



SAN JERÓNIMO

BOLETÍN #32

Abril 2024



ACTIVIDADES

Como cada mes, aquí está la revista mensual de abril. Este mes hemos disfrutado de muchas actividades.

Teníamos varias fechas marcadas en el calendario para celebrar, alguna que otra actuación, pero, sobre todo, mucho entretenimiento...

¡Ha sido un gran mes!



Musical IES Tierra Estella

A principios de abril fuimos el público invitado del alumnado del IES Tierra Estella para ver sus actuaciones musicales.

Las diferentes clases prepararon una obra musical, todas salieron genial y nos encantaron.

¡Volveremos!



Día Mundial del Parkinson

Nos parece esencial sensibilizar y fomentar la empatía de las personas que viven en San Jerónimo en relación a las enfermedades que puede haber presentes dentro del centro.

Por ello, con motivo del Día Mundial del Parkinson, 11 de abril, organizamos una charla con diferentes dinámicas para que las personas entiendan mejor las características de la enfermedad y comprendan como se sienten las personas que la padecen.

Mejoramos la convivencia al fomentar la empatía.

Concieniamos y sensibilizamos.

Fomentamos las relaciones sociales.



Taller de Cocina

Nueva receta del Centro de Día, esta vez, con historia:

Además de nacer donde quieren, los de Bilbao también pueden bautizar un plato con el nombre de un ingrediente que no figura en la receta. Preguntar qué lleva un pastel de arroz puede sonar bastante absurdo, pero resulta que este dulce típico de Bizkaia y de su capital no se hace con arroz.

Su origen y el motivo de ese nombre que juega al despiste es parte del encanto de un pastel que, junto a los bollos de mantequilla, nunca falta en los escaparates de las pastelerías ni en las barras de los bares a la hora del desayuno o el hamaiketako.

Con sólo 5 ingredientes:

- 500ml de leche
- 125g de azúcar
- 125g de harina
- 3 huevos
- 75g de mantequilla en pomada

¡Buenísimo!



Karaoke

El lunes 22 de abril quisimos empezar la semana con alegría y energía.

Por eso, organizamos un karaoke, que siempre anima cualquier día.

Al principio nos costó animarnos, pero en cuanto salió el primer grupo, no paramos de cantar. El lunes es menos lunes si empezamos así.



Día del Libro

Un buen libro es el mejor compañero en un día de lluvia, en la playa, en una tumbona, en un viaje largo... por eso el martes 23 de abril celebramos el Día Internacional del Libro.

Realizamos una lectura grupal de varios capítulos de un clásico, "Lazarillo de Tormes". Nos encanta juntarnos y disfrutar de una actividad cultural.



Día de la Danza

Se acercaba el Día de la Danza y lo que empezó siendo una clase de baile con Isusko y Carol terminó siendo una ¡FIESTA!

Aprendimos bailes nuevos, movimos nuestros cuerpos, cantamos, bailamos y, sobre todo, nos echamos unas risas.

¡Muchas gracias por venir a disfrutar con nosotros y nosotras!



Llaves de la Memoria

Ya tenemos en nuestras manos las “Llaves de la Memoria”. A través de un QR podremos acceder a nuestros recuerdos siempre que queramos.

Es el resultado de un proyecto muy especial que compartimos con Labrit Multimedia llamado “Memoria Anclada”, desarrollado gracias al Programa Innova promovido por Fundación La Caixa y Fundación Caja Navarra.



Ejercicio Físico: “Fiel Compañero de Vida”

Mario Ganuza Aranaz | Técnico en ciencias de la Actividad Física del Deporte

El ejercicio físico es un estilo de vida que a muchas personas nos acompaña día tras día. Se trata de un hábito que nos hace superarnos a diario, luchar con nuestro perezoso cerebro para buscar nuestra mejor versión, mejorar nuestra autoestima, superarnos, sentirnos mejor, en definitiva, mejorar nuestra calidad de vida y ser “más felices”.

Como ya sabéis, tiene numerosos beneficios. En cuanto a nivel físico: aumento de masa muscular y densidad ósea, aumento de la capacidad respiratoria, el sistema inmunológico se ve fortalecido y disminuye el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la hipertensión y problemas cardiovasculares. A nivel psicológico: ayuda a reducir el nivel de estrés, mejora la autoestima y reduce los síntomas de depresión e insomnio.

