



sabías que

“El platillo” mas que una residencia, un hogar familiar



señas de identidad
Fuensanta
Carrasco Molina



hablando con
Carmen
Serrano Amigot



tema recomendado
Alimentación
saludable



te interesa
Mundo laboral
y depresión

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
968 138 296 • mantonia.sanchez@carm.es



Mª Jesús Calabaza Llano
Servicio de Atención a Personas Mayores
968 362 090 • mjesus.calabaza@carm.es



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



Antonio Sola Roca
Sección de Coordinación Informática
366176 • antonio.sola@carm.es



Juana García Guillén
Subdirección de Gestión de Servicios Sociales
635553 • juana.garcia9@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-issorm@listas.carm.es
La revista también está disponible en internet en la dirección: www.carm.es/ctra/

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

Nuevas líneas de ayudas.
Creación plazas residenciales para mayores.
Nueva residencia para mayores en El Palmar.

5 Sabías que

“El platillo” mas que una residencia,
un hogar familiar

16 Señas de Identidad

Fuensanta Carrasco Molina

19 Hablando con

Carmen Serrano Amigot

23 Felicitaciones

26 Tema recomendado

Alimentación saludable para vivir mucho más sano

29 Te interesa

Mundo laboral y depresión

33 Buzón Abierto

35 Colaboraciones

38 Cosas que hacemos

Dep. Legal: MU.1289/2004

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

Portada: R.P.M. Dr. Francisco Javier Asturiano

Eoincidiendo con el cambio de estación aparece el número seis de nuestra revista y cada vez podemos decir más alto “nuestra”, porque la participación en ella ha aumentado considerablemente y de eso se trata, de aportar ideas que individualmente quizá nos parezcan poca cosa pero que al conjunto de las 1800 personas que SOMOS en el Instituto nos va a resultar interesante y muy grato compartir contigo eso a lo que tú no das importancia, pero que a muchos otros nos puede resultar novedoso, interesante y original.



Este número continúa en la línea de presentar uno de nuestros Centros, en esta ocasión la Residencia “Francisco Javier Asturiano”. Con su

lectura tendremos ocasión de poner rostro a esos nombres que en muchas ocasiones hemos escuchado pero que no conocemos, sus experiencias dentro del ámbito en que trabajan. Es estupendo ver sus caras y muy oportuno que todos sepamos dónde está ese Centro, quien trabaja en él y como desarrollan esa labor tan importante que están realizando con las personas que allí residen.

También contamos en esta ocasión con la especial aportación culinaria del personal de Cocina de la Residencia de Personas Mayores de Lorca, con la receta de un estupendo lenguado hojaldrado y con la del Centro Ocupacional de El Palmar que nos presenta un salmón con piña. Animamos a su vez a los equipos de cocina de todos los Centros a que manden sus recetas, ya que... ¡Quién mejor que nuestros expertos cocineros para ilustrarnos en estos temas!.

En esta temporada del año las cálidas temperaturas nos anuncian la proximidad de las anheladas y merecidas vacaciones que nos permitirán realizar el soñado viaje y disfrutar de actividades diferentes a las del invierno, como las tertulias nocturnas con los amigos o la familia hasta altas horas, o la lectura de ese libro que aguarda nuestra atención y que aún no hemos tenido tiempo para dedicárselo.

Por cierto el verano da mucho de sí. Si alguien se atreve puede contarnos para el próximo número ese viaje maravilloso (lejano o no) que haya hecho o sugerirnos la lectura de algún libro o cualquier actividad que haya realizado. También eso cabe en nuestra revista.

Y mientras el tiempo pasa, nosotros SOMOS,... continuamos siendo.

Nuevas líneas de ayudas. Creación plazas residenciales para mayores. Nueva residencia para mayores en El Palmar.

Nuevas líneas de ayudas

• Por Orden de 7 de marzo de 2006, de la Consejería de Trabajo y Política Social, se establecen ayudas para programas de inclusión dirigidas a determinados colectivos desfavorecidos, que favorecerán la contratación laboral de las personas incluidas en los programas municipales de integración social y laboral.

• Próximamente el Consejo de Gobierno va a conocer y, en su caso, aprobar un nuevo Decreto por el que se ampliará la protección de los perceptores de Ayudas Periódicas de Inserción y Protección Social, modificando la cuantía de la Ayuda en base a la composición familiar.

• La Consejería de Trabajo y Política Social prepara una Orden por la que se regulan ayudas económicas dirigidas a mujeres víctimas de violencia de género con dificultades para obtener un empleo.

Creación de plazas Residenciales para Mayores

El envejecimiento de la población es un hecho que todos conocemos y que nos preocupa pues deseamos el máximo bienestar para nuestros mayores de hoy, en unas circunstancias laborales y sociales que parecen no favorecerles. Queremos y necesitamos hacer un esfuerzo a favor de este sector de la población para que tengan un bienestar integral y unos años llenos de vida.

Nuestro esfuerzo debe ir encaminado a facilitar que nuestros mayores vivan en su entorno, con su familia y amigos, apoyándolos económica-

mente, con ayuda a domicilio, centros de día, tele-asistencia, etc. Asimismo apoyar a las familias para que puedan disfrutar de sus mayores y no supongan una carga (ayudas económicas, servicios de estancias diurnas, cursos de ayuda para cuidadores, etc.) y gestionar, a aquellos que lo deseen, el ingreso en Residencias públicas o privadas.

El ISSORM para dar respuesta a las necesidades de los mayores de la Región en situación de dependencia, garantizando su derecho a los cuidados necesarios, y en base a la demanda existente de este tipo de plazas, ha creado 477 plazas para personas mayores dependientes, que unidas a las 1.365 existentes, darán un total de 1.842 plazas a ofertar repartidas por toda la Región.

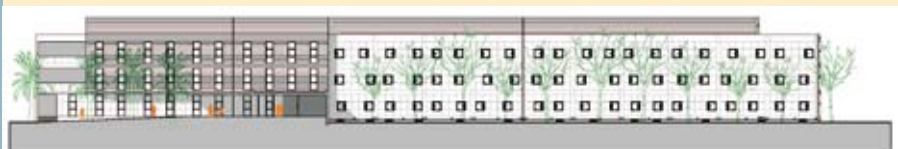
Distribución de nuevas plazas por localidades

- Abanilla (55)
- Archena (30)
- Águilas (15)
- Cartagena (43)
- Ceutí (61)
- Cehegín (5)
- Cieza (18)
- Fuente Álamo (16)
- Jumilla (10)
- Lorca (95)
- Los Alcázares (5)
- Molina de Segura (20)
- Murcia (18)
- S. Pedro del Pinatar (55)
- Totana (15)
- Villanueva (16)

TOTAL: 477

Nueva residencia para personas mayores en El Palmar. Murcia

Ya se ha iniciado el procedimiento para la adjudicación de las obras de la nueva Residencia de Personas Mayores en El Palmar. El presupuesto de licitación asciende a 9.608.931'48 € y el plazo de ejecución será de 22 meses. Se trata de una residencia para personas de la tercera edad que han perdido la autonomía o la tienen restringida por lo que precisan de una atención especializada. El edificio se desarrolla en cuatro plantas. Las tres superiores son sensiblemente iguales, con habitaciones, comedor y estar en planta, zona de control y espacios auxiliares. En planta sótano se ubican las zonas de servicio (cocinas, lavandería, talleres...) instalaciones y almacenes. A todas ellas se accede desde una calle excavada por la fachada oeste. La superficie total construida será de 9.951'60 m². El centro ha sido diseñado tratando de darle una calidez y calidad de hogar ya que como nos dice nuestra arquitecta, Ester Monasterio, "Allanemos el camino para aquellos que caminaron tanto".



“El platillo” mas que una residencia, un hogar familiar

El Centro se inauguró el 10 de Febrero de 1998 y recibe su nombre, “Doctor D. Francisco Javier Asturiano”, en honor al Jefe de Servicio de Psiquiatría de la Residencia Luis Valenciano.

Se encuentra ubicado en El Palmar, entre el Hospital Psiquiátrico y Hospital de Día “Román Alberca” y el Centro Ocupacional de El Palmar, conocido cariñosamente como “La Ardilla”. En la actualidad atiende a 53 residentes, todos ellos mayores de 60 años con patología mental asociada y relativamente autónomos en sus hábitos primarios, sin posibilidad de recuperación o de reinserción social.

Su estructura redonda ha hecho que se le conozca como “platillo”. Su apariencia es la de una casa grande, con un alegre toldo de rayas blancas y azules en la pérgola de entrada y rodeado de jardines donde el piar de los pájaros alegra y acompaña las horas a algunos residentes que de buena mañana conversan y disfrutan del estupendo día de sol.

Su Directora, M^a José Blanco Barquero, que lo dirige desde hace cuatro años, cuenta que parte del personal y de los residentes del Centro provienen de la antigua “Residencia Luis Valenciano”, Centro que como consecuencia del heterogéneo y elevado número de usuarios que atendía y al objeto de garantizar una atención individualizada, integral, continuada y coordinada, a través de programas técnicos específicos basados en las necesidades reales de los residentes, sufrió un proceso de reorganización que derivó en la creación de tres Centros claramente diferenciados: Centro Ocupacional “Julio López-Ambit”, para acoger a



lor la identifica a la entrada de cada una. En función de la ayuda que cada residente precisa se le destina a una Unidad u otra.

En la Unidad de color Rojo, que cuenta con cinco habitaciones individuales, viven mujeres “semiautónomas” que precisan ayuda para realizar la higiene diaria y el vestido. La Unidad de color Verde cuenta con quince habitaciones dobles y una individual donde viven hombres y mujeres más dependientes. La Unidad Azul tiene siete habitaciones dobles y cuatro individuales destinada a los hombres más autónomos.

personas deficientes con graves trastornos de conducta; “Residencia Luis Valenciano”, para los mayores de 18 años con patología mental asociada y la “Residencia Francisco Javier Asturiano” destinada a los mayores de 60 años, con trastornos de conducta asociados.

Está dividido en tres Unidades denominadas con los colores: Rojo, Verde y Azul, un triángulo de ese co-



El Centro ha tenido muchos problemas de infraestructura porque



inicialmente estaba destinado a un perfil de residentes completamente distinto, por ello, ha habido que acometer múltiples cambios y adaptaciones para poder crear espacios funcionales y recogidos que facilitaran las relaciones interpersonales entre los residentes. "Cada actividad precisa de un entorno físico adecuado".

En las habitaciones se han introducido modificaciones sustanciales intentando aprovechar el espacio real al máximo. Una de ellas ha consistido en transformar los minúsculos armarios originales, claramente insuficientes, en otros con capacidad adecuada para la ropa de cada residente. Se han instalado protectores de madera en las paredes para evitar rozaduras al mover los muebles o realizar las tareas de limpieza. Todas las habitaciones y resto de espacios cuentan con alegres cortinas coordinadas con la ropa de cama. Cada Unidad cuenta con zona de duchas y aseo a la que se puede acceder por tres sitios diferentes, dada la forma circular del edificio, facilitando así el acceso a todos a esta zona con independencia de dónde esté situada cada habitación.

Recepción

Mari Carmen Morellá y Mari Carmen García controlan el acceso a la residencia de cualquier persona, para lo cual reflejan en el control nombres, horarios de entrada y salida y DNI de cualquier visita.



Se encargan también del reparto de tabaco durante el día de un de-



terminado número de residentes que así lo tienen prescrito, así como del control de salidas de los que tienen permiso para hacerlo sin acompañamiento.

Atienden la centralita telefónica y recepcionan la paquetería y el correo, encargándose también de pedir las citas médicas de los usuarios, disponiendo para ello de un libro de control de citas. Todo esto, eso sí, llevado a cabo con la simpatía y amabilidad que las caracteriza.

Administración

En la Administración está Medinaceli Parrilla, Administrativa, y una Auxiliar Administrativo, Trini Esparcia, que va de apoyo dos días a la semana. Llevan a cabo los temas de gestión de personal, ingresos o bajas de residentes y la gestión económica que conlleva la tramitación de facturas y los ingresos de tasas. Por otra



parte, llevan también la gestión de las cuentas particulares de los residentes.

Desde hace tiempo se estableció en el Centro un programa para gestionar, desde la Dirección y la Administración, las cartillas bancarias de los usuarios que no manejan bien el dinero. En ellas se depositan sus fondos destinados a cubrir todos sus gastos, tanto los obligatorios como el pago de los recibos, sus gastos voluntarios, la compra de tabaco, ropa u otros. El personal de Administración saca el dinero del banco y lo entrega a los residentes que aún saben manejarlo, una vez al mes o semanalmente, según los casos, para que conserven en lo posible su capacidad de gestión. A otros, con menos posibilidades de organizarse económicamente, se les entrega a lo mejor un euro al día para que saquen un refresco de la máquina u otro capricho o chuchería.

Área médica

El equipo médico está compuesto por José Manuel Luján Ortega, Médico de Medicina General, que presta sus servicios cinco días a la semana y la Psiquiatra, Isabel Peñalver, que actualmente presta atención un día a la semana.



Llevan a cabo los exámenes de salud, exploraciones complementarias, diagnósticos, prescripción y seguimiento de los tratamientos, así como la elaboración de informes médicos y psiquiátricos de interconsulta a otros especialistas del Servicio Murciano de Salud y al área de urgencias hospitalaria, si así lo requiere el paciente. Confeccionan los informes de: solicitud de ayudas técnicas; a la Inspección médica para visado de recetas, a petición de organismos oficiales y/o de familiares, etc. Participan en las reuniones semanales del equipo técnico del Centro para evaluación de casos y realización de PIA (Plan individualizado de atención) de los residentes.

Área de psicología



M^a Ángeles Garrigós Esteban es la Psicóloga del Centro. Su trabajo se distribuye en tres niveles fundamentales:

Primer nivel: atención psicológica individualizada: tiene el objetivo fundamental de atender a las necesidades individuales psicológicas, fomento de las relaciones familiares y sociales de los residentes, haciendo su estancia lo más cómoda y saludable posible.

Segundo nivel: coordinación del equipo multidisciplinar a través del "Plan Individualizado de Atención"

al residente (PIA). El equipo está integrado por la Directora, la Coordinadora de Enfermería, Coordinadora de Auxiliares, Psicóloga, el Médico, la Trabajadora Social, Enfermeras, Terapeuta Ocupacional y Personal Auxiliar. La coordinación se realiza fundamentalmente en reuniones programadas dos veces por semana:

1. En la primera reunión se realiza una puesta en común sobre las incidencias acontecidas en el centro, la evaluación de las actividades programadas. Nuevas propuestas sobre actividades con el objeto de mejorar la calidad de vida de los residentes y la toma de decisiones sobre el residente a quien se realizará el Plan Individualizado de Atención en la próxima reunión.

