

Pa'lante

Revista informativa y formativa del CENTRO SOCIOSANITARIO SAN NICOLÁS DE BARI

- PROYECTO TE LEO
- FISIOTERAPIA Y EJERCICIO:
SINONIMO DE SALUD
- HISTORIA DE VIDA,
HISTORIAS DE AMOR





HISTORIA DE VIDA

BRÍGIDA DOLORES GONZÁLEZ TALAVERA



Doña Brígida Dolores González Talavera o más conocida cariñosamente como “La Abuela” entre sus compañeros y los trabajadores del Centro, es a sus 102 años la más longeva de todos los residentes.

Natural de Las Lagunetas (San Mateo), su infancia transcurrió en una casita modesta ubicada junto al barranco de La Mina, que siempre llevaba agua, y en una zona por donde no pasaban los coches, tenía que ir a todos los sitios caminando. De su niñez recuerda como se escondía entre las cañas del camino real para no ir al colegio y como jugaba con sus amigas a saltar a la soga.

Doña Brígida fue la segunda de seis hermanos de los cuales la mayoría fallecieron jóvenes. Que ella se acuerde solo contrajo matrimonio uno de sus hermanos. Durante su juventud, fue ama de casa, mientras sus padres y sus hermanos se dedicaban a la labranza o a la costura, ella fregaba, barría, hacía queso con leche de cabra y vaca y cocinaba: puchero, caldos, papas fritas, etc. Tenían 2 vacas y dos cabras. Cuando su padre falleció de un infarto, su madre vendió los animales y compró una casa en Las Palmas de Gran Canaria. Según pasaban los años Brígida ocupaba su tiempo de un lado a otro. Tuvo varios pretendientes pero nunca “novios fijos de casa” porque no los quería; “Yo quería ricos y no me venían”. Su primer novio falleció cuando llevaban cuatro meses saliendo y su segundo novio “echó a perder a una novia que tuvo y lo hicieron casar con ella”.

Antes de ingresar en el Centro vivía con un sobrino pero por motivos de salud ella misma solicitó una plaza en un Centro Sociosanitario. En la actualidad Doña Brígida se encuentra muy a gusto con nosotros, aunque por su edad y sus problemas de movilidad ya no pueda participar en las actividades, talleres, excursiones, que organizamos, es una mujer muy coqueta y le gusta estar bien arreglada: quitarse las cejas, llevar collares y pulseras etc. Es muy apreciada por todos y esperamos que siga siendo así durante mucho tiempo más.

RECETA DE TORTILLA DE HARINA Y HUEVO

- En un bol se añade todos los huevos que se vayan a utilizar, junto con la harina que lleve y azúcar al gusto hasta que se quede dulce y se revuelve y se bate todo junto.
- En una sartén con aceite hirviendo o manteca, se pone la mezcla con un “cucharón”, la cantidad dependerá de si queremos las tortillas finas o gruesas, esto queda al gusto personal.
- Para comprobar si están hechas se picotea con un tenedor y luego se les da la vuelta.
- Cuando estén fritas se sacan y se ponen en un plato.
- Se pueden “mojar” en miel de caña de abeja o azúcar
- El acompañamiento ideal es un vaso de vino dulce.

Brígida González Talavera
RESIDENTE DEL CSS SAN NICOLÁS DE BARI

Daida Olivares

GEROCULTORA DEL TURNO DE MAÑANA

STAFF

Javier Santiago Quintana
COORDINADOR

Begoña Miranda Pérez
TRABAJADORA SOCIAL

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO

Daida Olivares
GEROCULTORA DEL TURNO DE MAÑANA

Leida Josefina
VOLUNTARIA PROYECTO TE LEO

Begoña Miranda Pérez
TRABAJADORA SOCIAL

Elena Estevez Rivero
FISIOTERAPEUTA

Domingo Quintana Hernández
DIRECTOR DEL CENTRO

Esther Santiago Quintana
PSICÓLOGA DEL CENTRO

Daida Olivares
GEROCULTORA DEL TURNO DE MAÑANA

Javier Santiago Quintana
DIRECTOR TÉCNICO DE LA UTE GERIA

Begoña Miranda Pérez
TRABAJADORA SOCIAL

Marina Uguett Ferrara
DOCTORA DEL CSS SAN NICOLÁS DE BARI

CORRESPONDENCIA

Revista Pa'lante
C/ Carmelo Calderín, 6
28041 Sardina del Sur (Santa Lucía)
Las Palmas