Además de ayudarnos a mantener un cuerpo sano, el ejercicio nos aporta bienestar emocional. Esto se debe a las hormonas que produce nuestro cuerpo al realizar ejercicio físico, efectos que perduran tiempo después de haber finalizado la actividad.

Como graduado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, es un verdadero lujo y una satisfacción enorme el poder dedicar parte de mi jornada a este ámbito. Desde San Jerónimo me han dado la libertad necesaria para poder realizar diferentes programas con las personas que viven y acuden a la fundación e incluso poder ofertar entrenamientos de fuerza, actividades deportivas y retos saludables a las personas trabajadoras.

Pero en esta ocasión me quiero a centrar

en las personas que viven y acuden a San Jerónimo. Porque nunca es tarde para aprovecharse de todos estos beneficios que nos proporciona el ejercicio y porque sin ser conscientes ni quererlo, estas personas han supuesto y suponen una gran motivación para mí en mi día a día en cuanto a tener una elevada cantidad de energía y positivismo para afrontar mis responsabilidades, en definitiva, proyectar una imagen activa y enérgica hacia el mundo que me rodea. Y esto lo consiguen gracias a las ganas y el entusiasmo que muestran al enfrentarse a todos los retos que les propongo, centrándose y apoyándose en sus fortalezas y no en sus debilidades o discapacidades.

En la actualidad estamos llevando a cabo un programa de fuerza. Trabajar la fuerza es muy beneficioso para la población en general y verdaderamente positivo en las personas mayores, ya que reduce la frecuencia cardíaca basal y la tensión arterial. Contribuye al descenso en los indicadores de glucosa y colesterol. Mejora el equilibrio, la coordinación y la movilidad, lo cual minimiza el riesgo de caídas. Y, ayuda a mantener la independencia para realizar las actividades de la vida diaria.

Estamos trabajando diferentes ejercicios como sentadillas, curl de bíceps, isométricos... La adherencia al programa ha sido sorprendentemente positiva. He tenido que lidiar con enfados de diferentes personas participantes, cuando por circunstancias de mi organización laboral (reuniones, formaciones...) he tenido que posponer los entrenamientos.

Me pareció interesante acompañar estos entrenamientos de fuerza con una serie de preguntas de una escala de ansiedad y depresión y volver a pasar esta escala los días que no realizan los entrenamientos.

Aún no ha pasado el tiempo necesario para poder tener unas conclusiones fiables y científicas, pero por norma general, los resultados, sobre todo a nivel de ansiedad, son más positivos los días que si realizamos el entrenamiento de fuerza.

Para terminar, me gustaría recoger alguno de los testimonios de las personas que participan en los programas de ejercicio físico San Jerónimo sobre lo que supone el deporte para ellas.

Para R.S. (71 años): Nunca había hecho deporte hasta entrar en la Residencia. En la actualidad realiza ejercicio todos los días, forma parte del programa de fuerza y refiere que se encuentra mucho mejor y que no hay que dejar de hacer ejercicio, aunque seas mayor. "El deporte me ayuda a darme ese impulso de felicidad extra diaria".

Para F.G. (86 años): Empezó a hacer ejercicio después de casarse. Hacía gimnasia de mantenimiento con un programa del ayuntamiento. En la actualidad forma parte del programa de fuerza y realiza ejercicio

por su cuenta todos los días. Refiere que dispone de mucho tiempo y que le gusta dedicar parte de él al ejercicio ya que le ayuda a sentirse mejor. "No hago ejercicio por adelgazar como la juventud, si no por estar más activa y sentirme mejor"

Para E. L. (72 años): Para él, el deporte significa "vida", salud y estar bien. Ha hecho toda su vida deporte, salía a andar en bici mañana y tarde. Ahora no puede y lo hecha mucho de menos. En la actualidad hace ejercicio todos los días incluso el domingo. Ahora tiene más dificultades, pero refiere que el deporte refuerza su voluntad. "El sufrimiento me hace tener más fuerza de voluntad para enfrentarme a las adversidades de la vida"

Me gustaría acabar este artículo lanzando un mensaje de ánimo y de motivación a la población para que se animen y se suban a nuestro barco, que miren el ejemplo de todas estas personas mayores que nos acompañan en el día a día y que no entienden de pereza ni de limitaciones y que "hoy es un buen día para que sea el primer día de tu nueva vida".