2. En la segunda, se elabora el Plan Individualizado de Atención, donde se dan pautas de actuación concretas sobre los usuarios que lo precisen. Cada representante, desde su área, expone actitudes de los residentes y se realiza una valoración social, funcional, clínica y psicológica. A partir de ahí se hace una puesta en común que determine las pautas de atención que van a precisar esos residentes, es decir, se marcan las líneas para el manejo de esos residentes, en atención a sus características tanto

físicas como psicológicas y funcionales.

Las patologías que se concentran en el Centro y las características individuales de cada uno de los residentes, hacen que la coordinación entre los distintos profesionales cobre una alta importancia, por eso se trabaja mucho este aspecto.

Tercer nivel: labor docente a otros profesionales. En este nivel, se dará formación en el conocimiento de las patologías mentales más usuales en el centro y pautas de manejo de situaciones conflictivas con los usuarios.

Área social

Susana Martínez, Trabajadora Social, atiende el Centro tres días a la semana, el resto lo dedica a la Residencia "Virgen del Rosario", de Alhama de Murcia. La Residencia constituye el hogar de los usuarios "su casa" por lo que su trabajo consiste, tanto en la gestión administrativa de los usuarios con las diversas instituciones, como en el aspecto social con la dinamización de las relaciones familiares.

Cuando un residente llega por primera vez es ella quien le recibe,





realiza la entrevista familiar ofreciendo la información para el nuevo residente y le acompaña por las distintas áreas. Comprueba si la persona está o no incapacitada y lleva a cabo las comunicaciones oportunas al Juzgado, a los Servicios Centrales del ISSORM, así como los cambios de domiciliación de pensiones, de Médico, etc.

Se realiza un tratamiento y seguimiento de los usuarios atendiendo a las demandas planteadas tanto por los residentes, familiares y otros profesionales.

El trabajo con las familias de los residentes es muy importante además de variado, va desde el fomento de las relaciones con su medio familiar, la atención de demandas, la información sobre cualquier aspecto relacionado con la vida del residente, así como requerir la documentación, ropa, tabaco y cualquier tipo de enseres que necesite.

La mayoría de los residentes están incapacitados, por lo que se mantiene un constante seguimiento y contacto con los tutores o familiares o bien con la Fundación Murciana para la Tutela y Defensa de Adultos.

Por otro lado, se tramitan las ayudas económicas o técnicas necesarias para los residentes conforme van surgiendo, habiendo sido planteadas bien por ellos, bien por el equipo multidisciplinar. También hay una relación de colaboración con la Administración para la gestión de fondos del residente, para las necesidades que puedan plantear como ropa, tabaco, paga semanal o mensual, farmacia, etc.

Para hacerles más amena su estancia se procura, desde su ingreso, ofertarles las actividades que se llevan a cabo y favorecer su participación en la medida de lo posible en todas las actividades sociales y comunitarias que se programan fuera de ésta.

La Residencia "Francisco Javier Asturiano" ofrece a los usuarios la oportunidad de mejorar su calidad de vida, proporcionándoles un entorno seguro, manejable y confortable, además de apoyo y estímulo para maximizar sus capacidades físicas, psíquicas y sociales.

Considera que se está haciendo un trabajo ejemplar por parte de todos los profesionales que procuran y cuidan hasta el mínimo detalle para que los residentes se encuentren como en "su casa".

Área de enfermería

El equipo de Enfermería consta de 35 personas: una Coordinadora de Enfermería, Josefa M^a Martí, una Coordinadora de Auxiliares M^a Carmen Cuello, 6 Enfermeras (M^a José Arce, M^a José Fernández, Dulce Martínez, Virginia Pérez, M^a Ángeles Vivancos y M^a Dolores Zaragoza) y 27 Auxiliares de Psiquiatría (M^a Dolores Alcaraz, Lidia Alhama, María Alma-



gro, M^a José Antolinos, Mercedes Bastida, Rufi Bastida, Santi Belmonte, Esperanza Caballero, Isabel Canales, M^a Ángeles Carmona, M^a José Esparza, Reyes Esparza, M^a Dolores García, Joaquina Garrido, Esperanza Hernández, Laura Herrero, Rocío Ma-

zón, Toñi Muñoz, M^a Carmen Muñoz, M^a Carmen Navarro, Juana Padilla, M^a del Pilar Rodríguez, M^a Jesús Romero, Pedro Sánchez, M^a Jesús Sánchez, Inma Valera, y María de Cortes Astasio).



El personal de enfermería es el nexo de unión entre los residentes, la Psicóloga, la Psiquiatra y el Médico, dado que están con los residentes las veinticuatro horas del día y ponen en conocimiento del resto de



los profesionales las incidencias que se van produciendo.

M^a Ángeles Vivancos, Enfermera, cuenta que el personal de enfermería realiza los cuidados propios de este área de forma personalizada a los residentes. Sus tareas consisten en el cuidado del residente en lo relativo a curas programadas y de urgencias, preparación y administración de me-



dicación oral e inyectable prescrita por el facultativo, petición y control de dietas, coordinación y control de salidas de los residentes a consultas, revisiones de especialistas, pruebas diagnosticas. Por otra parte, cumplen los programas que tienen establecidos: HTA, glucemia, sobrepeso, sueño (se recogen las horas de descanso nocturno), movilización, incontinencia, vacunación, higiene bucodental, plan de cuidados de enfermería personalizado.

Forman parte del equipo multidisciplinar del centro, donde se coordinan y trabajan en equipo todos los profesionales.

En los periodos vacacionales un grupo de residentes (de 20 a 25) y de trabajadores se desplazan a Isla Plana. En este periodo de tiempo el equipo se compacta mucho e intentan que los residentes tengan unas vacaciones geniales e inolvidables ya que es de las pocas veces que pueden romper con la rutina del día a día.



“protocolo de tareas establecidas” que abarca todas las necesidades de los residentes en veinticuatro horas, en el que se especifican tareas, tiempos de realización y número de personal para realizarlas.

sin lagunas. Se coordinan las salidas a consultas si las hubiese. En las Unidades ayudamos a levantar/acostar, bañar y vestir a los residentes. A



continuación acompañan al comedor y sirven el desayuno ayudando a quien lo precisa e intentando fomentar su autonomía. Después se reparte el tabaco a aquellos que fuman. Y comienzan las actividades programadas en el centro con las terapias, paseos, gerontogimnasia, salidas a exteriores, excursiones, mesas de juegos recreativos, etc. En las cuales la presencia del Auxiliar de Psiquiatría es imprescindible, tanto por el acompañamiento en todo momento, como por la atención cualificada que se les presta dadas las pautas adoptadas en reuniones (PIA) que se celebran en el Centro los jueves y en las cuales se nos dan unas orientaciones a seguir, dependiendo de la patología y características personales.



La lectura del parte de incidencias es el punto de partida de la jornada, es primordial porque les da la información necesaria para poder incorporarse a su puesto de trabajo

Entre las diversas tareas de los Auxiliares de Psiquiatría se encuentran también el orden de los armarios, realización de camas, cambios



Mari Carmen Navarro Vera, Auxiliar de Psiquiatría, señala que para la realización de sus tareas tienen un





de pañales programados, reparto de líquidos (zumos, leche, etc.), recepción y distribución de la ropa y reparto de la merienda. También les ayudan en el comedor a la hora de la comida, con las mismas pautas del desayuno.

Tras la comida hay un pequeño descanso de los residentes, después comienzan de nuevo las actividades: terapia, paseo, cine, etc., siempre con la presencia del auxiliar de psiquiatría. Tras la cena, antes de salir del comedor los residentes tienen que entregar el tabaco y los encen-

dedores. Los Auxiliares de Psiquiatría anotan en el registro el número de cigarrillos que entregan para valorar si es posible la restricción de tabaco (aunque para ellos sea algo intocable) ya que el consumo en este tipo de residentes es muy elevado.

A continuación se procede a rellenar el libro de incidencias y dar el relevo al turno de noche.

El personal Auxiliar de Psiquiatría participa en la Comisión de Turnos del Personal Auxiliar que se va renovando cada año. Está formada

por la Coordinadora de Enfermería, la Coordinadora de Auxiliares, la Jefa de Grupo y un número representativo del equipo de Auxiliares. Se estudian las incidencias habidas, establecen los turnos, cualquier problema que se pueda plantear y sus posibles soluciones. Se reúnen en Octubre o Noviembre para estudiar si ha habido algún problema a lo largo del año con los turnos establecidos, si es así se aborda en el seno de la Comisión y se adoptan las decisiones que correspondan que son comunicadas al resto del personal, quedando como una especie de normativa interna del centro. Formando así parte de las decisiones que se adoptan sobre la dinámica del centro.

La Comisión de Seguimiento, que está formada por 6 personas, se reúne una vez al mes, analiza las quejas, las sugerencias, los problemas puntuales de los compañeros en el desarrollo de su trabajo para buscar soluciones y de donde salen propuestas de mejora para la realización de sus tareas, dando oportunidad a todos para expresarse. Los acuerdos que se adoptan se comunican a todos los compañeros para que tengan conocimiento de ellos. Todos perciben que está dando muy buenos resultados porque les permite tener una visión global de lo que acontece en el Centro. En Recepción disponen de un libro para que el personal que lo desee refleje en él sus sugerencias que permitan establecer mejoras en infraestructuras, funcionamiento o de otra índole.

Área de fisioterapia y rehabilitación

Elena Alcaraz Caballero es la Fisioterapeuta. Debido a la variada tipología de residentes en cuanto a diferencias cognitivas que presentan, su conocimiento como profesionales en este área es importante, pero no lo es menos conocer el trato del paciente aquejado de cualquier patolo-



gía mental crónica, para abordarlos y tener un resultado satisfactorio.

En el área de fisioterapia y rehabilitación realizan un trabajo global dedicado a la conservación y a la mejora de sus aptitudes funcionales y psicomotrices, adaptando el tratamiento a las características cognitivas de cada uno de ellos, realizando como tratamiento preventivo ejercicios en grupo, ya que la actividad lúdica se encuentra disminuida y éstos aumentan la autoestima, el sentido



de pertenencia a un grupo y ayuda a evitar la tendencia al aislamiento que presentan estos pacientes.

En cuanto al tratamiento rehabilitativo y funcional el campo de actuación se centra en campos tan variados como patología respiratoria, cardiovascular, músculo esquelética y enseñanza del uso de las ayudas técnicas.

Todo esto teniendo en cuenta como principios fundamentales el mantener la máxima movilidad de los pacientes para que posean independencia a la hora de realizar sus AVD (actividades de la vida diaria); conseguir la confianza y cooperación del paciente, crear un entorno optimista respecto a la recupera-

ción y la importancia de valerse por uno mismo.

Este año han introducido una nueva actividad, el taller de gerontogimnasia, que ha tenido gran aceptación entre los residentes. Actualmente se realiza dos veces por semana (miércoles y viernes). Como premisa fundamental evita los ejercicios en los que se compita, realizando dos grupos en los que se tiene en cuenta su grado de colaboración a la hora de realizar la actividad.

Esta actividad se viene realizando con mucha prudencia y en colaboración estrecha con todos los miembros del equipo del centro (a quienes aprovechando la oportunidad que se le brinda quiere dar las gracias).

Área de terapia

La Terapeuta se llama M^a Cruz Mellado Pérez. La función principal de la terapia es crear un tiempo de ocupación y participación en el que los residentes tengan iniciativas, se distraigan y conozcan nuevas propuestas en su vida diaria.

A pesar del reducido espacio, se oferta un amplio abanico de posibi-





lidades en función de las capacidades de los residentes, resultando en consecuencia altamente atractiva, de ahí que participen asiduamente el 30% de los residentes: se trata de fomentar entre ellos respeto y compañerismo desarrollando a su vez las normas de comunicación establecidas, como ejemplo: decir "hola y adiós", llamar a sus compañeros por "su nombre", etc. Con las actividades de ocio y tiempo libre, se pretende la socialización, convivencia y disfrute del grupo. Conocer y comprender el entorno sociocultural o lúdico en el que participan desarrollando el buen sentido del humor. Un día a la semana, generalmente los viernes, se realiza una excursión a los distintos espacios libres de la Región como al Valle Perdido o al Acuario de Cartagena.

Las actividades que se realizan dentro del taller son las siguientes:



MADERA: aporta a los residentes el conocimiento de los materiales y herramientas, además de centrar la atención y la concentración. Los trabajos consisten en realizar jardineras de azulejos con molduras de madera y patas torneadas, bandejas, marcos para cuadros, etc., que se utilizan para adornar el Centro.

Recientemente se ha introducido la creación de figuras, como por ejemplo los simpsons, recortadas sobre un panel de madera.

CERÁMICA: se trabaja la psicomotricidad fina y gruesa. Hacen varios objetos de barro, algunos de ellos se realizan mediante moldes y otros con planchas de arcilla. Con los moldes obtienen objetos para uso doméstico (jarras, ensaladeras, juegos de café, etc.) y objetos de decoración (sol, luna, botijas). Con las planchas realizamos casitas, tres en raya, ceniceros, etc.). Estas tareas permiten desarrollar la creatividad y la capacidad manipulativa, consiguiendo mantener las habilidades y destreza manual ya adquiridas y aumentarlas en la medida de sus capacidades. Es muy importante señalar, la ilusión y el estímulo que les proporciona ver el resultado de los objetos terminados y su aplicación.

INFORMÁTICA: este taller ha sido solicitado por los residentes y consiste en el acceso a páginas de interés para el residente a través de INTERNET. El mero hecho de que puedan ver en el ordenador las páginas de los temas que a ellos les interesan, les incentiva la curiosidad en otros nuevos, como por ejemplo toros, coches, etc.

ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN EL COMEDOR: Las pautas programadas para este entrenamiento son: Sentarse correctamente, utilizar los cubiertos correctos para cada plato, limpiarse la boca al terminar la comida y antes de beber y esperar sentado hasta que se autorice la salida del comedor. El entrenamiento se realiza hasta que el residente adquiere cierta autonomía sin necesidad de supervisión.

