



“UN PROYECTO ÉPICO EN NUESTRA CIUDAD”

Eduardo Aceña

Presidente de la Institución Benéfico Social Padre Rubinos

ÍNDICE

	PAG
DAMOS LA BIENVENIDA A...	3
ENTREVISTA DE SABINA A RAQUEL	4
EXCURSIONES Y FIESTAS	
EXCURSIÓN A LUGO – GUITIRIZ	6
CENA – BAILE DE VERANO	9
GALERÍA DE FOTOS	11
NUESTRAS ACTIVIDADES	
MÚSICA Y MOVIMIENTO	13
CONCURSO DE POSTALES DE NAVIDAD	14
DIBUJO Y PINTURA	15
CAFÉ Y PASEOS	16
ADIVINA QUIENES SOMOS	17
ESPACIO DE SALUD	
CÓMO SER MÁS POSITIVOS	18
NUESTROS CONOCIMIENTOS	
RECETA, BONITO TRUFADO, POR PILAR CASTIÑEIRAS	20
POESÍA, POR CECILIA CAMBEIRO	21
ACTOS DE LA INSTITUCIÓN	
95º ANIVERSARIO DE LA INSTITUCIÓN	22
PROGRAMA DE NAVIDAD 2013	23

DAMOS LA BIENVENIDA A...

Desde la revista "Residencia Padre Rubinos" queremos darle la bienvenida:



MARU
ROZAS



MANUELA
SOUTO



CARMEN
VIDAL



PEPE
MUÍÑO



EUGENIA
GUILLAMET



LOLI
MUÍÑOS



MANUELA
SANTOS



PAQUITA
LONGUEIRA



PURA
LÓPEZ

ENTREVISTA DE SABINA A RAQUEL



Hola Raquel, en esta ocasión, te voy a hacer yo la entrevista para que todos los residentes podamos conocerte un poco más.

1. ¿Cuánto tiempo llevas trabajando aquí?

En noviembre hace 9 años que estoy en esta residencia.

2. ¿Dónde estudiaste y cuántos años son de carrera?

Mis estudios los realicé en la Escuela de Fisioterapia de A Coruña, la carrera constaba de tres cursos. Recientemente eso ha cambiado, con el plan Bolonia, ahora son cuatro años.

3. ¿Qué haces en tu trabajo?

Intento aliviar el dolor en las patologías crónicas debidas a la edad y en patologías agudas producidas por traumatismos, caídas, operaciones etc...

4. ¿Cuáles son las lesiones y patologías que tratas con más frecuencia?

Lo que trato más es: artrosis de rodilla, cadera, desgastes, dolores de espalda, y caídas. Además de las degeneraciones de la edad, el paso del tiempo en el cuerpo.

5. ¿Con qué aparatos o técnicas te gusta más trabajar?

Con lo que más me gusta trabajar es con las manos y que vosotras/ os hagáis los ejercicios de rehabilitación. En cuanto al aparato más utilizado aquí son las paralelas.

6. ¿Te enfadas a menudo con nosotros/as porque no somos constantes a la hora de hacer los ejercicios?

No me enfado porque no sirve de nada. Intento que comprendáis que es un bien para vosotras/os, que a mi no me va a doler y que si no hacéis los ejercicios os perjudica a la hora de andar, mitigar el dolor o molestias etc.

7. Cuéntanos alguna anécdota que te haya ocurrido en tu profesión.

Una de las experiencias más significativas para mí, fue con un chico que se había roto las dos piernas, estuve rehabilitándolo durante un tiempo. Un día llegó por la puerta y me dijo gracias Raquel, ya puedo mear de pie.

8. ¿Qué planes tienes con nosotros/ as para la residencia nueva?

Vamos a hacer entre otros programas:

- ⊖ Clases de gimnasia específicas para problemas de rodilla, cadera, suelo pélvico.....)
- ⊖ Circuitos activos con los nuevos aparatos y en el parque biosaludable.
- ⊖ Utilizaremos la piscina con fines terapéuticos y preventivos
- ⊖ Todos los tratamientos rehabilitadores prescritos.