IMPRIME

Gráficas Tirma
Arinaga - Agüimes - Gran Canaria
Email: graficas@tirma.e.telefonica.net

SAN NICOLÁS DE BARI, UNA RESIDENCIA PARA TODAS LAS EDADES

Quisiera aprovechar la primera edición de esta revista para presentar el proyecto que la UTE GERIA desea para San Nicolás de Bari. Cuando diferentes miembros de esta organización tuvimos un primer contacto con el Centro, rápidamente vimos las posibilidades que se tenía de hacer llegar el lema de la sociedad internacional de geriatría, “dar vida a los años y no años a la vida”. Actualmente estamos manos a la obra con ello.

Lo primero significativo que hemos hecho, ha sido programar una salida semanal, pues si no salimos de la residencia no tenemos cosas que compartir con los que nos visitan. Actualmente en esta línea estamos organizando actividades con el colegio para el próximo curso académico y con el ayuntamiento para organizar el día internacional del Alzheimer y de las personas mayores, el 21 de septiembre y el 1 de octubre respectivamente.



Una de las apuestas de GERIA ha sido poner al frente de la residencia a una persona especializada y con vocación de trabajo hacia las personas mayores. Profesionalidad, experiencia, vocación y sensibilidad son los ingredientes de esta nueva apuesta. De hecho, en este mismo número, Antonia (residente ya desde hace varios años) hace hincapié en ese hecho y recuerda con agrado el ambiente que se vivía cuando la Residencia era gestionada por la orden de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús.

Hoy se tienen muchos conocimientos, pero lo verdaderamente importante es saberlos hacer. Por esta razón, la apuesta fundamental de este Centro es que el conocimiento científico y la humanidad sean un brazo que facilite el saber hacer tal y como señala el escultor Pablo Serrano. Por esta razón es importante que se recupere y afiance el sentido de la sensibilidad positiva hacia el mayor como el cimiento de lo que hacemos en el día a día.

Nosotros todavía no hemos hecho nada más que llegar. Deseamos estar aquí mucho tiempo para poder devolverle la Residencia al Pueblo de Sardina. Deseamos que en esta nueva andadura el pueblo vuelva a participar para mejorar la vida de las personas que aquí viven. Para ello apostamos porque el Centro se pueda convertir en un auténtico centro intergeneracional que pueda influir en la vida de esta pequeña comunidad. Por ello creemos que tenemos el deber de colaborar con el colegio, el ayuntamiento, el centro de mayores, etc.

Por último quisiera despedirme presentando al nuevo Director, Domingo Quintana, de los Carneros de Moya o los “Barriguillas” como le dicen a sus familiares. Llevaba 10 años fuera de Gran Canaria, formándose en el ámbito de la Geriatría para así poder ofrecerles a las personas mayores una atención de calidad. Todo ello sin perder de vista la humanidad que impregnó desde su inicio Marjorie Warren a la Geriatría.



PROYECTO TE LEO

El Proyecto “Te Leo” es una iniciativa solidaria cuyo fin es la promoción de la lectura y la potenciación de la participación ciudadana. Cuenta con la intervención y colaboración de la Biblioteca Insular y de un grupo de voluntarios/as para la lectura.