TEXTIL: Incluye la confección de alfombras en tejido de arpillera y tapices en telares artesanales. Es una actividad recientemente implantada y ha sido acogida con mucho entusiasmo e interés por los residentes. Fomenta la atención y la concentración. De momento los tapices, están pendientes de implantar.

En terapia, se organizó el año pasado "la comisión de festejos". En ella participa de forma voluntaria todo el personal de la residencia. Colaboran en la realización de los adornos, disfraces y puesta en escena de las fiestas previstas: de puertas abiertas, de Navidad, carnaval, etc., así como en las que se realizan fuera de la residencia. Todas estas actividades las organizan conjuntamente con los residentes en la sala de terapia.

Mantenimiento

José Antonio Espín y Pepe Vara forman el equipo de mantenimiento. Aquí, estas tareas se llevan de forma distinta a otros Centros ya



que su lema es prevenir antes que curar. La Directora, les indicó inicialmente esta forma de funcionar pareciéndoles a ambos muy bien, y piensan que es muy efectiva porque no se da lugar a la avería, sino que se detecta y se repara antes. Si no en todos los casos, en la mayoría pueden aplicar esta fórmula. Teniendo en cuenta que los residentes, debido a su enfermedad, tienden a romper y producir desperfectos en las instalaciones esto no se percibe ya que José Antonio y Pepe apenas aprecian cualquier rozadura en una pared o una silla desvencijada, se ponen manos a la obra evitando que la cosa vaya a más. Disponen de un libro de incidencias de mantenimiento donde el trabajador que observa una avería o la carencia de algún elemento lo anota junto con su nombre; los responsables de mantenimiento sólo tienen que mirar el libro y subsanar la deficiencia. Esto les permite actuar con rapidez y eficacia. Con independencia de

esta cooperación del personal, ellos realizan sus inspecciones y revisiones de todas las instalaciones y enseres. Nunca se verá en el centro una cortina descolgada porque son muy observadores y prestan especial atención a estos detalles. Además, participan activa y voluntariamente ayudando a cualquier compañero del centro en apoyo de sus tareas y en la medida que su propio trabajo se lo permita.

Aula de educación de adultos

Como resultado del acuerdo de colaboración entre el ISSORM y la Unidad de Programas educativos de la Dirección General de Educación de la Comunidad Autónoma de Murcia, viene desarrollándose desde el año 98 en las Residencias Psicogeríatras, entre ellas la Residencia "Francisco Javier Asturiano", el programa de educación de adultos. Maxi Martínez Macanas, es la profesora.

Este programa tiene como fin que los residentes a los que va dirigido, puedan adquirir, actualizar, completar o ampliar sus conocimientos y aptitudes para su desarrollo personal y social. En la actualidad participan nueve residentes, cinco mujeres y

cuatro hombres, que asisten de lunes a jueves de 15,30 a 17,30 horas.

Entendiendo la educación como un proceso siempre inacabado que debe desarrollarse a lo largo de toda la vida, a través de estas clases se consigue que los residentes, no sólo amplíen sus conocimientos en materias instrumentales básicas (lectoescritura y cálculo), sino también que tengan un espacio de encuentro lúdico donde se fomenten actitudes tales como la tolerancia, el respeto mutuo, el diálogo y la mejora de la autoestima.

Es importante señalar que se respeta el ritmo de aprendizaje de cada alumno, con una enseñanza individualizada según sus necesidades y demandas, porque no se trata de "aprender mucho" sino de disfrutar con el placer de hacerlo y poder compartirlo con los demás.

Programa de intervención cognitiva

Fruto del convenio firmado por el ISSORM con la Asociación AFIN desde 2002 hasta la actualidad, se lleva a cabo en la Residencia el programa de intervención cognitiva, a cargo de Ana María Ros Ros. Se desarrolla por las tardes de 17:00 a 19:00 horas y cuenta con una media de quince usuarios, siendo la asistencia voluntaria.

Los objetivos del programa son trabajar en la mejora y mantenimiento de las capacidades cognitivas de los usuarios como la orientación temporo-espacial, razonamiento verbal y numérico así como la memoria visual, auditiva.... Otro objetivo no menos importante, es desarrollar habilidades sociales promoviendo actividades grupales que fomenten la comunicación, participación y la valoración sobre opiniones ajenas y actitud crítica favoreciendo el crecimiento de la autoestima.



Otras actividades

En el Centro se realizan otro tipo de actividades, en las que voluntariamente participan todos los residentes, como el cuidado de animales de compañía, fomentando la afectividad y la responsabilidad, constatándose una mejora anímica y de las relaciones interpersonales, ahora mismo tienen dos perritos y



unos pájaros a quienes los usuarios pasean y alimentan. Fomento de la lectura y su comprensión con el propósito del mantenimiento de sus capacidades cognitivas, intelectuales y de entretenimiento.

El último jueves de cada mes se celebran los cumpleaños y santos de los residentes que durante ese mes los han cumplido, con una tarta, pequeños regalos individualizados y sobre todo con música.

Los fines de semana se ofertan actividades lúdicas como proyección



de películas a través del videoclub: los residentes disponen de un listado de películas, eligen lo que quieren ver y se les facilita. El Centro dispone de algunas películas quizá más antiguas, por eso tienen esta otra alternativa para que puedan ver películas más actuales.

También el Personal Auxiliar, de forma voluntaria y por propia iniciativa, acompañan a algunos residentes que quieren ir: al cine, al Zigzag, Continente u otro, o al Burguer, que han descubierto hace poco, y tomar un refresco. Esto les permite tener

acceso a un entretenimiento elegido, lejos de las actividades de ocio de la residencia, hacer un poco de vida social normalizada. Nos sorprende que un colectivo que realiza unas tareas que les ocupan toda la jornada se ofrezcan y asuman libremente esta otra "tarea". Después según vamos conociendo al personal, la relación que los trabajadores mantienen entre ellos y la que establecen con los residentes, nos va sorprendiendo menos. El vínculo entre residente y trabajador se asemeja al que cada miembro de una familia establece con otro, de hecho, los residentes



llaman por su nombre a los trabajadores que les atienden.

Todas estas actividades son posibles porque el Centro dispone de un magnífico personal que desempeña con diligencia sus tareas diarias, pero que, además, piensan y trabajan para mejorar la calidad de vida de los residentes. No son sólo excelentes profesionales, sino que también tienen una calidad humana impresionante. No se limitan a sus obligaciones establecidas, sino que van más allá en su empeño por acercar la vida en la residencia a la vida "normal" e intentan paliar, en lo posible, las limitaciones que marca el vivir en un centro de esta naturaleza. Ponen muchísima ilusión en las nuevas actividades ayudando a los residentes a incorporarse y a disfrutar de ellas. De no ser por ello, muchos proyectos quedarían en la estacada y la vida en el centro sería más monótona, pero todos los trabajadores, que funcionan de verdad como un equipo, no se conforman con eso, quieren más y el dinamismo con que funciona el Centro así lo demuestra.

Son varias las particularidades que tiene este Centro en cuanto a su gestión y organización, pero si hubiese que destacar algo sería el empeño que todo el personal comparte en hacer de la vida en el centro algo



parecido a un hogar cálido y entrañable. Los trabajadores se alaban entre ellos; la Directora valora de forma sublime (en varias ocasiones lo ha calificado como "de lujo") el equipo humano con el que cuenta para salir adelante ante las vicisitudes que se plantean en el día a día.

El trato del trabajador con el usuario es muy cercano y muy humano, circunstancia que se ve favorecida por las dimensiones del Centro y por el número de residentes, pero, de nuevo, las cualidades del personal, su paciencia, su capacidad de observación y su buen hacer han

permitido que sólo en contadísimas ocasiones no se haya podido evitar algún altercado, fruto de la desestabilización de algún residente, porque la reacción del personal siempre es rápida, adecuada y efectiva.

Pero los trabajadores también piropean la gestión de la Directora a la que ponen como valedora y líder incuestionable, a la hora de contar con ellos para todo, de pedir y escuchar sus sugerencias cuando llega el momento de tomar decisiones. Y eso es lo que se percibe desde fuera que un grupo humano constituido por 45 personas, bien organizado y bien avenido, que se respeta personal y profesionalmente, asume conjuntamente la responsabilidad de atender las necesidades básicas de los residentes. Pero no sólo eso, porque en su forma de hacer las cosas se desprende que su objetivo último es mejorar la calidad de vida de las personas que tienen a su cargo, por eso se han ganado el premio de ser no sólo sus cuidadores, sino también miembros de su familia a quienes los residentes llaman por su nombre. La tan difícil tarea de llevar a la práctica la comunicación, la buena comunicación, tiene aquí un especial reflejo, se nota que todos hablan el mismo idioma y que quieren entenderse. Todo un ejemplo.



Fuensanta Carrasco Molina

Nacida en los tiempos del “baby boom”, en el pueblo de Las Torres de Cotillas. Se cría en el seno de una familia sencilla. Estudia gracias a las becas que se les ofrecían por entonces a los hijos de emigrantes.

Formó parte de una generación que fue educada en la austeridad, capacidad de sacrificio, esfuerzo y el respeto. Siempre estará agradecida a sus profesores, por sus enseñanzas, la educaron en valores morales y éticos, recibió consejos, apoyo y conociendo sus inquietudes, le mostraron la pasión que hoy comparte por la lectura. Es curioso, que a pesar de los años, los muchos años que han pasado, aún la recuerdan: “como la morenita inquieta y llena de iniciativas”, guardando relación con muchos de ellos.

En su infancia y adolescencia le atraían muchas cosas, quiso ser actriz, misionera, maestra, acróbata...La incertidumbre e indecisión



reinaban en aquellos años. Años difíciles los de su juventud: horarios muy restringidos, muy controladas las salidas por el pueblo, no había apenas actividad cultural, escasa información, no había locales adecuados...Sin embargo, la necesidad agudizaba su ingenio desarrollando

habilidades, supo suplir las precariedades de los pocos medios que tenían para poder divertirse, y asegura que se lo pasaban bien, muy bien. Siempre le gustó el contacto con la naturaleza y desde muy joven las excursiones y el senderismo fueron una de sus aficiones. Más tarde, en el año 1976 se marchó a Galicia, donde estudió el Bachiller y de donde conserva muchos y felices recuerdos, no sólo porque coinciden con su juventud, sino por la sencillez, cariño y hospitalidad que allí recibió.

Cuando regresó de Galicia, encontró su primer trabajo en un Consultorio Médico de los que atendían los Ayuntamientos de finales de los 70, las instalaciones eran deficientes y se suplía la falta de medios con mucho esfuerzo y sacrificio... hoy, se asombra cuando ve los actuales Centros de Salud y los grandes avances que hay en la Atención Primaria Este fue su primer trabajo, pero a lo largo de su vida, ha pasado por



diferentes trabajos: agente censal, administrativa, monitora... Cuando se casó, empezó a ayudar en el negocio familiar (panadería) y además era voluntaria de la Cruz Roja, experiencia que recuerda con mucho cariño. Siempre se ha sentido atraída por la asociación y participación ciudadana.

Durante quince años forma parte de los Talleres del colegio "Divino Maestro", colabora para una ludoteca porque dice estar profundamente convencida de la importancia que tiene el juego en los niños (colabora con hijos de familias necesitadas) de Molina de Segura, subvencionada por la CAM y Cruz Roja, también está en la asociación de vecinos de su barrio, en peñas, en fin, utiliza su tiempo en colaborar con los demás y ello le compensa.

Su familia, le apoya en todo lo que decide hacer, saben lo que significa para ella, aunque a veces no niegan que se sienten algo celosillos porque son los que menos la comparten.

Cuando se decidió a tener un trabajo estable, se planteó seriamente presentarse a una oposición en la Administración Regional. En el 2000 se presentó a Técnico Auxiliar de Enfermería, como veis, una recién



llegada a este mundo del ISOORM o IMAS.

Su primer contacto fue en el Centro Francisco Javier Asturiano de El Palmar en el verano de 2001. Era una principiante, desconocía todo lo referente a los tipos de contratos que hay, ofertas de empleo, vacantes, bolsa de empleo... Nada más llegar se sorprendió mucho cuando las compañeras le preguntaron si venía con un 131 y ella toda inocente les respondió que no, que venía con un SEAT Panda. No fue la única anécdota ya que tenemos que hacer referencia

a su humor, el humor forma una parte muy importante en su vida.

Comenta que en este primer acercamiento a los enfermos psiquiátricos, su experiencia fue enriquecedora y le confirmó que este era el trabajo al que ella se quería dedicar. Después llegó el famoso contrato 131 en la Residencia de Lorca y, tras un breve periodo en el Servicio Murciano de Salud; el 19 de diciembre de 2002, llega con una Interinidad al actual Centro: Unidad Geropsiquiátrica de Espinardo y para ella fue como si le hubiera tocado el premio de lotería de navidad.

Se encontró con un Centro deficiente en instalaciones, pero con un gran equipo de compañeros humano y formidable y con unos residentes dispuestos a dejarse querer.

La labor del Auxiliar de Enfermería en estos Centros, cobra un papel esencial, ya que para los residentes el Centro es su hogar y tú entras a formar parte de una familia que les une y comunica con el mundo externo. Trabajamos en una atención integral del residente y hacemos mucho hincapié en la parte emocional. Generar la confianza suficiente para establecer una comunicación lleva su tiempo y dedicación; de ahí



la importancia de la estabilidad de la plantilla en este tipo de Centros.

La inactividad, el aislamiento y la monotonía, son los principales enemigos de nuestros residentes. Centrarles en el tiempo, en los acontecimientos que ocurren a su alrededor y hacerles partícipes de ellos es una de sus principales actuaciones.

Comenzó (con la ayuda de sus compañeros) haciendo realidad sus objetivos, empezó una Navidad, en esos días tan especiales, la familia, el hogar y los ausentes fueron recordados con nostalgia por cada uno de nuestros residentes, se elaboró una CARTELERA con todos aquellos testimonios y más de una lágrima hizo aparición en nuestros ojos. Aquello la impulsó a poner en marcha otros proyectos, cuyo objetivo es unir lazos que quizás por pereza, olvido o descuido se habían roto. Con ese objetivo, se le ocurrió que el TEATRO sería una buena solución, por un lado, estimularía la creatividad y la autoestima y, por otro, atraería a las familias perdidas.

Al principio eran obras sencillas, con pocos actores, más tarde, se amplió el número considerablemente debido a la demanda de los residentes.