9. Por cierto, ¿cual es tu comida preferida?

Mi comida son favorita las lentejas, soy de gustos pobres.

10. Cuéntanos como es un día con tus niños.

Agotador, porque son muy pequeños, poco comedores y muuuuy.... traviesos.

11. ¿Te sientes a gusto con nosotros? y ¿con tus compañeras/os?

Me siento muy a gusto tanto con vosotras/os como con mis compañeros/as, somos como una familia.

12. ¿Qué es lo que echarás de menos en la nueva residencia?

La cercanía la familiaridad, la confianza, el compañerismo, etc.

EXCURSIÓN A LUGO – GUITIRIZ

Este año decidimos visitar Lugo como destino de nuestra excursión anual. Ciudad de origen romano y la más antigua de Galicia, única por su muralla, que en el año 2.000 fue declarada Patrimonio de la Humanidad.



Al llegar dimos un agradable paseo por el casco antiguo, disfrutando de sus tranquilas calles peatonales, amplias plazas y espacio ajardinados, donde sobresalen edificios como la Catedral, el Palacio Arzobispal y el Ayuntamiento. Terminamos el paseo en la Plaza Mayor, allí nos sentamos a la sombra de los árboles mientras parte del grupo se aventuró a visitar la Catedral de Lugo. Hasta aquí nuestra visita a la ciudad de las murallas.





Continuamos la excursión en el restaurante A Casilla en Guitiriz, donde comimos estupendamente. Una vez terminamos de comer empezó la música y entre baile y baile pasamos una tarde muy animada



Foto de grupo delante del restaurante A Casilla



Empezando el banquete



Momentos de la tarde de baile



¡Nos encanta ir de excursión!



CENA – BAILE DE VERANO

Un año más, la Junta Directiva ha organizado la tradicional cena – baile de verano. Nuestro patio se engalanó para la ocasión; mesas redondas con radiantes manteles blancos y preciosas flores y una tarde de sol estupenda con una más que agradable temperatura.

Residentes, trabajadores y Junta Directiva disfrutamos de una estupenda cena, amenizada con las canciones de nuestra amiga Lupe.





GALERÍA DE FOTOS

DÍA DE LAS FAMILIAS



Día de las familias. Actuación del coro.

FIESTA DE SAN JUAN



Residentes y trabajadores en el baile de la fiesta de San Juan



Manualidades de San Juan



LAS CONFERENCIAS DE ELENA



Nuestra psicóloga Elena impartiendo una conferencia

MÚSICA Y MOVIMIENTO



Los beneficios del baile: bailar es una buena forma de realizar actividad física. Día a día el sedentarismo y el estrés van en aumento, el baile es una alternativa de ejercicio que ayuda a mejorar la circulación y funcionamiento del sistema respiratorio y además de quemar calorías, aumenta la autoestima y disminuye la depresión.

Por todo esto y porque nos encanta la música y el baile, hemos decidido consolidar nuestra clase de **Música y movimiento**. Así, un día a la semana aprendemos bailes conocidos y populares, desde clásicos como “El baile de los pajaritos” hasta los más modernos como el baile de la “Bomba” de King África. Durante una hora aprendemos distintos pasos de baile, nos movemos, nos reímos y nos olvidamos de los problemas.

Música y... ¡a bailar!



