emilia**.

Antonio.- A mí me gusta cuando en verano nos vamos muchos días a la playa.

Emilia.- Y a la piscina, yo disfruto mucho.

Domingo.- Y yo.

Antonio.- Y yo.

Toni.- Yo me he bañado muchísimo, diez o "dose veces".

Emilia.- También nos gusta la tele y el "sine".

Toni.- Película bonita, de miedo, de indios, u,u,u, y de amores también.

Vuestros compañeros de otros módulos ¿hacen lo mismo que vosotros?:

Emilia.- No, los del módulo A no pueden los pobreticos, hay que hacérselo todo, ellos no pueden mover los "brasos", ni las piernas.

Antonio.- Los compañeros del C están regular, unos más inquietos que otros, hay de todo.

Emilia.- A los del D los vemos un poquito más "malamente" que nosotros.

Antonio.- Aquí esta todo bien, yo no tengo queja con "na", cada uno haceis lo que podéis para que lo pasemos lo mejor que podamos.

Gracias chicos.

Esta conversación con Antonio, Domingo, Toni y Emilia, usuarios de este centro, resume lo que es el trabajo del **Área Psicoeducativa** del mismo, que no es otro que el de buscar los recursos necesarios para llenarles la vida de momentos más o menos placenteros de los que puedan aprender siempre algo que les ayude a vivir mejor.

El encargo de conseguir que esto sea realidad para cada uno de los usuarios lo tiene el área psicoeducativa, formada por la pedagoga, los técnicos educadores, los educadores y los auxiliares educativos y de clínica.



Marian, la **pedagoga** dedica parte de su tiempo a la realización de los informes técnicos de seguimiento, de valoración, de nuevo ingreso, de adaptación...etc. pasar ICAP (Inventario de Conducta Adaptativa) y...lo intenta con el KSAS (Programa Informático Integral de Gestión de Centros)... etc. Para todo ello cuenta con la colaboración de los tres técnicos educadores, Pedro, Ana y Oro. Asimismo es tarea suya la adaptación de los programas técnicos al nivel y capacidad de los usuarios del centro. Actualmente están funcionando todos los programas técnicos de autonomía social, comunicación, abordaje de trastornos de conducta y ocupacional. También realizan juntos la organización de los cuatro módulos en los que se agrupan los usuarios y los profesionales de atención directa. Dicha organización conlleva la decisión de los programas que se aplican en cada módulo, la elaboración del horario de actividades, el número de profesionales necesarios para desarrollar y los recursos materiales que se precisan.

La tarea de coordinación para la puesta en marcha de todo esto es labor de los **técnicos educadores** (Cati, Loli, Luci, Alicia, M^a Carmen, Ángel, Juana, M^a Jesús, Sole, Dona, Joaquina, Julia y Puri), que a diario recogen la información que aportan educadores y auxiliares sobre los desajustes que van surgiendo y toman las medidas necesarias para que el "engranaje" funcione con la colaboración de todos; lo que se viene llamando trabajo en equipo.

Los **educadores** consiguen con su trabajo diario en los talleres convertir cada uno de los objetivos de un programa en divertidas actividades que les permiten adquirir nuevas habilidades, teniendo siempre presente que cada actividad se convierte en un momento de la vida de nuestros usuarios, por lo que valoramos tanto o más el cómo se desarrollan los programas, como el contenido de los mismos. Actualmente en los talleres del centro se desarrollan los siguientes programas ocupacionales: cerámica, habilidades cognitivas, comunicación, estimulación basal y multisensorial, teatro y habilidades manipulativas (en el que se realizan los disfraces y complementos decorativos para las fiestas que se realizan en el centro).



Sobre los **auxiliares**...

- **Módulo A:** Lola P., Ana, Cari, Lola M. M^a Teresa, Pepa, María L., Paqui, María S., M^a del Mar, Ana Rosa, Luisa, Cati, María G., Rosa, Victoria, Paqui, Mateo y Mamen.
- **Módulo B:** Merche, Fuensanta, Rosa Elena, M^a Angeles, J. Antonio, Gloria, Concha y Angela.
- **Módulo C:** Paco, Pepa, Verónica, Luisa, Cande Avilés, Benita, Cande Andrda, M^a José, Cristina, María, Marta, Luisa Cintas, Lali y Carmen.
- **Módulo D:** M^a Angeles, María C., María A., Jessica, Amparo, Antonia, Ana. Ascensión M., Vicenta, Rosario, M^a José G., Ascensión B., Jorge Juan, M^a José A., Ana y Mercedes.
- **Fines de Semana:** Rita, Rosa, Merche, Josefa, Rosa, Milagros, M^a Carmen, Ana e Isabel.
- **Noches:** Manola, Penchi y Jose Luis.

..sean educativos o de clínica recae la mayor parte del trabajo del programa de autonomía personal: área de hábitos básicos (higiene, vestido, alimentación) y área motriz (paseos) además de educar y colaborar en los talleres, llevan a la práctica las pautas de actuación individuales que realizan los técnicos del área para prevenir y minimizar los trastornos de conducta que presentan muchos de los usuarios del centro.



Del buen hacer de estos profesionales hemos aprendido que si este trabajo, por duro que pueda ser, se aborda con respeto hacia las personas que atendemos, paciencia y mucho sentido del humor llega a resultar altamente gratificante.

A continuación hacemos una reseña del programa de Estimulación por ser el más novedoso, pero no menos importante que el resto de programas que ya llevan funcionando hace tiempo en el Centro.

El trabajo en la Sala Multisensorial contado por M^a Jesús (Educadora)

Empezamos con este programa hace unos cuatro años y un poco a tuestas, experimentando, observando y aprendiendo. En este tiempo hemos superado los objetivos con creces; ha habido una respuesta general en los chicos (todos) tanto a nivel emocional como en algunos casos físico.



Por todo esto se han ido ampliando las actividades, las sesiones e incluso la sala.

Os cuento: en la sala tenemos la columna de burbujas, cama de agua musical, colchonetas de masaje, proyector, haz de luces, etc... la combinación de todo esto, junto con una música adecuada, hace que se cree un clima distinto y especial.

Aquí aprendemos a comunicarnos, experimentamos distintas sensaciones y así se crean vínculos que de otro modo pasarían desapercibidos.

A través del contacto (lo más importante), aprenden a reconocer su cuerpo y a comunicarse, a veces "sólo" con una mirada o un gesto, y cuando llegamos a este punto de complicidad es cuando empieza el trabajo en la sala.

Es importante empezar y acabar siempre igual las sesiones, anticiparles lo que vamos a hacer, poner distintos aromas, música relajante, luz tenue...

Las actividades pueden ser según las áreas que trabajamos, basal, que incluye somática, vibratoria y vestibular (para ésta última utilizamos el salón de actos, donde dentro de la actividad favorecemos el contacto entre ellos, con saludos, juegos de grupo, etc...).

En el área multisensorial trabajamos los campos: olfativo, visual, acústico, táctil-háptico y también la comunicación. Durante este tiempo mi forma de trabajar ha ido cambiando, el cuerpo a cuerpo con ellos me ha hecho disfrutar y aprender algo todos los días. No se puede pedir más. Desde aquí nuestro recuerdo más cariñoso para Raquel, Leandro, Ana y mi Piter.

El **Area Sanitaria** está compuesta por siete enfermeros (Fran, Paco, Ismael, Federico, Salvador, Ana y Juana María), una coordinadora de enfermería (Juana) y un médico (Francisco). Básicamente nuestra labor en el Centro es velar por la salud de todos nuestros usuarios y es realmente una tarea laboriosa. Nuestras actuaciones abarcan desde la preparación diaria de medicación, diagnóstico y tratamiento de enfermedades agudas hasta la atención a heridas, caídas, crisis epilépticas, incluso mordeduras... pero a la hora de repasar las tareas que realizamos sería injusto mencionar sólo las relacionadas con la prevención y la promoción de la salud; muy a menudo al personal de enfermería (ya que presta atención 24 horas al día 365 días al año), nos toca hacer un poco de todo: de técnicos informáticos, personal de mantenimiento, personal de atención directa, minidirectores en funciones... un gran abanico de funciones que no nos explicaron durante



la carrera y que intentamos abordar de la mejor manera posible, eso sí, aún no hemos visto en la nómina el plus por "multifuncionalidad" y eso que llevamos ejerciéndola desde que el centro es centro, pero bueno, todo sea por el bienestar de nuestros usuarios, quienes agradecen con creces todas las actuaciones que realizamos por y para ellos.

