



sabías que

Residencia Psicogeriátrica Virgen del Valle



hablando con
Josefa Almela Hernández



tema recomendado
La Disfagia: Un enfoque
Educativo, Clínico y Social



te interesa
La Violencia contra la Mujer:
causas y formas



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

4 La Dirección informa

6 Sabías que

Residencia Psicogeriátrica Virgen del Valle

13 Hablando con

Josefa Almela Hernández

16 Felicitaciones

19 Tema recomendado

La Disfagia: Un enfoque educativo,
Clínico y Social

21 Te interesa

La Violencia contra la Mujer: causas y formas

23 Buzón abierto

Receta: Alcachofas con frutos de mar

24 Cosas que hacemos

Dep. Legal: MU.1289/2004

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

Portada: Residencia Psicogeriátrica Virgen del Valle

Un nuevo número de SOMOS ve la luz. No sin dificultades, aunque ya superadas, hemos llegado a su publicación.

Nos gustaría pedir disculpas a todos los lectores por el retraso de este número 13, si bien este compás de espera ha permitido finalizar un trabajo del que todos debemos sentirnos halagados por la participación de tantos y tantos compañeros, prueba de ello, es la extensa y variada recopilación de tareas y actividades realizadas por los profesionales de los Centros del IMAS.

Esta Revista nos acerca al nuevo Centro VIRGEN DEL VALLE, creado con la finalidad de albergar a los usuarios residentes de la residencia Francisco Javier Asturiano y de las Unidades Geropsiquiátricas de la residencia para personas mayores de Espinardo. En escasamente un año, tanto residentes como trabajadores se han adaptado al centro considerándolo como **“el mejor hogar posible y como tal así se convive y así se le cuida.”**

Satisface poder presentar, no sólo unas instalaciones nuevas y adaptadas a las necesidades de los residentes, sino, además, la labor diaria que tantos profesionales vienen realizando para que nuestros centros adquieran y mejoren indicadores de calidad en la atención, cuidado y cobertura de las mismas. A ello, le añaden un **valor**, el de la atención personalizada y la familiaridad.

Sintámonos todos felicitados por nuestro desempeño profesional. Independientemente de las tareas que estemos realizando (directas o indirectas con nuestros usuarios) todos contribuimos a conseguir con éxito dar una PRESTACIÓN DE SERVICIOS basada en la profesionalidad, calidad y atención personalizada de nuestros clientes.

Las distintas actividades que se recogen en COSAS QUE HACEMOS, vienen a reforzar lo que anteriormente se ha reseñado. Son cada vez mas las participaciones que se realizan desde nuestros centros y que nos muestran de forma entrañable el día a día de su quehacer y del esfuerzo y motivación de los trabajadores por realizar todas aquellas actividades y actuaciones que fomentan la integración, participación, normalización y reconocimiento de todas aquellas personas que desde nuestro IMAS atendemos.

Probablemente, para continuar desarrollando nuestra competencia profesional, nos ayuden los contenidos de los artículos contenidos en las secciones TEMA RECOMENDADO (La disfagia) y TE INTERESA (La violencia contra la mujer); su lectura nos ayudará en nuestro desempeño.

Por último dar la bienvenida y felicitar a todos aquellos compañeros que a lo largo de estos últimos meses se han ido incorporando, ya como funcionarios, a nuestros centros. Para aquellos que ya lo estaban y se han quedado con nosotros, nuestra gratitud por su elección. Para esos otros que vienen nuevos, esperamos que en breve desarrollen el sentido de “pertenencia” al IMAS, acogiéndolos como nosotros sabemos hacerlo.

Muchas felicidades compañeros.

Entrega de los Premios “Once Solidarios”

El pasado 5 de marzo tuvo lugar la entrega de los PREMIOS ONCE SOLIDARIOS, que en su IV edición han sido concedidos a D^a M^a Socorro Morente Sánchez, Directora General de Personas con Discapacidad y a D. Jesús Navarro Martínez, Alcalde de Calasparra.

Estos premios se conceden a las personas que por su trayectoria personal y profesional, han colaborado para que las personas con discapacidad tengan una vida acorde a sus posibilidades, presidida por la dignidad que a la persona aporta el trabajo, y el desarrollo, de todas sus potencialidades personales.

En el emotivo acto que se celebró en los salones de la ONCE, se hizo entrega de los premios, finalizando con un recital del tenor Juan Gallego que deleitó a los asistentes con canciones líricas populares interpretadas con gran sentimiento y maestría.

En la recogida del premio, D^a Marisol (así la nombraron todos, excepto en la lectura del acta), en sus emocionadas palabras, agradeció a la Fundación el galardón otorgado, identificando la labor de ésta con el axioma “las obras quedan, las gentes se van”; se afirmó en su plena disposición con la causa de la ONCE, entendiendo que ésta es también la causa de la discapacidad. Expresó su

agradecimiento a los Consejeros con los que ha trabajado por facilitar la labor que realizaba y a los equipos de profesionales que con ella han colaborado para llevar a cabo su trabajo. Asimismo exaltó la labor del Gobierno Regional y, en especial, de su Presidente por su apoyo en la concienciación de la sociedad sobre la necesaria transversalidad de las actuaciones en el área de la discapacidad con el fin de conseguir la integración y el bienestar de estas personas. Finalizó sus palabras afirmando que “este premio, que con tanta generosidad me otorgan, simboliza para mí el esfuerzo solidario de toda la sociedad implicada”.



I Jornada Formativa sobre Tramitación de Convenios y Subvenciones dirigida a Corporaciones Locales y Entidades sin Fin de Lucro

ORGANIZADA POR LA DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Con fecha 4 de Febrero de 2009, tuvo lugar en el salón de actos de la Residencia "San Basilio", la I Jornada Formativa sobre Tramitación de Convenios y Subvenciones dirigida a Corporaciones Locales y Entidades sin Fin de Lucro, organizadas por la Dirección General de Personas con Discapacidad.

El objetivo principal de esta Jornada, fue el asesoramiento y formación a los profesionales sobre aspectos relacionados con la elaboración del Proyecto Inicial de Actividades, la cumplimentación semestral del Plan Estratégico de Subvenciones (PES), y la Justificación técnica y económica, facilitando un foro de encuentro abierto a

los profesionales que trabajan en el campo de las personas con discapacidad, desarrollando vías de intercambio y participación entre las entidades y la Administración Regional, y estableciendo el compromiso de mejora continua a favor de las personas con discapacidad.

Las Jornadas fueron impartidas por personal técnico de esta Dirección General, con la colaboración de la empresa auditora Adipublic Auditores S.A. y dirigidas a técnicos y responsables de entidades locales y asociaciones subvencionadas por esta Dirección General, asistiendo 150 personas, pertenecientes a 12 entidades locales y a 53 asociaciones.



Residencia Psicogeriátrica Virgen del Valle

La Residencia Psicogeriátrica Virgen Del Valle ubicada en la pedanía capitalina de El Palmar, (C/Lorca nº 58), es un edificio de nueva construcción destinado a personas mayores de 60 años con trastornos psiquiátricos asociados y distintos grados de dependencia funcional para la realización de las actividades de la vida diaria (A.V.D.) que fue inaugurado el día 4 de febrero de 2008 por el Consejero de Política Social, Mujer e Inmigración, D. Joaquín Bascuñana, acompañado del alcalde de Murcia, D. Miguel Ángel Cámara.



Un año después, el Consejero volvió para ver cómo el centro, en tan solo un año, se había puesto en marcha tras la lógica puesta a punto y cómo se había adaptado a todos los múltiples cambios que se han ido produciendo en diversos ámbitos. Como recuerdo de tal evento se plantó un olivo en el jardín recién creado y se colocó una placa conmemorativa por el cumpleaños del Virgen del Valle. Y que cumpla muchos más.

Este nuevo centro se creó con la finalidad de albergar a los usuarios residentes de la residencia Francisco Javier Asturiano y de las Unidades Geropsiquiátricas de la residencia para personas mayores de Espinardo, teniendo en cuenta la evolución de

los perfiles de los usuarios y la necesidad de atenderlos adecuadamente teniendo como referencia las nuevas técnicas terapéuticas y rehabilitadoras que hacen necesaria la creación de infraestructuras que permitan la aplicación de estas actividades y programas que no sólo buscan su rehabilitación sanitaria, sino que permitan la normalización e integración dentro de su entorno social.

En escasamente un año, el reto del traslado de residentes y trabajadores de los dos centros de origen al Virgen del Valle, con los consiguientes ajustes en la adaptación entre unos y otros necesarios para establecer un modelo de funcionamiento en esta nueva casa, podemos decir que se ha pasado de pensar en el Virgen del Valle como un edificio nuevo y frío, a considerarlo como el mejor hogar posible y como tal así se convive y así se le cuida.

Los espacios exteriores cuentan con huerto y jardín creados recientemente y son cuidados por los usuarios del centro, que bajo la supervisión de los terapeutas se encargan de plantar, regar y recolectar las verduras de temporada. El jardín dispone también de una pajarera, cuidada asimismo por los residentes, una pista de bolos murcianos, así como de un circuito al aire libre de fisioterapia. Este amplio espacio



es multitudinariamente disfrutado al amparo de la buena temperatura de la que podemos disponer en nuestra Región.

En este entorno remodelado y rediseñado es donde definimos un modelo de atención integral marcado por los planes individuales de atención.

El modelo de atención del Centro está basado en el plan de atención integral, individualizado, coordinado y continuado de los residentes "PLAN INDIVIDUALIZADO DE ATENCIÓN" (PIA), donde la intervención se orienta desde el entendimiento a nuestros residentes y conocer sus necesidades es el primer paso para atenderlos de una forma profesional, donde el respeto, el afecto y el cariño, son las señas de identidad de nuestro Centro.

De esta forma la organización del trabajo en el Centro está destinada a prestar una asistencia integral cuyos objetivos fundamentales son la consecución de unos niveles de normalización lo más ajustadas posible al ambiente que le rodea, un grado de integración ocupacional que permita el mantenimiento de aptitudes y capacidades de la persona y una atención residencial que integre el lugar donde se habita como casa, pensada como un lugar para vivir, y consiguientemente como un complejo de experiencias concretas de readquisición-reaprendizaje del uso y manejo de los espacios, de la orientación en la sucesión del tiempo según líneas no institucionales, de la capacidad del uso de objetos y oportunidades de vida cotidiana. Todo ello persiguiendo el objetivo básico de atención integral y de calidad.

La consecución de este objetivo general dirigido a los usuarios se complementa con los objetivos dirigidos a los trabajadores que desempeñan las distintas tareas para propiciar este modelo de atención: proporcionar mediante la formación continua, conocimientos, habilidades y actitudes dirigidas a conseguir una adecuada metodología de trabajo en la atención de los residentes y en la creación y mantenimiento de espacios adecuados; asimismo y paralelamente, pretendemos favorecer la satisfacción laboral y personal con la mejora en la organización de la actividad profesional y el desarrollo del trabajo gratificante en equipo.

Este proyecto siempre vivo se desarrolla a través de las áreas de trabajo que a continuación se describen, con sus correspondientes profesionales.

RECEPCIÓN



Al entrar en la Residencia lo primero que se encuentran aquellos que nos visitan es a nuestro equipo de recepción, el trío de lujo compuesto actualmente por Paqui Martínez, la sonrisa del Virgen del Valle, Antonio Otalora, nuestro DJ favorito y Ernesto Martínez, el chico todoterreno, capaz tanto de repartir los pedidos como de sacar su lado más tierno y regar las plantas.

Los tres se van turnando para que siempre haya alguien recibiendo las llamadas, localizando al personal y departiendo amigablemente con los residentes.

DIRECCIÓN Y ADMINISTRACIÓN



La dirección del centro la desempeña Juan A. Frutos Sánchez.

Al frente del Departamento de Administración se encuentran Trinidad Esparcia, Antonio Hernández y "don" Ricardo, el Administrador, encargados de la gestión económica y administrativa de la Residencia.

El ritmo desenfadado del "¡Vete a dormir!" que tiene Antonio como melodía en el móvil hace que el día a día se haga más llevadero entre papeletes, nóminas, facturas y demás menesteres.