II EDICIÓN POSTALES DE NAVIDAD RESIDENCIA PADRE RUBINOS

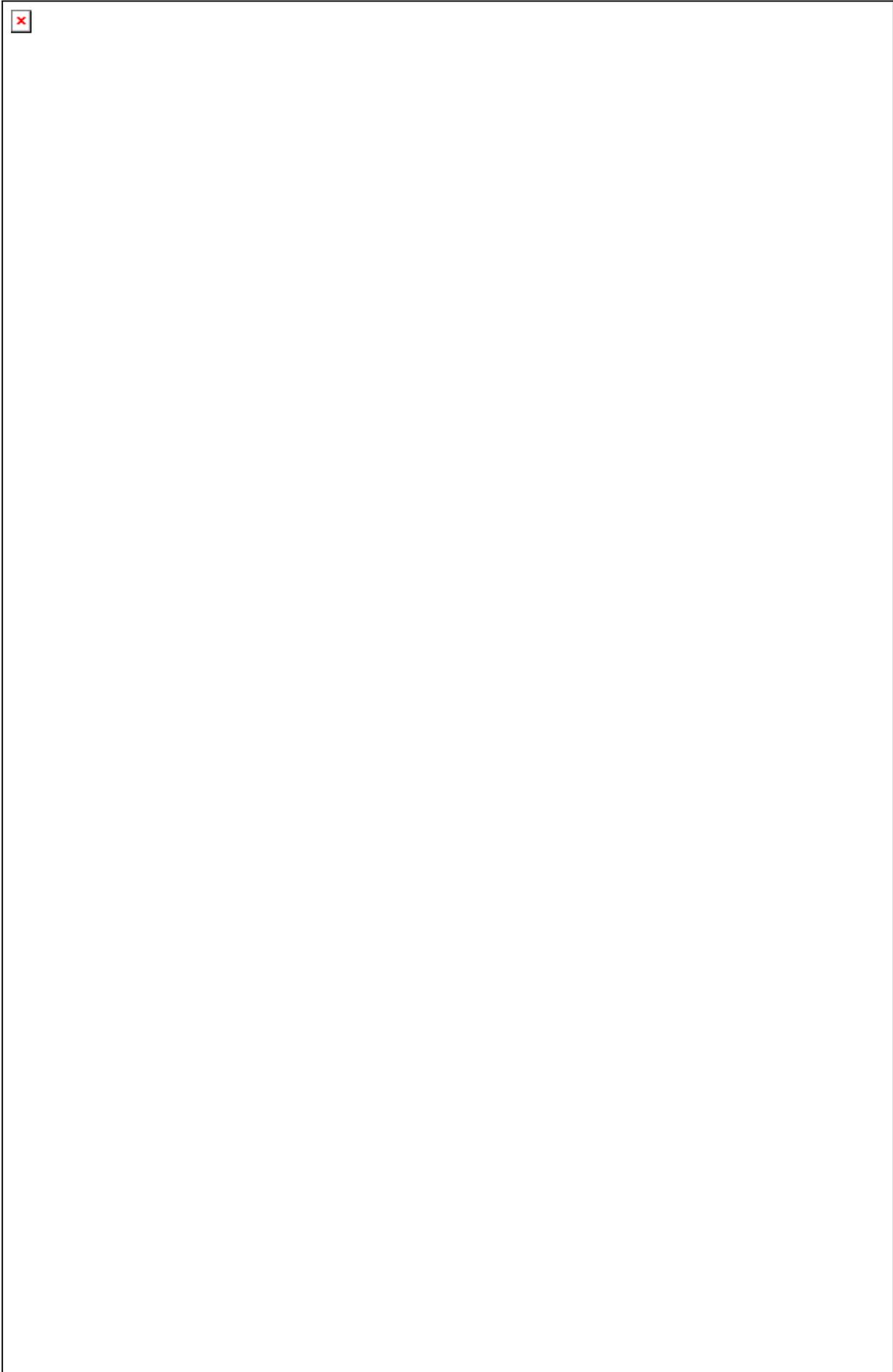
Este año tendrá lugar la **“II Edición del concurso de postales navideñas”**. En el mes de octubre se llevan a cabo las clases de pintura para la elaboración de las postales, en las que pueden participar todos los residentes.



La Junta Directiva tendrá la difícil labor de elegir las tres postales finalistas y otorgarles el 3º, 2º y 1º premio.

En la actuación del coro de Navidad serán entregados los premios correspondientes.





EL CAFÉ DE LAS 12 Y EL PASEO

Cada vez somos más en nuestro café y paseo de los viernes.



Todos los viernes del año, nos vamos a tomar el café con los chicos y el tutor del Centro de Palavea. Pero además nos vamos de paseo, aprovechando el buen tiempo.