Es una delicia verlos en los ensayos, disfruta viendo el interés y dedicación que ponen los residentes, éstos se lo toman muy en serio, no les importa repetir una y otra vez la escena. Se disputan el protagonismo hasta tal punto que, a veces, no se sabe si es Fuensanta la que dirige o



son los residentes los que la dirigen a ella.

Quando oigo por ahí lo del Equipo Multidisciplinar, me digo. Eso es lo que se pone en marcha en mi Centro cada vez que hacemos una actuación, desde la limpiadora, pasando por el médico, enfermeros, mantenimiento, coordinadora, directora y el incomparable esfuerzo de las AUXILIARES DE ENFERMERÍA, todos coordinados para que los actores y la obra sea todo un éxito.

Si sí, no se rían que es verdad y si no que me lo digan a mí; pero al fin al que persevera su hora le llega. Don quijote nos lo trajo de la mano.

“El hidalgo loco llevó siglos después a la fama a otros que podían haber cabalgado en su rocinante detrás de un sueño esta vez posible”.

Fue toda una sorpresa cuando supo que la prensa regional y nacional se interesaba por esta representación. Se emocionó cuando vio que le estaban esperando a la entrada del Centro con el periódico en la mano gritando: hemos salio, hemos salio en el periódico, somos famosos...

No termina una obra de teatro, cuando ya tiene en marcha otra. El 25 de mayo representaron los residentes la obra: “PÉREZ MACHOS”

Para Fuensanta, el triunfo de todos los proyectos que lleva a término, radica en el público: muchísimos familiares y todos los residentes de Espinardo. Todo un logro y su mejor terapia.

“Trabajar con ellos, es una de las cosas que más ha llenado mi vida”.

Para los pocos años que lleva trabajando, nos ha conquistado a todos (residentes y compañeros), parece que llevara toda una vida: su capacidad de trabajo, su cualidad humana, su discreción y prudencia su gracia y salero para implicarnos a todos (compañeros y residentes) en todas las actividades que se le ocurre para entretener y alegrar la vida diaria de nuestros mayores, en fin, por todo esto y mucho más, Fuensanta, es la compañera ideal que todos hemos soñado tener alguna vez:

“Cuando llegó al Centro, todos ganamos con su presencia”.

Para tí Fuensanta de tus compañeros.



Carmen Serrano Amigot

Carmen Serrano Amigot forma parte de las personas a las que cariñosamente llamamos los “históricos del ISSORM”. Trabaja actualmente como Jefe de Servicio de Programas de Inclusión y Corresponsabilidad Social, en la Subdirección de Pensiones, Ayudas y Programas de Inclusión. Anteriormente ocupó, en la propia Subdirección, el hoy llamado Servicio de Prestaciones Económicas, al que dedicó con gran entusiasmo muchos años de su carrera profesional. Pero su inquietud no hace mucho la llevó, una vez más, a tratar de poner en marcha un nuevo proyecto, por lo que dejó su antiguo Servicio y se puso manos a la obra. Sin duda no debió ser fácil y no por miedo al trabajo, sino por lo que dejaba atrás. Suponemos que Carmen nunca olvidará aquella emotiva despedida que le prepararon sus compañeros y en la que todos lloramos, incluida Carmen, ante la emoción que nos produjo tal muestra de afecto. Pero basta de recuerdos, así que nos vamos hasta la Plaza Juan XXIII, de Murcia, donde se encuentra su despacho. Carmen hace un alto en el camino para atender nuestras preguntas.

¿Desde cuándo formas parte de la Administración y cuándo te integraste en el ISSORM?

Me tengo que remontar al año 1962. El 20 de agosto de ese año comencé a trabajar para la Administración del Estado, como funcionaria del Cuerpo de Contadores del Estado, en la Subdelegación de Hacienda de Cartagena y, al cabo de un año, pedí traslado a la Delegación de Hacienda de Alicante. Posteriormente, tras una oposición, comencé a trabajar como Asistente Social de la Diputación Provincial de Murcia, en el Conjunto Residencial de Espinardo, en el área de menores. Me “integraron” en el ISSORM, cuando éste se creó, a finales de 1987, pues querían que me encargara de la gestión de las ayudas económicas para menores. Me integraron, si bien es cierto que yo me dejé “integrar” encantada, pues iniciábamos una etapa nueva, lo cual era muy ilusionante, ya que teníamos en perspectiva hacer cosas diferentes de las que habíamos hecho hasta ese momento para los colectivos de personas desfavorecidas.

¿Cuál ha sido tu relación con el Colegio de Asistentes Sociales y qué vínculos has mantenido con la formación de estos profesionales a lo largo de tu carrera?

Pues como soy bastante antigua, que no vieja, fui de las pocas Asistentes Sociales (hoy Diplomados en Trabajo Social o Trabajadores Sociales) que pusimos en marcha una



Asociación de Asistentes Sociales, que fue el germen del actual Colegio de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales. Siempre estuve colegiada (soy la colegiada nº 38) y siempre he intentado estar en contacto, pero la crianza de cuatro hijos impidió una relación más estrecha durante los años en que éstos eran pequeños. Fue en 1994 (creo) cuando entré a formar parte de la Junta directiva del Colegio como Secretaria. Posteriormente en 1996, me presenté como Presidenta, junto con un equipo de compañeros, a las elecciones de nueva Junta directiva. En reñida votación (fuimos la única candidatura) ganamos las elecciones. Resulta difícil recordar lo que hicimos en aquella época, ya que tendría que mirar las Memorias anuales de actividad. Sin embargo, hay dos cosas que considero importantes. La primera fue la firma de un Convenio con la Consejería de Presidencia, por el que se creaba un dispositivo de atención a mujeres víctimas de violencia doméstica, convenio que es el origen del actual dispositivo de atención a dicho colecti-



han echado de menos que su madre estuviese más tiempo en casa, o aún más, que cuando estaba en casa fuera más tranquila o condescendiente con ellos, o les riñera menos o les exigiera menos... Es difícil, aunque no imposible, pero decidir trabajar fuera de casa, y más hace 36 años (ahora forma parte de la cultura que la mujer trabaje fuera y que el varón comparta tareas) supone compaginar tantas cosas que, al final tienes que renunciar a algo, si bien este algo casi siempre ha sido mi descanso, porque nunca he renunciado a ir a las fiestas del colegio de mis hijos, celebrar sus cumpleaños, recogerlos del colegio cuando eran pequeños, estar acompañándolos o en casa cuando hacían los deberes o jugaban, enseñarles a rezar y sobre todo rezar con ellos....

vo. La segunda, fue la adquisición en propiedad de un local para la sede del Colegio, que inauguramos el 9 de marzo de 2000, fecha en la que dejé de ser la Presidenta del Colegio, ya que en aquel momento, creí muy necesario dar paso a personas más jóvenes, savia nueva con nuevas ideas, que pudiera motivar a los grupos de profesionales jóvenes que salían de la Escuela Universitaria de Murcia.

¿Ahora que el ISSORM será sustituido por el IMAS, qué época fue a tu juicio la más tenue del ISSORM y cuál la más brillante?

Sin lugar a dudas, para mí, la más brillante fue la etapa inicial (1988 en adelante). Los primeros años los recuerdo, (los que compartieron conmigo aquella etapa creo que estarán de acuerdo), salvando las distancias, con la época de los primeros amores. Había una ilusión común, un esfuerzo común, un proyecto común, un entusiasmo común. Éramos el ISSORM. No es que trabajáramos en el ISSORM o éramos del ISSORM. Nosotros, los funcionarios, éramos el ISSORM. Es cierto que éramos muchos menos que ahora, que todo estaba por hacer, que todo estaba por crear, que todos nos conocíamos, que todos los que teníamos alguna responsabilidad éramos "compañeros y sin embargo amigos" y prácticamente todos trabajábamos en el mismo espacio físico, lo que, sin lugar a dudas, ayuda mucho a compartir un proyecto común.

¿Cómo se compagina una actividad tan completa con un hogar y cuatro hijos?

Ciertamente con ayuda. Desde que mi hijo mayor tenía dos meses, he tenido en casa a una persona que me ayudaba con los niños, la casa y la comida. Estuvo con nosotros hasta que mi hijo mayor cumplió los 30 años, o quizá los 31. Por otro lado, estoy segura que mis hijos, en ocasiones,

¿Qué destacarías en tu vida como un hecho fundamental que suponga la guía de tus acciones y actuaciones?

Puede que suene extraño, pero lo fundamental en mi vida ha sido conocer que Dios me ama, que es un Padre amoroso y que como tal se comporta conmigo, que cuando me corrige con acontecimientos que no son de mi agrado, es para mi bien, al igual que lo han hecho mis padres de la tierra y experimentar que nada de mi historia es fruto del azar, sino de su providencia amorosa que se ocupa de mí, intentando que yo no destruya con mi libertad la obra que Él ha comenzado en mí: que aquí y ahora, mi vida sea una vida que de frutos de vida eterna y pueda amar a mis enemigos.

¿Cómo se desconecta cuando cinco días en semana, durante ocho horas necesitas transportarte a la situación que viven tus usuarios (generalmente lamentable), sin que ello repercuta en tu familia y en tu casa?

Esta pregunta, siendo difícil es más fácil que la anterior. En general a los Trabajadores Sociales nos "entrenan". Se trata de "ponerse en el lugar del cliente o usuario" pero no de "sentir como el cliente o usuario". Te tienes que poner en su lugar para ver qué es lo que él siente o piensa, o padece, pero tienes que pensar y sentir desde fuera, para poder ser una ayuda para tu cliente/usuario (a mí me gusta más la palabra cliente, porque era la que usábamos cuando yo estudiaba). Si sientes como él, eres "él" y entonces, quizá no le puedes ayudar. En cualquier caso, nuestra profesión es también una ayuda para nosotros mismos, ya que vemos tantos sufrimientos y problemas, que los "nuestros" nos parecen... de risa. En cualquier caso, durante los primeros años, nuestros novios, y después nuestros maridos, siempre han tenido que "sufrir" la obsesión que nosotras teníamos

por nuestro trabajo y han tenido que escuchar “nuestras batallitas laborales” en numerosas ocasiones. Pero muchos lo han soportado bien, porque aún están ahí, de “asistentes sociales consortes”, como ellos decían a veces.

¿Cuál es tu fórmula para no deshumanizarse y “pasar de todo?”

Las vidas que pasan ante nuestros ojos y ante nuestros oídos, impiden que “pasemos de los otros”. Hay compañeros que dicen que la realidad “supera con creces la ficción” y la lectura de algunos de nuestros expedientes corrobora tal afirmación. Nuestra profesión abre nuestros ojos y nuestros oídos a otras realidades generalmente problemáticas, de personas que necesitan ser ayudadas. ¿Cómo “pasar” del sufrimiento, de las dificultades, de los problemas de los otros? Nuestra profesión es una profesión de “AYUDA” y en concreto de ayuda en lo social. ¿Cómo perder de vista que nuestra razón profesional de ser es la de ayudar? El problema surge cuando ante una determinada situación no tenemos recursos disponibles para poder ser de ayuda, y eso es precisamente lo que nos ha hecho crecer como profesión, la búsqueda “insaciable” de recursos sociales, la creación de nuevos programas, de nuevas ayudas, de nuevas soluciones y el convencimiento de que proponiendo alternativas que mejoren la vida de los otros, de los desfavorecidos, se obtienen respuestas favorables de los que tienen la responsabilidad de ocuparse de nuestra sociedad y atender sus necesidades mediante la redistribución de la riqueza. A veces conseguimos más, a veces menos, pero nuestra tarea profesional, entre otras, es seguir machacando, ofreciendo soluciones técnicas a los problemas sociales.

¿Qué personas fueron importantes en tu vida que ahora no nos acompañan?

Sin lugar a dudas mi padre, al que aún hoy, después de 22 años, sigo echando de menos. Y cómo no, mi madre a la que acabo de perder, y a la que he disfrutado durante mis 61 años de vida, y cuyas enseñanzas conforman hoy casi toda mi conducta. Y mi amiga y compañera Julia Gaitero, que me acompañó durante la época de estudiante, de noviazgo y matrimonio, en la crianza de mis hijos y, hasta su muerte en 2003, como compañera de trabajo en el ISSORM, en el Servicio de Valoración. Y mi hermana en la Fe y compañera de trabajo del ISSORM, Juana Olalla, que me decía últimamente, que lo mío no era un “pecado” de pereza, sino que era un problema de... los años que ya tengo. Y entre los que viven, pero no trabajan con nosotros,

sin lugar a dudas mi primera jefa directa en el ISSORM y aún hoy amiga, Carmen Batres, y cómo no Chon, y Pepa y...

En cuanto a tus aficciones ¿qué autores literarios te gustan? ¿qué tipo de música? Y en lo que se refiere a actores, actrices y cantantes ¿cuáles son tus favoritos?

Los modernos me gustan menos. En poesía, Antonio Machado y García Lorca, me encantan. También me gusta la novela histórica que se escribe ahora, si bien no tengo autores favoritos. La música que me encanta es la de las bandas sonoras de las películas, bueno no de todas, de algunas. Actores y actrices, los de cuando yo era joven: Paul Newman, Clark Gable, Sean Connery, y de los un poco más jóvenes, Pierce Brosnan. Actrices, creo que Grace Kelly y Audrey Hepburn. Cantantes Frank Sinatra, Elvis Presley y Tom Jones.

A los nuevos Asistentes Sociales recién salidos de la Universidad dispuestos a enfrentarse al mundo donde tú has vivido. ¿Qué les aconsejarías?

Que no trabajen en esto si verdaderamente no les gusta. Es un trabajo apasionante y enriquecedor si les gusta. Si no, es tedioso y frustrante. Y

que no busquen acomodarse en un despacho. El Trabajador Social tiene que estar en la calle, con los clientes, en el barrio, y también, algunos ratos en el despacho para recopilar lo que ha visto, oído, observado... y sistematizar la información y escribir, y crear teoría partiendo de la práctica.

¿En tu trabajo qué destacarías, la generosidad, la constancia, el trabajo, la tolerancia, la sensibilidad...?





¿Que si echaré de menos el contacto con el papel? Así dicho, creo que no. No es el papel, el expediente, lo que importa. Lo que importa es la vida o las vidas que hay detrás de ese papel. Puede que eche de menos ese acercarme diariamente a los problemas de otros en búsqueda de soluciones, pero eso lo pueden hacer otros compañeros, y aún mejor. Lo que sí echaré de menos, ciertamente, será el contacto con los compañeros, la relación personal y profesional. El saludo diario, el contacto, la broma, la compañía de unos a otros ante las alegrías y los sufrimientos, el cariño, la ayuda para el crecimiento personal y profesional y tantas otras cosas que han acontecido y acontecen acompañando la relación laboral.