Trini y Antonio se encargan de todo lo relativo a temas de personal, gestión de fondos de los residentes, liquidación de estancias y, cómo no, al noble y bello arte de echar una mano en los rotos y descosidos de ésta nuestra residencia.

El presupuesto se mira con lupa y le corresponde a don Ricardo la correcta gestión del mismo, en estos tiempos de ajuste de cinturón, y para la concienciación de todos se ha elegido el siguiente lema "Administración: doce meses, una causa: ahorrar". (Aprovechamos para recordar, ¡hay que apagar las luces!).



Los asuntos, que no son pocos, los vamos tramitando sin prisa pero sin pausa, aunque de vez en cuando nos llevemos un tironcillo de orejas, pero intentamos ir por el "buen camino", ya se sabe... en todos sitios cuecen habas.

A pesar de tantísimo trabajo, siempre hay rato para el asueto y la socialización. Tan pronto hay que vestirse de piratas con nuestros residentes como participar en una obra de teatro o salir de monaguillo en la procesión de Semana Santa.

También hay momentos para colgar vídeos en youtube con las actividades de la Residencia, felicitando las navidades o incluso para tomarse alguna cervecita (sin alcohol, por supuesto) cuando el tiempo acompaña. En fin, que se hace lo que haga falta.

MANTENIMIENTO Y ALMACÉN



Quien mejor conoce los entresijos del Virgen del Valle es, sin duda, el equipo de mantenimiento. Armanda Lahoz, Pepe Vara, Salvador Gómez, Antonio Faura y José Antonio Espín son los responsables de que un edificio tan grande y complejo como éste funcione correctamente.

Basándose en el protocolo de funcionamiento existente, sus tareas se dividen principalmente en tres actividades: correctiva, preventiva e informativa.

De esta manera, sus funciones se pueden resumir en las siguientes: Minimizar los paros accidentales de

sistemas e instalaciones, conservar el entorno de trabajo y evitar riesgos laborales, limitar la degeneración de los equipos en la medida que sea posible, minimizar el tiempo de espera de los usuarios una vez realizada la comunicación de las averías así como acumular la información generada por la propia actividad de mantenimiento creando un archivo histórico que permita potenciar los puntos anteriores.

Los procedimientos y protocolos de mantenimiento buscan normalizar las actuaciones a través de Partes de Mantenimiento. Con una aceptable capacidad de respuesta, los numerosos problemas con los que se han ido encontrando se han ido solucionando satisfactoriamente. ¿Que cómo lo consiguen? A base de unos almuerzos basados en la saludable dieta del cerdo.

A José Luis Sánchez, el más viajero de todo el Virgen del Valle, le corresponde la tarea de controlar los almacenes situados en los sótanos, organizar los pedidos así como realizar y actualizar los inventarios de existencias. El registro de entradas y salidas se lleva con gran minuciosidad, con la intención de que no se despilfarre el material. Pero lo más duro seguro que es el tener que compartir despacho con los chicos de mantenimiento aunque él, tan prudente como siempre, no lo diga.

COCINA



La cocina es posiblemente uno de los pilares más importantes de nuestra residencia (ya se sabe, de

lo que se come se cría) y para que nuestros residentes tengan una dieta saludable y adecuada, conforme a los menús dictaminados por la Universidad, tenemos a nuestros ocho chicos y chicas dedicados en cuerpo y alma a que salga todo a pedir de boca, nunca mejor dicho, Miguel Ángel Cárceles, Juan Carlos Arias, Josefa Aroca, Noelia Cano, María Jesús Dólera, María del Mar García, Pilar Hernández, María del Carmen López y María del Carmen Navarro.

LIMPIEZA



El cambio de una residencia a otra el doble de grande ha implicado una mayor carga de trabajo para todo el personal, siendo el de limpieza uno de los que ha tenido que adaptarse inmediatamente a las nuevas necesidades puesto que el edificio siempre ha de estar limpio y en perfectas condiciones higiénicas. Para estas labores todas nuestras chicas y algún que otro mozo están preparados y, cuando hace falta, ¡la sociedad se va en un Bang!.

A estos menesteres se dedican con la diligencia esperada, Francisco Baños, Ana Bastida, M^a Loreto Pérez M^a del Carmen Caballero, Gloria Espinosa, M^a Teresa Caballero, Ana M^a Hernández, Gloria Espinosa, María Gil, Carmen González, Carmen Lucas, Josefa López, Carmen Lucas, Juana Nicolás, Carmen Lorente, Miriam Nicolás, Pilar López, Carmen Lorente, Asunción Martínez, M^a Dolores Mondejar, Teresa Moreno, Encarnación Munuera, M^a Carmen Noguera, siempre dispuesta a colaborar con sus recetas y su colaboración en el

“cocineo” que realizan en ocasiones nuestros usuarios, Antonia Romero, Candelaria Ruiz, M^a Teresa Sáez, Encarna Sánchez, M^a del Loreto Pérez y Trinidad Vera.

LAVANDERÍA



María Pilar Guirao, María José Ibernón, Magdalena García y Josefa Guirao son las encargadas del servicio de lavandería. Al ritmo de lavadoras y secadoras se encargan de que nuestros residentes vayan de punta en blanco. El servicio que se ha ofrecido en la limpieza y reparto de ropa en las plantas ha sido, desde el primer día, eficaz y eficiente.

“EL PATER”



Nuestro capellán es Joaquín, un sacerdote con mucha marcha, siempre solícito a las necesidades de los residentes a quien quieren con locura. Sus misas son muy participativas, quien no empieza leyendo acaba cantando. Es, simplemente, Joaquín.

PELUQUERÍA

Cristina Martínez es la encargada de que las señoras estén siempre guapas y los caballeros perfecta-



mente afeitados. Durante cuatro días a la semana Cristina reparte tintes y tijeretazos a diestro y siniestro con ese arte que tiene ella para estas cosas.

AREA SANITARIA

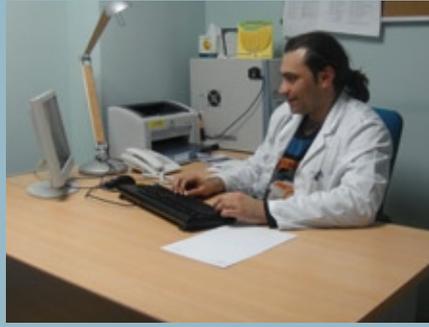
Los médicos



En este área nos encontramos con el médico José Manuel Luján, más conocido como "Luján", conocedor de todos los avatares que ha ido sufriendo este complejo residencial desde el desmantelamiento del antiguo Luis Valenciano y por supuesto de los antiguos usuarios de Javier Asturiano, por lo que a pesar de su juventud (no corresponde decir la edad en este artículo), su experiencia en este entorno es fundamental a la hora de mantener en las mejores condiciones de salud a nuestros residentes.

Completando y complementando la atención en éste área tenemos a Gabriel Diego Jiménez, "Gabi", médico psiquiatra, que en perfecta coordinación con "Luján" se ocupa de atender las necesidades de atención correspondientes a su especialidad.

Este "tándem" se ocupa de la evaluación inicial Geropsiquiátrica de



los residentes de nuevo ingreso, con los datos reflejados por los informes que se aportan y las entrevistas que realizan a los futuros usuarios y sus familiares, con las correspondientes prescripciones y aportaciones a los PIAS.

Asimismo participan en las reuniones del Equipo Multidisciplinar todas las semanas, donde se revisan los PIAS periódicamente y las necesidades de pautas de atención e intervención en los casos que surgen, así como en las reuniones del Equipo Técnico cuando se les requiere.

Los fisios



La actividad de fisioterapia está realizada por los pipiolos de la Residencia, Alma y Christian, nuestros Miss y Mister del Virgen del Valle, respectivamente.

La labor llevada a cabo por los fisioterapeutas en este centro está dirigida, principalmente, a optimizar la capacidad funcional y la autonomía del paciente. Para ello, se hace una evaluación previa de cada residente con el propósito de conocer sus posibilidades.

En general, se realizan sesiones en grupo o gerontogimnasia y sesio-

nes individuales. En gerontogimnasia se trabajan todas las articulaciones y grupos musculares del cuerpo ayudando así a mejorar el esquema corporal. Con esto, también se fomentan y mejoran las relaciones sociales, y aumenta la confianza y seguridad de cada uno, consiguiendo crear un gran ambiente en la sala y haciendo que a los residentes les apetezca cada vez más acercarse a fisio para estar al lado de sus chicos favoritos.

Por otro lado, en las sesiones individuales se busca alcanzar la máxima amplitud articular mediante elongación y estiramientos musculares, con el fin de disminuir la rigidez articular y aumentar la flexibilidad y la elasticidad muscular, reeducar la coordinación muscular para mejorar el equilibrio y prevenir caídas y aumentar la fuerza muscular haciendo uso de instrumentos y materiales presentes en la sala de fisioterapia, actividades siempre supervisadas por los profesionales en dicha materia. También se trata de disminuir el dolor de causa multifactorial presente en los mayores mediante uso de diferentes técnicas, dirigidas específicamente a cada caso. Todo ello llevado a cabo con la máxima empatía y respeto que todos ellos merecen.

Las/los auxiliares de psiquiatría y las/los enfermeros

Las/los enfermeras/os encabezados/as por la Coordinadora, María José Martínez, son Miguel, M^a José Fernández, M^a Dolores, Virginia, M^a José Arce, M^a Ángeles, Fátima, Eva, Pilar y Laura.



El “grueso” del área sanitaria lo compone nuestro equipo de Auxiliares formado por las Coordinadoras, Esperanza y M^a Carmen, son Ascensión, Antonio, M^a Carmen Navarro, Esperanza, Isabel Sánchez, Pilar, Fuensanta, M^a Dolores García, M^a José Antolinos, Juana, Emilia, Toñi Muñoz, Paqui López, M^a Jesús Sánchez, M^a Dolores Alcaraz, M^a Jesús Romero, Inma, Rocío Mazón, Lidia, Rufi, Purificación, M^a Carmen Jiménez, M^a Carmen Muñoz, Fina Loba, M^a Angeles Zamora, M^a Carmen Zapata, Yolanda, Rocío Cayuela, Paquita Mayor, Isabel Carrillo, M^a Luz, Carmen Vidal, María Vazquez, Carmen Brocal, M^a Angeles Andrés, Remedios, Rosario Martínez, Agueda, Ana M^a, Trini Jara, Remedios, Carmen Zamora, Ángeles González, María Alfaro, Paz, Monserrat, Fe María, Ana Belén, Nieves, Macu, M^a Luisa, M^a José Molero, M^a José Bernal, Sonia, Trini



Guillamón, Raquel, Antonia Meseguer, Cati, Lola Roca, Mará Almagro, Laura, M^a José Esparza, Joaquina, Carmen Illán, M^a Dolores Albarraçin, Mercedes Bastida y Gloria.



Este grupo es el que está tiempo en contacto directo con nuestros abuelos, las 24 horas, los 365 días al año. Nadie como ellos conoce sus

gustos, sus “manías”, preferencias, alegrías, tristezas,...



El objetivo básico de su trabajo es cubrir las necesidades de atención física, psíquica y social. Para ello aplican todos los cuidados necesarios para el mantenimiento de su salud: higiene diaria, control de alimentación, descanso, medicación, curas, todo ello a través del desarrollo de nuestros programas y protocolos (HTA, diabetes, sobrepeso, prevención de caídas, y un largo etc) canalizados por los PIAS. Todo lo que sea necesario para mejorar el bienestar de nuestros abuelos.



Pero este desarrollo profesional va mucho más allá, estableciéndose con ellos una relación muy especial de respeto y cariño, intentando que el clima de la residencia sea para todos lo más parecido al de una gran



familia, fomentando las relaciones sociales e intentando mantener la orientación temporal.

Todos los días se organizan grupos para salir del centro a dar un paseo, tomar un café, para comprar algo en cualquier comercio. Salidas al cine, a actos programados en los Certámenes del IMAS, jornadas y fiestas regionales.

Coincidiendo con los festejos más significativos, se organizan fiestas muy particulares trasladando estos festejos a nuestro entorno, con una participación masiva de todos los profesionales del centro.