El proyecto, que en un principio, solo se realiza en la isla de Gran Canaria se dirige a un sector de la población que por razones excepcionales ya no pueden leer o no poseen la capacidad de disfrutar de esta experiencia (Residencias de Mayores, Hospitales, Centros de Internamiento, etc) y mejorar así la calidad de vida de estas personas.

Todos los Viernes de 11:00 a 12:30 la voluntaria Leida Josefina Rodríguez dirige este taller en el que se realizan actividades como compartir experiencias de vida, recitar poesías, recetas de cocina, etc de una manera dinámica y activa.

Leida Josefina

VOLUNTARIA PROYECTO TE LEO



EXCURSIONES

Desde el mes de Marzo de 2010 el CSS San Nicolás de Bari viene organizando excursiones semanales, con fines terapéuticos o simplemente para pasarlo bien.

Se trata de una de las actividades integradas en el Programa Sociocultural de reciente creación. Pero desde luego es la actividad que más y mejor participación ha supuesto por parte de los residentes.

Este Programa tiene como objetivos principales mantener y promocionar el contacto y la interrelación del Centro con la comunidad. Ejemplos de estas excursiones son la visita al Centro de Interpretación de Guayadeque, el Casco de Santa Lucía, Mercadillo de Maspalomas, Calle Mayor de Triana, los barrios de San Juan Y San Antonio de Telde, el Museo de Piedra y Artesanía de Ingenio, entre otras.

Se encuentran previstas las excursiones de Teror, Fisaldo y al Cine. Se trata de excursiones muy solicitadas y esperadas por muchos de los residentes.

Las excursiones han sido muy bien acogidas por los residentes y ya tenemos casi un grupo fijo que participa en todas y cuyo número oscila entre 15/18 personas. Son los residentes quienes muchas veces solicitan o demandan lugares que quieren conocer o recordar porque hace tiempo que no van por allí.

Comenzamos realizando excursiones por zonas cercanas que duraban dos o tres horas pero ya las estamos organizando más lejos y nos llevamos la comida desde el Centro haciendo así nuestros picnic particulares para no estar tan pendientes de los horarios regulares de las comidas del Centro.

Begoña Miranda Pérez
TRABAJADORA SOCIAL





FISIOTERAPIA Y EJERCICIO: SINONIMO DE SALUD

Todo el mundo sabe que el ejercicio es bueno para la salud y el bienestar físico. “Muy viejo” y “muy débil” no son razones suficientes para no realizar una actividad física.

Si nos mantenemos activos y hacemos ejercicio regularmente podemos ayudar a prevenir o retrasar algunas enfermedades y las incapacidades que llegan con el envejecimiento, incluso, podemos obtener beneficios sobre la salud importantes, eso si, realizando ejercicio a largo plazo y regularmente.

Resistencia, Fortalecimiento, Equilibrio y Flexibilidad son 4 pilares básicos que deberíamos

tener en cuenta porque aumentan la respiración y el ritmo de los latidos del corazón, hacen que los músculos estén más fuertes proporcionando a la vez más fuerza para poder realizar más cosas por nosotros mismos, ayudando a prevenir las temidas caídas y a tener más flexibilidad corporal.

No lo olvide “todos” podemos gozar de años saludables y productivos.

Elena Estevez Rivero

FISIOTERAPEUTA





Cómo ser mayor sin hacerse viejo

Tradicionalmente se ha descrito el envejecimiento como la pérdida de las capacidades humanas, tanto físicas, mentales y sociales. Sin embargo, hoy día la ciencia nos ha mostrado alguno de los secretos de la longevidad. Estos secretos, no son novedosos, se conocen desde siempre.

La Escuela de Salerno, principal escuela médica en la edad media nos proponía las bases de lo que hoy día es ampliamente conocidos por todos. En su famoso poema “flos medicinae” (la flor de la medicina) proponían la base para llegar a ser mayor con una vida de calidad.