De esas cuatro cosas, la sensibilidad. Se debe estar con el oído muy abierto para “escuchar” al otro y percibir al “otro”. Si no se es sensible y, por tanto, el Trabajador Social no es receptivo, el cliente siente que al Trabajador Social él no le importa y no se podrá establecer una buena relación profesional, por lo que la ayuda que se le proporcione será ineficaz, ya que no cumplirá su doble objetivo: resolver o atender o ayudar en una situación, dificultad o problema, y hacer sentir al cliente que forma parte de la sociedad y que la sociedad se preocupa y ocupa de él.

¿Si tuvieses que elegir de nuevo plaza al principio de tu vida administrativa volverías a realizar el mismo recorrido que has efectuado?

Sí. Creo que sí. No me ha ido tan mal ¿no?

¿Cómo conservabas el “moreno” bajo la pila de expedientes de ayudas, subvenciones y prestaciones económicas? ¿Echarás de menos cuando te jubiles ese contacto continuo con el papel?

¿Te refieres al moreno del sol o a la energía para sacar la pila de expedientes?. Si es lo primero, te diré que algunos, entre los que te cuentas, necesitamos poco para parecer que estamos a todas horas en la playa. Si es a lo segundo, te diré que aún no lo sé. Lo cierto es que siempre en el equipo de fantásticos compañeros que me han tocado en el reparto (¿o fueron ellos quienes eligieron venir?) siempre había uno o dos o todos que, ante mi desánimo al ver los montones de expedientes para resolver, decían “que sí, jefa, que los sacamos, que podemos”. Y yo decía, pues si ellos quieren y pueden yo que quiero que salgan, tengo que poder. Y al final, todos juntos, podíamos.

¿Te has sentido correspondida con lo que has recibido a cambio de lo que has dado?

He recibido mucho cariño, mucho apoyo, mucho respeto, mucho aprecio, muchas cosas más, especialmente por parte de mis compañeros de equipo, pero también de otros compañeros del ISSORM, también de otros compañeros de profesión, y también de los que han sido y son mis jefes. He recibido el ciento por uno pues yo, hoy, considero que no he dado nada, pues sólo he hecho... lo que debía hacer.

Y, al margen de las preguntas querría añadir algo, creo que en mi vida laboral hay dos cosas de las que me siento particularmente contenta. En primer lugar, haber contribuido junto con mis compañeros de equipo de Prestaciones, a crear un sistema de prestaciones sociales que cubre casi todas las situaciones de necesidad, aunque aún no llega a todos (por la insuficiencia presupuestaria, sólo alcanza a los más desfavorecidos). Cuando empezamos con las ayudas, teníamos dos líneas: las actuales ayudas periódicas de inserción y protección social, que contribuyen a la atención de menores en situación de riesgo en el medio familiar, y las ayudas individuales a personas con discapacidad. Hoy disponemos de diez líneas de ayudas diferentes: cuatro que atienden situaciones de riesgo o exclusión social, dos para las personas mayores, dos para las personas con discapacidad y dos para propiciar la inserción laboral de personas con dificultades para acceder a un empleo en el mercado laboral. En segundo lugar, haber contribuido a que las ayudas de carácter social sean gestionadas y valoradas por los profesionales del trabajo social, colaborando y coordinándonos con los Trabajadores Sociales de los Municipios, a través de los Trabajadores Sociales del Servicio de Prestaciones.

A María Martínez González, de la RPM San Basilio

MARÍA Y LOS DEDOS DE UNA MANO...

Por Pedro Sánchez Martínez

Me temo que pueden contarse con los dedos de una mano cierto tipo de personas. Son ese tipo de personas que no sólo dan todo lo que tienen, sino que no hacen la menor intención por cambiar su forma de ser y actuar a pesar de las críticas. Son testarudas, imperturbables y obstinadamente alegres. Si hay sol se alegran, y si llueve, también. No se las puede engañar, porque en sí, no buscan la verdad, de hecho no podría decirse que busquen nada en el sentido estricto, más bien, se dejan encontrar, y sea lo que sea lo que encuentren, a ellas les vale. Porque no malgastan la vida. Si fueran plantas, serían de esas obstinadas que no necesitan demasiada agua ni mimos, y eso es lo que las hace graciosas y fuertes. Eso es lo que hace que uno las ame más sinceramente: que no busquen que las amen (aunque lo necesiten y merezcan más que cualquier otro). Me temo que pueden contarse con los dedos de una mano. Hablan cuando tienen que hablar y callan cuando otros tienen que hablar. Supongo que son de ese tipo de personas que no entienden por qué no ha existido civilización alguna que careciera de ejército para defenderse del vecino, de ese tipo de personas que deja que el vecino entre hasta la despensa y que tome lo que necesite.

María es de ese tipo de personas. En todos los años que llevo trabajando aquí, aún estoy esperando que alguien me diga algo reprochable de ella.

La primera vez que alguien me dijo que María daba un almuerzo en lavandería, pregunté ¿por qué? la respuesta fue, pues por qué sí. Me planté allí a las doce de la mañana y jamás había visto nada igual. Buñuelos, churros, chocolate, pan casero, chorizos, morcillas... bueno, todo lo que 9 de cada 10 médicos consideran como pecado. pues no debería ser tanto cuando los 3 que tenemos en plantilla estaban disfrutando como niños. Después estaban los invitados, podrían ser 30 personas... no es fácil juntar a tanto personal en una mañana, sobre todo de servicios distintos... ya saben... no debería decirlo, pero no es un secreto que en todas las organizaciones los de arriba tienen "algo" contra los de "abajo", y los de "enmedio" contra ambos... pero María es capaz de mezclar agua y aceite y que funcione.



Deberíamos escribir a los gobiernos palestino e israelí ofreciendo sus servicios. Tres aperitivos como estos y convertiría el famoso "muro de la vergüenza" en una barra huertana con mil serpentines de cerveza. Bueno, estábamos en el aperitivo de María... bajaban más y más personas... y la comida nunca se acababa. Es curioso, siempre había más en otro sitio, esperad, decía... desaparecía y volvía del coche con un cesto lleno de más alimentos pecaminosos. después, mistela, licor de manzana, pan de calatrava, café anisado... quedé francamente impresionado.

Con el tiempo me di cuenta de que la historia se sucedía periódicamente. al menos, una vez cada tres meses, y siempre de la misma manera: ella se plantaba en la oficina y decía, mañana ya sabéis que tengo preparado un aperitivo.

Tal vez no vean el gran mérito que tiene esto, pero hay cierto tipo de personas que, por si no lo saben, pueden contarse con los dedos de una mano, que no te avisan que tienen intención de hacer algo cuando haga mejor tiempo, o las circunstancias lo permitan, etc. No, simplemente, quieren hacer algo y lo hacen. Y quieren que tú estés allí y te lo dicen. Es tan simple como eso y siendo tan simple, qué difícil va a ser para todos los demás acostumbrarnos a que nos falte ese pecado diario de la felicidad que nos dabas...

...MARÍA Y LOS DEDOS DE OTRA MANO

Por M^a José Fernández Bueno



Yo voy a contar con los dedos de la otra mano, por seguir el tema, no porque sean limitados, ya que en la mano de María cabe el mundo entero, cuáles son los afectos, los cariños repartidos por ella a todos los que la rodean. María es como un gran roble, fuerte y generoso que ya dejó su semilla en sus hijos y nietos a los que nutrió con su savia de amor incondicional, un roble con raíces profundas en la tierra, su madre, unas raíces ancianas a las que mima

con delicadeza, a las que cuida abnegadamente a pesar del trabajo dentro y fuera de su casa, a pesar de su propio tiempo y su propia vida. Este roble tiene muchas ramas de amistad, muchas ramas de compañerismo, muchas ramas de servicio a los demás que forman una gran copa bajo la cual todo el mundo es admitido a cobijarse, cualquiera puede sentarse a descansar, cualquiera puede apoyarse en su tronco y tomar aliento para seguir caminando. María en sus ramas guarda tesoros, frutos dorados de camaradería que nos ha repartido a todos los compañeros en general, y a sus compañeros de Lavandería en particular, compañeros de la empresa Fundown, a los que ha cuidado como si de sus propias ramas se tratara, a los que ha regado con el mejor agua de lluvia día tras día con palabras y atenciones, con risas, regalos, con consejos, con sabiduría y paciencia. Ahora que ya se ha jubilado, ahora que al menos puede gozar de la tranquilidad de vivir serenamente un atardecer, de detenerse a escuchar el murmullo de los pájaros en sus ramas. Sólo me queda decir que es la hora de la cosecha, María, recoge los frutos hermosos que has sembrado.

A María Montesinos Martínez

Unidad de Valoración y Diagnóstico de Cartagena



Es muy fácil sonreír al recordar los cánticos mañaneros de esa mujer que te daba los buenos días de una manera en la que era sencillo adivinar un cariño sincero. Era fácil encontrar a María en el centro, solo tenías que escuchar atentamente y caminar

hacia el lugar de donde salían esos cantos; cantos que yo me atrevería a decir que ya eran casi una "institución" en nuestro centro, como una "marca registrada" y que ya hemos empezado a echar de menos. Sabemos que quizá hablamos de una manera egoísta al decir que no hubiésemos querido que llegara este momento de decirte "adiós", pero somos conscientes de que te has ganado un merecido descanso y mereces disfrutar de más tiempo junto a tus seres más queridos. Lo cierto es que el lugar de trabajo es el sitio donde pasamos gran parte de nuestra vida, de nuestro tiempo y las personas con las que compartimos ese tiempo llegan a convertirse en seres tan importantes para nosotros que, casi sin darnos cuenta, llegan a formar parte de nuestro propio ser, de nuestro propio sentir

A José García Sánchez



José García Sánchez, "El tío de Purias", como cariñosamente le llamamos los compañeros y amigos, ha concluido su larga etapa de trabajo en la Conserjería de la Residencia de Personas Mayores "Domingo Sastre" de Lorca, desde su inauguración en 1977, dejando tras de sí más de 24 años de servicio, prestados con una dedicación, compañerismo y eficacia admirables. Ahora que ya no has de venir cotidianamente a tu trabajo, puede que pase algún tiempo sin que te veamos, pero ten por seguro que nunca te olvidaremos.

y resulta muy difícil desprenderse de una parte de ti mismo, porque eso es precisamente lo que sentimos al despedirte, que nos desprendemos de una parte de nosotros mismos. Sabemos que no hace falta decirte que deseamos que sigas cerca de nosotros, pero lo hacemos porque pensamos que debemos expresar, también con palabras, lo que sentimos en el corazón y queremos dar salida y hacer público el cariño que sentimos, ya que creemos que siempre es necesario decirles a las personas que queremos lo que sentimos en nuestro interior de una manera sincera y sin rodeos. María, en esta nueva etapa de tu vida, te deseamos, además del descanso que mereces, que goces plenamente de tus seres queridos, porque ellos son los que al fin y al cabo llenan una vida. Con cariño, de tus compañeros.

A Mariana Blaya Cifuentes



Los compañeros/as de trabajo de la Residencia Vacacional del "El Peñasco" (Mazarrón) nos unimos para hacer un homenaje de despedida a Mariana Blaya, con motivo de su jubilación de forma definitiva, el 9 de julio de 2006.

Mariana se incorporó a su primer puesto de trabajo, a tiempo parcial, en el año 1966, en el extinguido hogar de niños con problemas sociales llamado "Crucero Balear", donde también trabajaban sus padres como Conserjes. En 1969 contrajo matrimonio y estableció su vivienda en Mazarrón, decidiendo dejar su trabajo de forma provisional para dedicarse en cuerpo y alma a la crianza de sus hijas Lina y Gloria, que la han hecho abuela de dos preciosos nietos, Andrés y Teresa, de cuatro y seis años, y que hacen las delicias de esta buena compañera que, como ella misma dice, son la alegría de su vida.

En 1978 vuelve a incorporarse oficialmente a su puesto de trabajo en la Residencia, coincidiendo en la empresa con su hermana Gloria, que también estaba contratada como personal de servicios: "Toda la familia junta". Recuerda con orgullo lo que cobró en su primera nómina: 13.000 de las antiguas pesetas que ayudarían a la escasa economía familiar.

Mariana nos relató la incertidumbre que pasaron ella y sus compañe-

ros de trabajo cuando, en 1983 y, a consecuencia de la demolición del antiguo "hogar" (que posteriormente se volvió a construir transformándose en la actual Residencia Vacacional de "El Peñasco"), los trasladaron a la ya existente Residencia de Isla Plana.

En 1985 es trasladada a la Residencia de Personas Mayores de Alhama, donde estuvo cinco largos años para posteriormente volver de forma definitiva a su anterior puesto de trabajo. 28 años de trabajo ¡Toda una vida!. Ella, profesional como la copa de un pino, amiga de sus amigos, de carácter optimista, sensible, responsable y servicial, que nunca ha dudado en ayudar a sus compañeros... destacando su optimismo y buen hacer.

Seguro que todavía nos dejamos algo en el tintero, pero lo que no queremos olvidar es el buen ambiente laboral que siempre ha creado entre nosotros lo que, unido a su cordialidad, ha hecho que sea un HONOR trabajar estos numerosos años con ella.

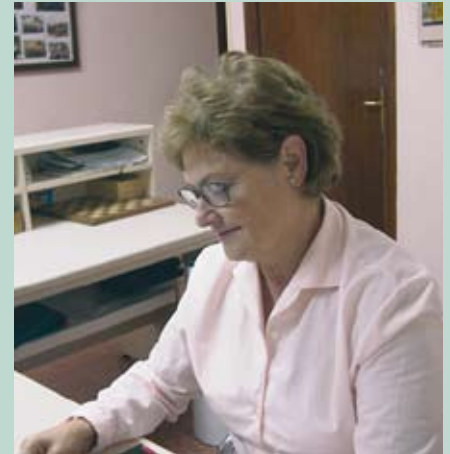
Con este humilde escrito queremos desearte en tu nueva situación mucha felicidad y suerte con todos tus proyectos. Que disfrutes con tus hobbies.; lo que por fortuna podrás hacer ya que gozas de una buena salud, a Dios gracias. Ahora tendrás tiempo para montar en bicicleta, pasear por la orilla del mar, coser y bordar, dar catequesis a niños/as y realizar ese viaje con tu marido a Galicia, que tanta ilusión te hace.