A modo de ejemplo:

Carnaval. Todo el mundo se disfraza, usuarios y personal, con el correspondiente pasacalles visitando los centros vecinos y acabando con el disfrute de un succulento aperitivo músico-festivo jaleado por el alegre grito “Rico, Rico, Rico...” de nuestra “Toñi”.



San José. Se cocinan al aire libre y se consumen con fruición nuestros famosos buñuelos y paparajotes bajo las “instrucciones culinarias” de la compañera limpiadora M^a Carmen Noguera.

Semana Santa y Fiestas de Primavera. Formamos nuestra propia cofradía, con banda musical incluida y se realiza la procesión.

El día del Bando, todos se elaboran su traje típico de forma artesanal, se saborean los platos típicos de la región y se invita a las familias.

Acabamos con el entierro de la sardina y con la participación de sardineros que acuden al centro a repartir regalos, cerrándose las fiestas con la quema de la sardina que anteriormente se ha construido en nuestros talleres.

Fiesta anual del centro. Día de reencuentro y convivencia entre centros, trabajadores, usuarios y familias.

Vacaciones de verano. Nos vamos a Isla Plana a disfrutar de la playa, charlas nocturnas, paseos, cenas en Puerto de Mazarrón, ... creándose una relación muy especial usuarios-trabajadores en la convivencia diaria durante varios días.

Todos los Santos "Halloween". Elaboración de dulces, aperitivo, y disfraces que no dan miedo a nadie y son motivo de "chunga".



Navidad. El colmo de la fiesta. Se desarrolla un programa de fiestas que se extiende durante más de 15 días donde hay de todo: salidas para ver Belenes y la decoración de lucerío nocturno en Murcia, obras de teatro..., eventos desarrollados en el centro: elaboración de dulces navideños, visitas de coros, magos, reparto de regalos en Navidad y Reyes,...



Todo esto con un nivel de implicación de todos los trabajadores del centro.



AREA PSICOLÓGICA

Enfrente de enfermería, junto al despacho de psiquiatría y al lado de las escandalosas vecinas coordinadoras de auxiliares, nos encontramos el "departamento de gestión de quejas", o también llamado psicólogo, aunque quien lo regenta es muy femenina y cuyo nombre es M^a Ángeles Garrigós.

Aunque resulta difícil mantener a todos contentos, no cesa en su empeño de cubrir las necesidades de usuarios y personal.

Intermediaria en los conflictos bélicos de la residencia, su arma letal son las negociaciones para hacer cumplir las normas y mantener una adecuada convivencia.

Secretaria en las reuniones semanales del equipo multidisciplinar, presenta el orden del día y redacta el acta reflejando las decisiones e intervenciones desde todas las áreas sociosanitarias.

En la coordinación de terapias no hay actividad que se resista y no



duda en gestionar, siempre con la ayuda de todos/as sus compañeros/as, desde las fiestas dentro de la residencia a salida de café o culturales (cine, teatro, visita de belenes en navidades, actuaciones folklóricas...), pasando por unas vacaciones en Isla Plana, para tener despiertos y bien orientados a nuestros residentes.

Por último, realiza la intervención con familiares, recepcionando y gestionando las demandas y facilitando el nexo con nuestros residentes.

AREA SOCIAL "Tejiendo la red"



María del Mar es la Trabajadora Social que interviene en el centro en lo que ella llama "tejiendo la red". La meta del director del centro y de todos los profesionales de la Residencia es que los residentes estén cuidados y atendidos en todos los aspectos de su vida, es la "atención integral" que va consiguiendo que su bienestar sea cada vez más sólido, efectivo y permanente... y que puedan sentirse "en casa".

Esta red que une profesionales y residentes se teje con varios hilos que son:

- el trato cercano, cariñoso, siempre personalizado, siempre profesional, el trabajo en equipo (para lo que nos reunimos y nos coordinamos).

- el trabajo conjunto de todos los trabajadores de la residencia, implicados todos, sin excepción, en la mejora de las condiciones de vida en la residencia y en atender las demandas de los residentes.

- la implicación y responsabilidad de las familias. El reto de fortalecer estos hilos está siempre presente.

Para lo que le toca impulsar las relaciones familia-residente (Ahí se satisfacen las necesidades afectivas, de apoyo familiar, de sentirse perteneciente a una familia.....) y relaciones con el entorno.

El trozo de red de Mar se teje articulando bien el trabajo administrativo y de gestión, (que se ve incrementado más de lo habitual por la condición de incapacitados de los residentes y que requiere de ayuda), la atención a sus necesidades y a sus familias y la participación en la vida del centro.

También se teje en el esfuerzo por acertar en cada momento con lo verdaderamente prioritario (teniendo como principal criterio las necesidades del residente).

ÁREA OCUPACIONAL

Al frente del área ocupacional nos encontramos con las chicas más intrépidas del Virgen del Valle, dedicadas a la realización de actividades dirigidas a desarrollar al máximo las potencialidades de nuestros residentes, tanto en el interior del Centro como en el exterior, con el objetivo de fomentar la autonomía personal y social.

Para conseguir esta meta tan general y aparentemente tan rimbombante, el centro cuenta con un grupo de profesionales formado en Terapia por Mari Cruz, las responsables de los talleres Mercedes Soler, Laura Martínez, Gloria Pujante, Susana Valverde y Francisco Javier González y en Educación de Adultos tenemos a Maxi y Carmen.

Las áreas de actividad incluyen, entre otras; las AVD, las actividades de trabajo, las actividades de ocio y tiempo libre y las actividades de animación sociocultural. Es importante destacar, que a la hora de planificar cualquier actividad se tiene siempre en cuenta los deseos y preferencias de la persona, previo estudio de sus hábitos, aficiones, y forma de vida

anterior, para permitirles elegir después de haber explorado un amplio abanico de posibilidades.

El huerto, las plantas y el cuidado de los pájaros son las actividades preferidas por los residentes. Con sus conocimientos fruto de la experiencia más de uno hemos aprendido qué verdura es la mejor según la época o cuál es la mejor manera de tratar a nuestros pajarillos.



La actividad artística de nuestros residentes es francamente activa, muestra de ello son los cuadros que adornan el despacho de "don" Ricardo o los llaveros que con distintas formas se muestran en los expositores que se encuentran en el Centro a la vista de quien quiera ver las distintas obras maestras de nuestros artistas.



UN DIA CUALQUIERA EN LA TERAPIA. Preparando las Fiestas de Primavera.

Partiendo de la base que la terapia sirve principalmente de ocupación y entretenimiento para nuestros mayores, hacemos uso de los recursos físicos que disponemos en la residencia y de los humanos a nivel de todo el personal.

A las diez y media aproximadamente, entramos a la sala de terapia donde actualmente estamos elaborando una sardina con cartón y papel, así como los trajes huertanos para celebrar el Bando de la Huerta y el Entierro de la Sardina, una pequeña réplica de las fiestas de la ciudad de Murcia en la Residencia.



Todo el personal dedica sus esfuerzos para conseguir un día divertido y feliz a todos nuestros residentes. Estas actividades programadas, propician los buenos recuerdos que nuestros mayores tienen de su ciudad, interactuando entre ellos con sus relatos de juventud.

Y como disponemos de buen clima, a las doce salimos al nuevo jardín, para aprovechar los rayos del sol y contemplar las flores y el pequeño huerto que cuida y riega un grupo de residentes, mientras escuchamos el canto de los canarios a los que está echando alpiste un residente muy implicado en sus cuidados. Completamos con ejercicio de pedaleo y rueda para fortalecer piernas y brazos. ¡qué bien se está aquí; comentan algunos!.

Después de comer, vamos a tomar café a la cafetería más cercana a la Residencia.

Por la tarde y los fines de semana continúan las actividades ocupacionales porque aquí no se para ni un momento.

Así se desarrolla un día en la vida de nuestros mayores. Intentamos darles con todo nuestro cariño la mayor calidad.

Josefa Almela Hernández

Enfermera de la Residencia de Personas Mayores de Espinardo

“LOS MAYORES NOS PLANTEAN RETOS QUE NOS OBLIGAN A ESTAR PREPARADOS Y A FORMARNOS CONTINUAMENTE”

Queda claro que la enfermería del siglo XXI tiene grandes retos, el progreso científico, tecnológico, las especializaciones... están influyendo en el desarrollo de la enfermería y en el concepto de cuidado. No podemos perder este tren pero tampoco debemos permitir que nos aparten de nuestro objetivo final **“cuidar”**.

Fina Almela, destaca por su calidez y sencillez en su trayectoria profesional. **“Enfermera”**, como la palabra indica, siente especial debilidad por su trabajo, sobre todo, le apasiona el mundo de los mayores, el contacto directo con ellos.

Además del cuidado integral de estas personas, para Fina, es de suma importancia toda investigación encaminada a los **“cuidados”** en tanto que permite descubrir, buscar información y plantearse preguntas sobre los problemas a los que se enfrentan los enfermeros en su práctica diaria, intentando responder y utilizando para ello un pensamiento reflexivo e innovador, en la búsqueda por optimizar la calidad de la atención que brinda al usuario y el desarrollo de su profesión. En esta línea, en el Centro se vienen elaborando a lo largo de los años trabajos en los que participan los compañeros de manera altruista y fuera del horario de trabajo; son trabajos que aunque ya inventados hay que ir innovándolos con nuevas propuestas en función de la experiencia diaria en el mismo, es decir, llevando la práctica a la teoría. Normalmente nos encontramos con libros que son muy buenos en cuanto a teoría se refiere, sin embargo, en la mayoría de ocasiones, es muy complicado llevar esta teoría a la práctica, ésta no se ajusta a la realidad, a las características propias que presentan los usuarios.

Trabaja en el Centro desde hace 13 años como enfermera. Casada con José Antonio, es madre de dos hijos, M^a Dolores de 7 años y Pablo de 2 años. Espera su próximo retoño para mediados de julio, desde aquí le deseamos que todo vaya bien.

Hace poco más de dos meses, el 18 de febrero, tomó posesión de su plaza junto a numerosos compañeros. Con la simpatía que le caracteriza, nos refiere poco a poco parte de su trayectoria profesional y personal.



–¿Por qué la carrera de enfermería?

–Fue una opción que me planteé cuando terminé el bachiller y, no me equivoqué, no me imagino en otra profesión distinta a la de enfermera.

–¿Ha cambiado aquel ideal de enfermera?

–No. Estoy más que satisfecha de esta elección. La gente viene a los Centros asustada, tiene miedo, y tú como profesional has de darles confianza y transmitirles seguridad y tranquilidad. Hay que intentar apoyarlos en todo momento y que no tengan la sensación de estar solos. Trabajamos por el derecho de los mayores a vivir en un entorno seguro.

–¿Cómo fue su primer día como enfermera?

–Percibí doble sensación, por un lado, me encontraba muy nerviosa porque sabía la gran responsabilidad a la que me enfrentaba, por otro lado, me sentía tremendamente feliz por haber alcanzado la meta que me había propuesto.

–¿En qué consiste su trabajo?

– Va más allá del cumplimiento de múltiples tareas rutinarias, requiere de recursos intelectuales, de intuición –percibir sensiblemente las necesidades- para tomar decisiones y realizar acciones pensadas y reflexionadas, que respondan a las necesidades particulares de cada uno de los usuarios. La práctica profesional de enfermería incluye otorgar un cuidado individualizado. La intervención de una

enfermera comprende aspectos afectivos- psicológicos- sociales... relativos a la actitud y compromiso, así como elementos técnicos, los cuales no pueden ser separados.

–¿Cuál es el trato con los mayores?

-El trabajo en las Residencias es algo muy especial, los usuarios dependen sólo y exclusivamente de nosotros, esto es una responsabilidad enorme, quiere ello decir, que todo lo que hagamos por ellos nos parece poco. Ellos nos consideran como de la familia, no en vano estamos todos los días en contacto, discutimos, reímos... somos una familia.

–¿Podría indicarnos cuáles han sido los principales cambios que ha experimentado su trabajo en éstos últimos años?