FLOS MEDICINAE

Vida honesta y arreglada
tomar pocos remedios
y poner todos los medios
de **no alterarse por nada.**

La comida moderada,
ejercicio y distracción:
no tener nunca aprensión.
Salir al campo algún rato.
Poco encierro, mucho trato
y continua ocupación.

En un momento de crisis como el actual, es importante rescatar el pensamiento clásico. Debemos volver a la esencia universal del hombre, pues la tecnología y el desarrollo voraz nos están llevando a lo que decía Roussoe; ser lobo para nosotros mismos.

Es interesante que este poema empiece hablando de vida honesta y arreglada. Si no podemos prescindir del “ego” (yo primero, yo segundo, etc.) es difícil ser solidarios. Tenemos que volver a pensar en el otro como en nosotros mismos para volver a vivir y disfrutar en comunidad.

El segundo aspecto del poema es tomar pocos remedios. En el mes de junio he podido asistir a la reunión anual de profesionales de la geriatría y se ha vuelto a sermonear sobre la iatrogenia (efectos

secundarios) de la polifarmacia en los mayores dependientes. A menudo las comidas de muchos se convierten en una sopa de fármacos, donde las pastillas parecen garbanzos. Esto tiene que hacernos reflexionar.

En tercer lugar quería hablar de no alterarse por nada. Esta es la esencia de la vida, la paz. Sin paz no podemos amar, no podemos conocer la opinión del otro, no podemos realmente dedicarnos a aquello que hagamos. Pero la paz hay que aprender a practicarla. Para ello estamos empezando a realizar Atención Plena (*mindfulness*) en el Centro.

Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente y sensaciones del cuerpo momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia. En el futuro seguiremos hablando de ello. En el siguiente recuadro, sólo se exponen los beneficios que tiene practicarla.

FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIALES
Reducción de estrés	Mejora la memoria	Mejora las relaciones sociales
Disminución de la presión arterial	Mayor capacidad de aprendizaje	Mayor satisfacción en las relaciones familiares
Mejora el sueño	Mayor creatividad	Menor ansiedad
Regula la respiración	Mejor atención y concentración	Mejor calidad de vida

Domingo Quintana Hernández

DIRECTOR DEL CENTRO





HISTORIA DE VIDA, HISTORIAS DE AMOR

Ramón es un hombre enamorado de su mujer, Esther. Esta frase no dice mucho sobre las dos vidas que la protagonizan.

Como mucho nos imaginamos a dos personas, caminando de la mano por los pasillos de la vida y por las autopistas que unen los continentes.

Con este relato pretendemos contarles la historia de este hombre en primera persona, tal como la ha vivido y como él la cuenta. Si hacen el esfuerzo de imaginar que están conversando con él, entenderán como los sentimientos han sido el motor de su vida desde que él alcanza a recordarla.

“Allá en la Isla Cubana en los tiempos de Batista, a la edad de 18 años empecé a trabajar limpiando pisos en el ferrocarril. Estaba casado con una chica de antecedentes canarios y tenía un hijito de 3 meses.

Cuando triunfó Fidel Castro, me surgió la oportunidad y empecé a trabajar de ascensorista durante tres meses y de escribiente durante 9 meses. En esa época tenía noveno grado y estaba luchando por ir a la Universidad. Pasado mucho tiempo me ofrecieron trabajar en los talleres ferroviarios y me hice técnico ferroviario.

¡No es fácil luchar con la tecnología de los ferrocarriles durante nueve años!, tenía tres hijos pequeños con mi primera esposa.

Me ascendieron a maestro ferroviario y profesor del taller de ferrocarril.

En esa época estaba en la Universidad, era técnico ferroviario, maestro y jefe de taller.

Empecé a fallar porque estaba trabajando y estudiando, y tuve que dejar la Universidad.

Mi esposa murió a los 29 años de un tumor y me quedé solo con mis tres hijitos. Mis hijos eran muy queridos, siempre estaban detrás de mí, por los campos, en la estación, entre la escuela...