Se trata de:

- ◆ Relacionarnos, estar juntos/as en un tono distendido y armónico.
- ◆ Desarrollamos y aprendemos habilidades sociales y de crecimiento personal.
- ◆ Obtenemos salud y bienestar físico y mental.



ADIVINA QUIENES SOMOS

En esta nueva sección de la revista, saldrán fotos de **nuestros residentes** en sus épocas mozas. Te proponemos un reto...

¡Adivina quién es quién!



*M^a Luisa Gago, Álda Naya, Dolores Souto, Luis Valeiro, Delia Bello, Luisa Fraga,
Matucha Nogueira, Mucha Ferrer*

ESPACIO DE SALUD LA IMPORTANCIA DE SER POSITIVO

EL SER POSITIVO Y OPTIMISTA es el valor que nos ayuda a enfrentarnos ante las dificultades con buen ánimo, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nosotros mismos junto con el apoyo y ayuda que podemos recibir



EN GENERAL, PARECE QUE LAS PERSONAS MÁS OPTIMISTAS TIENDEN A TENER MEJOR HUMOR, A SER MÁS PERSEVERANTES Y A TENER MAS ÉXITO Y MEJOR ESTADO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL Y LO FUNDAMENTAL

¡¡¡SE VIVEN MÁS AÑOS!!!

DEBES DE SABER QUE...

- ⊗ EL SER POSITIVO elimina el temor, la ansiedad y la preocupación.
- ⊗ Científicos han demostrado que, la gente que ve con optimismo y disfruta del día a día, **VIVE MÁS Y MEJOR** que los que se quejan todo el tiempo por su pasado y futuro.
- ⊗ EL OPTIMISMO no viene determinado por la genética, sino que puede **APRENDERSE**.
- ⊗ Tenemos que tomar conciencia del peligro de nuestro pensamiento negativo, para actuar a tiempo **ANTES** de que se instale en nuestra mente y sea un caldo de cultivo para entrar en una **DEPRESIÓN**.
- ⊗ No debemos de amargarnos con *“Una anticipación catastrófica”* (es decir poner el carro antes de los bueyes), esperar que las cosas salgan mal, sin la posibilidad de que sean neutrales o positivas.

TENEMOS LA FUERZA Y CAPACIDAD NECESARIA, PARA SOBREPONERNOS A CUALQUIER DIFICULTAD Y LOGRAR UNA VIDA PLENA Y FELIZ.

Proverbios

"El optimista ve de la rosa, la rosa y el pesimista ve de la rosa la espina".
(Kahlil Gibran, Poeta).

"**Quien conversa con un rostro amable, llena de alegrías los corazones de los demás**". (Proverbio israelita).



"Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida en media pena". (Proverbio sueco).

"Olvidamos las pequeñas alegrías por lograr la gran felicidad. Son detalles de la vida que dan otro punto de vista que, quizá, sea demasiado tarde cuando las quieras valorar". (WALT WHITMAN).



RECETA



BONITO TRUFADO, POR PILAR CASTIÑEIRAS

INGREDIENTES:

- | Un bonito
- | 2 pimientos
- | 2 huevos cocidos
- | 1 huevo batido
- | 1 cebolla
- | Perejil
- | Pan rallado o harina
- | Miga de pan
- | Una copa de vino blanco
- | Sal



PREPARACIÓN:

Se desmiga el bonito crudo, se le añade sal, un huevo batido, se amasa con las manos y se extiende en la tabla. A continuación se pican los 2 huevos cocidos, la cebolla, los dos pimientos, la miga de pan las aceitunas y se enrolla.



Seguidamente lo rebozamos en harina o pan rallado y lo doramos en la sartén.

En una fuente de horno, ponemos el rollo dorado con cebolla perejil, un vaso de vino blanco y un poquito de agua, lo dejamos durante 20 minutos aproximadamente.

Una vez asado se deja enfriar y se corta en rodajas, va acompañado de la salsa caliente y de patatas al gusto o guarnición.