A la hora de organizar el trabajo la máxima es conseguir y mantener un estado óptimo de salud de todos

nuestros usuarios y para ello nos coordinamos con absolutamente todo el personal del centro, ya que a la hora de atender a personas que no siempre saben expresar su necesidad específica, toda idea y experiencia es bien recibida; quizá éste sea el aspecto más complicado a la hora de prestar asistencia en el Centro, ya que, por ejemplo, con la frase “me duele la uña” hemos de diagnosticar una fractura de cadera, con una simple mirada, saber que alguien puede tener fiebre y que “¡ay amor amor!” significa “cambiame la postura dentro de la cama”... en fin, como veis nuestro trabajo es muy variopinto, aunque no más que el de cualquier otro trabajador, sólo somos uno más dentro de este Centro, ni más ni menos importante que otro servicio o “engrane” que hacen posible que cada día los usuarios del centro se sientan bien, con energía y sobre todo felices.

El **Fisioterapeuta** es José Juan y se encarga fundamentalmente de movilizar a los usuarios para que no sufran mayores deterioros físicos de los que ya presentan por sus patologías.



El **Área Social**, cuyo titular es Concha, pero que actualmente se encuentra sustituida por M^a Dolores, se encarga fundamentalmente de todo lo que tiene que ver



con la intermediación familiar, teniendo como función principal mantener fluida la relación de los usuarios con sus familiares. Más concretamente la trabajadora social se encarga de gestionar diferentes demandas que le llegan tanto por parte de los usuarios, como por parte de los familiares referidas a gestión de ayudas, compra y mantenimiento de la ropa y otros enseres personales, así como dar información a los familiares de todos aquellos sucesos relacionados con sus allegados, además de los acontecimientos en los que ellos pueden participar activamente.

El **Área de Administración** está formada por Teresa, la Administradora, y los Auxiliares Administrativos Paco y Pepe que se pasan todo el día entre papeles y ordenadores y que con agrado atienden a todos los que pasamos por allí a preguntarles una u otra cosa. Teresa intenta estirar siempre el presupuesto y ahorrar cada vez que se puede para que todas las áreas estén cubiertas en tiempos de crisis.



Loli es la **coordinadora de personal del Centro** y nos cuenta: Empecé aquí en el año 78 y he pasado por diferentes categorías hasta llegar a realizar el trabajo que vengo haciendo desde hace casi 20 años. Me gusta mi trabajo y el Centro, aunque a veces tenga la sensación de



que me supera, debido a la cantidad de profesionales que formamos este equipo, pero en realidad me siento bien.

Creo que a lo largo de todos estos años hemos conseguido entre todos tener una armonía, una organización y una forma de trabajar equilibrada y eso se refleja en nuestros usuarios, se ven felices debido a esa calidad de vida por la que hemos venido luchando desde el momento de la inauguración.

Los **ordenanzas** son Felipe, Emilio, Encarni, Nico y Cande. Ellos están siempre a la vista, pues su trabajo está en la recepción del Centro. No paran de coger el teléfono y pasarnos llamadas, reciben a las visitas que llegan, también están pendientes de los usuarios que vienen en los autobuses y lo más importante es que se rien y están a gusto.



Personal de almacén: M^a Ángeles (Coordinadora de Almacén) y Luis (Ayudante de Servicios).

El trabajo de almacén es de lo más variopinto, nada aburrido y muy gratificante, sobre todo cuando coges las cargas, no es monótono (hay cargas de 250 gm., 10 kg., 30 kg.); pero me gusta lo que hago. No me importa el esfuerzo al ver las caras de felicidad de los usuarios, cuando ven las empanadillas, turrone, o cualquier plato realizado con los productos que compro para ellos.



En nuestra **cocina** elaboramos con todo cariño el menú mas adecuado a las necesidades de nuestros usuarios, menú normal, menú túrmix, menú picado según la capacidad de deglución del usuario; dietas hiper calóricas para reforzar su alimentación, dieta de 1600 calorías, complementada con grandes caminatas por los jardines del centro y paseos por la ciudad, siempre acompañados de nuestros compañeros de atención directa. Estamos satisfechos cuando vemos que nuestro trabajo se ve recompensado con el buen resultado alimenticio que tienen nuestros chicos.

El equipo de cocina está compuesto por: Marino, Antonio, Dalmacio, Elena, los ayudantes M^a Carmen, Josefa, José, Carmen y la Jefa de cocina, Blanca. Todo ello con la colaboración de nuestra jefe de almacén que procura que todas las provisiones lleguen al centro en perfecto estado de conservación y calidad, con el tiempo suficiente para la preparación y elaboración del menú.

El **personal de mantenimiento** que componemos Pencho, Pepe, Antonio, Eusebio y Alejandro ponemos todo nuestro empeño en mantener las dependencias e instalaciones en perfecto estado, dentro de nuestras posibilidades. Realizamos todo tipo de trabajos, mayormente reparación de mobiliario, a consecuencia de las características del usuario. Los últimos trabajos realizados han sido instalaciones eléctricas para el ahorro de energía.



El personal de **lavandería** de la empresa Flisa se encarga de que todo esté limpio oloroso y bien distribuido para que nuestros chicos presenten el mejor aspecto.



La Subgovernanta, Mari Carmen, y la Coordinadora de servicios, Mercedes, planifican y organizan las tareas propias del personal de limpieza y colaboran con la Dirección en cuantos aspectos técnicos relacionados con su especialidad les sean solicitados. Todo ello con la vista puesta en el mejor funcionamiento posible del Centro y en un exquisito trato a sus usuarios.



El **personal de servicios** se encarga de que todas las dependencias estén en perfecto estado, desde las camas de los chicos hasta la vajilla y los cubiertos. Intentan hacer su trabajo sin interferir el del resto, pero tienen asumido que pisemos por donde ellos van limpiando. El equipo lo forman: María, Leonor, M^a Antonia, Magdalena, Funi, Josefa, Concepción, Julio, Dolores, Félix, Pedro A., Josefa G., David, Carmen, Reme, Isabel y M^a Francisca.

El **equipo de costura** lo componen un grupo de madres de usuarios que voluntariosamente acuden al Centro todos los miércoles por la mañana a remendar todas las prendas descosidas que se acumulan de los chicos que viven en régimen de internado. Esta iniciativa surgió ante la necesidad de dar una solución al grave problema que nos suponía ir acumulando ropa rota y no saber en muchos casos dónde mandarla a arreglar. Gracias desde aquí a Paquita, Enriqueta, Mari, M^a Luisa, María, Conchi y nuestro Presidente del AMPA, José, que también da sus puntadas.



Para terminar queremos expresar nuestro agradecimiento a todos los compañeros que no están por lo que nos han enseñado y hemos vivido con ellos y, desde luego, a todos los que siguen al pie del cañón por su profesionalidad, esfuerzo, implicación e ilusión en nuestro proyecto de Centro.

Carmen Fernández Díez

El Grupo de Redacción de la revista SOMOS me ha pedido que escriba unas palabras a propósito de M^a Carmen Fernández. Todos los que nos conocéis sabéis que no podía negarme, pero lo que quiero resaltar es el enorme placer que me produce hacerlo. No es un trabajo, ni un esfuerzo, ni un compromiso: en estos momentos podéis asegurar que estoy feliz de poder compartir con todos vosotros lo que sé de esta persona maravillosa que es M^a Carmen.

Esencialmente es, en el mejor concepto de la palabra, *una persona buena*. También, una buena persona, pero antes, y por encima, resalto la primera acepción porque varía la intensidad del adjetivo. Conozco a M^a Carmen desde hace más de 40 años, se puede decir que toda la vida, y es el tiempo en que hemos crecido y hemos madurado hasta ser las personas que hoy somos. Todos estos años me proporcionan una perspectiva privilegiada para hablar de ella: lo puedo hacer con propiedad, pero también con toda objetividad.

“Nunca ha sido una más”

Lo primero que destacaré de ella es su inteligencia. Una inteligencia natural, que ella ha cultivado sin necesidad de academicismos ni escuelas. Por circunstancias que no hacen al caso, dejó de estudiar joven, pero eso no le ha impedido que, con su esfuerzo personal, haya llegado a la Universidad. Y si no culminó sus estudios universitarios fue porque, en sus circunstancias personales, ya no necesitaba de títulos académicos. Su inteligencia le ha servido para destacar en todos los trabajos que ha ejercido, sea en la sanidad o en la empresa privada, en el comercio o en la función pública. Nunca ha sido *una más*, sino que siempre ha destacado por su sentido común, su laboriosidad y entrega, por su obsesión por el *trabajo bien hecho*.

A continuación destacaría su lealtad: a sus amigos, a sus compañeros, a sus ideas y principios y, por encima de todo, a su familia (muy extensa, por cierto).

Añadiremos la generosidad; es generosa en grado sumo, porque lo es de su tiempo, de su trabajo, de sus afectos, de todo lo que tiene, sin alardes y sin presunción.

Quisiera también referirme a su sentido de la justicia, que deriva en ocasiones en un casi inconformismo: no se conforma, ni se satisface con soluciones incongruentes o con respuestas incompletas. Siempre ha tenido un espíritu



muy crítico ante situaciones y actuaciones injustas, o sencillamente incorrectas. Y casi siempre ha tenido razón en sus críticas, porque están motivadas por un sentido común muy poco corriente.

