

Sendero



*Residencia Ntra. Sra. de las Mercedes
Salamanca*



Nº 37 – Diciembre 2021

SUMARIO



- 3. Presentación
- 4. Fiesta de Carnaval 2021
- 7. El museo del Prado en las calles
- 10. En torno a Medjugorje
- 12. 8 Marzo - Día de la mujer
- 15. Visita del cuadro La Sagrada Familia
- 18. Bello
- 19. Festividad de Santa Águeda
- 21. Fiesta de Ntra. Sra. de la Merced
- 24. Talleres de terapia ocupacional
- 26. Recuerdos de Navidad
- 28. Sé Feliz
- 29. Romancillo de Nochebuena
- 31. Lo que aprendió un viajero
- 32. Navidad con la mochila en el camino
- 34. Beneficios de la Fisioterapia en la 3ª Edad
- 37. Y de repente, llegó el Covid
- 40. Crónica de la Residencia
- 44. Nuestra felicitación navideña
- 46. Espacio de Humor
- 47. Pasatiempos

Algunas imágenes han sido obtenidas de: Pág. 31: <https://infanciaespiritual.wordpress.com/2010/01/02/el-mismo-quiere-ser-nuestra-recompensa%E2%80%A6/> .Pág. 32: https://www.google.com/search?q=encuentro+con+Dios&sxsr=A0aemvIX5IVhWcT2mDngkfcLIZm3JHJ3g:1638567989462&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjVrs63zcj0AhUw_rsiHUw7BRgQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1680&bih=850&dpr=1#imgrc=q-1KDRVnktBnVM . Pág. 47: <https://www.ideal.es/fotos/sociedad/201612/14/felicitaciones-navidad-originales-graciosas-21675560990-mm.html>.



“Reconozcamos en cada hermano el nacimiento de Jesús”

La redacción

Legados estos días de Navidad, damos gracias de corazón por poder celebrar de nuevo estas fechas con las personas a las que más queremos.

Hemos podido sentir con la pandemia la ausencia de muchos seres queridos, especialmente de familiares y amigos, que debido a las restricciones no podían visitarnos. La Navidad pasada fue testimonio de esta situación. Sin embargo, en todo momento, tanto las Hermanas como el personal de la Residencia nos han hecho sentir siempre que somos una gran familia, derrochando con sencillez y agrado su tiempo y su cariño. Y eso es Navidad, cada minuto, cada segundo en que vivimos y reconocemos en cada hermano el nacimiento de Jesús.

Queremos pedir al Año Nuevo 2022 que la pandemia llegue a su fin y que no falte en nuestras vidas, la luz, la alegría, la esperanza y la paz que sólo el Niño recién nacido puede traernos al mundo entero.

Felices días de Navidad para todas!

Carnaval 2021



Tratamos de celebrar la **Fiesta de Carnaval** en la residencia de la mejor forma posible, siempre ajustándonos a la normativa del momento por la Covid. Este año lo celebramos de una forma más tranquila, pero siempre con mucha ilusión.

Preparamos, entre todas, la decoración y la confección de muchos disfraces, aunque algunas residentes no dudaron en comprarse sus propios trajes. Se organizó un pequeño desfile en el que el ambiente se fue animando según transcurría la tarde. Se contaron chistes y alguna que otra anécdota. Se respiraba un ambiente de alegría y esperanza.

Después, como se había preparado un Photocall, nos dispusimos a participar en la sesión de fotos; todas estábamos deseando hacérnoslas, tanto de forma individual cómo en grupo.





Algunas de las participantes se disfrazaron tan bien que el resto de las asistentes no fueron capaces de reconocerlas. Es el caso de Sor Lina o Mari Cruz, que ya son habituales cada año en preparar su disfraz y especialistas en dejarnos a todas sorprendidas.

Para finalizar, nos tomamos el habitual chocolate con bizcochos y bailamos y cantamos. A las residentes que no pudieron bajar al salón, se les sirvió el chocolate en sus habitaciones.





EL MUSEO DEL PRADO

en Salamanca

30 de abril al 31 de mayo de 2021

Brigi



EL MUSEO DEL PRADO EN LA CALLES

EL 31 de Mayo un grupo de residentes, junto con Brigi (Trabajadora Social) y Tamara (Terapeuta Ocupacional), fuimos a visitar la exposición “*El Prado en las calles*”. Fue una visita muy especial, que recordaremos como extraordinaria, puesto que fue la actividad que se organizó después de un largo periodo de tiempo de confinamiento.