-Se han actualizado y realizado todos los protocolos necesarios e imprescindibles para el cuidado integral de los mayores. Esto es muy importante porque elimina la incertidumbre en el abordaje de cualquier actuación en una situación específica.

–Según Ud. ¿cuáles son los principales problemas o inconvenientes con los que se topa a la hora de realizar su trabajo?

-En las diferentes tareas diarias, siempre aparece algún problema pero esto es algo que no te alarma, siempre hay soluciones posibles para el mismo. Ahora bien, hay que tener muy en cuenta que nosotros trabajamos con personas mayores, la mayoría de ellas con unas características muy especiales, obviamente, existen situaciones complicadas que afectan de manera importante a aquellos usuarios que han vivido o en este momento están viviendo momentos tristes y para los que no tenemos una solución inmediata. Hablo de ese momento en el que la persona decide desahogarse e inicia el relato de su historia personal: **“se observa la tristeza envejecida en sus ojos al hablar de su familiar, de la pérdida de su pareja”**, es una situación estremecedora. Ocurre también, que en algunos casos no hay buena sintonía con sus familiares lo que provoca una situación de **dolor y abatimiento**.

Tener a una persona al lado con la que poder compartir estas senciones, estos sentimientos más sinceros, es fundamental en ese momento, escuchamos, consolamos... para que el esfuerzo por superar los **“avatares de la vida”** que corresponde a la propia persona sea más llevadero, aunque sabemos que es un proceso lento. El **duelo** por la pérdida de su pareja tiene sin embargo más solución, el paso del tiempo y el apoyo con el que se encuentran ayuda a mitigar ese dolor, sin embargo, no puedo decir lo mismo cuando la relación entre el usuario y su familia no es buena. Cuando la familia está desestructurada, aún teniendo el mismo apoyo por parte de los profesionales,

el abatimiento sigue ahí. Este problema es el que más rabia me produce, por mucho empeño que pongamos nos damos cuenta que la solución no depende de nosotros sino de la propia familia.

–¿Se precisa un perfil específico o características –aptitudes y actitudes- determinadas para trabajar en estos centros?

-Es frecuente que se contrapongan los términos de **profesión** y **vocación**, pero en realidad es difícil admitir que exista un buen profesional que carezca en absoluto de vocación, de la misma manera que tampoco basta la vocación sin una adecuada preparación profesional.

–Hoy por hoy, ¿Cuál es la situación de la profesión de Enfermería?

-Creo que es una profesión con bastante salida laboral. **Las oportunidades profesionales son muy grandes para los jóvenes que apuestan por la enfermería**.

–Ud. que recibe a estudiantes de enfermería en prácticas ¿Cree que existe formación suficiente en las Escuelas Universitarias de Enfermería como para que un recién diplomado entre a formar parte de un servicio sanitario?

-Deberían conceder más horas de prácticas y éstas no estar tan concentradas en el ámbito hospitalario ya que reduce de manera considerable otros campos como son la geriatría y psiquiatría, lo que les impide tener un conocimiento práctico en estos dos campos tan importantes.

–¿Con qué equipo de trabajo cuenta?

Somos un grupo multidisciplinario con una dinámica y voluntad común: **ofrecer cuidados de máxima calidad**. Es importante el establecimiento de un proyecto común y la toma de decisiones conjuntas. Se trata de establecer el hilo conductor al proyecto particular que se establece de manera individual a cada uno de los usuarios.

–¿Cómo funciona el compañerismo aquí?

-He tenido mucha suerte, la verdad. Las compañeras me han ayudado mucho y no me han dejado de lado en ningún momento. Estoy muy contenta y me siento muy afortunada en ese aspecto.

–¿Qué le aporta este trabajo?

-Me aporta muchas cosas positivas sobre todo dos cosas que para mí son muy importantes y que son:

El crecimiento personal: **“Nuestros mayores son una fuente de sabiduría por su gran experiencia, te enseñan a ver la vida desde una perspectiva más humana”**.

El crecimiento profesional: *“Los mayores nos plantean nuevas metas que nos obligan a estar preparados, a formarnos continuamente, a buscar soluciones y minimizar los posibles problemas”.*

–¿Ha aprendido algo de sus errores?

-Pienso que no es malo equivocarse, ahora bien, siempre y cuando lo reconozcamos y aprendamos de ello.

–¿Cree que la Residencia está bien dotada de medios personales y técnicos para realizar bien su trabajo?

-Desde que empecé a trabajar –hace trece años- y hasta este momento se ha mejorado mucho, sobre todo en recursos técnicos y personales. Hay más conciencia del tipo de cuidado y necesidades que requieren las personas a las que atendemos.

Todavía hay cosas que se pueden mejorar pero poco a poco se va consiguiendo, he de decir que somos bastante “folloneras”, cuando se necesita algo luchamos hasta conseguirlo, eso sí, argumentando siempre cuál es la necesidad y cómo se puede solucionar.

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

-Estoy muy contenta de haber conocido esta empresa. El trabajo que se realiza en estos Centros es muy diferente al trabajo en los hospitales. He tenido la oportunidad de irme al Servicio Murciano, pero salvo que no me quieran aquí, esto no lo cambio por nada.

–¿Cuéntenos alguna anécdota de su vida?

-Tengo muchas, pero voy a contar una que me hizo reír durante mucho tiempo. Cuando volví de mi permiso maternal, entré en la residencia y saludé a unas compañeras que estaban en la planta baja, cuando me dirigía hacia el vestuario para cambiarme, estas compañeras me pararon y preguntaron ¿a qué familiar viene Ud a visitar?. Me quedé perpleja y claro lógicamente me dio un ataque de risa –las compañeras habían entrado a trabajar después de marcharme yo y no nos conocíamos- Se puede imaginar las demás compañeras cuando se enteraron... hubo sorna para tiempo.

–¿Cuáles son sus principales cualidades?

-Soy una persona responsable, muy autoexigente en el trabajo. Siempre acabo lo que empiezo.

–¿Le afecta en algo a su vida personal el trabajar día a día con personas mayores, con problemas físicos y psíquicos?



-Al contrario de lo que se pueda pensar, disfruto mucho más de la vida, la veo desde otra perspectiva, mucho más positiva.

–¿De qué decisión se encuentra más satisfecha?

-Sin duda, la de ser enfermera.

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

-Sobre todo, disfruto de mi marido y de mis hijos, el tiempo pasa muy deprisa, se hacen mayores y no quiero perderme detalles entrañables que se dan en esas etapas de crecimiento.

–¿Nos podría recomendar algún lugar de interés turístico o artístico de Molina de Segura que sea de obligada visita para cualquier turista que visite el pueblo?

La Muralla del Castillo de Molina –recinto fortificado medieval – aun no se ha finalizado su restauración pero merece la pena visitarla.

La Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción.

La Ermita donde se encuentra la patrona de Molina, la Virgen de la Consolación

Teatro de Molina, moderno con cartel de las últimas obras de vanguardia...

–¿Qué libro de los que ha leído nos recomendaría?

-El último Catón es una novela -best seller- de ficción de la escritora española Matilde Asensi, ambientada temporalmente en la actualidad y que cuenta una historia en la que a través de una investigación del Vaticano se pretende descifrar el misterio de los robos en todo el mundo de fragmentos de la Vera Cruz.

–¿Algo que añadir?

-Si, quiero añadir la magnífica labor que se está llevando a cabo a través de la Revista Somos y la gran sensibilidad que tiene el equipo que lo conforma a la hora de abordar los temas.

Encarna Sánchez Egea

CENTRO OCUPACIONAL DE ESPINARDO

Quierda Encarna, estimada compañera del *Centro Ocupacional de Espinardo*:

Cada profesión aporta sus propias enseñanzas a quienes la ejercen, y supongo que no es nada fácil hablar de las lecciones del tiempo recibidas en el esfuerzo y dedicación a tu trabajo y tus desvelos.



Una de esas enseñanzas nos la da el propio hecho de vivir. Pero, para bien o para mal, personas como tú, dedicadas al servicio de otras personas, sois excepcionales, testigos de esa sucesión de rostros que han ido pasando como el agua. Detrás quedan los rostros de todos los chicos y chicas y compañeros que hemos pasado a lo largo de todos estos años. Y basta con que algunos de quienes nos acompañaron en nuestro dilatado viaje profesional nos declare de algún modo su gratitud. Esto sucede algunas veces en medio de cualquier

calle, en una tienda, en un fortuito encuentro...

A tu alrededor, Encarna, tienes los rostros familiares de quienes te han tenido como compañera, y los rostros nuevos de quienes acaso no te han tratado, pero que saben algunas cosas acerca de ti. Una, es que acometiste la ardua y fatigosa tarea de hacer que este centro funcionase cuando comenzó su andadura.

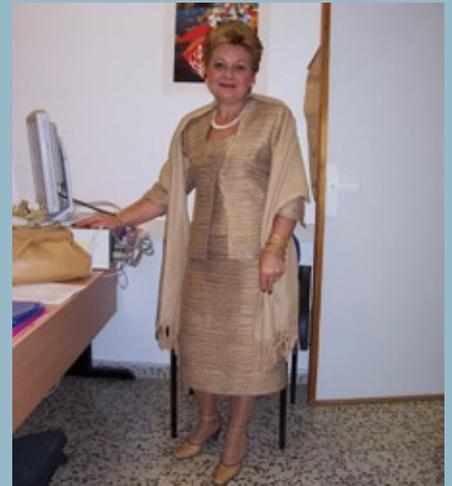
Otra cosa que deben saber de ti es que, como educadora, siempre te has exigido la eficacia y el escrupuloso cumplimiento profesional, y que este espíritu nunca ha ahogado un trato cordial, afectuoso y cercano para con quienes te hemos rodeado; rasgo, que se tiene o no se tiene, y tú la has poseído con humanidad entrañable.

Más que una protocolaria expresión de despedida, estas palabras nuestras quieren ser todo lo contrario: quieren ser una muestra de acogida y de sincero reconocimiento hacia una labor extensamente realizada.

Sólo nos resta, querida compañera, desearte lo mejor en tu nueva etapa y hacerte llegar nuestro cariñoso abrazo.

Tus compañeros
23 de marzo de 2009

Pepa Luna Lorente



El pasado día 31 de diciembre de 2009 se nos jubiló nuestra compañera y amiga Pepa Luna Lorente, del Servicio de Personal. Tras muchos años de trabajo y lucha, pues la salud en ocasiones le ha jugado muy malas pasadas, su buen humor y su carácter tan afable ha hecho que sea todo más llevadero. Con ella siempre te ríes y te lo pasas bien. Pepa es de las personas que dice lo que piensa, pese a quién le pese, y así debe seguir pues eso la hace especial. Siempre de punta en blanco porque eso sí *"antes muerta que sencilla"*. Siempre dando buenos consejos y ayudando a todo el mundo solucionando los problemas de todos, buscándose sus mañas. Espero que en esta nueva etapa de tu vida disfrutes de tu familia, pero pienses algo más en ti y recuerda que ésta siempre será tu casa donde encontrarás a tu gente, pues hemos sido una familia. No cambies y recibe un enorme beso de todos los que te queremos y especialmente el mío.

Ana Gambín

Isabel García Montoro



El pasado mes de marzo se jubiló nuestra compañera Isabel García Montoro.

Aaay! Cómo vamos a echar de menos esos suspiros, tus medias sonrisas ante las “locuras” de estos jóvenes que se empeñan en volverme loca o simplemente porque era un ¡aaay! Les tiro ya de las orejas o los dejo por imposibles....

Aaay! Tu candidez, el tomarte el pelo, sólo por oírte suspirar, tus silencios y la calma que transmitías a estos “jóvenes alocados” se van a echar mucho de menos en esta cocina.

Aaay! ¿Quién se preocupará por todos? Aaay! ¿Quién “frenará” a estos jóvenes traviesos e impondrá la cordura entre las bromas?

Aaay! Como te extrañaremos.

Aaay! Tus compañeros de la Cocina del Conjunto Residencial de Espinardo te deseamos que disfrutes ese tiempo libre que ahora sí vas a tener para mimarte, cuidarte y disfrutar de tu marido, tus hijos y, en especial, de tus nietos.