Por último, pero no es la cualidad menor, señalaría su bondad: es buena. Es tierna, no con una ternura blandengue o estereotipada, sino con la ternura que procede de sentimientos cordiales, que son los que proceden del corazón. Ella dice de sí misma “que es arisca”, pero no lo es en absoluto, ya que no abriga en su corazón más que buenas intenciones.

M^a Carmen es el ejemplo de *persona hecha a sí misma*, ese concepto que tanto se repite y que no todas las veces sabemos bien a qué se refiere. En su caso, ella sabía lo que quería y sabe lo que quiere, sabe lo que dice, sabe quién es y dónde está. Sabe lo que puede esperar y en lo que no merece la pena pensar. Atiende con eficiencia su trabajo y su familia desde que tenía 20 años: en cada circunstancia de su vida ha salido la mujer fuerte y de raza que ella es, para afrontar dificultades y salir adelante. Siempre lo ha conseguido, dejando atrás preguntas inútiles, mirando hacia adelante con ilusión y esperanza, y afrontando los nuevos retos que la vida le ha ido presentando. A personas así es un lujo conocerlas, y mucho más gozar de su amistad. Yo estoy muy orgullosa de ser su amiga y por eso estoy tan contenta de hacerlo público. Sé que muchos de los que estáis leyendo compartís conmigo esta satisfacción y espero sinceramente que disfrutéis muchos años de su amistad y compañía.

Mercedes Navarro Carrió

Juan López Zafra

Director del Centro de Día de Caravaca de la Cruz

“HE TENIDO LA SUERTE DE NACER EN UNA FAMILIA EQUILIBRADA Y FELIZ”

Juan López Zafra, Director del Centro de Día de Caravaca ha dedicado un amplio espacio de su tiempo para atender nuestra petición de realizarle una entrevista. Si los pasos previos que, en general, están presentes en toda entrevista son los de establecer una buena relación interpersonal, en esta ocasión la acogida cálida y receptiva que nos ofreció convirtió esta entrevista en una entrañable conversación, transmitiéndonos sus experiencias, conocimiento y filosofía de vida.

A sus 59 años posee una extraordinaria trayectoria profesional en el mundo de los Servicios Sociales. Ceheginero de nacimiento y ceheginero de espíritu, nació en el seno de una familia estable y feliz, como él mismo confiesa, tiene tres hijos a los que adora y una esposa a la que no repara en prodigarle elogios, se emociona cuando habla de ella. Juan es así, sensible y sincero, no sabe ocultar sus verdaderos sentimientos. Funcionario incansable, se siente orgulloso de ello como también, de haber formado parte en su día de la política de AP, llegando a ser propuesto para la alcaldía y más tarde elegido concejal en su tierra natal.

-Háblenos acerca de Ud.

-Soy un hombre que siempre he tenido las cosas claras. A pesar de los años en que nací donde la vida no era nada fácil, tuve la suerte de criarme en el seno de una familia maravillosa. M^a Jesús -mi madre- y Víctor -mi padre- me enseñaron a valorar la convivencia y generosidad de la familia. Soy consciente de que la mujer es el pilar fundamental, el centro de la familia, la que da forma y calor al hogar, es la que estabiliza el carácter de la “prole”. La estabilidad emocional de la gente se adquiere en la familia. Gracias a mi mujer, a la que no ponderaré nunca todo lo que se merece, esta familia funciona.

-También soy de los que piensan que las cosas no vienen sin esfuerzo y que este es necesario para conseguir lo que uno necesita para vivir, que no es justo acceder a aquello que no conseguimos con nuestro esfuerzo.

-¿Cómo llegó a este trabajo?

-Había trabajado como Cuidador-Becario en el Hogar Castillo de Olite de Auxilio Social en La Alberca -Servicios



Sociales de la época, donde se atendía a hijos de familias numerosas con pocos recursos- lo que me posibilitaba el estudiar Magisterio en Murcia. Dejé este trabajo para prestar el Servicio Militar en Artillería y como lo hacía en la Calle Cartagena, fui un día a visitar a mis compañeros de La Alberca encontrándome allí a la Directora, Piedad Barceló, cumplimentando un impreso donde se pedía un certificado de penales para presentarse a unas oposiciones de Administrador de Hogar del Pensionista. Aprovechando la coyuntura, le dije que pidiera otro para mí y nos presentamos juntos. Algún tiempo después, el delegado del Mutualismo Laboral -Ángel Pérez Beltrán- llamó al Ayuntamiento de Cehegín para que me localizaran y me mandó a abrir el Hogar de Yecla el 6 de septiembre de 1975, dejándome sin las fiestas del pueblo que comenzaban el día 8. Más tarde, y simultáneamente también llevé el Hogar de Jumilla. Posteriormente, en Julio de 1979, me mandaron a Caravaca al Centro de Día que se inauguró el 2 de diciembre del mismo año y hasta la fecha de hoy, aquí sigo trabajando.

-¿Qué le atrae de nuestra empresa?

- El trabajo con las personas, si bien es difícil, cuando obtienes resultados satisfactorios para el usuario, es muy gratificante. La cara de las personas agradeciendo nuestros servicios te llenan de alegría y esto compensa cualquier esfuerzo. Y si las personas a las que nos referimos son “abueletes” la satisfacción y la alegría es aun mayor.

-Durante los años que lleva dirigiendo el Centro, ¿cuales considera que han sido los cambios más importantes que se han introducido en los Centros de Día?

-Todo el político que llega, lo hace con propuestas innovadoras, entiendo con ánimo positivo, pero casi todo está inventado. La Ayuda a Domicilio, El Termalismo, El Turismo Social, Las Estancias Diurnas.... Los funcionarios somos el catalizador que les hace poner los pies en la tierra. El desarrollo económico ha posibilitado así mismo un gran desarrollo de los Servicios Sociales. Probablemente sea la implantación generalizada de los Servicios de Estancias Diurnas lo más novedoso en nuestros Centros, pero como pasó con la Ayuda a Domicilio, otras administraciones comienzan a arrebatarlos. Nos congratulamos de ser un referente que promueve servicios a la sociedad que mas tarde se adoptan, implantan y asumen por otras administraciones.

-¿Qué ambiente de trabajo prefiere?

-En comparación con los trabajos donde hay mucha gente, prefiero trabajar con un grupo reducido en donde no se dan esos "codazos", "mordiscos", "recelos"... que suelen darse en sitios donde hay mucho personal. En un grupo pequeño, cada uno ocupa su sitio, sabe cual es su parcela y por lo tanto el trabajo está muy bien distribuido lo que hace que se trabaje mejor.

-¿Y después de tantos años se mantiene el mismo entusiasmo?

-Sí, sin lugar a dudas, de lo contrario no seguiría aquí. Siempre hay cosas por hacer si de verdad te interesas por este trabajo, de hecho, creo que somos pioneros en el servicio que tenemos de Cesión de Ayudas Técnicas, un servicio en el que cedemos sillas de ruedas, bastones, muletas, andadores... son aparatos que sirven y dan respuesta con carácter de inmediatez a una necesidad que surge de manera apremiante en la gente mayor y que hemos extendido a casi todo el colectivo de la comarca e incluso a organizaciones como ONGs que saben de la prestación de nuestro servicio y demandan esta necesidad para personas que puntualmente lo necesitan. Por lo tanto, y volviendo a la pregunta, claro que tengo ilusión. Cuando trabajas con la gente mayor el entusiasmo no lo puedes perder.

-¿Cómo se ven las cosas desde la perspectiva de las personas que acuden al Centro?

-Bueno, a pesar de que las pensiones no son una gran cosa, a los mayores les preocupa su mantenimiento. La vida para ellos es más placentera y menos costosa, en el medio rural en el que nos desenvolvemos. Algunos cuentan incluso con el típico huerto familiar que les ayuda.

Pero en general y a pesar de lo dicho, su austeridad les posibilita incluso apoyar a sus hijos. Son unas generaciones fraguadas en el esfuerzo.

-¿Cómo participan del día a día?

-Son muchas actividades de los Centros y muy variadas, por cuanto existe la posibilidad de que todo el mundo participe de ellas, viajes de varios días, turismo social, termalismo, excursiones recreativas, culturales de convivencia, cursillos, conferencias, audiciones musicales, talleres de todo tipo como nuevas tecnologías de la comunicación –telefonía móvil, Internet, Informática-, gerontogimnasia, yoga, natación, actividades gastronómicas como la "muerte del marrano", las "migas", las "tortas fritas", los "hornazos" estas actividades se hacen con el fin de seguir manteniendo las tradiciones de la tierra, procurando que la gente las disfrute y las dé a conocer a la gente más nueva.