Despedida

El domingo 31 de marzo falleció Esperanza Echeverría Echeverría.

Se celebró una misa en honor a su descanso. Allá donde estés. Te llevamos en nuestros corazones.

D.E.P.

Sopa de letras

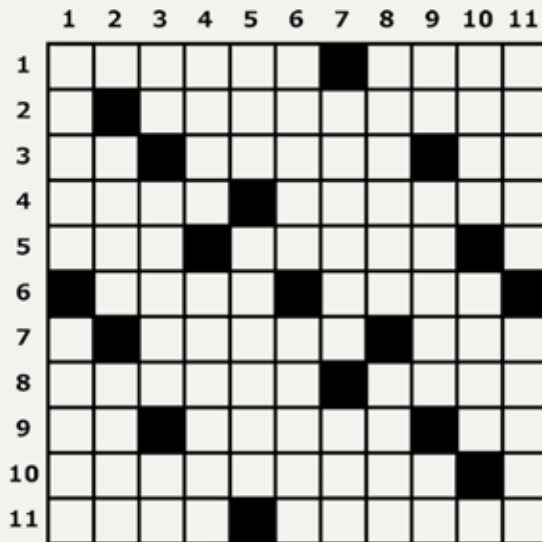
Las 7 diferencias



Balón prisionero | Canicas | Carrera de sacos | Chapas |
Comba | El pañuelo | Escondite | Gallinita ciega | Hula hoop
| Parchís | Peonza | Pilla pilla | Rayuela | Tres en raya | Veo
veo | Yoyó



Crucigrama



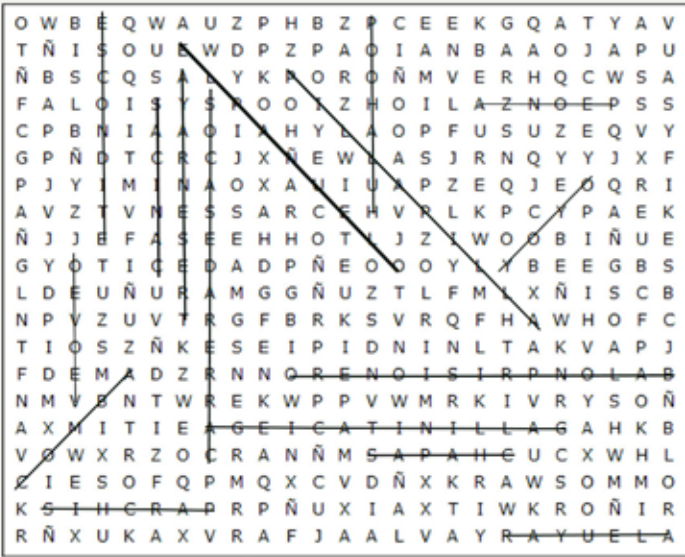
HORIZONTALES

1: Reptil muy similar al cocodrilo. Orificio del aparato digestivo de los animales, destinado a la recepción del alimento. 2: Usted. Irritábamos, enfurecíamos. 3: Rubidio. Vas caminando a un lugar. Mega annum. 4: Vuduismo. Elogiar. 5: Sufijo que forma sustantivos derivados de verbos de la primera conjugación, que suelen denotar acción y efecto. País de Asia. Conjunción. 6: Poned ataduras. Porción de tierra rodeada de agua por todas partes. 7: Diez en hexadecimal. Persona muy admirada. Extremidad que se utiliza para volar. 8: Que contiene sal, en femenino. Padre de Caín y Abel. 9: Erblio. Pones el cebo. Real Decreto. 10: Relativo a editores. Conjunción. 11: Actividad sexual. Os queméis.