Engracia Ortiz Sánchez

Engracia Ortiz Sanchez nació en Puebla de Fabrique Casa Blanca (Granada) pero está bautizada y criada en Caravaca Murcia, casada con 4 hijos llamados, Pedro Manuel, Francisco Javier , José Luis y Pilar María. Sus cuatro soles, uno de los cuales le ha dado un nieto, que es la alegría de la casa.

Engracia inició su andadura profesional en 1966 en el Hospital Psiquiátrico de el Palmar. El 1 de Marzo de ese mismo año conoció a Pedro Marín, un compañero de trabajo, que mas tarde se convirtió en su marido.

Recuerda Pedro Antolinos, compañero de la época, que cuando entró a trabajar Pedro, él gastaba bromas a Engracia. Te has fijado en el chico nuevo que ha entrado, es guapo te va a gustar.

Ella sonreía con complicidad y se le veía la admiración y el interés por él. Estuvieron un año de amigos y tres de novios y se casaron en 1970 y han continuado trabajando juntos hasta la fecha de jubilación de Pedro.

Engracia, mujer valiente y muy decidida y de fuerte carácter, pero de una sensibilidad especial que sólo conocen sus amigos mas íntimos.

Siempre ha sido servicial y fue una de las primeras “Jefas de Grupo” del Hospital Psiquiátrico, con sólo 20 años.

Mujer de secano pues la playa no es de su agrado, pasa largas temporadas en el campo con su perrita “NOA” que fiel a su AMA siempre viene con Pedro a traerla y recogerla al trabajo.

El día 20 de Febrero se celebró una comida de despedida de todos sus compañeros de la residencia Luis valenciano, lo pasamos fenomenal hubieron chistes y canciones y la emoción la embargó. Lloró por no poder continuar con nosotros, pero por otro lado está alegre por poder seguir compartiendo su nuevo proyecto de vida con su marido, quien por cierto estaba deseando que ella se jubilara para empezar a viajar y a disfrutar de ocio y tiempo libre que el trabajo de ella les impedía.

Que disfrutes de esta etapa de tu vida tan merecida, por tus muchos años de trabajo, dedicación esmerada y fraterna a los usuarios. Y recuerda que aquí en El Palmar siempre tendrás una gran acogida, para tomar un café, charlar y compartir un ratito con tus compañeros y amigos. ¡FELICIDADES!.



María Gómez Romero

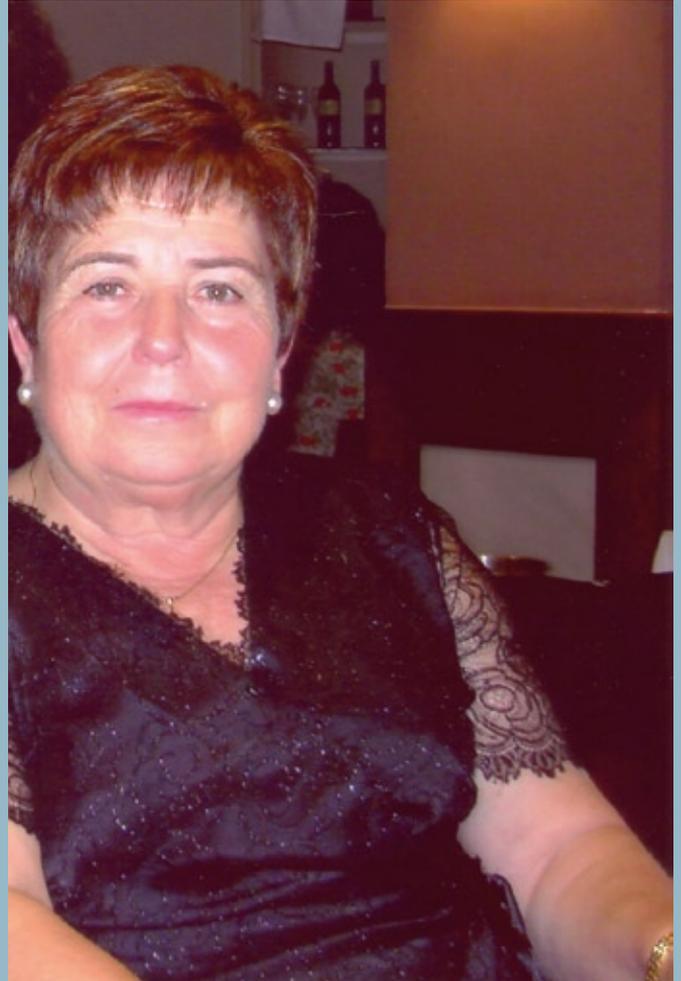
En diciembre se jubiló nuestra compañera María y con ella la palabra “jubilarse” debería provenir de “júbilo”, ya que en su forma de ser y de vivir adquiere pleno significado; es la alegría y la manera de implicarse en todo lo que hace.

Cuando oíamos los tacones por el pasillo, ya sabíamos que llegaba María, siempre arreglada de punta en blanco, a pesar de venir de una agotadora tarea en su casa atendiendo a su familia y a su madre ya mayor. María es esa clase de personas incansables, siempre al pie del cañón, responsable, trabajadora y muy buena compañera.

Ahora ha llegado el momento en que le tocar cesar en su actividad laboral, realmente se lo merece y sobre todo, se merece dedicarse a ella misma, darse un poco de tiempo para hacer lo que le gusta: su peña huertana, sus viajes, sus obras de teatro; en fin, creo que me ha comentado que está aprendiendo a bailar jotas... Merece ser dueña de un poco de tiempo ella que tan generosamente lo ha entregado a todos y a todo.

María se jubila del trabajo, pero jamás se jubilará de nuestras vidas. Por aquí cerca me chivan las demás compañeras y compañeros que no olvide poner que “te aprecian mucho” y que “te desean mucha suerte” en esta nueva etapa de tu vida. Te queremos.

Tus compañer@s de “San Basilio”.



Rodrigo Menchón Vidal

El pasado 6 de diciembre se jubiló Rodrigo Menchón Vidal, durante muchos años vigilante de la Residencia de Personas Mayores Luis Valenciano, y últimamente del Conjunto Residencial de Espinardo. ¿Qué se puede decir de Rodrigo?: un buen amigo, un excelente jugador de ajedrez y, sobre todo, un impenitente conversador. Decía un poeta uruguayo, de cuyo nombre no nos acordamos, que las ciudades son como libros abiertos que se leen paseando. Rodrigo conocía todos los libros abiertos y soñados de su trabajo y de las calles aledañas a su comercio, “La Rodriguilla”, y a su hogar. Y cuando narraba historias pasadas y presentes sabía engalanarlas con los más precisos y coloridos detalles, cosa de agradecer en las largas noches que muchos de nosotros, vigilantes y compañeros de vigilia, desgranábamos en las elipses de las lunas invernales.

Rodrigo ya no trabaja con nosotros, pero sus palabras todavía reverberan en las oquedades de las noches del



Luis Valenciano y del Conjunto Residencial de Espinardo, y su espíritu de humana franqueza perdurará durante mucho tiempo en nuestros corazones.

La Disfagia: Un enfoque Educativo, Clínico y Social

Son muy pocos los que conocen el significado de la palabra disfagia y, sin embargo, muchos los que la padecen y demasiados quienes jamás son diagnosticados. Este término viene del griego *dis* (alteración) y *fagia* (deglución). Tal y como se desprende de sus raíces etimológicas, la disfagia supone la alteración de la deglución en cualquiera de sus fases.

El proceso deglutorio sería el siguiente: En primer lugar, en la fase oral, la percepción del alimento desencadena la salivación, que ayudará a la elaboración del bolo. Una vez introducido el alimento en la cavidad oral, los labios se sellan para evitar su salida y el maxilar inferior se moviliza mediante la articulación temporomandibular para masticarlo. La lengua, al mismo tiempo, lo empuja hacia los molares y más tarde hacia la orofaringe para su trago. En la siguiente fase, la faríngea, el bolo es conducido hasta el esfínter esofágico superior mediante un movimiento peristáltico involuntario. Finalmente, en la fase esofágica, la epiglotis cierra la laringe para evitar que el alimento invada la vía aérea y el esfínter esofágico superior se abre para enviar el bolo al estómago.

¿Qué desencadena la disfagia? Cada día llevamos a cabo tres o cuatro ingestas de alimentos durante las que realizamos, de forma sistemática y casi inconsciente, cientos de precisos movimientos con los labios, la lengua, los maxilares y la epiglotis, entre otros. Cada uno de esos movimientos requiere una correcta planificación neurológica y un buen estado de los órganos implicados en su ejecución. De este modo, cualquier factor que altere en mayor o menor medida la fisiología o anatomía de los segmentos implícitos en el proceso deglutorio, dará lugar a una disfagia. Así, podemos citar como posibles las siguientes causas:

- **A nivel fisiológico:** el daño cerebral adquirido (de índole vascular, traumática, tumoral, infecciosa, iatrogénica o degenerativa, como es el caso de muchos ancianos) y el daño cerebral congénito (parálisis cerebral infantil).

- **A nivel anatómico:** la malformación congénita de los órganos deglutorios o su alteración adquirida (por lesión traumática espontánea o iatrogénica).

Dada la variabilidad de las causas, la totalidad de la población, desde la edad natal hasta la ancianidad, es susceptible de padecer disfagia. Su diagnóstico está en manos de los médicos especialistas en neurología y otorrinolaringología. No obstante, en muchos casos pasa desapercibida por los familiares y el propio paciente, quienes jamás llegan a solicitar un juicio clínico. Ello conlleva, por una parte, un

elevado riesgo infeccioso como consecuencia a la posible aspiración del alimento por la vía aérea, y por otra, un riesgo mortal, por la complicación de dicha infección o por la oclusión de la vía respiratoria con el alimento y la consecuente asfixia. Según esto, podemos decir que la disfagia afecta a la deglución en su eficacia y en su seguridad. Por esta razón, su detección precoz es vital.

Para ello, hemos de solicitar una exploración y valoración detallada al médico especialista o al logopeda cuando el individuo sea víctima de alguno de los factores desencadenantes y presente uno o varios de los siguientes síntomas:

- Tos y carraspeo durante o tras la ingesta de líquidos o sólidos.
- Frecuentes episodios de atragantamiento con el alimento o la propia saliva.
- Dificultades motoras a nivel lingual para la manipulación del bolo.
- Falta de sellado labial (sialorrea o babeo).
- Importante pérdida de peso en un corto periodo de tiempo.

El pronóstico de la disfagia dependerá de la localización, amplitud y antigüedad de la lesión causante, así como de la calidad de la intervención del logopeda, responsable de la rehabilitación de la deglución en las fases oral y faríngea. Sin embargo, en ocasiones se opta por la nutrición enteral, es decir, la alimentación por sonda nasogástrica (S.N.G.), sonda gástrica o gastrostomía endoscópica percutánea (P.E.G.) o yeyunostomía. Esta decisión se toma bien porque el pronóstico es grave y hay riesgo de aspiración, bien porque se prevé que durante la rehabilitación deglutoria los aportes nutricionales no van a ser los necesarios.

La rehabilitación logopédica partirá de una evaluación previa y específica consistente, por un lado, en la exploración anatómica y funcional de los órganos del área oral y perioral, y por otro, en el suministro de alimento en distintos volúmenes y consistencias con la medición de la saturación de oxígeno en la sangre mediante pulsioxímetro o saturómetro. Con esta valoración detallada podremos determinar en qué fase está alterada la deglución, qué órganos están mayormente afectados, la existencia de microaspiraciones, el volumen adecuado de alimento en cada ingesta y el tipo de alimento recomendado por su consistencia.

Las consistencias líquidas (agua, leche, vino) y mixtas (como gajos de naranja, sopa de fideos) son las más

difíciles de deglutir ya que requieren una discriminación más precisa a nivel glótico. Del otro lado se encuentra la consistencia pudding (puré, yogur), más fácilmente deglutable. Y en un punto intermedio se sitúan la consistencia néctar, algo más espesa que la líquida (zumo de melocotón, batido) y la sólida (carnes, frutas), cuya dificultad no reside en el trago, sino en la masticación, manipulación y propulsión del bolo.