Dos cosas que destacar sobre el particular, las mujeres son más participativas en todas las actividades y los hombres gustan más de los juegos, tanto de mesa como deportivos.

-Cuéntenos una anécdota de su vida en la que resolviera con éxito una situación problemática

- En mis tiempos de estudiante de bachiller, trabajaba los veranos en la fábrica de jugos "LA VERJA" al incorporarme una de las temporadas, tuve que bajar de la planta en la que me encontraba a la planta sótano. La nave tenía más de doscientos metros, contaba con una escalera en la parte opuesta del lugar donde me encontraba y otra muy estrecha hacia la mitad. Aplicando la ley del mínimo esfuerzo, decidí bajar por la estrecha y más próxima. Al llegar al pie de la misma me encontré atado a la barandilla con una cadena, un enorme perro negro de afilados dientes que decía que por allí no, de la peor forma que se pueda imaginar.

No se si fue temeridad o que el "animalico" vio mi decisión de pasar, la cuestión es que cuando bajé al almacén nadie creía que hubiese pasado por delante del perro y os aseguro que lo hice.

-¿Acaba lo que empieza?

-Sí, no nos podemos amedrentar, cuando se inicia un proyecto hay que acabarlo. Es lógico que quieras ver el desarrollo del mismo y como finaliza. No puedes acobardarte, cuando uno se propone una cosa –en todos los aspectos de la vida- no debe abandonar, debe seguir hacia delante hasta ver cumplido el objetivo, eso da firmeza y seguridad en la vida.

-¿Qué le aporta este trabajo? ¿No sacrifica tiempo para estar con la familia?

-La parte positiva es que te crea satisfacción profesional, el hecho de poder hacer las cosas como crees que debes hacerlas, el poder ver los resultados, el descubrir algunas otras cosas que desconocías, te hace sentir bien. No veo parte negativa, en mi caso no hay coste, ni erosión personal y familiar. A mi familia le dedico el tiempo necesario, sólo tengo el trabajo y la familia y es bastante compatible. Mi mujer y yo, a excepción del tiempo que dedico al trabajo, estamos siempre juntos, lo hacemos todo juntos. En cuanto a mis hijos, hago lo mismo, ellos trabajan y siempre que podemos estamos juntos.

-¿Qué tipo de personas le sacan de quicio?

-Las personas cínicas, las que quieren hacer obvio lo que no lo es.

-¿Ha aprendido algo de sus errores?

-Sí, la vida te va dejando un poso, un sedimento de aprendizaje que te hace avanzar. Claro que sí, se aprende de los errores y de los aciertos. La vida es una constante de aprendizaje, la calle y el trabajo son una universidad.

-¿Comenta con su esposa las incidencias en el trabajo?

-Procuro no mantenerla al margen pero tampoco implicarla en los problemas del día a día. Cuando sucede un problema importante, lógicamente me lo nota y entonces procuro informarle sobre lo ocurrido, ella quiere a mi trabajo igual que yo al suyo -cuando estaba activa- por lo que compartimos juntos los malos momentos.

-¿Si todos los trabajos tuvieran la misma remuneración y consideración social ¿qué es lo que realmente le gustaría hacer?

-Lógicamente la remuneración es muy importante para todos, pero realmente sigo aquí porque me quedé "enganchado", este es un trabajo que me gusta mucho.

-¿Le hubiera gustado proyectar su actividad profesional a otra parcela distinta a los servicios sociales?

-Junto a Magisterio, estudié dos años Graduado Social, hoy Relaciones Laborales, también oposité a banca, creo que por mi carácter, siempre me he encontrado bien en la atención al público.

-¿Duerme bien?

-Duermo muy bien, no tengo problemas de insomnio.

En cuanto al tema económico, sucede que el dinero siempre lo gestiona mi mujer por lo que ando despreocupado del tema, ella es la que suelta o recoge las velas y aunque reconozco que soy egoísta en este aspecto porque dejo toda la responsabilidad a ella, esto me quita la parte de preocupación que podría tener.

-¿Qué hace en su tiempo libre? ¿Cuáles son sus aficiones favoritas?

- Lo dedico a mi familia y a cuidar de "Pedrito" -un pardillo- y también de un dálmata que acaba de comprar mi hijo.

También formo parte de la asociación "AMIGAS" -Asociación Micológica y Gastronómica de la comarca del noroeste murciano-. Desde finales de septiembre hasta que llega el frío, los sábados y los domingos, me marcho a las cuatro de la madrugada a la sierra con mis amigos a coger "niscalos" (*Lactarius deliciosus*). Independientemente de la diversidad de especies de hongos de la comarca, todos los años la sierra se llena de "seteros", que nos adentra en sus bosques en busca de las codiciadas especies de setas que éstos nos proporcionan. Últimamente, hemos estado en la provincia de Granada: Baza, Caniles... Gracias al entorno micológico privilegiado que poseemos, esta actividad es una de mis aficiones favoritas. Es como una fiesta, donde los vecinos y la familia esperan el regreso para que compartamos con ellos lo que llevamos en las cestas.

-¿Cuál es el último libro que ha leído? ¿Qué le pareció?

- Para leer ya leo mucho todos los días en el trabajo, siempre estoy rodeado de papeles y luego me cuesta mucho concentrarme en la lectura de un libro. Lo último que he leído ha sido "La catedral del mar" de Ildefonso Falcones, a lo largo de una interesante trama se sigue con detalle el progreso de Arnau Estanyol en sus intentos por sobrevivir y progresar socialmente. Es un libro que me ha gustado mucho, es muy interesante.

-¿Algo que añadir?

- La importancia que tiene este Centro en Caravaca, es un Centro neurálgico en el pueblo, tiene un cierto ámbito comarcal. Tenemos afiliados de otras poblaciones -Calasparra, Moratalla y Cehegín- que nos demandan servicios. Contamos aproximadamente con 7.000 afiliados y la afluencia al Centro suele ser de unas 350 personas a lo largo del día. Estas cifras son bastantes elocuentes para hacernos una idea de la significación que tiene el Centro en el pueblo y sus alrededores.

En este Centro se atiende a la Valoración de la minusvalía de la población de la Comarca.

Pilar Luna Torres

SERVICIOS GENERALES DE ESPINARDO

Risas, aplausos y mucha emotividad, marcaron la ceremonia de despedida, en la que participaron compañeros del IMAS y antiguos compañeros de la Diputación Provincial, de una querida y respetada funcionaria de dicha empresa, quien se jubiló tras muchos años de servicio.

El pasado día 17 de octubre, viernes, tuvo lugar la cena de despedida-homenaje a Pilar Luna, una compañera que ha desarrollado muchos años de trabajo en la Diputación Provincial y más tarde en el ISSORM, hoy IMAS. El acto se desarrolló en un conocido restaurante de la ciudad y estuvo abierto a todos aquellos compañeros que quisieron tomar parte en la fiesta.

Uno de los momentos más conmovedores de la despedida fue cuando Pilar, ovacionada por los asistentes, tomó la palabra y se despidió de sus compañeros una vez finalizada la cena.



Pilar concluye: *“Me voy con los recuerdos de haber estado tantos años con vosotros. Siempre he tenido vuestro cariño. Me voy contenta del ambiente que dejo, y de haber establecido los vínculos que establecí, no os voy a olvidar vaya donde vaya o esté donde esté”.*

Nos alegramos de tu jubilación porque sabemos la de cosas que tienes en la agenda para empezar a pasar páginas y páginas... Nosotros tampoco te vamos a olvidar. Un beso de todos los que te queremos y sabemos que al menos en las fiestas de moros y cristianos te vamos a ver. *“Por cierto, saludanos por si no te reconocemos”.*



Nieves Cayuela Máiquez

RESIDENCIA LUIS VALENCIANO

Nieves Cayuela Máiquez nacida en Santiago El Mayor de Murcia, casada y con cuatro hijos inició su andadura profesional en 1966, en el extinguido Manicomio



Provincial, como personal auxiliar de limpieza con contrato laboral en la Excm. Diputación Provincial de Murcia. En el año 1974 pasó a ser Funcionaria de la Comunidad Autónoma. Destaca en ella su carácter bromista, alegre y desenfadado, servicial y luchador, siempre alegrando nuestras duras horas de trabajo en la Lavandería y consiguiendo que el trabajo salga siempre a punto y en condiciones; en situaciones de conflicto siempre ha salido airoso y todo ello por el cariño que les tiene a los usuarios.

Recuerda su compañera de trabajo Carmen de La Rosa, cómo cuando terminaba un campamento llegaba a la Lavandería, con el aperitivo para todos sus compañeros y era de agradecer en esas mañanas calurosas de verano, la cervecita y los refrescos junto con los tigres, jamoncitos, que como nadie hace su marido que es

cocinero. Siempre iniciaba su jornada laboral con sus típicos chistes, y la verdad que empezábamos con risas.