Nos sentíamos como personas “libres” que retomábamos de nuevo la vida un poco de forma más normalizada.

Hacía mucho calor, pero esto no fue un impedimento para contemplar las pinturas en dimensiones reales, que fue como recrear una visita al Museo del Prado; parecía, o así lo percibíamos, que estábamos ante las auténticas obras de arte.



Esta actividad la promovió la Fundación Iberdrola y el Museo del Prado y también colaboraron la Junta y el Ayuntamiento. La exposición, según nos contaron, recorrería todas las provincias de Castilla y León y estaba compuesta de 50 reproducciones de maestros como Velázquez, Goya, el Greco... Los cuadros estaban expuestos al aire libre y cada obra, contaba con una explicación de lo que representaba.



Una vez terminada la visita, nos sentamos en la Plaza de la Concordia con tranquilidad y disfrutamos del aire libre. Aprovechamos para comentar los aspectos que más nos habían gustado de la exposición y lo bien que nos venía reiniciar de nuevo este tipo de actividades, que sin duda llevábamos echando en falta desde hacía mucho tiempo.



*Retomar nuestras actividades al
aire libre nos ha devuelto la
esperanza y la alegría*



En torno a MEDJUGORJE



Ana José Jiménez

Sí, en torno porque todavía no hay nada definitivo. Es una palabra de origen eslavo que significa “entre montañas” y que da nombre a un valle y a una pequeña aldea situada al sur de Herzegovina, palabra de difícil pronunciación.

Referente para muchísimas personas en el mundo. Medjugorje es hoy el destino de un millón de viajeros al año. En esta población, en 1981 no vivían más de 400 personas. Habitaban en casas y en chozas y los recursos de los que se servían eran: el ganado, la tierra y el tabaco, cultivaban viñas, y obtenían vino; poseían rebaños de ovejas comerciando con la lana, consumían leche, carne, huevos... cultivando hortalizas y verduras.

Medjugorje está enclavado en Yugoslavia. Valle y aldea con parroquia. Lugar de las apariciones de la Virgen a los videntes en el año 1981 evidentemente es un fenómeno religioso. Pero también hay que hablar de una vertiente social porque afecta a muchos visitantes. Detractores hay bastantes, los hay que ven en todo esto un montaje edificado en torno a una leyenda, con diferentes fines, lucrativos o de poder.

Se han hecho investigaciones acerca de lo que allí aconteció lo llevaron a cabo el gobierno comunista de la antigua Yugoslavia, con una intención de acabar con aquello. La iglesia católica también está llevando a cabo su propia investigación. Necesita tiempo para el estudio, el análisis y la reflexión, el tener puntos de doctrina claros es esencial. Destacar también que puede haber periodistas ávidos de engrandecerse al descubrir que aquello, en el fondo es una superchería.

Hay un hecho que sin duda arroja rayos de luz a la gente peregrina. Al peregrinar se da la oportunidad a Dios, de mostrarte en pocos días lo que se puede hacer con tu vida. Cuando un peregrino se pone en camino. Dios inicia otro viaje al centro de su vida.

Finalmente, ¿Qué puede sobrevolar en nuestras mentes? ¿Y el veredicto de la Iglesia? Ya se ha notado: que necesita tomarse su tiempo. Lo que sí es un hecho ofrecido a la conciencia del creyente, es la frecuencia de los sacramentos, en Medjugorje. Mencionar a los de la reconciliación y Eucaristía. Se dan así mismo muchas conversiones atribuidas a la Gospa (como llaman los naturales de allí a la Virgen) intercediendo ante Dios.





8 – MARZO

DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER

La redacción

Como viene siendo habitual, intentamos celebrar u organizar actividades que nos sirvan para orientarnos en la realidad y a la vez nos permitan trabajar la reminiscencia.

El año pasado y debido a las dificultades del inicio de la pandemia, no pudimos realizar todo lo que habíamos preparado para conmemorar este día. Habíamos recogido entre todas material confeccionado por nosotras: cuadros, labores, pinturas, escritos..., todo con los objetivos ya mencionados, exponiendo verdaderas obras de trabajo que tanto nosotras como familiares y amigos fuimos confeccionando a lo largo de nuestra vida.