Para posibilitar la toma de líquidos podemos aplicar sustancias condensantes, como los espesantes y los gelatinizantes. Los primeros son productos farmacéuticos hipoalergénicos, aptos para diabéticos y sin carga calórica ni proteica. Los hay de sabores (naranja, fresa, limón) y neutros, aunque el tacto puede ser desagradable para según qué pacientes. Los gelatinizantes, por su parte, se venden en superficies alimenticias, son más agradables al paladar y contienen valores proteicos, que no suelen estar de más en la dieta del disfágico. También los hay neutros y de sabores. Otro recurso son los preparados farmacéuticos como el agua ya condensada, las natillas y los purés. Como hemos visto, hay varios tipos de disfagia, varios factores desencadenantes, varios tipos de consistencias de alimentos... lo que hace obvia la individualidad de la rehabilitación en cada caso. No obstante, existen unas pautas generales a tener en cuenta en la alimentación por vía oral del disfágico, tales como:

- Comer de forma tranquila y sosegada con el fin de evitar la descoordinación motora de los órganos deglutorios.

- Ingerir bocados y tragos de volúmenes medios o pequeños, ya que son más fáciles de manipular y discriminar a nivel oral y laríngeo.

- Masticar repetidamente el alimento hasta lograr una consistencia homogénea.

- Tender a la corrección postural: no es conveniente deglutir tumbado o muy recostado. Siempre que sea posible, el sujeto ha de situarse sentado con el tronco en un ángulo de 90° respecto a las piernas. De igual modo, si el paciente es alimentado por un cuidador, éste ha de sentarse frente a él y no a un lado, ya que ello puede suponer el cierre de un único lado de la laringe.

- Evitar distracciones durante las ingestas: la televisión o la radio distraen al paciente del proceso deglutorio, que ahora debe realizarse de un modo más consciente.

- Evitar hablar durante las comidas: la fonación y la deglución son fenómenos incompatibles, más aún en el paciente disfágico. La combinación de estos actos puede dar lugar a aspiraciones o atragantamientos.

- Toser tras cada trago si se tiene sensación de presencia de alimento en la garganta o la voz suena ahogada. La tos es siempre más eficaz que el carraspeo.- En caso de disfagia a nivel faríngeo, realizar durante el trago las maniobras facilitadoras recomendadas por el logopeda. Entre éstas las más comunes son la flexión anterior del cuello (barbilla versus pecho) y las flexiones laterales (barbilla versus hombro) en caso de afecciones de un solo lado.

- No tragar con el cuello en flexión anterior: ello perjudica la eficacia esfinteriana pudiendo provocar aspiración o atragantamiento. No es recomendable, por tanto, beber directamente de latas o botellas ni apurar el último contenido del vaso.

- Retirar de la dieta aquellos alimentos que produzcan tos y atragantamiento.

- Ante febrícula, solicitar un diagnóstico de urgencia por posible aspiración. La fiebre incipiente es el primer síntoma de las infecciones respiratorias.

- Limpiar toda la zona oral (dientes, lengua y encías) tras cada comida. La higiene bucal impide el atragantamiento con los restos alimenticios no digeridos por ineficacia lingual, especialmente cuando se está dormido.

- No acostar al paciente inmediatamente después de la comida. La posición horizontal facilita la aparición de la regurgitación del alimento o reflujo gastroesofágico.

- No dejar al alcance del paciente alimentos o botellas de agua si no es autónomo y responsable con las pautas que le han sido recomendadas.

En caso de atragantamiento, nunca dar agua o palmadas en la espalda ya que, al contrario de lo que popularmente se cree, facilitamos la entrada del alimento en la tráquea. En su lugar, hay que realizar la maniobra de Heimlich. Para ello hemos de situarnos tras el paciente, colocar uno de los puños a la altura de la boca del estómago y abrazarlo de forma brusca hacia arriba. De esta manera, presionaremos el diafragma, que a su vez empujará a los pulmones provocando la salida del aire por la traquea y la expulsión del cuerpo extraño al exterior.

Por último, y no menos importante, seguir las pautas de volumen y consistencia de los alimentos dadas por el logopeda. Para concluir, destacaremos la importancia de la intervención multidisciplinar en la detección, evaluación, diagnóstico y rehabilitación de la disfagia, que implica a médicos, logopedas, nutricionistas, enfermeros, terapeutas ocupacionales, auxiliares, cuidadores, familiares y cualquier otro personal que desarrolle una labor más o menos directa en la alimentación del paciente disfágico.



Leticia Hernández López
Logopeda Colegiada C.L.M. n° 30435

La Violencia contra la Mujer: causas y formas

La Violencia contra las Mujeres: causas y formas

Los derechos de la mujer han sido tradicionalmente derechos derivados de su condición de ser esposas, madres o hijas de los titulares-representantes (hombres) de la unidad familiar. La exclusión social derivada de la división de roles por razón de sexo ha ido legitimando y consolidando dicha exclusión en las normas jurídicas, los valores y el reparto de la riqueza.

Pero, ¿por qué es necesario hacerse un planteamiento diferenciador con relación a la mujer?, ¿qué valores se han asociado y establecido en torno a los roles masculino y femenino?, ¿qué lugar ocupan en la sociedad cada uno de ellos? El sexo, que solamente es una diferencia biológica, ¿puede determinar los comportamientos?; y si no es el sexo, ¿qué es lo que determina las situaciones de desigualdad social?

Tradicionalmente la sociedad en que vivimos ha ido estableciendo dos tipos de valores asociados a los roles masculino y femenino: la fuerza, la autoridad, el conocimiento, la acción creativa han sido valores asociados al rol masculino; la antítesis de estos valores como debilidad, sumisión, ausencia del conocimiento, pasividad, se han asociado a los valores femeninos. La construcción social del hecho de ser mujer y hombre, la interrelación entre ambos y las diferentes relaciones de poder/subordinación han generado históricamente una situación de discriminación y marginación de las mujeres en los ámbitos sociales, económicos, políticos, culturales.

Frente al mundo androcéntrico, las mujeres han ido desarrollando otros valores "distintos" a los valores asociados con los estereotipos masculinos, tales como la tolerancia, la atención a lo concreto, la capacidad de resolución de problemas prácticos etc., valores desarrollados fundamentalmente en el ámbito doméstico en el contexto de ayuda a los demás miembros de la familia. La atención al "otro" ha sido uno de los valores de especialización femenina, porque la sociedad se ha ido conformando en base a sistemas de sexo-género que producen una relación desigual de poder entre mujeres y hombres y que tiene que ver con una distribución desigual de conocimientos, propiedad e ingresos, responsabilidades y derechos. Es, por tanto, una dimensión de desigualdad social. (De Barbieri, 1992)

En las últimas décadas hemos asistido a la destrucción de los fundamentos supuestamente intelectuales dados para que los roles sociales desempeñados por las mujeres fueran subordinados a los desempeñados por los hombres, las mujeres se han ido incorporando masivamente al mundo del trabajo, al espacio público, han ido incorporando los valores femeninos a la sociedad, y han ido ampliando la dimensión femenina sobre el mundo.

VIOLENCIA DE GÉNERO: DEFINIR PARA NO CONFUNDIR

En sentido estricto, entendemos por violencia cualquier acción u omisión intencional que dañe o pueda dañar a una persona, es un fenómeno de desequilibrio de poder.

La Declaración de Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia hacia las mujeres (1993), define ésta como: "cualquier acto de violencia por razón de género que tenga como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, o psíquico, incluidas las amenazas de cometer dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad tanto si se produce en la vida pública como en la privada. Incluye la violencia física, sexual y psicológica de la familia, incluidos los golpes, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital y otras prácticas tradicionales que atentan contra la mujer, la violencia ejercida por personas distintas del marido y la violencia relacionada con la explotación; la violencia física, sexual y psicológica a nivel de la comunidad en general, incluidas las violaciones, los abusos sexuales, el hostigamiento y la intimidación sexual en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros ámbitos, el tráfico de mujeres y la prostitución forzada..."

La Ley 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, nos habla de violencia de género como "La violencia que se despliega sobre la mujer por el hecho de ser mujer. Es un patrón cultural que se aprende en varias etapas de la vida: en el contexto familiar, en el contexto escolar-educativo, en el espacio laboral-social...por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aún sin convivencia"

La llamamos violencia de género: (1)

Para señalar la importancia que en ella tiene la cultura, para dejar claro que es una construcción social. **Ha existido siempre, pero ahora la vemos y dejamos de aceptarla.**

La reconocemos en pautas culturales, en costumbres y en hábitos tradicionales que perpetúan la condición inferior de las mujeres: todas las prácticas que asignan a las mujeres una posición secundaria en la familia, en el lugar de trabajo, en la comunidad y en la sociedad.

Se deriva de la desigualdad de poder entre hombres y mujeres, y se refuerza con las ideas de superioridad masculina.

Es una forma cultural de definir las identidades y las relaciones entre los hombres y las mujeres, **no se debe a rasgos singulares y patológicos de una serie de individuos.**

Es un fenómeno social transversal, que **afecta a todas las clases sociales.**

Ocurre básicamente en los contextos de la vida diaria, en la calle, en el trabajo y sobre todo, en los hogares.

Pasa fácilmente inadvertida. Es necesario hacerla visible y volverla inadmisibile.

Podremos distinguir cuatro tipos fundamentales:

- **Violencia física:** Atenta contra la integridad de la mujer: golpes, heridas, empujones, bofetadas, mordeduras, tirones de pelo, quemaduras, pellizcos, fracturas, apuñalamientos y asesinato

- **Violencia psicológica:** Tiene por objetivo minusvalorar a la mujer y se manifiesta mediante descalificaciones, burlas, desprecio, exigencia de obediencia, insulto, omisión de responsabilidades etc.

- **Violencia sexual:** Cualquier coacción para mantener una relación sexual contra la propia voluntad. Incluye violaciones, abusos tanto a mujeres como a niños/as, explotación sexual incitación a la prostitución.

- **Violencia económica:** Significa limitar a la mujer el acceso a los recursos económicos trabajo y/o a la educación.

Se caracteriza por su carácter cíclico, repitiéndose una y otra vez de forma secuencial y con las siguientes fases (E. WALKER, 1979):

- **Fase de tensión:** Comienza con insultos, hostilidad, demostraciones de desprecio, etc. Suelen ser los primeros episodios de violencia, pero no de una forma extrema. Cualquier circunstancia o incidente puede provocar la situación de violencia (no tener preparada la comida, saludar a un amigo, llegar un poco tarde, arreglarse, etc.).

- **Fase de agresión:** Cada vez son mas frecuentes los momentos de tensión hasta que finalmente se producen los comportamientos violentos graves en forma de agresiones físicas, psíquicas y/o sexuales.

- **Fase de conciliación o de arrepentimiento:** Después de las primeras manifestaciones de violencia se suele prometer que no volverá a pasar. Frases como "nunca te volveré a hacer daño", "no quería hacerlo", "cambiaré", "no me he podido controlar", son muy frecuentes. También se suele intentar transferir la culpa del conflicto a la víctima y negar su responsabilidad ("me provocaste", "si no lo hubieras hecho yo no te habría pegado"). Se suelen alternar periodos de afecto, de sentimientos de mayor intimidad, con periodos de violencia, ira y agresividad, continuando así el ciclo. No obstante, cada vez serán mas frecuentes los momentos de tensión y agresión, y menos los de arrepentimiento, dando lugar a la Escalada de Violencia que en su estado más grave puede llevar a la muerte.

(1) Alberdi, I. (2005). *Cómo reconocer y cómo erradicar la violencia contra las mujeres. En Violencia: Tolerancia Cero. Barcelona: La Caixa. pp. 9-88.*



Francisca Munuera Giner
Jefa Unidad de Coordinación contra
la Violencia sobre la Mujer
Delegación del Gobierno-MURCIA

Receta: Alcachofas con frutos de mar

Las alcachofas han constituido y todavía constituyen un importante alimento de nuestra dieta mediterránea en invierno. Además de una importante materia prima para la industria conservera de la Región, que los elabora principalmente como corazones de alcachofa enlatados y con los que se elabora una típica tapa murciana conocida como "mar y tierra", en alusión al origen de sus ingredientes: una alcachofa en conserva y una anchoa en lo alto insertadas en un palillo.

