

# REVISTA

## RESIDENCIA DE MAYORES PADRE RUBINOS

### LA NUEVA RESIDENCIA

- + Todo lo que hemos hecho este año
- + Entrevistas
- + Consejos de salud



Iniciamos una nueva etapa pero seguimos juntos en el camino

AGOSTO 2016

Nº9



INSTITUCIÓN BENEFICO SOCIAL  
PADRE RUBINOS

## Índice

¡ASÍ SE INAGURÓ LA NUEVA INSTITUCIÓN! .....	3
DAMOS LA BIENVENIDA EN NUESTRA PRIMERA REVISTA A TODOS LOS RESIDENTES.....	4
Y USUARIOS DE CENTRO DE DÍA .....	4
ENTREVISTA DE ARTURO AL PRESIDENTE .....	5
IMPRESIONES DE UN NOVATO .....	9
ESPACIO DE SALUD.....	11
BENEFICIOS DE CAMINAR EN LA EDAD DE ORO.....	11
NUESTRAS FIESTAS Y ACONTECIMIENTOS .....	13
CARNAVAL 2016.....	14
SAN JUAN 2016 .....	16
NUEVAS ACTIVIDADES EN LA RESIDENCIA .....	17
POEMA DE UNA RESIDENTE DEDICADO A NUESTRA RESIDENCIA.....	20
ADIVINA QUIEN ES QUIEN .....	21
PASATIEMPOS .....	21

## ¡ASÍ SE INAGURÓ LA NUEVA INSTITUCIÓN!

El día 3 de septiembre de 2014 el Presidente de la Xunta de Galicia, Alberto Núñez Feijóo, presidió el acto de inauguración de la nueva sede de la Institución Benéfico Social Padre Rubinos.

Núñez Feijóo ha estado acompañado por la vicepresidenta de la Fundación Amancio Ortega, Flora Pérez Marcote; el presidente de Padre Rubinos, Eduardo Aceña y otras representaciones de la sociedad, empresas e instituciones de A Coruña.

El nuevo centro, situado en el barrio de Los Rosales, ocupa una superficie de 15.882m<sup>2</sup>. Cuenta con la estructura necesaria para que la Institución continúe la labor social que desde su fundación ofrece a la ciudad, a través de la residencia y centro de día para mayores, una escuela infantil y el albergue para transeúntes.

Su construcción proyectada por el estudio de Elsa Urquijo y el equipamiento, han sido financiados por la Fundación Amancio Ortega Gaona, que la convierten en un Centro de referencia en toda Europa.



## DAMOS LA BIENVENIDA EN NUESTRA PRIMERA REVISTA A TODOS LOS RESIDENTES

### Y USUARIOS DE CENTRO DE DÍA

Hemos iniciado hace año y medio una nueva etapa con una gran ilusión y motivación, tenemos 146 residentes y 40 personas en Centro de día.

Además de un aumento de profesionales, programas, actividades y servicios (Podología, Odontología, Enfermería, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Peluquería y Manicura) que permiten llevar a cabo la atención integral de todos los usuarios.

**LA JUNTA DIRECTIVA Y EL PERSONAL** queremos agradecer a todos, los usuarios y a las familias, vuestra contribución y colaboración en esta nueva RESIDENCIA que aporta tranquilidad, buena atención y calidad de vida.



## ENTREVISTA DE ARTURO AL PRESIDENTE

**Dicen los expertos que lo importante de una entrevista no son las preguntas, lo que realmente interesa son las contestaciones del entrevistado dando su opinión y pertinentes explicaciones.**

**Y ya sin más preámbulo, vamos al grano.**



Sr.Aceña: Las nuevas instalaciones unánimemente elogiadas, desde la Residencia Geriátrica, pasando por la Escuela Infantil, hasta el Albergue de Transeúntes, según sus propias palabras son un sueño hecho realidad. La realidad, aunque sea muy buena, siempre es mejorable. ¿Hay prevista alguna mejora a corto plazo?

Respuesta: Estamos negociando posibilidades que permitan mayores espacios tanto para la realización de actividades como para lugares de recreo, así como otras mejoras de carácter funcional que beneficie en una mayor comodidad para los usuarios y una mejora en la calidad de prestación de servicios.

Sr. Aceña: En relación con el personal, con los excelentes trabajadores de la Institución ¿Cree Vd. que están adecuadamente retribuidos?