Uno de los usuarios del López Am-bit, ya fallecido, José Conesa Hurtado "El Barinas", se pasaba el día diciéndote que eras muy guapa de joven cuando entraste a trabajar, pero nosotros te vemos muy guapa también ahora, mas madurita, pero sobre todo eres guapa por dentro, porque así te vemos tus compañeros.

Nieves está contenta con su jubilación, entiende que se la ha merecido pues ha trabajado mucho y duro, ahora le toca el descanso y está como una "pollita" de guapa y activa por lo que a Dios gracias tiene la suerte de poder hacerlo y cuidar su salud, que aunque es buena no ha tenido mucho tiempo de cuidarse a ella misma, siempre ha

priorizado la atención a su familia. Nievécitas de nuestro corazón ¡ahora te toca a ti; a disfrutar de los viajes culturales que son tu pasión y a seguir haciendo tus labores de ganchillo, a darle mucho cariño a tu marido que también está jubilado y tenéis la suerte de contar con todo el cariño y apoyo de vuestros hijos que están deseando veros de "turistas" por esos mundos de dios, aunque aquí nosotros te echamos en falta, ¡los almuerzos ya no serán lo mismo!, faltarán tu bizcocho, tu pan de Calatrava y tantas otras delicias culinarias a las que nos tenías acostumbrados.

Con estas sencillas palabras tus compañeros del Luis Valenciano te quieren rendir un pequeño homenaje deseándote de corazón que seas feliz en esta nueva etapa de tu vida como jubilada laboral.

Isabel Sáez Pérez

RPM ESPINARDO

Todos tus compañeros te desean que en esta nueva etapa de tu vida seas muy feliz y te agradecemos todos esos momentos que hemos compartido contigo por haber sido una gran compañera y amiga.

No seas tonta, disfruta de la vida y vete a Cuba.



Helena Martínez Martínez

SERV. ATENCIÓN A DISCAPACITADOS



Nuestra compañera Helena, ha sido mamá por primera vez. Salva, que así se llama este precioso bebé, nació en agosto. Desde entonces, y como siempre ocurre en estos casos, la vida en casa gira en torno a él. Los papás, aunque cansados, nos resumen en esta frase su sensación sobre la paternidad: "Sólo decir que no sabíamos que durmiendo tan poco se puede levantar uno a la mañana siguiente tan feliz".

Josefa Sánchez Zomeño

SERVICIO DE PERSONAS MAYORES

"Y aquí estamos, seis años después, con la extraña sensación de que esto ya lo hemos vivido, y a la vez con la de que ser veteranos no sirve de mucho, por suerte seguimos emocionándonos cada día como si de la primera vez se tratara." Así lo sienten Pepi y Juan Carlos.



Y esta experiencia la han vivido con sus dos preciosas hijas, Ángela y Alba.



Cómo tratar a la persona mayor en casa

“MENS SANA IN CORPORE SANO” PARA EL CUIDADOR

Una de las características demográficas más significativas de las sociedades desarrolladas es el progresivo envejecimiento de la población. Las causas de este fenómeno residen en el aumento de la esperanza de vida y en el acusado descenso de la natalidad. Detrás de todo esto encontramos un mayor número de personas dependientes que precisan de la atención de otras, definidas como cuidadores informales.

Podemos definir al “cuidador informal” como aquel que no es llevado a cabo por un profesional de la salud, ni es remunerado y mayoritariamente es realizado por familiares, y se ha convertido en un tema de especial relevancia, tanto desde el punto de vista social como sanitario. El principal lugar donde se presta el cuidado informal es el hogar, y este carácter doméstico no debería hacerle pasar desapercibido para el resto de la sociedad.

En la sociedad actual en la que vivimos, llevar a cabo este rol de cuidador no resulta nada sencillo, sobre todo, si tenemos en cuenta los cambios que, en los últimos años, se han producido como la incorporación de la mujer al mundo laboral.

En la sociedad del bienestar se debe preparar para enfrentarnos a los cambios personales, laborales, de vida familiar, de pareja, de salud, ocio y tiempo libre que conlleva el cuidado de un familiar. En este contexto, el ser humano precisa del suficiente tiempo para conciliar todas las parcelas de su vida, manteniendo un equilibrio que le permita atender, además de estos aspectos fundamentales, la atención eficiente al familiar enfermo o dependiente.

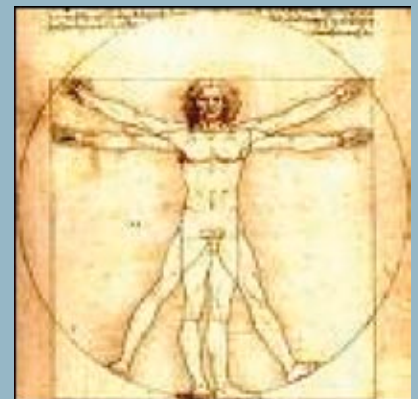
Cuidar a una persona con discapacidad o dependencia supone un reto difícil de afrontar que implica no disponer de tiempo suficiente para atender las propias necesidades. Muchos cuidadores se enfrentan a la situación de cuidado relegando su vida personal a un segundo plano. Se olvidan de sí mismos, pero el hecho es que ellos siguen siendo las mismas personas que antes y siguen teniendo, por tanto, las mismas necesidades. El tener que cuidar a un familiar cercano no significa que la persona cuidadora se convierta en un ser que está

por encima de las necesidades humanas básicas y que puede pasar por la vida sin atenderlas ni satisfacerlas. Los cuidadores deben llegar a reconocer que su vida es igualmente digna y tan merecedora de cuidado y atención como la de su familiar.

El cuidador está expuesto a padecer diferentes alteraciones, tanto físicas como psicológicas, entre las que podemos destacar los problemas de sueño, fatiga crónica o sensación de cansancio continuo, aislamiento, dificultad para concentrarse, pérdida de interés, cambios en el humor o estado de ánimo, dificultad para superar sentimientos de depresión o nerviosismo entre otros.

RELACIÓN CUERPO MENTE

Dada la gran complejidad del plano físico y psíquico del ser humano, se hace necesario que, para su estudio y atención, se tengan que dividir. Sin embargo, en el ser humano existe una estrecha relación entre ambos.



Esta interacción queda manifiesta de manera evidente en algunos trastornos psíquicos y emocionales que cursan con alteraciones físicas como por ejemplo la pérdida del cabello, dolores musculares, trastornos gastrointestinales, etc. A su vez, determinados trastornos físicos conllevan alteraciones psíquicas y emocionales como la depresión, ansiedad, astenia, apatía, cansancio....De la misma manera, diferentes enfermedades crónicas como el asma, el colon irritable, la hipertensión o la diabetes mellitus, entre otras, se ven seriamente agravadas por el estrés.

Por ello, queremos destacar la importancia del papel activo del cuidador en su salud física y mental que le permita afrontar el cuidado de un familiar sin dejar de lado su propia salud.

Existe suficiente evidencia científica que permite obtener herramientas para afrontar este rol activo del cuidador a través de tres aspectos fundamentales como son la formación continua, la realización de ejercicio físico y el empleo de técnicas de relajación.

FORMACIÓN CONTINUA

El cuidador informal debe mantener relación cercana con el profesional o cuidador formal basada, principalmente, en la comunicación. Es importante que el cuidador principal conozca las pautas a seguir en los cuidados pero, al mismo tiempo saber cómo llevarlas a cabo. Por ejemplo, es importante conocer las normas de higiene postural para abordar al enfermo a la hora de realizar un baño, levantarlo de la cama, trasladar a la persona de un lugar a otro del domicilio, etc. Si sabemos cómo realizar correctamente este tipo de actividades, además de prevenir posibles lesiones, estaremos realizando un papel más eficiente como cuidador.

También debemos tener en cuenta el concepto de "paciente activo" y ser capaces de conocer cuáles son los límites de la persona que cuidamos a la hora de realizar las actividades de la vida diaria. Es importante permitir a la persona realizar aquellas actividades que todavía es capaz de desempeñar por sí mismo, favoreciendo así cierta autonomía y un retraso en la evolución hacia una dependencia de mayor grado en la persona. Por ejemplo, si la persona es capaz de abrocharse los botones dejaremos que sea ella la que realice esa actividad bajo la supervisión o asistencia mínima necesaria.

EJERCICIO FISICO

Se ha comprobado que el ejercicio físico tiene muchos efectos positivos, tanto a nivel físico como psicológico, siendo una de las pautas saludables más recomendadas

por los profesionales de la salud. La actividad física prepara el cuerpo para funcionar de manera óptima. Para llegar a conseguir estos beneficios es necesario que este ejercicio sea realizado de manera constante por lo que es recomendable adaptar el ejercicio a la capacidad física de la persona, pero también teniendo en cuenta sus aficiones para, de esta forma, fomentar la motivación.