Para esta receta también vamos a utilizar productos del mar gambas y almejas.

Ingredientes para 4 personas:

1 kg. Alcachofas
 12 u. Almejas
 100 gr. Gambas peladas
 200 gr. Cebolla
 2 dientes de ajo
 150 gr Tomate
 1 cucharada de pimentón
 1 cucharada de harina
 15 gr. Piñones
 1 vasito de vino blanco
 Caldo de cocción de alcachofas
 Perejil
 Sal
 Pimienta



Cocinando las alcachofas

- Primer paso: Limpiar las alcachofas y trocearlas en cascós.
- Segundo paso: Cocerlas al dente, con el agua justa para que las cubra y reservarlas.
- Tercer paso: Hacer un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate, pimentón y harina.
- Cuarto paso: Mojar con el vino, (reduciéndolo) y el caldo de las alcachofas.
- Quinto paso: Dar un hervor, añadir las almejas, las alcachofas y las gambas, por este orden. Rectificar y Tapar el recipiente, hasta que las almejas estén abiertas.
- Sexto paso: Retirar del fuego, emplatar y decorar con perejil.

Centro Ocupacional El Palmar

III Muestra de Teatro Especial de la Región de Murcia 2009

CENTRO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD EL PALMAR (DEL 6 AL 15 DE MAYO DE 2009)

Desde el Centro para Personas con Discapacidad El Palmar nos dirigimos a vosotros para invitaros a la III Muestra de Teatro Especial de la Región de Murcia.

Como ya sabéis, la integración social de los usuarios es uno de los objetivos de nuestro trabajo. Sin duda, el teatro facilita esta integración, además de ofrecer a nuestros usuarios la oportunidad de desarrollar tanto sus capacidades como sus habilidades sociales, y de ser una actividad de ocio en sí misma.

Llevamos dos ediciones desarrollando esta Muestra con la participación de muchas asociaciones y centros, tanto públicos como privados. Y es justamente la ilusión que nos transmiten lo que nos anima a seguir con este proyecto. Son días de convivencia y de puesta en común de un trabajo que muchas veces no sale de nuestros centros y que es fundamental dar a conocer.



Os animamos a venir a ver esta Muestra y emocionaros con el arte de estas personas tan especiales.

Estefanía Ruiz
Coordinadora de Media Pensión del Centro
para Personas con Discapacidad El Palmar.

DEL 6 AL 15 DE MAYO DE 2009

soy especial, soy actor

III muestra de teatro especial de la Región de Murcia

Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración
Centro para personas con discapacidad El Palmar

El deporte que practicamos en El Palmar

Como es bien sabido por todos, o debería serlo, el ejercicio físico es fundamental para el bienestar de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Esto lo tenemos muy presente en nuestro centro, y desde hace algunos años nos hemos empeñado en que nuestros usuarios hagan deporte. Para ello, incluimos esta actividad en el horario semanal. Así es que ahí nos tenéis a todos los lunes y jueves, si el tiempo no lo impide, poniéndonos en forma en la pista deportiva.



El trabajo del esquema corporal es fundamental para el desarrollo de estas personas, les ayuda a entender un poquito más su cuerpo y a disfrutar de él. Pero no solamente desarrollan su cuerpo, sus posibilidades motrices. Además, el ejercicio físico les ayuda a relacionarse con los demás, fomenta el compañerismo, la tolerancia, en definitiva posibilita una mejor adaptación de nuestros usuarios a la sociedad.



En un principio fue una idea que se gestó en el módulo de autónomos aunque con el tiempo fuimos ampliándolo a los demás, y hoy por hoy



participan todos aquellos que pueden disfrutar de esta actividad.

En las clases participan los usuarios y el personal que está con ellos en los talleres y salas. Siempre empezamos con los estiramientos y un calentamiento. Todos los ejercicios los explicamos oralmente a la vez que los hacemos para que ellos nos imiten. Si alguno de nuestros chicos no puede seguirnos le apoyamos moldeándole el ejercicio. También hay otros que disfrutan mucho ayudando a los demás.



Otra parte importante de esta actividad y que la hace más amena son los juegos con diferentes objetos, con globos, aros, pelotas y pañuelos. Por ejemplo, uno de los ejercicios que realizamos es colocar dos filas de aros en el suelo,



los chicos van pasando por ellos de distintas formas, con los pies juntos, corriendo, un pie fuera y otro dentro... ¡lo que se ríen! Los ejercicios



con globos son muy relajantes para todos porque ponemos una música suave y los usuarios se desplazan por la pista moviendo los globos de un lado a otro, de arriba abajo con movimientos muy lentos.



En fin, que no hay nada más satisfactorio que ver cómo nuestros usuarios disfrutan de su cuerpo y aprenden a relacionarse con los demás a través de la actividad física.



ANA MARÍA CORTADO
Educativa del Centro
para Personas con
Discapacidad El Palmar.

ESTEFANÍA RUIZ
Coordinadora de Media Pensi3n

“El teatro como intervención terapéutica en personas con discapacidad y enfermedad mental”

CENTRO OCUPACIONAL DE ESPINARDO

Por primera vez la Escuela de Administración Pública organiza un curso en el que los usuarios de la administración, en este caso personas con discapacidad intelectual, participan en él de forma activa. La acción formativa denominada **“El teatro como intervención terapéutica en personas con discapacidad y enfermedad mental”** se desarrolló en el espacio que para las artes escénicas dispone el Centro Ocupacional de Espinardo. Participaron profesionales de todos los centros del IMAS que atienden a personas con discapacidad intelectual y/o enfermedad mental.

El curso tenía como objetivo principal, el proporcionar las estrategias necesarias para que los profesionales de nuestros centros, fueran capaces de descubrir las posibilidades expresivas de las personas con discapacidad, favoreciendo su bienestar emocional como un medio para la prevención del malestar físico y psicológico, que tantas veces desemboca en problemas conductuales.

El movimiento, la música, la danza, la expresión corporal, la relajación, la improvisación o la creación de personajes a partir de uno mismo, son algunos de los contenidos principales que se han trabajado de manera eminentemente práctica; por ello el profesor Javier Martínez Lorca, propuso a los participantes del curso que pusieran en práctica en sus respectivos centros, lo que estaban aprendiendo, y que la mejor manera de ejemplificarlo es que durante parte del curso participaran usuarios del Centro Ocupacional de Espinardo. A los veinte profesionales se unieron diez chicas y chicos que a lo largo de varias horas repartidas en distintos días aprendieron junto a los profesionales, las posibilidades expresivas de su cuerpo y el disfrute que ello supone. Del éxito de la actividad cabe señalar algunos de sus comentarios y actitudes: no les importaba dejar de salir al



patio, querían seguir con la actividad; con expectación y ganas de una respuesta positiva preguntaban “¿Esto lo vamos a seguir haciendo todas las semanas, no es así? Otros chicos preguntaban ¿Y a nosotros cuándo nos toca?”

Durante la última jornada del curso nos visitó la Directora General de Discapacidad, D^a M^a Socorro Morente Sánchez, allí todos en círculo, cerca unos de otros, profesionales y chicos se prometieron que esto era el inicio de una grata y fructífera experiencia que debería continuar.

Pasados ya unos días, cuando los distintos centros preparan sus puestas en escena para la Semana Especial de teatro que organiza el Centro Ocupacional de El Palmar, los ecos de la experiencia siguen teniendo efectos y es seguro que durante el trabajo que se está realizando durante estos días ya se está aplicando lo aprendido.

Los profesionales evalúan el curso como de gran utilidad para su actividad diaria, subrayan los efectos positivos sobre los usuarios, todos coinciden en valorar muy positivamente al profesor y su metodología y hacen especial hincapié en que su duración ha sido muy corta y que se necesitan futuras ediciones.

Agradecer el interés de los profesionales, queda patente en el número de personas, más de setenta que no han podido realizar el curso por la limitación de plazas. Constatar, como lo ha hecho saber el profesor del curso, la valía, amplitud de miras, motivación y profesionalidad de los participantes. Un dato a tener en cuenta: a pesar de las rachas de vientos huracanados, avisos de alerta meteorológica que nos acompañaron en las primeras jornadas, la participación ha sido del cien por cien,



aunque para ello se hayan tenido que recorrer decenas de kilómetros. Reconocer la labor del colaborador, la de aquellas personas que han hecho posible tener un espacio para desarrollar las artes escénicas, aquellos otros profesionales que tuvieron que compensar con su trabajo la ausencia durante unas horas de sus compañeros, el impulso del IMAS y las posibilidades que para nuestra formación nos ha brindado la Escuela de Administración

Publica. Un deseo, que la formación continúe con distintos itinerarios, las artes plásticas, la música, la danza y el teatro como una forma de fomentar el bienestar de las personas con discapacidad y como un recurso para prevenir los problemas conductuales que se derivan del malestar psicológico.

JOSÉ PAREDES ROS
Coordinador del curso

C.O. Julio López Ambit. ¡NUESTROS CAMPEONES!

En septiembre del año pasado nuestro Centro se embarcó en el programa de actividades físico-deportivas puesto en marcha por la Federación de Actividades Deportivas para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDEMIPS)

Inscribimos a treinta y siete de nuestros residentes en la modalidad de Encuentros Deportivos Regionales (habilidades deportivas). Hasta ahora, en dicha modalidad, hemos participado en Tenis de Mesa (Pabellón Cuatro Santos de Cartagena), Fútbol-7 (Instalaciones Municipales de Totana), Baloncesto (Pabellón Corbalán de Caravaca) y Petanca (Polideportivo Municipal de Cartagena).



Nuestra próxima cita deportiva tendrá lugar en Murcia, en el Estadio Municipal Monte Romero. En esta ocasión, dieciséis de nuestros estu- pendos deportistas, darán lo mejor de sí y disfrutarán con las pruebas de atletismo fijadas para esta jornada, de la compañía de nuevos y antiguos amigos y de las actividades que complementan estas salidas (comida fuera del centro, visitar lugares distintos...) . Esta entrega y

disfrute no sólo tiene lugar en los días de competición incluidos en el programa, nuestros residentes viven con la misma ilusión y motivación el tiempo que transcurre entre los encuentros deportivos preparándose y entrenándose para ellos.

Esperamos seguir cosechando grandes éxitos, que no basamos en criterios de competición. Celebramos con la misma intensidad los "goles" en meta propia (¡que los ha habido!)



Queremos dar las gracias a FEDEMIPS, especialmente a su voluntariado, y a la Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma por esta extraordinaria iniciativa. También nuestro agradecimiento a Alfonso, Salvador y Marina (terapeutas del Centro), a Estela (profesora de Educación Física) y al resto de trabajadores y trabajadoras del Centro Ocupacional López Ambit que han hecho posible que "nuestros campeones" puedan vivir esta maravillosa experiencia.

ASCENSIÓN MORCILLO GÓMEZ
Terapeuta del Centro

El día de los nietos en C.P.M. Murcia II

En la sociedad en la que vivimos todo sucede tan rápido que no nos da tiempo a escuchar a los que nos rodean, da la sensación de que perdemos nuestro tiempo. La realidad es otra, escuchar a quienes nos rodean enriquece mucho.



Aprender a escuchar a los abuelos requiere tiempo y paciencia. Los abuelos tienen el mayor tesoro, “la experiencia de la vida”, haber vivido situaciones que algunos estamos viviendo y las que nos quedan por vivir en un futuro.

En el Centro de Mayores Murcia II, un grupo que pertenece al “Taller de la Experiencia”, decide un día hacer una actividad intergeneracional con sus propios nietos. El objetivo de esta actividad, “*el Día de los Nietos*”, es hacer partícipes a los niños de la vitalidad e ilusión que tienen los mayores y recoger éstos con satisfacción la alegría y disfrute de sus nietos. Qué mejor fecha que la Navidad, cuando los niños tienen unos días de vacaciones y pueden disfrutar con sus abuelos de los diversos juegos tradicionales que éstos hacían en su niñez. Los componentes de dicho taller, próximo a las fechas navideñas, cada año preparan con dedicación y entusiasmo



los juegos que van a realizar dicho día, que se ha hecho tradición para este Centro.