Respuesta: No tengo la menor duda de la integridad y probidad profesional del conjunto de trabajadores, de su vinculación e identificación con el hacer de la obra de Padre Rubinos, hecho que siempre he destacado en numerosas intervenciones, tanto públicas como privadas. Es condición de la naturaleza humana, el hecho de que los trabajadores traten de mejorar su posición económica para llegar a alcanzar mejores salarios que pretendan lograr la adquisición de mayores bienes.

La IBS Padre Rubinos, es fiel cumplidora de los salarios que se regulan por categorías profesionales en el Convenio Colectivo, sectorial regulador de las condiciones económicas de los trabajadores. Recordando que dicho convenio, su vigencia es fruto de la negociación entre sindicatos (representantes de los trabajadores) y la patronal; puede deducirse que su salario es el resultado de la voluntad concorde entre las partes intervinientes y como tal justo, al responder su resultado a un diálogo consensuado entre los titulares de sus derechos subjetivos.

Sr. Aceña: La situación financiera de la Institución (Memoria 2014) depende en buena parte de las Subvenciones Oficiales y Donaciones ¿Es previsible que se mantengan estos ingresos en el futuro?

**Respuesta:** Las funciones que vienen desarrollándose en IBS Padre Rubinos en el marco de los tres departamentos que conforman la organización funcional de la Institución responden a competencias directas de los entes públicos y muy en concreto de la administración autonómica y local.

Padre Rubinos, actúa en muchos de los casos como un ente concertado en la totalidad de sus prestaciones o en parte, lo que determina que las figuras jurídicas de contrato, concierto o concesiones originan obligaciones imperativas de los entes públicos, que a su vez como contraparte constituyen derechos económicos en favor de la Institución.

Con ello lo previsible de estos recursos económicos es que crezcan, dada la demanda de necesidades diversas que concurren en la población.

**Agradecemos al Sr. Aceña su transparencia informativa,  
deseándole continúe cosechando éxitos en su importante  
gestión**

## LA NUEVA UBICACIÓN DEL CAFÉ DE LAS 12

Con el cambio de residencia, hemos tenido que buscar una nueva cafetería en el centro comercial los Rosales. El nuevo café es más grande y tiene un ambiente tranquilo que nos permite disfrutar de un buen rato juntos en el que solemos charlas de temas de actualidad, leer poemas o relatos, noticias de interés, etc.

Es importante destacar que este encuentro semanal, es posible gracias a los chicos del Centro de Palavea con su tutor, chicos/as de prácticas, voluntarios independientes y las voluntarias de Asdegal.

**¡! MUCHAS GRACIAS A TODOS !!**



## IMPRESIONES DE UN NOVATO

Estoy en la Residencia Padre Rubinos desde Noviembre de 2014. Todas las personas tanto expertos como simples ciudadanos que conocen este nuevo centro, coinciden en que es una joya de la arquitectura. Pero para el residente creo que todavía más importante que el “continente” es el “contenido”. Sí, el contenido humano: los trabajadores, el personal, que en realidad son el ALMA del cuerpo arquitectónico.

Empezaré por decir que la LIMPIEZA, que es tan fundamental en una residencia geriátrica, es exhaustiva, brilla por su presencia. “culpables”: las limpiadoras que hacen su trabajo a conciencia.

La COMIDA, cosa que suele ser poco frecuente en los geriátricos, se puede saborear porque tiene sabor y es exquisito. “Culpables”: la cocinera/o y las camareras que derrochan simpatía y buen hacer.

Las diferentes ACTIVIDADES terapéuticas, que están diseñadas para mantenernos activos (física y mentalmente) a los que por edad tenemos tendencia a la inactividad, son desarrolladas de forma amena y didáctica por los departamentos de terapia ocupacional, psicología, animación sociocultural... y no quiero olvidarme del competente profesor de gimnasia.

La ENFERMERIA funciona eficientemente, día y noche. La presencia de las enfermeras da tranquilidad.

Las TRABAJADORAS SOCIALES. Como su propio nombre indica, son esenciales en una Institución Benéfico Social. La trabajadora social que me atendió la primera vez que acudí a Padre Rubinos fue, para mí, la mejor “tarjeta de presentación” para la residencia.

Y finalmente, mi admiración por el excelente trabajo de las AUXILIARES (más bien “cuidadoras”). Absolutamente imprescindibles en una residencia.

Soy consciente de que hay muchas más personas y servicios que los que he citado, pero que todavía no he tenido ocasión de conocer.

EN RESUMEN: Que entre todos ellos integran una “orquesta” que toca muy bien, y cuando una orquesta toca bien, no es por casualidad, es porque está bien dirigida.