Y recuerda que siempre que te apetezca y puedas tienes que venir para charlar un rato, te recibiremos con los brazos abiertos.

José Manuel, M^a Ángeles, Pilar y Juana ("Los últimos de Filipinas"), te enviamos nuestros mejores deseos

A Ángela Vega Hidalgo

El pasado 22 Mayo se le brindó un emotivo y merecido homenaje a nuestra compañera ordenanza de tantos años, Angela Vega Hidalgo, Angelita para todos, con motivo de su próxima jubilación, a partir del 14 de Julio.



Dicho acto se celebró en el Teatro Concha Segura de nuestra localidad, Yecla, siendo una enorme sorpresa para ella y resto de socios. De este modo se le hizo entrega de un bonito colgante de llave, en oro blanco como símbolo de las llaves de este Centro de Día de Personas Mayores de Yecla.

Entre las palabras que Cristina Romero Mira, Directora del Centro, pronunció sobre su trayectoria profesional destacamos sus cualidades profesionales como enorme sentido de la responsabilidad, entrega al trabajo, dedicación y buen hacer. Pero, especialmente, queremos destacar su calidad humana como compañera y amiga, portadora siempre de afecto, generosidad y cariño tanto hacia los compañeros como a los socios del Centro.

Tu recuerdo quedará marcado durante mucho tiempo entre nosotros. Te deseamos que esta nueva etapa transcurra de forma de forma feliz y satisfactoria para ti. Un fuerte abrazo y besos de todos.

Alimentación saludable para vivir mucho más sano

La dieta está constituida por el conjunto de alimentos que ingerimos habitualmente y que, además de proporcionar placer y satisfacción, nos permiten mantener un adecuado estado de salud y la capacidad de desarrollar las distintas actividades del ser vivo. Una dieta cuantitativamente es correcta cuando aporta la energía y los nutrientes necesarios y permite el mantenimiento de un peso corporal saludable.

Respecto del total de las calorías, éstas deben ser aportadas porcentualmente en un 50-55% por los hidratos de carbono, en un 30-35% por las grasas y en un 10-15% por las proteínas.

Las vitaminas y minerales se ajustarán a las características de la persona en función de su sexo, edad y circunstancias fisiológicas especiales.

Combinando una dieta variada y equilibrada, con una ingesta abundante de agua (2 litros por día) y 30



minutos de actividad física moderada, estaremos cuidando de nuestra salud.

“La alimentación sana, aumenta la longevidad”

Los hidratos de carbono cumplen una función importante: ¡les dan a todas las células del cuerpo la ener-

gía que necesitan! Por tanto deben ser nuestra principal fuente de energía.

Mayoritariamente se deben consumir carbohidratos complejos (90%), que se encuentran en cereales y derivados, como pan, arroz y pastas, así como en legumbres y patatas y en menor proporción (10%) carbohidratos simples.

Las grasas aportan energía y son fundamentales para establecer la estructura celular. La grasa aísla nuestro cuerpo del frío y brinda amortiguación para nuestros órganos. La grasa es el vehículo de transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Se encuentran en aceites vegetales (oliva, girasol, soja), mantequillas y margarinas, lácteos, queso, frutos secos, y carnes grasas.

Los alimentos están constituidos por nutrientes.

Existe un número indefinido de compuestos en los alimentos, y tan solo unos 45 son esenciales para la especie humana. Una dieta equili-



brada debe aportarlos todos y en las proporciones adecuadas a nuestras necesidades.

La función más importante de las proteínas es construir, mantener y reemplazar los tejidos corporales, además de participar en la regulación del metabolismo.

Se encuentran principalmente en el grupo de la carne, que incluye carnes magras, aves, pescados, huevos y legumbres.

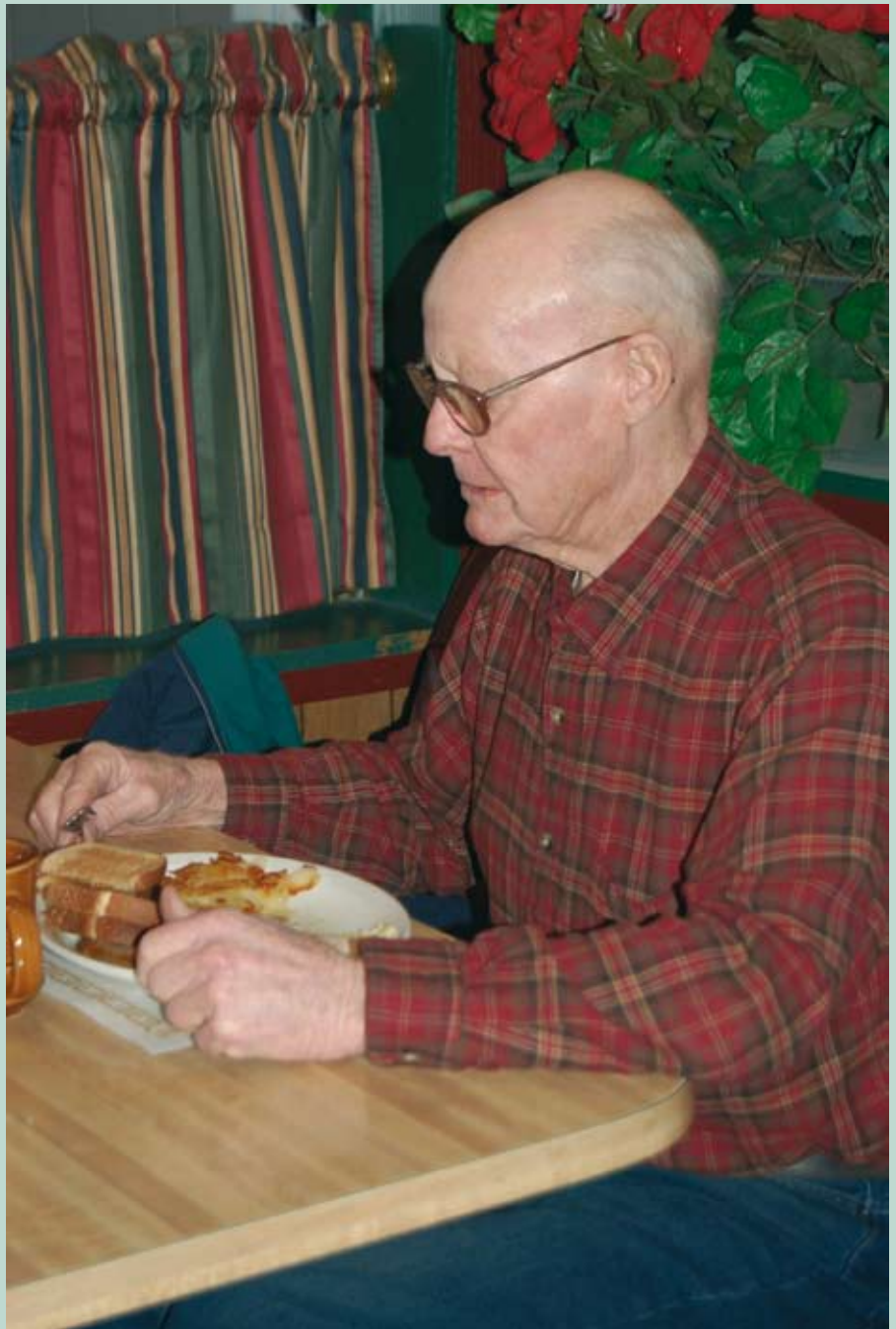
Las vitaminas y minerales son fundamentales para regular el metabolismo y en algunos casos como calcio y fósforo, para formar la propia estructura. Las vitaminas y minerales se encuentran en frutas, verduras y hortalizas, y en menor proporción en otros grupos de alimentos, aunque ningún grupo los contiene todos.

De todos es conocida la estrecha relación que existe entre alimentación y salud, no sólo porque mantener un adecuado estado nutricional a lo largo de la vida es sea uno de los factores más importantes para aumentar la longevidad, sino porque mejora la calidad de vida.

En los Centros Residenciales del ISSORM han existido unos menús de invierno y de verano, con distintas dietas específicas y dos ó más presentaciones diseñadas por los profesionales de cada Residencia, atendiendo los gustos, costumbres, necesidades y características de sus residentes.

“La Formación en materia nutricional es necesaria para mejorar la calidad asistencial”

No obstante y dentro de las líneas de trabajo del Instituto, y teniendo en cuenta que la población que atiende es muy numerosa y heterogénea tanto en edades como en características propias, se consideró necesario a lo largo del año 2.000 realizar un estudio en profundidad de todos los aspectos relacionados con la alimentación y el estado nutricional de nuestros residentes, con el



fin de poder adecuar los menús, tanto cualitativa como cuantitativamente, a las necesidades reales y así poder mejorar la calidad asistencial mediante parámetros objetivos.

Para poder materializar esta inquietud se iniciaron contactos por parte de la Dirección del Instituto con la Universidad de Murcia concretamente con el Grupo de Investigación en Nutrición, de los que derivó un Convenio de Colaboración para el desarrollo conjunto de un “PROGRAMA DE MEJORA DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN CENTROS SOCIALES DEL ISSORM que se firmó el 29 de Diciembre del año 2000, entrando en vigor el 1 de Enero de 2001.

En primer lugar se creó una Comisión de Seguimiento, con reuniones bimensuales, constituida por profesio-

Pirámide de la alimentación saludable



nales del propio ISSORM y el Grupo de Investigación en Nutrición adscrito al Departamento de Farmacología y Fisiología de la UMU, con los siguientes objetivos:

- Creación de una Comisión de Asesoramiento permanente a los Centros, en materia nutricional.
- Charlas informativas en cada uno de los Centros Ocupacionales y Residencias de Personas Mayores, explicando a sus profesionales implicados el contenido del estudio y las actividades a realizar.
- Formación a dos niveles, dirigida a los profesionales. Para ello en el año 2.001 se impartieron 2 ediciones de 30 horas de cursos específicos, dirigidos a médicos y enfermeros y 5 ediciones de cursos básicos de 12 horas dirigidos al resto de profesionales. Asistieron 339 trabajadores y fueron homologados por la Escuela de Función Pública y por la Universidad de Murcia.

“Los Menús deben diseñarse atendiendo los gustos, costumbres, necesidades y características de la persona”

- Valoración de menús, tanto de verano como de invierno, realizándose las modificaciones necesarias teniendo en cuenta el equilibrio nutricional, las necesidades de los residentes y las propuestas del personal relacionado con la alimentación que son los que realmente conocen los gustos de los residentes.
- Elaboración de dietas especiales.

- Valoración del estado nutricional de los residentes, mediante parámetros antropométricos, biológicos y estimación de la ingesta de energía y nutrientes, mediante cuestionarios de frecuencia de alimentos y registro de alimentos mediante pesada.

- Análisis en los laboratorios de la Universidad del contenido de macronutrientes de las dietas trituradas de los 13 Centros Residenciales.

Verificada la efectividad de dicho Programa, se ha ido prorrogando en los años sucesivos, estando vigente en la actualidad.

En el desarrollo de este Proyecto siempre ha existido una IMPLICACIÓN EXCEPCIONAL por parte de todo el personal de nuestros Centros, existiendo verdadera conciencia por parte de los directivos del ISSORM “que sin ellos no hubiera sido posible la realización de este trabajo”.

“Sin la implicación de los Profesionales de los Centros este Proyecto no habría sido viable”

Aprovechamos este espacio que nos brinda la Revista “SOMOS” para hacer llegar nuestra felicitación y agradecimiento a todos los trabajadores ya que se está contribuyendo a mejorar día a día la calidad de vida de nuestros residentes, demostrando que somos capaces de llevar a cabo proyectos ambiciosos trabajando en equipo todos los departamentos en sus distintas áreas.

Mundo laboral y depresión

Nuestra manera actual de vivir ¿tiene algo que ver con el visible aumento de personas depresivas? ¿O es una enfermedad que ahora se detecta más que antes? Creemos que ambas cosas son ciertas. Todo psiquiatra de largos años de práctica, observa que las personas deprimidas son más que antes; y es sensato asumir que las condiciones actuales de la diaria "tarea" de vivir hace necesario una exigencia, una competitividad, una aceleración de los tiempos, que antes era desconocida. Poco a poco nos falta tiempo para todo: para ganar el sustento, para dedicarnos a la relación con la familia, para el descanso.

La persona se adapta, es cierto, pero lo hace, muchas veces, pagando el lento precio de un stress acumulativo, que, más tarde o más temprano hace crisis dando lugar a reacciones de agotamiento, o de protesta interior, o, en definitiva, de un naufragio en la adaptación del yo.



Y una de las formas de ese agotamiento, de esa desadaptación, quizá la más frecuente, es, sin duda, la depresión, esa sombría vivencia de la experiencia vital.

La depresión es una de las enfermedades psiquiátricas más comunes, estimándose una prevalencia a lo largo de la vida entre un 5% y un 25%; siendo mas frecuente entre

las mujeres. En un momento determinado, uno de cada veinte adultos la padece. Repercute, naturalmente, tanto a la población general como al mundo laboral, teniendo en este caso consecuencias específicas, asociándose a mayores tasas de bajas laborales, sufrimiento y malestar personal, así como a accidentes laborales y a continuas sustituciones del personal.

Historia:

Existen descripciones de depresiones en el Antiguo Testamento (Episodio del rey Saúl) y en los textos clásicos griegos (Suicidio de Ajax en la Iliada de Homero). Hipócrates, 400 a.de C. describe estados depresivos que atribuye a la bilis negra.

El nombre clásico dado por Psiquiatras franceses: Melancolía, se refiere a lo mismo.

En la actualidad, existen múltiples clasificaciones diagnósticas y escalas de diagnóstico y gravedad, siendo las mas aceptadas internacionalmente la CIE-10 (Clasificación





Depresión y Mundo laboral

El estudio de la adaptación recíproca del ser humano y su situación laboral, competen a la Ergonomía, Sociología del trabajo y a la Psicología industrial.

Las depresiones de origen laboral, son reacciones a las situaciones sociales que nos rodean, de estrés, de tensión, de ambigüedad, de aislamiento e incluso de aburrimiento y monotonía.