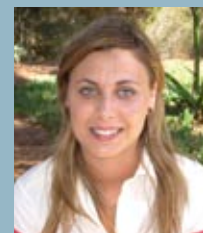
Existe una gran variedad de modos de realizar ejercicio físico como son andar, montar en bicicleta, la natación, o el baile entre otros.

En cuanto a los beneficios psicológicos cabe destacar:

- Una disminución en los estados ansiosos y depresivos.
- Un aumento en la capacidad de afrontar el estrés, disminuyendo el conjunto de sentimientos de preocupación, inquietud, tensión y falta de bienestar.
- Un aumento en el rendimiento académico y/o laboral, que provoca un mejor rendimiento intelectual así como una mayor capacidad de memoria.
- Favorece una mayor estabilidad emocional
- Favorece una imagen corporal más positiva.
- Aumenta el sentimiento de autocontrol.

Los beneficios físicos, entre otros, son:

- El ejercicio es inductor de la endorfina, es decir con el ejercicio físico el organismo segrega sustancias de carácter analgésico que disminuyen la experiencia de dolor.
- La actividad física tiene un efecto favorable sobre el sueño y facilita la circulación sanguínea.
- Mejora el tono muscular y la movilidad articular.
- Ayuda a la coordinación.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.



Paula M^a Montoya González
Fisioterapeuta RPM de Espinardo



Estatuto del Consumidor de la Región de Murcia

La ley 1/2008, de 21 de abril, por la que se modifica la ley 4/1996, de 14 de junio, del Estatuto de los Consumidores y Usuarios de la Región de Murcia. Todas las leyes de consumo, se dictan con la finalidad de conseguir una protección completa e integral de los consumidores y usuarios, lo cual no es fácil ni sencillo, por otro lado.

La Región de Murcia, tras la promulgación de la Constitución Española de 1978, donde en su artículo 51 reconoció la obligación de los poderes públicos de garantizar la defensa de los consumidores y usuarios, protegiendo mediante procedimientos eficaces, la seguridad, la salud y los legítimos intereses económicos de los mismos, promoviendo la información y la educación de los consumidores y usuarios y fomentando las organizaciones de consumidores y usuarios, elaboró y aprobó la Ley 4/1996, de 14 de junio, del Estatuto de los Consumidores y Usuarios de la Región de Murcia. Aunque esta norma jurídica proclamó un catálogo de derechos de los consumidores y usuarios, y ofreció unos niveles adecuados de protección a los consumidores y usuarios murcianos, el transcurso del tiempo y la aparición de algunos déficit de protección, han hecho necesaria la modificación de este Estatuto, modificando la redacción de algunos artículos y añadiendo otros nuevos.

Las líneas directrices sobre las que se articula la reforma son fundamentalmente tres:

- El fortalecimiento de las asociaciones de consumidores y usuarios como cauce natural de la representación, participación y consulta de los consumidores y usuarios.
- La potenciación de los instrumentos administrativos para la protección de los consumidores y usuarios.
- La definición y reconocimiento del papel de las administraciones locales en este ámbito.

La Ley reconoce la libertad de elección, como un derecho ineludible para garantizar los legítimos intereses económicos y sociales de los consumidores: libertad de elección entre los distintos suministradores de productos, bienes y servicios existentes, respetándose las reglas de la economía de mercado. Se regula el derecho de representación, participación y consulta, potenciando a las asociaciones de consumidores, además de introducir un extenso catálogo de derechos y funciones de estas como pieza clave en el sistema jurídico de protección al consumidor.

Por otra parte, se configura el Consejo Asesor Regional de Consumo, como máximo órgano colegiado de consulta, coordinación, participación, diálogo y concertación en ma-

teria de consumo, integrando en el mismo a la administración municipal, por primera vez, junto con las organizaciones más representativas de la Región, tanto de empresarios, como de consumidores y usuarios y las Consejerías con ámbitos de actuación más relacionados con la protección del consumidor y usuario.

Igualmente se reforma la inspección administrativa y se adoptan medidas de reacción de naturaleza no sancionadora ante situaciones de riesgo o lesión a los derechos e intereses de los consumidores y usuarios, como la retirada del mercado de productos inseguros, cierre de establecimientos etc., todo ello acompañado de las debidas garantías para el inspeccionado.

También se somete a reforma el régimen sancionador, que es otro de los instrumentos de los que dispone la Administración pública para la protección de los derechos de los consumidores y usuarios. Se introducen nuevos tipos que vienen a subsanar omisiones de la Ley 4/1996, con desfavorables consecuencias para los consumidores, como por ejemplo:

- El fraude en la prestación de servicios de instalación o reparación de bienes y de asistencia en el hogar,
- El incremento de precios en los repuestos,
- La realización de actividades sin los seguros o avales establecidos legalmente,
- Inclusión de cláusulas abusivas en la oferta o promoción de productos o servicios, en los contratos o en la propia ejecución de éstos.

Se simplifica el régimen sancionador y se introduce un nuevo sistema de graduación de las sanciones, con el objeto de cumplir rigurosamente con el principio constitucional de tipicidad y facilitar su aplicación administrativa.

Por último se explicitan y aumentan las competencias municipales sobre defensa y protección de los consumidores y usuarios, aumentando así los medios personales y materiales dedicados a dicha protección, dentro por supuesto de sus competencias.



María Rosa Sancho Celdrán
Jefe de Servicio de Defensa del Consumidor
Dirección General de Consumo

Recetas “Mamá Reme”

ALITAS DE POLLO

Tanto como plato principal como para servir a la hora del aperitivo, las alitas harán las delicias de cualquiera ya que su sabor es para muchos uno de los más agradables del pollo.

Ingredientes:

- 1 Kg de alitas de pollo
- 5 o 6 dientes de ajo
- 1 copa de coñac
- 1 1/2 vaso de vino blanco (semidulce)
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva



Elaboración:

Se limpian las alitas y se trocean por la mitad. En una sartén amplia ponemos abundante aceite, cuando esté bien caliente echamos las alitas. Una vez doradas, se le echa el laurel, la sal, la pimienta y los ajos cortados en láminas finas. Cuando los ajos estén dorados, añadimos el vino y se deja reducir. Servir en una fuente de barro.

ROLLOS FRITOS



Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 Kg de harina de repostería
- zumo de medio limón
- una pizca de sal
- ralladura de limón
- 1 taza de aguardiente
- 1 taza de aceite de girasol
- 200 mg. en cada taza
- 2 tazas de azúcar
- Bicarbonato
- Azúcar glasé
- Aceite de girasol para freír

Elaboración:

En un bol, se amasan todos los ingredientes: se echan los huevos, el aceite, el aguardiente, la raspadura de limón y una pizca de sal. Se bate todo con la batidora y a continuación se le va añadiendo poco a poco la harina. Cuando está todo batido, se le añade el zumo de limón y una cucharada rasa (sopera) de bicarbonato y se mezcla todo.

Antes de proceder a hacer los rollos para evitar que se peguen nos untamos las manos con aceite. Se van cogiendo bolas de masa y se hace un agujero en el centro dándole forma de rollo, se fríen en la sartén con aceite bien caliente. Se sirven espolvoreados con azúcar glasé.

Servicios Generales de Espinardo



PERSONAL DE COCINA DEL CONJUNTO RESIDENCIAL DE ESPINARDO

M^a Carmen Marín Escobar
(Jefa de Cocina)

M^a Carmen Herrero Quereda
Ángeles Gea Sánchez
M^a José Martínez Ruiz.
M^a Dolores Alejo Caparros
Natalia González Martínez

Rosario García Balumbar
Juana M^a Martínez Gómez
Juana A. Martínez Rodríguez
Javier Ayuso Medina
Isabel Menarguez Ruiz
José Vives Sáez
Hilario Meroño Doménech.
Juan A. Alcaina Moñino

Josefa Martínez Lisón
Isabel García Montoro
Eva Lucas Soriano
Josefa López Hernández
Antonia Sánchez Guerrero
Manuel Boluda Belijar
Antonio López Herrero
Fco. José López Bernabé

ENSALADA TEMPLADA DE ESCAROLA Y SETAS



Ingredientes:

1 escarola
400 gr de setas
100 gr de ajos tiernos
Aceite de oliva, limón y sal.

Elaboración:

- Limpiar, lavar y cortar la escarola.
- Limpiar las setas y los ajos tiernos salteándolos.
- Disponer en fuente o plato la escarola y sobre ella el salteado de ajos y setas.
- Preparar un aliño con aceite de oliva, sal y limón y escanciarlo sobre la ensalada.

LENGUADO A LA ALMENDRA



Ingredientes:

- 4 lenguados en filetes
- 2 nueces de mantequilla
- 1 copa de coñac
- 1 copa de vermouth blanco seco
- 2 cucharadas de almendra molida
- 1 vaso de nata líquida
- Sal y pimienta blanca.