Este año, el taller ha estado orientado al mismo objetivo, pero con distinta forma de trabajarlo y desarrollarlo. Para ponerlo en marcha, en los días anteriores, fuimos pasando por las distintas habitaciones para ir recogiendo ideas de lo que se podía hacer. Una vez que ya las teníamos, intentamos ir llevándolas a la práctica.

Lo primero que consideramos que era primordial, fue hacer una recogida de información sobre los orígenes de por qué se recuerda este día y cuándo fue su comienzo. También aprovechamos para conocer

las cifras y porcentajes de mujeres que ocupan hoy diferentes puestos de trabajo y recordar mediante imágenes, algunas de las mujeres más importantes de la historia. Decidimos preparar una presentación en Power Point que proyectamos el día 8 de Marzo.

8 DE MARZO: DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER

• ESTE DÍA CELEBRAMOS LOGROS:



ECONÓMICOS CULTURALES CIENTÍFICOS POLÍTICOS

HISTORIA

- Primer Día Internacional de la Mujer
 - 28 de Febrero de 1908
 - 15.000 mujeres salieron a las calles de Nueva York protestando por sus derechos.
- Carta de las Naciones Unidas 1945
 - Se decretó el primer acuerdo internacional el principio de igualdad entre mujeres y hombres.
- El 8 de Marzo de 1975 las Naciones Unidas por primera vez el Día Internacional de la Mujer.



OBJETIVO

- El papel que la mujer desarrolla en la innovación, educación y en las oportunidades de carrera, teniendo en cuenta un mundo más inclusivo y de igualdad de género.
- En España, las mujeres tienen el derecho de votar desde hace 88 años, aún que la dictadura supuso un paréntesis de 40 años en este derecho.
- Abogada, escritora y política Clara Campoamor fue quien logró instaurar el voto femenino en las elecciones generales de 1933.
- 6.800.00 mujeres con voz y voto- pudieron elegir por primera vez a sus representantes

A TI MUJER...

QUE ERES FUERTE COMO EL ROBLE, TIENES EL VALOR DE UN CABALLERO ARMADO Y UNA DULZURA CONTAGIOSA...

HIJA, MADRE, ABUELA, AMIGA, NOVIA, ESPOSA.

EN CADA ETAPA DE TU VIDA ERES ESPECIAL, POR ESE ÁNGEL QUE DIOS PUSO EN NUESTROS CAMINOS...



Mujeres españolas más importantes de la historia



Recogimos en él, también, poemas dedicados a la mujer, que algunas de nosotras fuimos leyendo. Más tarde realizamos un debate sobre este tema, en el que se hicieron comentarios sobre experiencias personales.

Pudimos reconocer la diferencia que existía entre el hombre y la mujer. Las fuimos situando en diferentes contextos: familiares, laborales, políticos, religiosos... y diferentes épocas. No faltaron también anécdotas al respecto.

La otra parte del taller, consistió en realizar una sesión de fotografías, tipo retrato de cada una de nosotras para exponerlas, y posteriormente colocar una palabra con el perfil que mejor nos identificara en nuestro papel como mujer.



Este tema suscitó un gran interés y nos ha sorprendido con agrado la participación e implicación de todas para la preparación de este día.

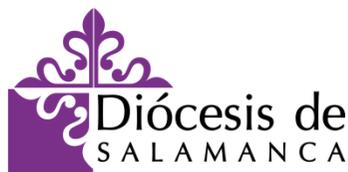
¡Viva la mujer!



Visita del cuadro

La Sagrada Familia

Rosa Sáez



DELEGACIÓN DE FAMILIA Y VIDA

En Salamanca, la Delegación de Familia y Vida, ha puesto en marcha una iniciativa para celebrar en Comunidad el año dedicado a la familia, para ello se está llevando a cabo la “peregrinación” de un cuadro de la Sagrada familia por parroquias, comunidades, colegios..., de Salamanca.

El cuadro, antes de iniciar “su viaje” por los distintos lugares, recibió la bendición en la Catedral Nueva, el día 2 de mayo, día en que se celebraba el Día de la Madre.

Nosotros en nuestra residencia recibimos con gran entusiasmo esta visita tan especial. Nos acompañó durante una semana y su presencia infundió gran alegría entre nosotras.

Quisimos tener un momento especial de oración ante el cuadro y para ello preparamos algunos cánticos y textos sobre la importancia de la familia para cada una de nosotras.