Pero un día..., a mi hijito pequeño me lo mató un camión, yo lo llevaba entre los brazos y imi hijito muerto!

Yo estaba solo, una señora conocida me habló de su sobrina, Esther Yo necesitaba a una mujer que me ayudara a cuidar de mis hijos. Un día vino a mi casa con Esther, la conocí, hablamos y decidimos que me ayudaría con los hijos. Y así fue...

Esther comenzó a cuidar a mis hijos, y la verdad los cuidaba bien, ella lo hacía todo. A los meses yo me lancé a conquistarla, pero ella me rechazó. Y así seguimos.

Pasó el tiempo y un día después de atender a los hijos, Esther me dijo que fuéramos a la cocina, y entonces ella me conquistó... y así fue. Pero me dijo que no la tocara en la calle, que no le diera besos... y yo... tranquilo, yo me reía... pero tranquilo.

Y así pasaron los años, tenía mis dos hijitos y tres hijos con Esther y nos casamos. Con el tiempo vinimos a Canarias porque Esther quería volver. Fuimos a La Palma, donde tenía familia, y allí estuvimos un tiempo.

Salimos de La Palma y vinimos para acá.

Yo me sentía un poco achicado y con pocas oportunidades. Estas pocas oportunidades me llevaron a acercarme a una Iglesia a pedir ayuda. Fíjese como fue, una mujer mayor dijo que ella nos ayudaría. Fuimos a vivir con ella, Esther le dijo que se encargaría de todo en la casa. Yo hacía los trabajos de arreglos y... así fue. A los cuatro meses y veintiséis días salimos de la casa.

Entonces Esther empezó a ganar dinero y yo trabajaba con un señor muy bueno que conocí... ¡Mire... él para el carro en medio del pueblo, y le da besos y abrazos a Esther!

Alquilé un apartamento y la señora que nos ayudó, ¡imire...! se vino a vivir a la casa con nosotros. Esta buena señora está enferma y la queremos mucho.

Y así fue, y el Señor nos ayudó y aquí estamos”.

Solemos pensar y creer que una vida puede resumirse en una sucesión de hechos acontecidos en un tiempo y espacio determinados. Solemos olvidar que la vida es vivida por las personas, mucho más allá del sentido conceptual, mediante el significado de identidad y experiencia vital sentida. Este sentido de identidad es tan fuerte y necesario, que se mantiene indemne frente a los abatares con los que algunas enfermedades nos envisten.

Esther Santiago Quintana
PSICÓLOGA DEL CENTRO

ENTREVISTA A ANTONIA MESA HERNÁNDEZ

Doña Antonia Mesa Hernández es una señora que ha residido en el CSS San Nicolás de Bari cuando era regentado por la congregación de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús y, en la actualidad, cuando pertenece a la Red Insular del Cabildo de Gran Canaria, dependiente del IAS Gran Canaria y gestionado por la UTE GERIA. Ella realiza en este artículo una comparativa de cómo transcurría su vida en cada etapa.

¿Qué recuerdos tienes de cuando regentaban el centro las monjas?

Fue una experiencia buena, ya que al tener que salir de su casa por motivos de salud y encontrarse con “esta gente buena” le hacía sentirse como en familia.

¿Qué experiencias recuerdas de esa etapa?

Colaboraba con el doblado y planchado de ropa, todas las tardes rezaban el rosario con todos los residentes.

¿Qué trato existía por parte de ellas?

Existía un trato familiar, recuerda que cuando llegaban de compras a las monjas les gustaba curiosear lo que traían.

¿Cómo era el día a día en el centro?

Todo estaba bien, según su opinión los residentes “estaban mejor de su cabeza y se podía hablar con ellos”.

¿Encuentras el centro igual que antes?

Quitaron la cafetería, pero ahora hay un ascensor nuevo y la lavandería continua igual.

Según tu opinión, ¿el centro lo encuentras mejor ahora o antes?