Otros factores coadyuvantes son la inestabilidad laboral y los cambios de las nuevas tecnologías.

Internacional de Enfermedades de la OMS) y el DSM-IV (Códigos diagnósticos de la asociación Psiquiatría Americana-APA).

Definición y concepto

Cuando hablamos de depresión, tenemos que diferenciar lo que en lenguaje coloquial llamamos "estar deprimido", tener "depre", que se refiere a un estado emocional transitorio, con un síndrome (conjunto de síntomas y signos clínicos) depresivo motivado por innumerables causas de todo tipo, de la auténtica enfermedad depresiva que se caracteriza por un estado de ánimo triste, duradero en el que se asocian pérdida de interés y energía, sentimiento de culpa, dificultad para concentrarse, pérdida de apetito, alteraciones del ritmo vigilia/sueño, ideas o pensamientos de muerte y/o suicidio, disminución del nivel de actividad, pérdida de peso, que conllevan a un deterioro del funcionamiento social, interpersonal y laboral.

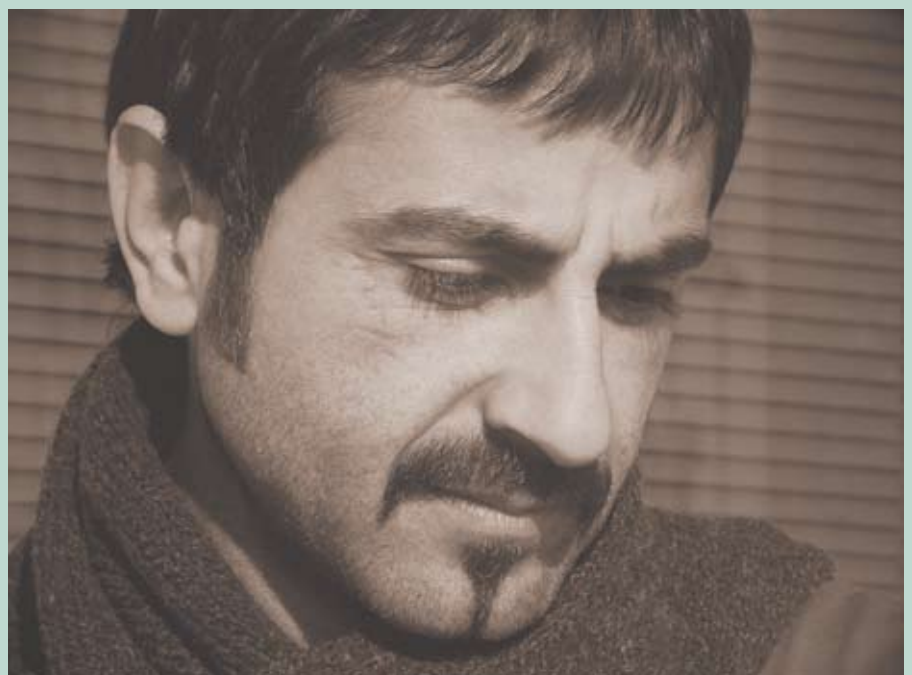
Factores asociados

Desde factores puramente biológicos, herencia asociada a los tipos de depresión llamados endógenos, como la depresión bipolar, se reconoce la existencia de factores predispo-

nes, como las pérdidas parentales y factores precipitantes. Los recursos personales y el soporte social adecuado, serían factores protectores ante situaciones estresantes.

Son características de un buen soporte social, la oportunidad de cuidado a otros, la buena integración social, el cariño en las relaciones interpersonales, las amistades en el centro laboral, la ayuda real y práctica en situaciones de estrés y el consejo y guía en situaciones difíciles.

La Psicopatología Profesional trata de problemas psíquicos que tienen lugar en el trabajo así como las manifestaciones psíquicas relacionadas con elementos nocivos de cualquier tipo, presentes en el ámbito laboral, buscando y poniendo de manifiesto todo aquello que afecte a la organización y al funcionamiento psíquico de las personas en las condiciones laborales. La Psiquiatría, por otra parte, se dedica al diagnóstico, evaluación del pronóstico y a los programas terapéuticos en los casos individuales.





- Se tratara de determinar si existe una razón física que provoque la depresión.
- Se proporcionara tratamiento contra la depresión.
- Se recomendará al paciente a un especialista de salud mental para que se realicen mas evaluaciones y tratamientos.

El tratamiento contra la depresión ayuda a reducir la preocupación de su enfermedad, y hace desaparecer todos los síntomas de la depresión permitiendo que reanude su vida normal. El tratamiento precoz es más eficaz y mientras más tiempo pase antes de iniciarlo más difícil será superar la depresión. El tratamiento puede notarse en algunas semanas, aunque a veces el correcto tratamiento no es el primero y será necesario cambiar el mismo hasta dar con el ideal para cada caso.

Tratamiento

Los principales tratamientos contra la depresión son los siguientes:

- Los medicamentos antidepresivos.
- La psicoterapia (hablar con un terapeuta especializado en estos problemas).
- Una combinación de los medicamentos antidepresivos y la psico-

terapia.

Existe un tratamiento adecuado para cada uno de los tipos de depresión y será su médico o terapeuta el que diagnostique el tipo de depresión que padece y comience el tratamiento mas adecuado en su caso.

Las depresiones de origen laboral están experimentando un importante incremento en nuestro país. La mayor incidencia de las depresiones psicosociales se dan en trabajadores del mundo de la docencia, la sanidad, la función pública, los policías, el periodismo, las amas de casa y los parados.

Actitud ante la depresión

El desconocimiento de la depresión como enfermedad con todos sus posibles síntomas lleva a las personas a culparse a sí mismas por los síntomas, y no saben que existen tratamientos para la enfermedad. Por ello si se presentan algunos síntomas de la depresión debe de ponerse en contacto con su medico de familia, u otras organizaciones de salud.

Por lo general, lo que sucede entonces es que:

Problemas específicos del área laboral

Uno de los síntomas mas relatados, en relación con el trabajo, desde la revolución industrial, es el cansancio. Es un signo de alarma que a veces puede ser subestimado por la persona por razones de tipo sociológico, afectivo o económico. Como consecuencia pueden aparecer estados de agotamiento con expresividad tanto en el ámbito psíquico como en el físico, repercutiendo tanto en el trabajo como fuera de él.

Históricamente se le ha denominado Sobrecarga intelectual, Síndrome subjetivo común de cansancio nervioso (Bégoïn) y más recientemente como Síndrome de desgaste profesional o Burnout (Freudenberger).

Se caracteriza por un acentuado cansancio físico y psíquico, con alteraciones del sueño y graves perturbaciones en la vida familiar y social. Para su medición el método más utilizado es el Inventario Burnout de Maslach en el que se valoran la realización personal, el cansancio emocional y la despersonalización.

Automanejo

El manejo del estilo de vida es crucial en el mantenimiento de la recuperación de la depresión.

Para reducir el agotamiento y el estrés a nivel individual, es importante tener en cuenta las siguientes medidas:

- Reduce el estrés aprendiendo técnicas de relajación.
- Aprende a equilibrar tu vida.
- Comparte tus pensamientos y comunica tus preocupaciones.
- Limita el consumo de alcohol.
- Aprende a establecer prioridades.
- Desarrolla intereses ajenos al trabajo.



- Reconsidera tu necesidad de perfeccionamiento.
- Fijate metas realistas y alcanzables.
- Pide ayuda cuando lo necesites.
- Haz ejercicio (sal a caminar, haz natación...) y sigue una alimentación nutritiva.
- Trabaja para formar y mantener amistades y una red de apoyo.
- Tomate tiempo libre.
- No espere que su estado de ánimo mejore de inmediato, sino gradualmente. Sentirse mejor toma tiempo.

Para finalizar diré, que lo mejor que podemos hacer las personas que nos encontramos cerca de una persona deprimida, es transmitirle el sentimiento de que se les quiere y de que se tiene interés en ellos, sin agobiarles, y manteniendo una actitud de espera activa, convencidos de que saldrá de su situación.



Manuel Galiana Cela
Médico Psiquiatra
Hospital Román Alberca

Nuestros chefs

Lenguado al hojaldre (RPM de Lorca)

Ingredientes:

- 1 lenguado
- 1 pieza de hojaldre
- 1 tomate
- 1 calabacín
- 1 patata
- 1 huevo
- Limón, Aceite, Pimienta, Sal, Ajo y Perejil

Elaboración:

Se sacan los filetes de lenguado y se ponen a macerar con aceite, sal, ajo, perejil y pimienta. Se maceran durante unas 3 horas. Se extiende la masa del hojaldre y se pone el lenguado sobre la masa. Se cubre con otra lámina de hojaldre y se baña con huevo. Se decora y se mete en el horno durante unos 20 minutos a 200°C. Cuando está se añade la guarnición y se sirve. El equipo de cocina de la RPM "Domingo Sastre" de Lorca, y del que forman parte: Baltasar López Hellín (Jefe de Cocina), José María Fernández, Vicente Salvador Merlos Arcas, Juan Avellana Martínez, José Antonio Luján Caballero, Concepción Sánchez Ros, Encarnación Gázquez García.



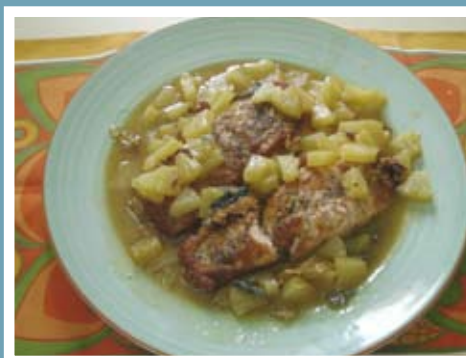
Salmón con piña (Equipo de cocina C.O. El Palmar)

Ingredientes para 4 personas

- 4 supremas de salmón
- 8 rodajas de piña en su jugo
- 1 vaso grande de vino blanco
- Sal y Pimienta

Elaboración:

Se pone el salmón en una sartén con sal y pimienta, se hace el salmón a la plancha con un poco de aceite, cuando está hecho se le añade la piña echa trozos pequeños, el vaso del vino y un vaso de jugo de piña, se deja un poco cocer (que se consuma el jugo), y ¡buen provecho!.



Bizcocho de Yogur

Nuestro compañero de Informática, José Juan Giménez, aporta una dulce receta.

Ingredientes:

1 Yogur natural azucarado.
3 huevos.
1 sobre levadura royal.
Harina, Azúcar, 1 naranja
y Aceite.



Elaboración:

Pre calentamos el horno sin turbo por arriba y por abajo a 180° mientras preparamos el bizcocho, luego de estar terminado, lo dejamos a 170° para su cocción. Batimos los huevos por separado, primero las claras con varillas a punto de nieve, y añadimos las yemas poco a poco. Después añadimos el sobre de levadura royal y el yogur. Y seguimos batiendo, luego añadimos tres medidas de yogur de harina. Dos de azúcar y el zumo de la naranja, también podemos añadir media medida de yogur de aceite de oliva tipo suave. Untamos el molde con aceite y ponemos la mezcla y al horno.

Consejos o sugerencias:

No abrir el horno hasta por lo menos 30 minutos . Para ver si está bien hecho podemos pinchar el bizcocho con un cuchillo y tiene que salir limpio sin restos de masa. También podemos hacer variantes a gusto del consumidor, yo también le pongo canela y sale muy rico. También podéis añadirle una parte de chocolate, es muy fácil, una vez terminada la masa la ponéis en el molde y reserváis como un quinto de ella y le añadís chocolate en polvo valor y lo mezcláis con la batidora y lo ponéis sobre la masa que ya tenéis en el molde.

Bueno probarlo y ya me contáis vuestras experiencias. Suerte.

Si os gustaría pasar un fin de semana o unas estupendas vacaciones en Archena, tenemos un establecimiento de 10 cómodas habitaciones, todas exteriores, con mucho encanto y un completo equipamiento: climatización independiente, minibar, persianas eléctricas, iluminación regulable en intensidad, aseo con columna de hidromasaje, tv con satélite, telefono inalámbrico , un ambiente familiar y a 5 minutos del Balneario.



Poneros en contacto con Encarni, cocinera del Centro Ocupacional del Palmar (968 36 56 87). El 20% De descuentoto para todos los compañeros del ISSORM.

SOL MEDITERRANEO
Avda. El carril, nº 62 - 30600 ARCHENA
TEL.968 688 062 - FAX 968 688 042
www.solmediterraneo.com
informacion@solmediterraneo.com

Vendo piso en Santa María de Gracia (Murcia)
3 dormitorios, amplia cocina. Totalmente reformado.
Precio interesante. Telf: 646083069

Cena de Navidad

“SEGUIMOS RECORDANDO LA CENA DE NAVIDAD”

Dado el gran número de gente guapa que asistimos a la cena de Navidad 2005, hemos recopilado fotos de todos los Centros y Servicios que allí estuvimos. ¡A ver si os encontráis;







Mayos de Alhama de Murcia

La Residencia de Personas Mayores de Alhama tiene la gran ventaja de estar ubicada en el centro del pueblo. Nuestros Mayores pueden integrarse más fácilmente en las Fiestas Locales. Una de ellas es la de “Los Mayos”, en la cual participan activamente.

Es una fiesta antiquísima, popular, de origen pagano. EL MAYO es una tradición asociada al momento en que la tierra se dispone a coger su nueva cosecha, contribuyendo con sus ritos y ceremonias a propiciarlas. Se celebran el primer fin de semana del mes de las flores, recuperando



una tradición relacionada con el renacer de la primavera. Esta peculiar celebración ha evolucionado hacia una fiesta con personalidad propia y única de la Región. La tradición era colocar en el alba unos peles de tela que se rellenan con paja, lana, trapos, etc. y se vestían y se pintaban para dar rasgos humanos a sus rostros, colocándoles un



sombrero si lo que se trataba de representar era una figura masculina y un pañuelo a la cabeza anudado bajo la barbilla si se trataba de una figura femenina.

Tenían un marcado carácter satírico, dotándolos a menudo de los rasgos propios de algún vecino al que pretendía parodiar, mediante alguna prenda, utensilio característico o gesto, de modo que el personaje fuese identificado por todos y divertirse con un sano humor vecinal.

Nuestros Mayores pasaron sus tardes de júbilo rellenándolos y después vistiéndolos, pensando en los carteles que se les iban a poner. Llegado el día se plantan en la puerta de la Residencia, con su mesa puesta con cascaruja y refrescos para el visitante que se para a contemplarlos. Simultáneamente también participan en el mercadillo popular ofreciendo a los transeúntes las manualidades que han hecho durante el año, mercadillo que se repite en octubre que es la feria del pueblo.