Comenzamos con la canción “*Benedicid, oh Señor, la Familia*”, a continuación leímos algunos textos Bíblicos en los que aparece esta



palabra. Después, cada una fue comentando lo que significaba para ella la familia en su vida. Las aportaciones de todas ellas nos enriquecieron mucho y nos llenó de esperanza el saber que ese valor tan importante, que creíamos un poco perdido en esta sociedad, se conserva todavía muy arraigado en todas nosotras. Se sacaron algunas conclusiones en otros contextos y comentamos la importancia de la familia desde una perspectiva cristiana.

A continuación, exponemos algunos de estos párrafos:

“Gestos pequeños y sencillos de perdón, renovados cada día, son la base sobre la que se construye una sólida vida familiar cristiana. Los niños aprenden a perdonar cuando ven que sus padres se perdonan recíprocamente. Si entendemos esto, podemos apreciar la grandeza de la enseñanza de Jesús sobre la fidelidad en el matrimonio”.



“En toda sociedad, las familias generan paz, porque enseñan el amor, la aceptación y el perdón, que son los mejores antídotos contra el odio, los prejuicios y la venganza que envenenan la vida de las personas y las comunidades”.

Para finalizar este encuentro ante el cuadro, rezamos la oración a San José y escuchamos una entrañable canción en su honor, ya que el año 2021 ha sido el año dedicado a san José.

Oración a San José

(Papa Francisco)

“Salve, custodio del Redentor
y esposo de la Virgen María.

A ti Dios confió a su Hijo,
en ti María depositó su confianza,
contigo Cristo se forjó como hombre.

Oh, bienaventurado José,
Muéstrate padre también a nosotros
y guíanos en el camino de la vida.

Concédenos gracia,
misericordia y valentía,
y defiéndenos de todo mal”.

Amén.





M. Arroyo Luengo

Bello

Él iba siempre impecable, con su traje negro, paseando por la calle Toro, y le adornaban sus ojos azules..., espectaculares. Estaba de infarto. Yo pasaba muy cerca de él, pero creo que ni siquiera me atrevía a mirarlo.

Nunca quise que me lo presentaran. Es más, se da la circunstancia de que, en una ocasión, yendo con mi hermana Mercedes, que lo conocía de la facultad, por la calle la Rúa, ella me dijo: Te prevengo que por ahí viene Bello, y nos lo vamos a encontrar de cara, ¿quieres que te lo presente? Y mi respuesta fue un “no” rotundo, dado que pensé que me podía desmayar de la impresión; así quedó la cosa... Para colmo, este chico, tenía tres hermanas, que estudiaban en el “Cole” de las Jesuitinas, sito, por entonces, en la calle Toro, ya llegando a la Plaza Mayor, y que eran alumnas mías. Pues bien, la mayor (recuerdo perfectamente su nombre y apellidos), tenía los mismos ojos que su hermano. Cuando la veía, me lo recordaba. Estaba obsesionada. Fue mi primer amor platónico.

No lo puedo remediar. Desde siempre, he sido una enamorada de la belleza. Si hubiera nacido pintora, habría disfrutado muchísimo pintando retratos de bellezotes, sobre todo de ojos claros... Insisto en lo del retrato, porque aunque he sido (lo digo en pasado, pues ya colgué los pinceles y demás trastos de pintar hace tiempo) pintora aficionada, nunca me sentí capacitada, vamos, es que ni siquiera lo he intentado, para poder hacer retratos, y mucho menos del natural, posando el modelo.

TALLER:



Festividad de Santa Águeda



El día 5 de febrero, celebramos la fiesta de Santa Águeda. Como la situación sigue siendo muy delicada, nos reunimos respetando en todo momento la normativa exigida. Pusimos un vídeo sobre la vida de esta Santa, tan homenajeadada en muchos pueblos y ciudades.

A continuación, una a una fuimos aportando los recuerdos que cada una teníamos de esta fiesta y de cómo la vivíamos todos los años desde que éramos pequeñas. Para ello, nos ayudamos con la proyección de videos de Eucaristías y procesiones de nuestros lugares de origen.