El equipo de este año formado por Carmen Vargas, Paco Viguera Olanda, Rosa Romero, Alfonso Padilla, José Luis, Alfredo y la colaboración de Cinta, Carmen Gómez y Antonia Sánchez, miembros de la Junta de Gobierno; de Basilio, director del centro, sin olvidar la colaboración especial de los ordenanzas y personal de limpieza, han preparado diversos juegos, carrera de sacos, el conejo de la suerte, la gallina ciega y, cómo no, el disfrute de degustar las tradicionales palomitas de maíz y el riquísimo caramelo que preparan sus abuelos.



La actividad transcurre, parte de la mañana hasta mediodía y los niños que asisten suelen tener entre 3 y 12 años aproximadamente. Es un día donde los abuelos se sienten orgullosos de enseñar a sus nietos el Centro en donde ellos pasan tantas horas y demostrarles que están vivos, con ganas de hacer proyectos de futuro, llevar a los demás su experiencia y compartir con sus nietos esa estupenda jornada. Los niños disfrutan del cariño de sus abuelos, de los juegos y los regalos que reciben.

PILAR SÁNCHEZ FUENTES
Educativa

Carnavales 2009 en la Residencia Luis Valenciano

El Pasado día 24 de febrero se celebró el “Carnaval” en la Residencia de Enfermos Mentales Crónicos Luis Valenciano. Residentes y trabajadores, pudieron lucir los trajes confeccionados en los Talleres por ellos mismos y motivados en un Racimo de uva, alegres y divertidos hicieron un pasacalles con el grupo de usuarios que se vistieron para la ocasión. También estuvieron bailando en la fiesta que se organizó en las Terapias que con motivo de esta Fiesta, y a ritmo de salsa y meneito se pasaron la mañana.



carroza iban leyendo la verdadera historia del cuento de “Blancanieves”, donde se puso en escena una caricatura de esta versión en plan “picante”.

¡Que cara se les puso a todos/as cuando Blancanieves se quedó en Toples!.

Y después de cenar pudimos degustar los típicos churros y palomitas de estas fiestas.

Y el día 25 tuvimos una excursión para ver de primera mano todo el desfile que hubo en Cabezo de Torres, ¡Vaya espectáculo de comparsas bailando!, y sobre todo qué sorpresa se llevaron con Técnicos de la Escena en una

M^a CARMEN MENGUAL
Terapeuta de la Residencia Luis Valenciano

Entrega de Premios “Solidarios Once”. Pero... nosotros vimos más...

Los compañeros de la Dirección General de Personas con Discapacidad acompañamos a nuestra Directora en el acto de entrega del premio “Solidarios ONCE” que se le entregó el pasado 5 de Marzo. El acto fue solemne y los discursos estuvieron a esa altura, pero en el de Marisol, ... nosotros vimos más..., vimos, a través de sus gestos y palabras, cómo la embargaba la emoción, cómo sus palabras se quedaban cortas para lo que quería expresar, cómo su disposición de siempre a trabajar siendo la voz de los que no la tienen, se afirmaba y se transformaba en resolución de querer seguir en la brecha por difíciles que sean las circunstancias con que le toque “lidiar”, y, con ella, todos nosotros nos sentimos implicados en esa tarea, nos identificamos con sus objetivos y nos sentimos orgullosos de pertenecer a ese grupo de personas que con nuestro trabajo y dedicación podemos contribuir para que, quienes más lo necesitan,

encuentren el apoyo que precisan. Gracias “jefa” por hacernos sentir bien, gracias por hacer que nos veamos “importantes”, gracias por hacernos sentir tu apoyo.



Residencia de Personas Mayores de Espinardo

Dentro de la programación de Navidad, y como en años anteriores, nuestro objetivo principal es que nuestros residentes participen en la mayor medida posible de las tradiciones de estas fechas, que se sientan inmersos en un ambiente de fiesta, y que pasen unos días lo más felices posibles dentro de las capacidades y preferencias de cada uno.

Se han realizado diferentes actividades comenzando por el adorno de las diferentes unidades, a primeros de diciembre, intentando hacerles partícipes a todos en función de cada uno.

El día 16 de diciembre un grupo de residentes, y siguiendo las tradiciones murcianas, elaboraron "mantecao" de almendra y cordiales típicos. Después todos pudieron degustarlos a la hora de la merienda.

El jueves 18, se celebró la tradicional fiesta navideña donde se representó el Belén viviente y se elaboró el caldo con pelotas. En este día contamos con la presencia del Director Gerente del IMAS, Miguel Ángel Miralles González-Conde, que tuvo a bien compartir con todos nosotros un día tan especial.



El viernes día 19, La Escolanía de la Catedral de Murcia nos visitó ofreciéndonos un precioso concierto de villancicos.

Como todos los años, y dentro de la programación de celebraciones religiosas, El Excmo. y Rvdo. Sr. D. Luís Martínez Mármol, Vicario Episcopal de la zona pastoral, ofició la Santa Misa cantada por el coro Navideño de Guadalupe. En esta jornada, la Parroquia de San Francisco Javier de San Antón, nos trajo la "Luz de la Paz de Belén". Para todos ellos nuestro agradecimiento por su esfuerzo para acompañarnos en estos días tan señalados.

También es tradicional en estas fechas las salidas para visitar los belenes de la ciudad, pasear por las calles de Murcia, disfrutar del ambiente festivo y participar como un ciudadano más de todo lo que nuestra ciudad nos ofrece.



Dentro de los talleres de laborterapia, se ha trabajado "La Navidad", y este año hemos introducido una actividad nueva. Durante los días previos a ésta, los residentes han ido realizando diferentes tarjetas de fe-



licitación, según las capacidades y preferencias de cada uno. Estas tarjetas quedaron expuestas en los tabloncillos durante todas las fiestas.



decimiento por querer acompañarnos y hacer un hueco en su apretada agenda. Nuestros mayores recuerdan ese día con emoción.



El día 30 de diciembre, y como colofón a esta exposición, contamos con la presencia de la Directora General de Personas Mayores, Paloma Recio Bernardez y la Jefa de Servicio de Personas Mayores, Josefa Birlanga Andreu. Una vez entregados los diplomas y regalos por la directora a todos los participantes, concluimos la fiesta con un aperitivo especial para todos. Nuestro sincero agra-

El lunes día 5 de enero, como en toda la ciudad pero un poco más temprano (ya que tenían mucho trabajo por hacer), llegaron los Reyes Magos para hacer entrega de sus regalos. La ilusión y la alegría no faltaron ese día. Ya por la tarde todos degustaron el tradicional Chocolate y Roscón de Reyes.



Celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad que se celebra anualmente el día 3 de Diciembre, la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración, a través de la Dirección General de Personas con Discapacidad del IMAS (Instituto Murciano de Acción Social) realizó los días 29 y 30 de Noviembre de 2008, una serie de actividades en la Plaza Santo Domingo de Murcia, inauguradas por el Consejero de Política Social, Mujer e Inmigración.

Dicha conmemoración tiene por objeto sensibilizar a la opinión pública sobre las cuestiones relacionadas con la discapacidad y movilizar el apoyo a la dignidad, los derechos y el bienestar de las personas con discapacidad, así como promover la toma de conciencia sobre las ganancias que se derivarían de la integración de las personas con discapacidad en todos los aspectos de la vida política, social, económica y cultural.

Desde la Administración Regional, en colaboración con el sector asociativo, se ha ido consolidando la importancia del ocio en el desarrollo personal y los beneficios que implica para todos. Es importante responder a las necesidades de todos los ciudadanos en los equipamientos, infraestructuras, servicios, etc.

Las personas con discapacidad constituyen un grupo amplio de potencial a veces no lo suficientemente aprovechado. Desde la confección de espacios para la creatividad y el encuentro pretendemos atender elementos importantes para su desarrollo personal.

Nuestro objetivo prioritario es desarrollar y fomentar el arte alternativo llegando a conseguir una integración en la sociedad a través de las capacidades creativas con que cuentan estas personas.

Con la celebración de estas actividades, en las que participaron Federaciones y Asociaciones como FAMDIF, ONCE, ALFA, ASSIDO, Asociación para personas con Síndrome de Down(), se pone en evidencia la creatividad y sensibilidad de quienes conforman el mundo de las personas con discapacidad, de personas que superan sus limitaciones instrumentales de expresión, poniendo de manifiesto el valor de sus capacidades artísticas. La discapacidad y su proyección creativa estuvo presente mediante actuaciones de teatro y danza, entre otras, y fueron clausuradas por la Directora General de Personas con Discapacidad.



Centro Ocupacional Los Olivos

Hola a todos. Queremos compartir con vosotros algunas de las actividades que hemos realizado durante estos primeros meses de 2009.

Asistimos a un concierto de música-clásica en el auditorio Aurelio Guirao. Los músicos nos deleitaron con Beethoven, Strauss, Vivaldi, Mozart... Los chicos y chicas posaron emocionados con esta fantástica orquesta (peculiar porque uno de los instrumentistas es el marido de María, nuestra educadora).

Otro día el C.C.E.E. "Buen Pastor" representó el musical Mary Poppins en el mismo auditorio. El colorido, la música y la vitalidad que los alumnos y trabajadores pusieron llenaron por completo el escenario, transmitiéndonos su especial modo de entender el espectáculo.

Un viernes, después de un copioso desayuno de "reventón" iniciamos los talleres de maquillaje en los que los rostros de las 44 personas que conviven en nuestro centro se llenaron de magia y singularidad. En el patio central disfrutamos de juegos, un castillo hinchable y alegre música carnavalesca.

El día 24 de febrero fue el más especial de todos: por fin podíamos lucir los trajes y pancartas que tanto tiempo y esfuerzo nos habían llevado. Para los trabajadores de nuestro centro los disfraces, las mascararas, el maquillaje, la música y las ganas de pasar una mañana estupenda donde todos se sintiesen importantes tuvo una enorme recompensa. Había diferentes comparsas: graciosas e innovadoras señales de tráfico, desfile de novios con cortejo nupcial, el incomparable cuerpo de bomberos, los señores cirujanos dispuestos para operar, un grupo de serios policías locales y la chispa de los hippies del plus pal' salón. Los trabajadores realizaron su pasarela "Olivera" luciendo trajes singulares y únicos, pero llenos de fuerza y energía. Gozamos mucho con las visitas de: el C.O. "Los Albares" y el C.O. "de Espinardo, con nuestra queridísima educadora Salu.



Terminamos el mes de febrero con tristeza. El viernes 27 acompañamos a nuestra compañera Piedad (de Blanca) en el peor momento de su vida: el entierro de su hijo Pablo. Dios la bendiga y le dé fuerzas para continuar la lucha.



Me siento privilegiada de pertenecer a esta gran familia de "Los Olivos" que está dispuesta para lo bueno y para lo malo, compartiendo dolor y alegría.

Recibid un saludo de todos nosotros.

ELENA ROJAS
(Educadora)

Los Trabajadores del Imas también tienen su Calendario

Los compañeros de la R.P.M. de San Basilio, en colaboración con trabajadores de otros centros del IMAS, han tenido la iniciativa de crear un calendario fotográfico personalizado de 2009, sus colaboradores han sido:

- Juan Francisco Morell (Residencia S. Basilio)
- Pedro Sánchez (Residencia S. Basilio)
- José Carlos Sánchez (Residencia S. Basilio)
- Desirée Mateo (Residencia S. Basilio)
- Francisco Gracia (Residencia S. Basilio)
- Marta Mora (Residencia S. Basilio)
- Francisco Baños (Residencia S. Basilio)
- M^a José Mora (C. Ocupacional del Palmar)
- M^a Dolores Romero (C. Ocupacional del Palmar)
- M^a del Mar (C. Ocupacional del Palmar)





2009



ENERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



MARZO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
		5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



JULIO

L	M	X	J	V	S	D
						1
			2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Mujer e Inmigración

IMaS instituto murciano
de acción social