Día del bando de la huerta en la R.P.M. de Espinardo

Oye!, ¿nos animamos y hacemos los trajes de huertano a todos los residentes y los vestimos el día del Bando?. Bien, lo que empezó casi como una broma, se convirtió en una realidad,

las compañeras fueron capaces de convencernos al resto de trabajadores y con gran entusiasmo, en una semana hicimos los trajes para cada uno de los residentes. Nosotras, como los grandes diseñadores de





moda, comenzamos a trabajar sobre el plástico, observando, que tras cortar (con patrón) los zaragüelles, refajos, chalecos y delantales, estos quedaban fantásticos. Una vez cortado todo, nos pusimos a dibujar (con el dibujo típico huertano) todos los refajos y delantales antes de coserlos. El resultado fue espectacular. Nos divertimos mucho, a pesar del gran esfuerzo que tuvimos que hacer por lo laborioso que resultó ser: cada traje se ajustaba a las diferentes características de cada uno de nuestros residentes.

Llegó el día grande: la gran Fiesta de Primavera. La jornada comien-

za temprano en todas las Unidades del Centro, los trabajadores, comenzamos (una vez desayunados todos los residentes) a vestir a todos los residentes con el traje típico huertano. Los jardines de la Residencia, parecen un arco iris, reflejado en todos los refajos huertanos que visten nuestras residentes, comentan Fina y M^a Jesús con todo entusiasmo.

Un día de alegría y fervor huertano, tanto para residentes y familiares, como para nosotros los trabajadores. Se instalaron barracas en los jardines del Centro, donde se degustó lo típico de este día huertano: longaniza, morcillas, patatas

con ajo, michirones, jamón, queso, habas, tomates, caldo con pelotas y dos paellas especiales que hicieron nuestros cocineros en las dos plazas de los diferentes jardines. Como postre, el dulce típico: PAPARAJOTES.

Esta fiesta no se podría haber realizado sin la colaboración de todos los trabajadores del Centro: Auxiliares de Enfermería, Enfermeros, Coordinadoras, celadores, Monitora, Fisioterapeuta, Médicos, Cocineros, Mantenimiento, Administradora y Directora.

UN ¡HURRA! GRANDE PARA TODOS NOSOTROS.

Nuestra aventura teatral

Una mañana recibimos un correo electrónico, benditos adelantos, con la información de una Muestra de Teatro Especial que se iba a celebrar en la Comunidad de Madrid. Era algo nuevo para nosotros pero dijimos ¿participamos? ¿Y por qué no? Ahí empezó la aventura teatral del Módulo de Autónomos del Centro Ocupacional "El Palmar".

Primero había que decidir qué obra de teatro íbamos a representar. Todos aportaban ideas. Unos apostaban por alguna historia de creación propia; otros en cambio por una que ya estuviera creada. Al final se decidió el cuento "Las letras voladoras", de M^a Nieves M. Hidalgo, adaptándolo a nuestros usuarios y también a nuestras posibilidades. Lo llenamos de música moderna, baile y color pensando que así les atraparía más a nuestros jóvenes espectadores, chicos y chicas de 1º y 2º de la ESO. El elenco de actores era lo más importante, con qué usuarios podíamos contar. Primero les preguntamos a ellos y sí, les hacía ilusión. Hablamos con los padres y les explicamos el proyecto. A la mayoría les encantó la idea, ¡sus hijos iban a viajar y a actuar en Madrid!. Y el decorado. Teníamos claro que



era la plaza de un pueblo pero... ¿uno o dos diferentes? Lo pintamos en tela ¿verdad? ¿Qué dimensiones debe tener? Una vez resueltas las dudas comenzamos a pintar. Por allí cogió los pinceles mucha gente, los compañeros del módulo por supuesto, otros compañeros que sólo venían a ver los ensayos también se quedaban a pintar un rato. Y así el decorado fue tomando forma y color. Cuando lo colgamos en el teatro en Collado Villalba hasta aplaudimos. ¡Había quedado precioso!.

Todo fue gestándose poco a poco. Horas metidos en Internet para encontrar la mejor oferta en alojamientos. Muchos, muchos ensayos. Era emocionante ver cómo nuestros chicos lo iban haciendo cada vez mejor. Mucho ir y venir a tiendas buscando telas, pinturas, complementos, encargando disfraces a medida, que para eso claro, monta a los chicos en la furgoneta y vete a Murcia. Aparca donde puedas y date prisa porque no llegamos a la hora de comer. Como no han venido todos, vuelve un par de días más y repite operación. Cuando ya los teníamos todos, a falta de tres días para la actuación, unos trajes estaban largos, otro estrecho. Y ahí tienes a Paquita Espinosa, que ya se había hecho dos disfraces de campana y no sé cuántas cosas más, metiéndole a los bajos y a las mangas. El transporte era algo que nos preocupaba. El tren en principio no era una mala opción aunque lo mejor era un autobús del Parque Móvil. Pero ¿lo conseguiríamos? No las teníamos todas con nosotros, y un día el Director de nuestro centro nos dio la noticia: disponíamos de un autobús para los tres días de nuestro viaje. Gracias Paco por tus esfuerzos. Y gracias también a Antonio, nuestro conductor. Nos facilitó todo lo que estuvo en su mano y se convirtió en uno más del grupo. Y así, después de mucho trabajo llegó el día en el que poníamos rumbo a Madrid, cargados de bultos y llenos de ilusión. El viaje hacia Collado Villalba fue muy animado. La excitación por nuestro estreno nos hacía reír, cantar, hablar casi sin



parar. Carmen Frutos nos grababa en vídeo y hacía fotos a los chicos. Fue la reportera de nuestra aventura. Y así, entre canciones de Mecano y baladas románticas llegamos a nuestro destino. Fuimos directos a la Casa de Cultura, donde actuábamos al día siguiente. Conocer el teatro era fundamental. ¿Sería el espacio como habíamos pensado? ¿Podríamos colgar nuestro decorado de la manera que nos habían indicado? Hicimos un ensayo general. Empezaron a surgir algunas ideas estupendas. Pedro Moreno, encargado de la iluminación y el sonido, le decía a Victoriana “¿y si en vez de quedarte ahí no te vas para allá y dices entonces...?” “Se quedaría mejor si...” Esa tarde, Victo por poco se queda afónica de repetir y repetir. Todos confiábamos en ella de todas maneras. Llegamos al hostel muy tarde y cansados. Todo el personal, desde el de recepción hasta la camarera de la cafetería, se portó de maravilla con nosotros. Trataron a los chicos con dulzura y siempre con una sonrisa en la cara. Gracias de verdad.

Y por fin llegó el gran día. El jueves por la mañana nos levantamos temprano y fuimos al teatro. Al entrar en el camerino, era la primera vez que pisábamos uno, nos quedamos todos fascinados. Era como en las películas, todo lleno de espejos y muchas luces. Maquillaje, vestuario, nervios. Creo que las mariposillas nos revoloteaban

a todos por el estómago. Se abrió el telón, los chicos que venían a vernos aplaudieron con entusiasmo. Los nervios se calmaron y el escenario se llenó de música y colorido. Empieza la función y se produce el silencio entre el público. Victoriana comienza la narración y los personajes van apareciendo en el escenario uno a uno. Fany también hacía de letra voladora, la “R” de risueña. Se decidió incluirla dentro de los personajes para dar movimiento y ayudar a los chicos a moverse en escena. Paquita también tenía que estar allí y serles de referencia. La obra transcurría expectante para todos y los números musicales eran acompañados por todo el público con sus palmas y risas. Acabamos extendiendo una pancarta donde se podía leer la palabra “TOLERANCIA”. Fue muy emocionante porque todos nuestros niños se la habían aprendido y la pronunciamos al unísono junto con el resto del público. La función acabó con muchos de nuestros jóvenes espectadores encima del escenario bailando con todos nosotros. Había sido todo un éxito. Era gratificante ver nuestro esfuerzo recompensado con los aplausos y risas de los niños.

Nos quedaban aún casi dos días por delante y pensábamos hacer un poco de turismo. Aunque estábamos agotados, esa tarde paseamos por San Lorenzo del Escorial y volvimos al hostel a la hora de dormir. El día



siguiente era casi el más esperado por algunos de nuestros "críos". Visitamos el estadio Santiago Bernabeu. Lope y Manolo estaban emocionados. Hasta se habían puesto sus camisetas como los mejores hinchas. Antonio Pascual decía "me encanta, me encanta Madrid". Fue un día precioso y recorrimos lo más emblemático de la ciudad, la Plaza Mayor, la Puerta del Sol, pasamos por la Castellana, la Cibeles. Vimos el cambio de guardia en el Palacio Real.

Callejeando por el centro, nos encontramos con una plaza donde estaba a punto de empezar el pregón de las fiestas de San Isidro. El pregonero era Miguel Bosé. Todo un lujo. Aunque parezca un poco tópico decirlo, este viaje ha sido toda una experiencia, tanto a nivel personal como social, integradora y gratificante.

La vuelta a casa fue un poco triste, todos queríamos quedarnos

algún día más. Fue un viaje tranquilo, paramos a comer en un restaurante y reanudamos la marcha hasta el cole, donde nos esperaban los familiares ansiosos por que le contáramos nuestra pequeña gran aventura. Ya hemos reanudado la marcha diaria, aunque ahora hemos vuelto a los ensayos para la próxima actuación el día de "nuestra fiesta", y todos lanzamos un deseo al aire, tener otra oportunidad de repetir lo vivido.

Por último, queremos dar las gracias a nuestros chavales por su entusiasmo y buen hacer; a los padres y familiares por confiarnos a sus hijos e hijas; a Fina, nuestra administradora, por facilitarnos muchas gestiones y por su generosidad; a Paco, el Director, por su apoyo incondicional; y a todos nuestros compañeros que han aportado de una u otra forma su granito de arena para que este proyecto salga adelante. Gracias a todos.

GRUPO DE TEATRO
"COCOLISO" DEL
C.O. "EL PALMAR"
MAYO 2006

"El jardín de las monjas"

Actualmente hemos restaurado el "jardín de las monjas" no sin gran esfuerzo por la situación en que se encontraba. Le llamamos así, porque antiguamente Vivían las monjas que trabajaban en el Centro en el edificio situado en un lateral del jardín.

Hemos aprovechado esta restauración para poner un sistema de drenaje de recogida de agua de lluvia al exterior del mismo, con el consiguiente beneficio de canalizar el agua y evitar posibles roturas en las paredes que dan a la galería interna: pasillo por donde se comunican las diferentes unidades del Centro. Además, hemos construido un camino de paso recubierto de cemento y grani-





to alrededor del jardín, de manera que, cuando llueve, podemos caminar por él hacia las distintas Unidades sin pisar el barro.

Turismo “Senior”

El diseño del Programa “TURISMO SENIOR” tiene su origen en el último trimestre de 2005, cuando técnicos de la Consejería de Trabajo y Política Social y de la Consejería de Turismo, Comercio y Consumo, estudiaron la conveniencia de su puesta en marcha.

Dados los antecedentes satisfactorios de Programas de Turismo Interior para personas mayores realizados durante los últimos años en otras Comunidades Autónomas, en cuanto a mantenimiento de la actividad turístico-económica en la temporada baja y el nivel de satisfacción de los usuarios participantes, se estima oportuno que el Gobierno Regional realice un Programa de Turismo Senior Interior, con el fin de abordar un doble objetivo: de un lado facilitar el acceso al mundo del ocio y mejora de la calidad de vida de las personas mayores a las que va destinado y, de otro, contribuir a los planes de desestacionalización del mercado turístico en las temporadas bajas del año.

Fue presentado a los medios de comunicación el pasado día por los titulares de las Consejerías de Trabajo y Política Social y de Turismo, Comercio y Consumo.

El ISSORM es el organismo responsable de su desarrollo, dado que uno de sus objetivos en el ámbito de las personas mayores es el favorecer hábitos saludables de vida y relaciones interpersonales, proponiendo lugares de ocio y encuentro a los mayores de la Región de Murcia.

Lo que parece a simple vista que no es nada, nos ha costado un esfuerzo importante ya que todo esto, lo hemos hecho sin olvidar las tareas cotidianas de supervisión, reparación y mantenimiento de nuestras instalaciones.

La verdad es que nos sentimos orgullosos y satisfechos de haber recuperado algo que parecía no tener destino y sin embargo, ahora disfrutamos todos de él. Los que hemos llevado a cabo esta obra artística somos los trabajadores de Mantenimiento de Servicios Generales de Espinardo:

Juan José Esteban Espallardo, Joaquín Sales Cano
Andrés Gómez Otero, José Cano Rengel
Antonio Martínez Pintado, Luciana Cárceles

DIRIGIDO A:

- Residentes de la Región de Murcia
- mayores de 65 años
- pensionistas mayores de 60 años
- acompañantes: cónyuges de estas personas, hijo/a, discapacitados con grado de minusvalía igual ó superior al 45%.

TEMPORADAS:

- Del 3 de mayo al 31 de mayo de 2006
- Del 16 de octubre al 3 de diciembre de 2006

CADA PAQUETE VACACIONAL COMPRENDE:

- Estancia de 5 días (4 noches) en régimen de pensión completa en Hoteles de La Manga del Mar Menor.
- Transporte desde Murcia al destino y regreso.
- Excursión de un día por el Mar Menor, pasando por distintos municipios de la Comarca.

Nº PLAZAS: 3.000

COSTE:

- Cada paquete vacacional tiene un coste de 55 € por persona que cumpla los requisitos.
- Para los acompañantes que no reúnan estas condiciones, el coste será de 105,92 €.

SE PODRÁ SOLICITAR EN:

Las Agencias de Viaje distribuidas por toda la Región y que figuran en los folletos de publicidad.

TURISMO SENIOR

Da vida a tus años Vacaciones para mayores

Si eres Jubilado y residente en la Región de Murcia,
puedes realizar viajes por la Región con el
Programa de VACACIONES DE TURISMO SENIOR del ISSORM

ISSORM
INSTITUTO DE SERVICIOS SOCIALES



Región de Murcia
Consejería de Trabajo,
y Política Social

MURCIA
turística



Región de Murcia
Consejería de Trabajo,
y Política Social

ISSORM
INSTITUTO DE SERVICIOS SOCIALES