Pudimos comprobar que a pesar de que éramos de diferentes pueblos, las tradiciones y costumbres para muchas de nosotras, eran las mismas:



Por la mañana temprano, un grupo de mujeres salíamos por las calles a cantar “*La Alborada*”, recorríamos todo el pueblo, acompañadas por la música del tamboril y la gaita, y cantábamos canciones en

honor a Santa Águeda. Después tomábamos un buen desayuno en el que no faltaba un buen bizcocho, roscas, y otros dulces con café, preparados por las mujeres del pueblo. A continuación, nos íbamos a nuestras casas para ponernos nuestros trajes charros, muy propios para este día. Una vez ya engalanadas, asistíamos a la celebración de la Eucaristía; en ésta cabe destacar el ofertorio, dónde se ofrecían bollos, velas..., por parte de las mujeres. Una vez terminada la misa, se celebraba la procesión, y las mujeres se encargaban de portar las andas sobre las que iba la Santa. Tras estos actos, se realizaba un convite en el que toda la gente estaba invitada. Después, comíamos todas juntas. Antes elaborábamos la comida entre todas; en estos últimos años, ya íbamos a comer a un restaurante. Por la tarde, para finalizar el día, se organizaba un gran baile.

Una vez que pusimos en común estos recuerdos, seguimos con las proyecciones de los bailes propios de este día, y alguna se atrevió incluso a bailar alguna jota, fandangos, e incluso un perantón. Esperamos que el próximo año se pueda celebrar esta fiesta y devoción a Santa Águeda con la misma alegría con la que hasta ahora se venía celebrando.

FIESTA de Nuestra Señora de la Merced



Este año como siempre la Fiesta de la Merced supuso para nosotras un día de gran alegría. La música mercedaria sonaba desde primera hora de la mañana por todos los rincones de la residencia.

Una vez arregladas, hicimos la visita a nuestra Madre para felicitarla. La capilla estaba preciosa y llena de flores; fue preparada por Sor Luisa con mucho esmero y cariño.



A las 11 de la mañana se celebró una entrañable Eucaristía por el Padre Mercedario Fabricio. Los cánticos fueron preparados por todas, así como también las ofrendas y las preces. Al finalizar la Eucaristía cantamos el Himno a la Merced.

La comida la disfrutamos en un ambiente muy agradable y alegre. Nos obsequiaron con un pin del escudo de la Merced, hecho a mano por M^a Jesús López, persona muy querida por todas en nuestra residencia. Por la tarde para dar finalizada ya la fiesta, se repartió un rico chocolate con bizcochos por todas las habitaciones.



TALLERES DE TERAPIA OCUPACIONAL:

Memoria, Gerontogimnasia Estimulación cognitiva

Brigi y Tamara

Durante todo este año hemos organizado diferentes talleres, algunos de ellos, como los talleres de memoria, gerontogimnasia y estimulación cognitiva, los realizamos todos los días.

La GERONTOGIMNASIA les ayuda a mantener y mejorar su movilidad, así como favorecer el dominio de su cuerpo. A veces utilizamos materiales como aros, picas, pelotas... para realizar los ejercicios y para que se les haga más amena la sesión.

En el taller de MEMORIA hemos hecho dos grupos diferentes, dependiendo del nivel cognitivo de las usuarias. En uno de los grupos ejercitamos la memoria realizando actividades de forma escrita por medio de la utilización de cuadernillos y fichas; con el otro grupo realizamos esta actividad de forma oral y más participativa entre todas ellas.



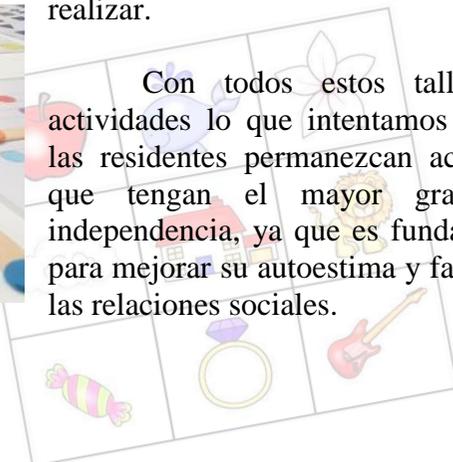


Durante este periodo de tiempo nos hemos dedicado también a crear otros materiales nuevos y caseros, que nos van a servir para ejercitar la atención y concentración, la memoria, la motricidad fina, etc. En la confección de muchos de ellos han colaborado las propias residentes. Después a la hora de trabajar con este nuevo material, las usuarias han respondido muy bien y les han gustado mucho las nuevas actividades que podíamos

realizar.



Con todos estos talleres y actividades lo que intentamos es que las residentes permanezcan activas y que tengan el mayor grado de independencia, ya que es fundamental para mejorar su autoestima y favorecer las relaciones sociales.