Elaboración:

- Doramos en una sartén los filetes de lenguado con la mantequilla, rociamos con el coñac y flambeamos.
- Añadimos el vermouth, la almendra molida, la nata, la sal y la pimienta.
- Dejamos reducir un poco y retiramos para servir.

LOMO DE CERDO ADOBADO



Ingredientes 4 personas:

- 1 lomo de cerdo de 800 gr.
- 4 hojas de laurel,
- 2 cebollas, aceite, sal, pimienta, tomillo y manteca de cerdo.

Guarnición:

Champiñón laminado y salteado y granada.

Elaboración:

- Ponemos en un recipiente el lomo con el laurel y el tomillo. Lo salpimentamos y rociamos con aceite, para dejarlo macerar unas cuatro horas.
- Aparte cortamos las cebollas en arandelas y las reservamos.
- En una cazuela ponemos el lomo macerado con 4 cucharadas de manteca de cerdo y lo metemos en el horno hasta que esté casi dorado. Entonces añadimos las arandelas de cebolla por encima y volvemos al horno para terminar de dorar.

TARTA DE FRUTAS



Ingredientes:

- 12 huevos, 240 gr. de harina, 240 gr. de azúcar.
- 1 l de leche, 2 yemas y 1 huevo entero, 100 gr. de azúcar y 80 gr. de maicena.
- 6 plátanos y 6 kiwis.
- Azúcar,
- 1 litro de nata.

Elaboración:

- Preparar y hornear dos planchas de bizcocho, reservar.
- Pelar y laminar la fruta, reservar.
- Preparar la crema pastelera.
- Disponer una plancha de bizcocho, cubrir con crema pastelera, distribuir azúcar sobre ella y quemarla.
- Disponer unas láminas de fruta por encima. Cubrir con otra plancha de bizcocho. Napar con crema pastelera, espolvorear de azúcar y quemar. Distribuir las láminas de fruta restantes por encima.
- Montar la nata y con manga pastelera decorar los bordes.

Presentación del libro “Memoria del Cantar” Centro de Día Personas Mayores de Yecla

El jueves, 26 de Junio tuvo lugar en el Teatro “Concha Segura” de Yecla la presentación del libro “MEMORIA DEL CANTAR”. El acto estuvo presidido por la Directora General de Personas Mayores del IMAS, D^a Paloma Recio Bernárdez, la Concejala de Servicios Sociales del Exmo. Ayuntamiento de Yecla, D^a Concepción Palao y el Compositor e Investigador Musical D. Salvador Martínez García, quien hizo la presentación del libro.

Esta publicación se suma a una serie de libros que el Centro de Día de Personas Mayores de Yecla viene desarrollando durante más de 20 años. Los dos primeros se realizaron en colaboración con la Universidad Popular de Yecla:

El primero, “Relatos del ayer”, en 1988, relata el folklore, festejos, profesiones, costumbres pérdidas y sabiduría popular de las gentes de Yecla.

En el segundo, “Toda una vida”, en 1997, se recogen historias personales con un sentido cronológico: Primera infancia, recuerdos, noviazgos, casamientos, la Guerra civil y después de la guerra.

Y, éste último, “Memoria del cantar”, que surgió de los talleres de memoria efectuados durante muchos años y que, de nuevo, pretende conseguir los objetivos de este tipo de experiencias:

Motivar a los mayores para que la memoria siga activa.



Dejar impreso un legado cultural y lúdico de las generaciones anteriores.

Acercar el material disponible para trabajar en los talleres intergeneracionales que el Centro desarrolla, en colaboración con los Centros educativos.

Las canciones provienen de aportaciones individuales y de los recuerdos revividos en los talleres. Su recopilación ha permitido disponer de una parte de la memoria musical de las generaciones que nos han precedido. No se ha pretendido realizar un estudio de investigación, simplemente rescatar parte de la cultura transmitida de forma oral.

El proyecto fue elaborado por la Trabajadora Social del Centro, Lucrecia Martínez Azorin y la Directora, Cristina Romero Mira. Pero, dado su alto contenido técnico en materia musical, desde el principio, se estimó la conveniencia de disponer de un apoyo técnico. Para ello, nos dirigimos a los distintos grupos folklóricos locales y quien se brindó y se entusiasmó en este proyecto fue el grupo folklórico “Arabi”, representado por su Directora, Juana Martínez Yago.

La primera fase, consistió en la recopilación de canciones del libro; así como en la recogida de letra y entonación de canciones, que se llevó a cabo de forma individualizada, a través de numerosos contactos con socios del Centro. Las canciones, en su mayoría, fueron aportadas y escritas de forma manual, siendo necesaria una amplia labor de recomposición y reconstrucción de las mismas.

La música fue grabada de la propia voz de los mayores que las han tarareado, tal y como las recordaban para, posteriormente, transcribir algunas de ellas a notas musicales.

En el proceso de transcripción de la letra de las canciones, tan laborioso y extenso, participó el personal Ordenanza del Centro de Día y algunos miembros del grupo Arabí, hasta la redacción final de un total de 346 canciones recogidas en el libro.

El material facilitado ha sido expuesto de acuerdo a las siguientes temáticas y en cinco capítulos:

Capítulo 1: - Canciones INFANTILES:

- Nanas.
- Canciones de Juego, éstas a su vez clasificadas en: comba, corro, escenificadas, para excursiones, de pelota, de sortear, otras.
- Canciones de burlas

Capítulo 2: Canciones ROMANCES,

Capítulo 3: Canciones POPULARES

Capítulo 4: JOTAS,

Capítulo 5: OTRAS (religiosas, sociales, militares, valencianas).

Todas ellas con una presencia importante y representativa en el acervo musical de nuestra tierra.

Algunas canciones, consideradas mas entrañables y especiales por los mayores, fueron completadas con notas musicales, realizándose una transcripción de las grabaciones recogidas a partitura musical, de la mano de M^a Mercedes García Soria, estudiante del Conservatorio Superior de Música en Murcia.

Resaltar, de esta experiencia, las gratas emociones y buenos recuerdos que los mayores han rescatado al revivir momentos significativos de otras épocas con estas canciones.

Mi deseo es que todos los Centros del IMAS puedan disponer en sus bibliotecas de un ejemplar para ampliar el colectivo de personas mayores que disfruten de estas canciones.

Cristina Romero Mira
Directora del Centro de Día de
Personas Mayores de Yecla

Exposición Benéfica de Pintura “Nuestros Mayores Solidarios”

Bajo el lema “Nuestros Mayores Solidarios”, la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración ha organizado esta exposición pictórica en la Cámara de Comercio, Industria y Navegación, que se inauguró el 25 de septiembre y permaneció hasta el 7 de octubre. Las obras han sido donadas por autores de la Región de Murcia, si bien, los beneficios que se obtengan de la venta de cuadros, se destinarán íntegramente a la Fundación Jesús Abandonado.

Los participantes en la exposición “Nuestros Mayores Solidarios”, son personas mayores, cuyas edades oscilan entre los 60 y los 85 años. Las técnicas utilizadas en la mayor parte de las obras expuestas son: óleo sobre lienzo, acuarela sobre papel y técnica mixta.

La exposición recoge una muestra de 86 cuadros cuyos autores comparten la pasión vocacional por la pintura, expresión artística a la que han dedicado una parte importante de sus vidas, bien de forma profesional o como afición. Algunos descubrieron su sensibilidad artística a edad temprana y otros han podido desarrollar este arte al finalizar su trayectoria profesional. Precisamente, es el tiempo libre que les ha proporcionado la jubilación el gran aliado que les ha permitido desplegar sus habilidades artísticas.

Esta exposición benéfica es una muestra de la gran sensibilidad artística de estas personas, así como su gran generosidad y espíritu solidario.



Residencia de Personas Mayores “Virgen del Valle”

VACACIONES EN ISLA PLANA

Un total de 45 residentes de Virgen del Valle, han podido disfrutar de unas gratas vacaciones estivales en Isla Plana (Mazarrón), durante los meses de junio y septiembre con el objetivo principal de cubrir la necesidad de romper con las rutinas del día a día, realizar actividades de ocio y tiempo libre acordes con esta época del año y crear un entorno distendido y socializador para el residente.



En estas dos semanas de duración, los residentes han podido disfrutar de unas maravillosas vistas, baños diarios en el mar, celebración de las fiestas de las Hogueras de San Juan, suculentos aperitivos, salidas a tomar helado y café o alguna comida en un agradable establecimiento, son solo algunas de las muchas actividades que nuestro personal auxiliar promueve con gran entusiasmo y dedicación.

La experiencia ha sido tan enriquecedora, y podríamos decir incluso terapéutica, que nuestros usuarios demandan la repetición de la misma cada año.