**Arturo**

## ESPACIO DE SALUD

### BENEFICIOS DE CAMINAR EN LA EDAD DE ORO



Cuando acudimos al médico a quejarnos de cualquiera de nuestras dolencias a partir de cierta edad sus contestaciones siempre suelen incluir la frase “tiene usted que caminar”. Y aunque nos parezca un tópico es, además de un gran consejo, una medicina barata y sin efectos secundarios salvo las agujetas.

Los motivos por los que caminar es un gran beneficio para nuestra salud son:

“El que mueve las piernas mueve el corazón “. Caminando desarrollamos un **corazón** más eficiente previniendo enfermedades coronarias, los **pulmones** se mantienen jóvenes ya que aumenta la capacidad para captar oxígeno, disminuye la **tensión arterial**, aumenta la **resistencia** y fortalece la **musculatura**, **reduce el colesterol “malo**, hace a nuestros **huesos más fuertes** pues ayuda a mantener la masa ósea tan importante en osteoporosis, **ayuda a perder peso** y por lo tanto a prevenir la obesidad o diabetes, además contribuye a **reducir la depresión**, la ansiedad y a mejorar el humor.

#### ¿YA ESTÁ CONVENCIDO?

Pues allá van unas **sugerencias** para hacer nuestros paseos más beneficiosos:

Para comenzar, no hace falta correr un maratón el primer día. Lo mejor es ir aumentando la duración del paseo, comenzando lentamente y por el tiempo que pueda resistir, aunque sean cinco minutos. Elija un sitio que le guste y donde se sienta seguro: cerca

del mar, un parque, la calle etc. El pasear por la naturaleza ayuda a relacionarse con el entorno y sentirse más sano.

No busque excusas de mal tiempo: existen paraguas, chubasqueros, gorros, centros comerciales y nuestra residencia tiene unos pasillos muuuy largos. Si el problema es que nos sentimos inseguros existen ayudas técnicas que nos pueden echar una mano: bastones, andadores, etc. Y si nos da pereza: ¿por qué no buscar una compañía para nuestras caminatas? Así, además de mejorar nuestra salud también mejoraremos nuestra vida social

Y por último cuide su postura al caminar:

Estira la columna vertebral como si te estuvieran tirando con una cuerda desde el centro de la cabeza. Balancea los brazos en forma pendular llevando el ritmo del movimiento. Apoya el talón y luego el resto del pie en cuanto hagas contacto con el suelo. Por último puedes contraer el abdomen durante la caminata para activar la musculatura profunda de la pelvis.



Después de todo lo anterior solo me queda añadir

***“¿Cuándo nos vamos de paseo?”.***

**Raquel**

## NUESTRAS FIESTAS Y ACONTECIMIENTOS

Estas Navidades han sido nuestras segundas navidades en esta residencia, la decoración ha sido realizada por los residentes en las distintas actividades, hemos trabajado mucho para que todo saliese perfecto.

Tuvo lugar el IV Concurso de Postales Navideñas, en el que participaron muchos residentes y resultó ser una difícil la elección. La Junta Directiva ha sido quién ha otorgado los tres premios: El ganador fue Florencio, el segundo premio lo recibió Esther y el tercer premio fue para Licha.



Pasamos la tarde de Nochebuena en compañía de Lupe y de las familias, que como siempre nos deleitó con sus canciones y sus bailes. También nos visitó Papá Noel y nos repartió caramelos

La tarde de Fin de Año lo pasamos en grande con nuestro *photocall* entre familiares, residentes y personal. Todos juntos brindamos con champán para dar la bienvenida al nuevo año.

En la tarde de Reyes celebramos nuestro bingo especial de Reyes, con una gran afluencia y con sorpresas y regalos.

Para finalizar las navidades, como todos los años celebramos el Concierto Solidario Padre Rubinos en el Palacio de la Ópera, con el barítono coruñés Borja Quizá y la soprano granadina Mariola Canterelo.



## CARNAVAL 2016

Este año nos hemos convertido la residencia en un gran hospital colmado de médicos y enfermeras. Los residentes elaboraron ellos mismos los disfraces con materiales sencillos. Celebramos la fiesta en el salón de actos acompañados por la siempre simpática, comparsa de Montealto que nos hizo pasar una buena tarde.

**¡! Así de bien nos los pasamos !!**



## SAN JUAN 2016

Para celebrar el San Juan, hemos organizado una semana llena de actuaciones. Como dice el refrán, la música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo y así lo han demostrado los coros de la residencia y el centro de día, que tras después de seis meses de ensayos, han realizado una actuación maravillosa.