Ahora encuentro alguna mejoría, como el ascensor grande, pero le parece poco un baño para tanta gente.

¿Cuántos residentes habían antes?

Creo que eran 28 residentes.

¿Cómo eran antes las habitaciones?

Todas eran de dos camas con cocina y todo. Parecían pequeños departamentos.

¿La comida ha mejorado?

Para mí, la comida era mejor antes ya que era más casera porque la hacían aquí, tenían un cocinero y comían papas fritas, huevos fritos etc. Incluso ayudaban a pelar papas, a desgranar habas, etc.

¿Cómo eran antes las camas?

No eran como las de hoy “que se levantan”.

¿Y la lavandería?

Piensa que la ropa antes estaba mejor y más limpia. Se reunían para coser la ropa (botones, cremalleras, etc.) y hacían los trajes de carnavales.



¿Qué opina sobre el personal que trabaja en el centro?

Se queda con una mezcla del personal de antes y el de ahora.

¿Qué tal le parecen los horarios?

Antes se separaban a los residentes que padecían algún tipo de deterioro de los que no. El desayuno era a las 9:00, el almuerzo a las 13:00 y la cena a las 21:00.

Al ser un centro de régimen abierto las visitas entraban cuando querían.

¿Antes existían las mismas tecnologías que ahora?

Si habían pero más modestas y prefiero las que hay ahora, noto más mejoría con el cambio de empresa.

¿Qué cambiarías en la empresa hoy por hoy?

Encuentro muchas personas que “no son para estar aquí”, dicen que el centro es para personas válidas y están entrando “muchas que no lo son”, hay muchas sillas de ruedas y andadores por pasillos. “si me descuido me caigo”, “casi no se puede caminar”.

¿Añadirías algo a la Residencia?

Que cocinen aquí. Más baños. Y, también, poder tener más intimidad para hablar por la cabina de teléfono.

Me quedo con el cariño, el ambiente de siempre y la mejora de las infraestructuras de hoy.

Daida Olivares

GEROCULTORA DEL TURNO DE MAÑANA)



Siempre **ACTIVO**, Siempre **PA'LANTE**

La realidad cultural de nuestros días pasa en multitud de ejemplos cotidianos por la búsqueda, en ocasiones obsesiva, de la eterna juventud. Por así decirlo nos resistimos estética, cultural y socialmente al irremediable envejecimiento. Por el contrario, se promueven el consumo de productos y la realización de actividades encaminadas a reparar los efectos propios de la edad. Parece que envejecer se ha convertido en una tragedia para el ser humano.

Esto es lo que en diferentes foros profesionales se ha denominado como el “antiaging”. Para que nos entendamos se trata de renunciar a la idea y las consecuencias lógicas del envejecimiento. Desde luego se trata de una de esas batallas perdidas porque, como bien se sabe, no existe el elixir de la eterna juventud, ni tampoco existen máquinas que nos ayuden a retroceder en el tiempo.

Por lo tanto, solo nos queda aceptar el envejecimiento con buen agrado y como algo normal. Como una fase más de la vida y que, por supuesto, puede ser tan dichosa y satisfactoria como otra época diferente de nuestra de vida. Todo depende de si acompañan las mejores circunstancias de seguridad, salud y participación social y comunitaria. Esto es lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer como “envejeciendo activo” a finales de los 90.

Se estarán preguntando qué significa esto último de envejecimiento activo, pues bien, se trata básicamente de mantener un estilo de vida saludable y participativo conforme a nuestras circunstancias personales. La edad avanzada no es un sinónimo de dejar de hacer cosas, sino más bien de hacer otras. Incluso se tiene algo que en otras épocas de la vida se carece bastante; tiempo libre. Es una nueva oportunidad para viajar, para estudiar, para retomar aquellas aficiones que dejamos de hacer, etc...