VERTICALES

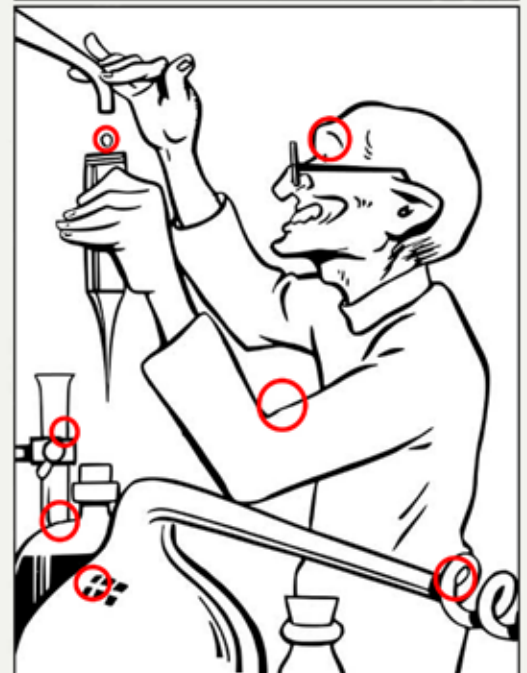
1: Curvatura. Limpies, laves. 2: Diez en hexadecimal. Fundador del budismo. Está en combustión. 3: Inteligencia Artificial. Fruto de la palmera. Nueve en el sistema de numeración romana. 4: Maullido del gato. Persona que tiene adicción a alguna sustancia o droga. 5: Ácido ribonucleico. Adecuado, apropiado. 6: Hacem natación. Cultiva la tierra. 7: Vano, sin fundamento. Aire en inglés. 8: Fundáis, apoyáis algo sobre una base. Guisad en el horno. 9: Orden Ministerial. Dad balidos. Artículo determinado. 10: Signo ortográfico. Perteneciente o relativo a las alas. Novena letra del abecedario. 11: Cocinaré en el horno. Pasees.

Sopa de letras



Balón prisionero | Canicas | Carrera de sacos | Chapas | Comba | El pañuelo | Escondite | Gallinita ciega | Hula hoop | Parchís | Peonza | Pilla pilla | Rayuela | Tres en raya | Veo veo | Yoyo

Las 7 diferencias



Crucigrama

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	C	A	I	M	Á	N			B	O	C	A
2	U		A	I	R	Á	B	A	M	O	S	
3	R	b		A	N	D	A	S		M	A	
4	V	U	D	Ú		A	L	A	B	A	R	
5	A	D	A		I	N	D	I	A		E	
6		A	T	A	D		I	S	L	A		
7	A		Í	D	O	L	O		A	L	A	
8	S	A	L	I	N	A		A	D	A	N	
9	E	r		C	E	B	A	S		R	D	
10	E	D	I	T	O	R	I	A	L		E	
11	S	E	X	O		A	R	D	A	I	S	

HORIZONTALES

1: Reptil muy similar al cocodrilo. Orificio del aparato digestivo de los animales, destinado a la recepción del alimento. 2: Usted. Irritábamos, enfurecíamos. 3: Rubidio. Vas caminando a un lugar. Mega annum. 4: Vuduismo. Elogiar. 5: Sufijo que forma sustantivos derivados de verbos de la primera conjugación, que suelen denotar acción y efecto. País de Asia. Conjunción. 6: Poned ataduras. Porción de tierra rodeada de agua por todas partes. 7: Diez en hexadecimal. Persona muy admirada. Extremidad que se utiliza para volar. 8: Que contiene sal, en femenino. Padre de Caín y Abel. 9: Erblio. Pones el cebo. Real Decreto. 10: Relativo a editores. Conjunción. 11: Actividad sexual. Os queméis.

VERTICALES

1: Curvatura. Limpies, laves. 2: Diez en hexadecimal. Fundador del budismo. Está en combustión. 3: Inteligencia Artificial. Fruto de la palmera. Nueve en el sistema de numeración romana. 4: Maullido del gato. Persona que tiene adicción a alguna sustancia o droga. 5: Ácido ribonucleico. Adecuado, apropiado. 6: Hacén natación. Cultiva la tierra. 7: Vano, sin fundamento. Aire en inglés. 8: Fundáis, apoyáis algo sobre una base. Guisad en el horno. 9: Orden Ministerial. Dad balidos. Artículo determinado. 10: Signo ortográfico. Perteneciente o relativo a las alas. Novena letra del abecedario. 11: Cocinaré en el horno. Pasees.