Recuerdos de Navidad

Rosa Corredera

Ya cerca de la Navidad, gran cantidad de recuerdos vienen a mí memoria. El día de Nochebuena lo celebrábamos siempre con gran alegría todos juntos en familia, y yo siempre era la primera en apuntarme a todo lo que se celebraba.

Solíamos irnos al pueblo a pasarlas con mis abuelos. Allí, los desayunos eran muy especiales. Todo de calidad, la leche, los huevos, el pollo... Mi madre lo preparaba con gran esmero y entre una cosa y la otra todo estaba delicioso.

Recuerdo entre las cosas que mi madre cocinaba, que lo que más me gustaba eran las patatas rebozadas. Nos poníamos a comerlas y no nos acordábamos de terminarlas.



Mi abuelo disfrutaba de manera especial, estaba feliz con todos los nietos en casa. Tenía reservado lo mejor que tenía para nosotros.

La comida de Navidad era el encuentro familiar más alegre, comíamos, bailábamos y no faltaba, aunque fuera poquito, un trocito de turrón.

Recuerdo también las magdalenas y las perronillas que se hacían. Se guardaban en las cazuelas para que duraran, pero poco a poco nos las íbamos comiendo. Yo solía meter un poquito de todo en mi habitación envuelto en un papel y poquito a poquito me lo iba comiendo durante las noches.

A nosotros no nos faltaba lo esencial, pero había familias realmente pobres, que no tenían ni una patata que llevarse a la boca. Intentábamos compartir, siempre que podíamos, ya que sufríamos al ver a la gente que nos rodeaba en esta situación tan triste.

Así era como transcurría la Nochebuena y la Navidad.

Para Nochevieja ya comíamos de diferente forma, puesto que ya habíamos hecho la matanza y teníamos un poco más de todo. Una vez que cenábamos, preparábamos un baile, y yo me apuntaba a bailar con todos los miembros de la familia.

Quiero dejar como recuerdo a mis abuelos y a mis padres un agradecimiento grande por haber hecho que mi infancia fuera muy feliz.

Un abrazo para ellos y para todas vosotras.

Sé feliz



DIONI

Vive la vida con alegría.
Canta y sonríe a todas las cosas,
deja las penas y las tristezas
y sé feliz, feliz, feliz.
Sé feliz, no lo pienses más.
Canta alegre y no llores más,
nada a cambio recibirás,
lo que merezcas ya lo tendrás.
Si encuentras a un niño llorando
por hambre, por sed o por frío,
a un pobre mendigo solitario y vacío
dale tu mano de hermano y amigo
y que sea feliz, feliz, feliz.
Se feliz, no lo pienses más.
Canta alegre y no llores más
nada a cambio recibirás
lo que merezcas ya lo tendrás.

Dedicada a todas las compañeras que nos dejaron.
Todos los días rezo por vosotras; espero que desde el
cielo os acordéis también de nosotras, estamos
viviendo unos tiempos difíciles.
Os quiere.... Dioni.

Romancillo

de Nochebuena

- *¿Abuelo que está
pasando en el cielo,
que hay fiesta
en el universo?*

Los copos de nieve caen
y un vals bailan muy
contentos.

¡Qué noche tan pura y
bella!

El río canta canciones
y el viento,
lo arrulla tierno.

- *¡Ponte la pelliza abuelo!
y vámonos hacia el bosque.*

- *Mira que eres soñador
y yo no me fio un pelo.*

- *Anda Jakov date prisa.*
Un pastor le grita al viejo.

Pasan cometas veloces.
¡Ay qué luces tan hermosas
se desprenden de sus colas!
Las estrellas muy graciosas
hacen juegos malabares.
Como sonrío el abuelo,
escuchando al compañero.

Ahora te digo Eliecer
que te pongas la zamarra,
y metas en el zurrón:
el pan, el queso y la miel.
Será el regalo que haremos
cuando de pronto lleguemos.

Yo que soy un niño
que juego con mi peonza
la realicé con mis manos,
y la llevo como obsequio.

Suenan lejos las campanas,
vaya repiques de gloria,
que llenan el orbe entero.
Se oyen cencerros de vacas
y el balar de las ovejas;
con el rebuznar de burros
que están alegrando aquello.

Ladran los perros contentos,
armonizando un concierto.
¡Qué embeleso ofrece eso!
Porque los ángeles tocan,
las trompetas en lo alto
y un gloria enorme resuena,
abarcando el mundo entero.
Aquella gente sencilla,
la paz la siente muy dentro.