FIESTA ANUAL

El 22 de Octubre de este año pudimos disfrutar de la fiesta anual para residentes y familiares de la residencia psiquiátrica Virgen del Valle, recordando los maravillosos años 20, por tanto, pudimos disfrutar de estupendos disfraces de gánsters y chicas de Charleston (realizados con esfuerzo y tesón por parte de todo el personal de la residencia), de una estupenda representación teatral por parte de nuestros residentes,



el espectáculo de una cantante de copla española excepcional y la invitación a los familiares a conocer las estancias de la residencia nueva.



Posteriormente, todos pudimos degustar una estupenda comida en la que algunos de nuestros residentes pudieron disfrutar de la maravillosa compañía de sus seres queridos.

Juan Antonio Frutos Sánchez
Director

Acto de clausura del Certamen Socio-Cultural y Deportivo de los Centros de Personas Mayores del IMAS

Con motivo de la Clausura del XIII certamen Socio-Cultural y Deportivo de los Centros de Personas Mayores dependientes del IMAS, el día 30 de octubre se celebró su Clausura en el Complejo Hostalero "Casón de la Vega". Al acto asistieron más de 1.000 personas mayores pertenecientes a los centros de día y residencias dependientes del Instituto Murciano de Acción Social de la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración que durante todo el año han participado en las distintas fases, culturales y deportivas, de este XIII Certamen. El certamen comenzó en febrero con la presentación de la presente edición y el Festival de la Canción en Torre Pacheco y finaliza este año el 30 de octubre con el acto de clausura. El inicio de este certamen se remonta al año 1996 y desde entonces se viene celebrando anualmente.

Las autoridades que hacen entrega de las placas a los centros participantes en el certamen fueron:

- *Excmo. Sr. D. Ramón Luis Valcárcel Siso, Presidente de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*
- *Excmo. Sr. D. Joaquín Bascuñana García, Consejero de Política Social, Mujer e Inmigración*
- *Ilma. Sra. Dña. Paloma Recio Bernárdez, Directora General de Personas Mayores del Instituto Murciano de Acción Social*
- *D. José Moreno Espinosa. Director de la Fundación Cajamurcia*



También asisten al acto alcaldes y concejales de los municipios cuyos centros participan en el certamen.

Las placas que en esta edición se entregan en el acto de clausura han sido **donadas** por la Fundación Andrés Martínez Cánovas de La Unión y elaboradas por los propios usuarios del centro ocupacional de la Fundación.

La Fundación Cajamurcia, colabora cada año en el Certamen a través de Convenio de colaboración suscrito con la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

En este acto se hace entrega de un cheque al Patronato "Jesús Abandonado" por un importe de 14.000€. Con motivo del Día del Mayor el pasado 1 de octubre, la Consejería organizó una exposición benéfica de pintura bajo el título "Nuestros Mayores Solidarios". Las personas mayores de los Centros de Día, Residencias y Federaciones de Mayores de la Región de Murcia donaron de forma altruista 86 obras. La recaudación íntegra de la venta de las obras se entrega en el acto de clausura del certamen a la Fundación Patronato Jesús Abandonado de Murcia.

Después de la comida, tuvo lugar la actuación del Grupo "Míticos 70", que animaron la velada con canciones de los años 70 con las que bailaron los asistentes y fue el colofón de una jornada de convivencia de mayores de toda la Región.



Residencia de Personas Mayores de Espinardo

Excursión otoñal con los residentes

Dada la buena aceptación que tuvieron las excursiones realizadas en junio con los mayores de la Residencia de Espinardo, hemos aprovechando el buen tiempo del mes de octubre para volver a repetir la experiencia.



Paseo del puerto de Mazarrón donde los trabajadores organizaron bailes y juegos de pelota con los residentes

Se vuelven a realizar dos excursiones a la playa, a las que se suman un total de 60 residentes. El objetivo de estas, es disfrutar de un día de convivencia con los mayores, de manera que salgan de la rutina y disfruten de un día diferente en compañía de los trabajadores del Centro.

Paralelamente se fomenta la convivencia entre ellos, los residentes se interrelacionan entre sí, cambian impresiones, se conocen más y pasan una jornada inolvidable.

Si entre todos nos proponemos fines cuyo objetivo sea, el bienestar de la persona mayor, el trabajo no será inútil, haremos realidad nuestro lema “dar más vida a los años que años a la vida”.

Centro de Día de Abarán

Los días 5, 6 y 7 de noviembre, un grupo del Servicio de Estancias Diurnas del Centro de Abarán, junto con la directora y dos auxiliares pasamos unas mini vacaciones que no por cortas han dejado de ser maravillosas. Nuestro destino fue la población almeriense de Mojácar y desde allí visitamos pueblos cercanos como Carboneras, con paseo en barco incluido, el Pueblo Indalo de Mojácar, el parque de Natural de Cabo de Gata, Garrucha y su lonja de pescado con la subasta del mismo que hizo que más de uno se entusiasmara viendo esos pescados “vivos”.

Nos alojamos en el hotel Marina Mar, junto a la playa, gracias a la colaboración de la Fundación Cajamurcia.

Mercedes Ros López
Directora del Centro de Día de Abarán



Excursión Trabajadores RPM San Basilio

Cartagena, la hermosa ciudad a orillas del Mediterráneo, por la que tantos pueblos han pasado, fenicios, griegos, romanos, árabes, marineros de la VI flota,...no podía dejar de ser visitada por los trabajadores de la Residencia de Personas Mayores de San Basilio. Tal evento tuvo lugar el 16 de octubre del año del señor de 2008 (esta es la tercera excursión que



se realiza, las anteriores fueron a Lorca y Mula, ambas con gran éxito de crítica y público) y en él participaron una veintena de intrépidos auxiliares de enfermería que no dudaron en montar en tren, barco y ascensor. La expedición partió de la estación del Carmen a las 9.40 de la mañana y llegó a la ciudad departamental a las 10.30. Tras una parada técnica en una cafetería de la plaza del Ayuntamiento, visitamos el museo del teatro romano, uno de los más modernos de España. Nos dirigimos al muelle del puerto y embarcamos en el barco turístico, que nos dio una vuelta por la bocana del puerto; el sol y la brisa ayudaron para que la travesía fuese de lo más agradable.

Paseando por el puerto, pudimos admirar los numerosos yates allí atracados y nos hicimos la foto obligatoria delante del submarino Peral. Como eran las 13.30 y a esa hora nos dio hambre, solucionamos el problema dirigiéndonos a Los Techos Bajos, en Santa Lucía, donde dimos cuenta de los variados manjares que nos ofrecieron, los pescados y mariscos son la especialidad de la casa y la relación precio y calidad de esta casa es muy buena. Una vez debidamente alimentados e hidratados, reanudamos la excursión visitando el Castillo de la Concepción, al que accedimos por el ascensor panorámico, lo que demuestra que la mención anterior al ascensor no es un chiste, allí además de disfrutar de unas vistas inmejorables de toda la ciudad, visitamos el centro de interpretación del castillo donde la guía, con su excelente charla, nos sumergió en un auténtico viaje en el tiempo. Cuando



la tarde llegaba a su fin, bajamos al casco antiguo y paseamos por la calle mayor, la cantidad y belleza de sus edificios modernistas es digna de resaltar, en las Puertas de Murcia hicimos el último avituallamiento, entiéndase visita a un bar, y de allí, sin más dilación, nos encaminamos de vuelta a la estación de trenes que nos devolvió a Murcia sanos y salvos.



Queremos desde estas líneas dar las gracias por su amabilidad y profesionalidad al personal de RENFE y a los trabajadores y guías de CARTAGENA PUERTO DE CULTURAS. Varios de los asistentes a la excursión ya no son trabajadores de la residencia de San Basilio, ahora trabajan en otros centros del IMAS o en el Servicio Murciano de Salud, de modo que, estas excursiones sirven para mantener un vínculo de unión, fortalecer los lazos de amistad e intercambio de experiencias.

Isidro López López
RPM San Basilio



Que no nos pueda la crisis, disfrutemos de la Navidad cada uno a su gusto pero recuperando formas tradicionales; no es necesario hacer grandes gastos en platos sofisticados porque recurriendo a recetas de toda la vida, podemos tener excelentes resultados. Tampoco es preciso invertir en regalos caros para desearnos felicidad, porque el detalle es lo más importante.

Y si a esto agregamos importantes dosis de amor, la intención de disfrutar de la familia y los amigos y un gran pellizco de ilusión, mucha ilusión, conseguiremos pasar unos días entrañables y entrar en 2009 con razonables niveles de felicidad.

Que la vida nos sea propicia, que nos depare salud, trabajo y conocimiento para valorar, en su justa medida, todo aquello de lo que cotidianamente disfrutamos.

El equipo de redacción de la Revista Somos os desea

¡¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!!



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Mujer e Inmigración

IMaS instituto murciano
de acción social