POESÍA



POR CECILIA CAMBEIRO

Beban otros las burbujas de ese champán extranjero,
Yo prefiero como Ovidio el solar de mis abuelos.

Sin desdeñar lo extranjero, en arte vino prefiero,
Lo netamente español.

Me gusta la manzanilla, las mujeres con mantilla,
El rasgo de una guitarra, bajo el toldo de una parra,
En una tarde de abril.

¡Oh Galicia, mi Galicia, mi rancio suelo español,
Mi romance de Zorrilla , mi caña de manzanilla,
Hecha con hebras de sol.

Te aseguro, que no envidio otras patrias, ni otros suelos,
Yo prefiero como Ovidio, el solar de mis abuelos.



ACTOS CULTURALES I B S PADRE RUBINOS

NONAGÉSIMO QUINTO ANIVERSARIO

En el mes de abril tuvieron lugar los actos conmemorativos del nonagésimo quinto aniversario de la Institución.



El primero de los actos fue el homenaje al que fue Presidente da Asociación Iniciadora e Protectora da Academia Galega en la Habana y Académico de honra da RAG, R.P. **JOSÉ RUBINOS RAMOS, S.J** con motivo del **115 aniversario de su Nacimiento.**

Conferencias en el Salón de Actos de la Fundación Barrié:



- ♣ Conferencia “*Nuevos aires en la Iglesia*” del **SR. D. FRANCISCO VÁZQUEZ Y VÁZQUEZ**. Alcalde de A Coruña y Embajador de España ante la Santa Sede. Presentada por D. Carlos Domenech de Aspe, Director Territorial de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

- ♣ Conferencia “*Galicia Solidaria*” de **D. ALFONSO RUEDA VALENZUELA**. Conselleiro de Presidencia, Administracións Públicas e Xustiza y Vicepresidente de la Xunta de Galicia. Presentada por D. Julio Antonio Flores Pérez, 1º Teniente de Alcalde del Ayuntamiento A Coruña.



- ♣ Conferencia “*A Coruña, su desarrollo y su influencia solidaria*” de **D. CARLOS NEGREIRA SOUTO**. Alcalde del Excmo. Ayuntamiento de A Coruña desde el año 2011. Presidente de la Excma. Diputación de A Coruña.



PROGRAMA NAVIDAD 2013

CONFERENCIAS EN LA SEDE DE LA FUNDACIÓN PEDRO BARRIÉ DE LA MAZA A LAS 20.00 H.



- ♣ El **14 de noviembre** e impartida por el Excmo. y Rvmo. D. Julián Barrio Barrio, Arzobispo de Santiago de Compostela, “El pensamiento y la acción de la Iglesia ante la actual situación social”

- ♣ El **27 de noviembre** e impartida por D. Miguel Ángel Revilla Roiz, economista y actual Secretario del Partido Regionalista de Cantabria, “La Solidaridad ciudadana, un alivio en tiempo de Crisis”.



CELEBRACIÓN LITÚRGICA “IN MEMORIAN” DE LOS BENEFACTORES DE LA I.B.S. PADRE RUBINOS.

- ♣ El **jueves 21 de noviembre a las 20.15 horas**, en la Iglesia del Sagrado Corazón de Jesús (P. P. Jesuitas) de A Coruña, tendrá lugar la tradicional celebración anual de la liturgia “in memorian” de todos los benefactores y colaboradores de la I.B.S Padre Rubinos. Se contará con la participación de la “Coral Sagrada Familia”.



IV CONCIERTO NAVIDAD "I.B.S. PADRE RUBINOS"



- ♣ El **sábado 21 de diciembre a las 20.30 horas** en el Palacio de la Ópera de A Coruña, tendrá lugar un concierto benéfico en el que participará la **soprano María José Moreno, el barítono Javier Franco y la Orquesta y Coro Gaos, dirigida por Fernando Briones.**

El objetivo de este evento es reunir fondos para la financiación de nuestro Albergue de Transeúntes, habilitándose para ello una Fila "0", en la cuenta del Banco Pastor 0072 0101 96 0000 125074.