Para cerrar la semana bailamos y cantamos con Lupe, que nos hizo mover el esqueleto durante horas y para acabar la velada y dar por celebradas estas fechas tan importantes para los coruñeses, cenamos sardinas con pan de brona y bica



## NUEVAS ACTIVIDADES EN LA RESIDENCIA

La nueva residencia ha traído consigo nuevos espacios en los que podemos realizar nuevas actividades y talleres para todos los usuarios.

### **Piscina**

Las instalaciones, nos han permitido poner en marcha un proyecto de revitalización y prevención de caídas en el vaso terapéutico. Se realizan sesiones semanales para aquellos residentes que deseen participar y se llevan a cabo diferentes intervenciones para conseguir que la máxima independencia y autonomía personal.



### **Taller de móvil**

Una de las últimas actividades ha sido el taller de móvil y nuevas tecnologías, en el cual se asiste a los usuarios en el empleo del teléfono. Esta actividad tiene como finalidad que los participantes aprovechen al máximo todas las ventajas que les ofrecen las nuevas tecnologías y salvemos así la llamada brecha digital.

## Cuentacuentos

Desde la residencia en colaboración con la guardería, se ha iniciado un maravilloso proyecto intergeneracional. Todas las semanas uno de nuestros residentes acude a la guardería a contarles un cuento tradicional a los niños. Es una iniciativa que permite a los residentes disfrutar con los niños y volcar sus experiencias con ellos.



## Taller de labores

Recientemente, se ha puesto en marcha un taller de labores, ha sido creado como un espacio en el que los residentes pueden realizar costura, manualidades, etc. Esta actividad tiene como objetivo final la realización de un mercadillo, en el cual los beneficios obtenidos se destinarán a la compra de nuevos materiales.





## El invernadero

Este año nuestro invernadero está en pleno esplendor, tenemos cultivadas diversas legumbres, frutas, especias, flores, plantas aromáticas... que ponen a todos nuestros sentidos en marcha y alerta. Todos los productos que plantamos y recolectamos son destinados a nuestro autoconsumo. Del mantenimiento del jardín se hacen cargo un grupo de residentes y Ricardo, un voluntario que acude todas las semanas a asesorarnos y a trabajar con nosotros. Ricardo es el encargado de que nuestro jardín funcione, y aprovechamos esta publicación para darle las gracias por todo.



## POEMA DE UNA RESIDENTE DEDICADO A NUESTRA RESIDENCIA

En los Rosales  
Se encuentra esta Residencia  
Que es una gran mansión  
Claridad por todos lados  
Luces por doquier  
Y cariño efectivo en toda la  
dotación  
Yo llegué hace poco tiempo  
Pero me siento de lo más contenta  
Lo digo con precisión  
Las chicas que atienden  
Son algo de lo mejor  
Cariño y atención dan  
Con muchísimo primor  
Esto es un paraíso  
Gracias a este buen señor  
Que hizo esta buena obra  
Para ayudar a toda la población  
Yo hago votos para que Dios le dé  
su Bendición  
Todas las empleadas  
Son educadas, atentas  
Y saben su profesión  
Nos dan entretenimiento

A toda la reunión  
Que si gimnasia, que si bolos  
*Pasapalabra* y otra mucha  
diversión  
Para todo este cuerpo senil  
Que necesita atención.  
Tenemos un médico excelente  
Enfermeras con vocación  
La cocina es de lo mejor  
Felicito al cocinero y a  
Todos los ayudantes  
Con todo mi corazón.  
Invito a todos los mayores  
Que este es el sitio mejor  
Para los últimos años  
De su vida que vengan  
A esta Institución  
Nada más escribo lo  
Que siento y me dicta el corazón  
Ánimo compañeros míos que esto  
Es una bendición.

**Maruxa**

# ADIVINA QUIEN ES QUIEN



## PASATIEMPOS



© pasatiemposparalevar.com

- |             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| AFGANO      | DESORIENTAR | PERJUDICIAL | SUSTITUCION |
| ALCANFOR    | ESTRECHAR   | PRECIOSIDAD | TECNOLOGICO |
| ALPACA      | EXPOLIACION | PRIOR       | TERRENAL    |
| AMENAZAR    | FLORERO     | RABIA       | UNIFICACION |
| ANILLO      | NOTABILIDAD | RECREO      | XILOFONISTA |
| CABARETERO  | NUMERAR     | REDUNDANCIA |             |
| CHULETA     | ORDENADO    | REGENERADOR |             |
| DEPRAVACION | PAPAYA      | REIR        |             |
| DESCUBIERTO | PERFORADOR  | ROER        |             |

CLAVE: Ciudad

### Resuelve el laberinto