Una persona que desarrolle un estilo de envejecimiento activo experimenta una calidad de vida mejor que quien no lo hace. Igualmente este estilo de vida suele ser un determinante importante entre el envejecimiento normal y el patológico. Los recursos y las oportunidades existen y en muchas ocasiones podemos acceder a ellos. No obstante, es nuestra actitud personal la que nos mueve a dar el paso.

Ya saben entonces que el envejecimiento y el aumento de la expectativa de vida son una realidad y un triunfo de los sistemas de salud y de bienestar modernos. En otros países y contextos continentales no cuentan con esta suerte. Ahora bien, depende de nosotros mismos y de nuestra actitud personal disfrutar de esta grata oportunidad de una forma plena y satisfactoria. Por lo tanto, envejecer tiene ahora otra lectura.

Se trata de un envejecimiento en el que podemos elegir cuidar nuestra dieta, realizar un adecuado ejercicio físico, participar de las actividades sociales y comunitarias, interesarnos por la cultura, viajar, volvernos a enamorar y quien sabe cuántas cosas más.

¿Se decide ahora a dar el paso?

Javier Santiago Quintana

DIRECTOR TÉCNICO DE LA UTE GERIA





DÍA DE CANARIAS

Con motivo de la celebración del Día de Canarias el Domingo 30 de Mayo, desde el Centro San Nicolás de Bari hemos llevado a cabo una serie de actividades enmarcadas dentro del Programa Sociocultural. En horario de tarde y durante toda la semana del 24 al 31 de Mayo se han realizado actividades en el centro como: decoración de la entrada y el salón común con motivos canarios utilizando para ello material facilitado por los familiares de los residentes como queseras, molinillos de café, timple, y comida típica canaria.

Realización de juegos populares como una oca gigante en la que las fichas eran los residentes y las casillas tenían relación con algún aspecto de nuestras islas.

La excursión semanal decidimos que fuera al Museo de Piedra y Artesanía de la Villa de Ingenio, ya que allí se exponen bordados y calados canarios así como la venta y exposición de souvenirs típicos.



El Jueves la psicóloga del Centro llevó a cabo un taller titulado “Recordando a Canarias” en el que los participantes exponían sus recuerdos sobre costumbres, fiestas, formas de trabajar, carácter de las personas, etc.

El Viernes se expuso el documental “Volando sobre Canarias” para recordar o conocer aquellos municipios y rincones de nuestras queridas islas desde el cielo.

Por último y por motivos ajenos a nuestra voluntad no pudimos realizar el baile de cuerdas y la actuación de una rondalla en el centro el día que queríamos, pero lo haremos una semanita más tarde.

Begoña Miranda Pérez
TRABAJADORA SOCIAL





LLEVA MUCHO TIEMPO LLEGAR A **SER JÓVENES**



Nosotros como en la película del nombre “Raro”, cada día que pasa nos “envejecemos” un poco más...

Mantenemos el San Nicolás de Bari, pero cada vez somos más socio y menos sanitarios. Todo esto debido a que apostamos por una vejez más activa física y psíquicamente. Nos estamos olvidando de nuestros “achaques y manías”, no tenemos tiempo de somatizar, nos dedicamos a vivir el aquí y el ahora,

aprendimos a respirar mejor, a reírnos de nosotros mismos, a ser más tolerantes, a disfrutar de la compañía de los otros, a salir de excursiones, a compartir sesiones de cine “caseras” y a que la vida es maravillosa para lo que sabemos usarla.

Creemos firmemente que aunque las condiciones no sean las más propicias en la vejez, aunque todo parezca árido e infértil, siempre puede germinar una plantita, basta con regarla lo “justo” todos los días y aportar nuestro granito de arena para que fertilice, de aquí nuestro logotipo...¿o creían que era una propaganda de fertilizante?

Tenemos cerca de 80 pero nos sentimos como de 20 basta con mirar la fotografía!!!

Marina Uguett Ferrara

DOCTORA DEL CSS SAN NICOLÁS DE BARI