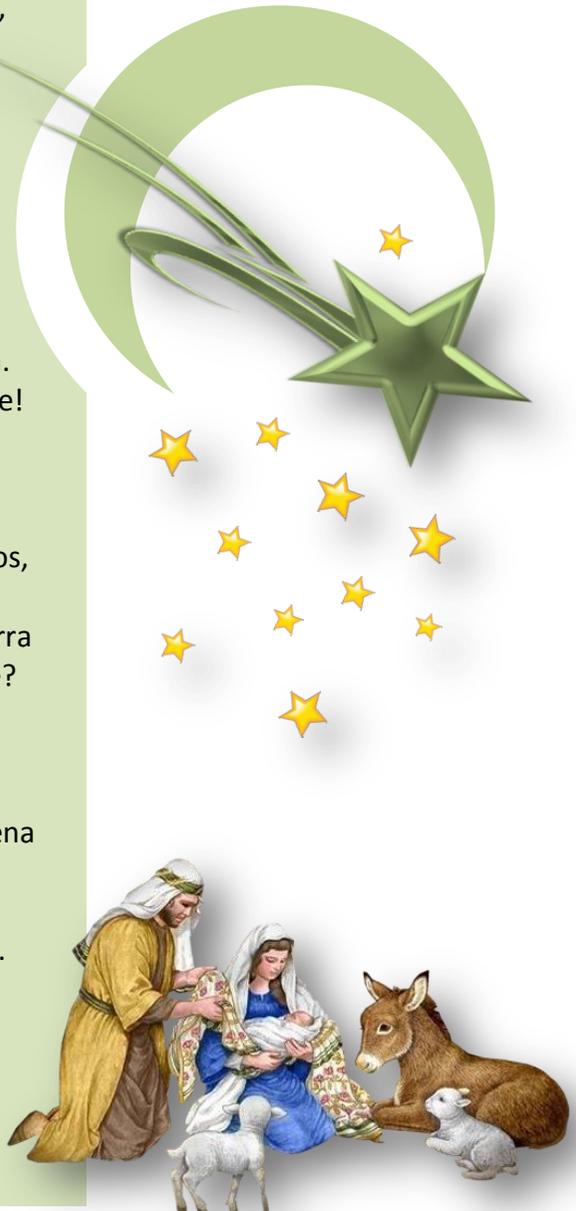
En un establo muy pobre,
una mujer resplandece:
con un niño que ha nacido,
al que le cubre la paja.
El chiquillo está llorando
y la madre le consuela.

El padre que tiene barba:
con gran cariño se acerca
y el afecto les prodiga.
Mientras una luz potente,
alumbrá con mucha fuerza.
¡Qué magia la de esa noche!

Con su belleza tan pura:
un milagro se produce,
¡Que atónitos quedan todos,
al observar lo que pasa!
¿Cómo es posible que ocurra
ante un pesebre tan pobre?

En el frío del invierno:
un rosal ha florecido.
¡Qué noche tan pura y buena
la Nochebuena que surge!
El río canta canciones,
y el viento le arrulla tierno.

ANA JOSÉ JIMÉNEZ





Lo que aprendió un viajero

Un viajero llegó a una tierra que no conocía. De inmediato le llamó la atención la hermosura del lugar, de sus arroyos y sus campos. Habiendo caminado un rato, comenzó a vislumbrar las

casas de un sencillo poblado. Las casas coloridas con las puertas abiertas de par en par irradiaban un aire de paz y alegría. Al viajero le resultaba difícil creerlo... ¡él venía de un lugar tan distinto!

Poco a poco se siguió acercando. Vio unos niños jugando y a sus padres que salían a su encuentro y con una enorme sonrisa le invitaron a quedarse con ellos unos días.

El viajero aprendió muchas cosas, por ejemplo a hornear el pan, a trabajar la tierra, a ordeñar las vacas..., pero había una que le llenaba de curiosidad. Cada día, a veces en varias ocasiones, los miembros de la familia se acercaban a una mesita donde habían colocado las figuras de María y José, junto a un burrito color marrón y una vaca; y muy despacito dejaban una pajita entre María y José. Con el correr de los días la cantidad de pajitas iba aumentando e iban formando un colchoncito que se iba haciendo cada vez a más comodito.

Cuando le llegó al viajero el momento de partir, la familia le entregó un pan calentito y frutas para el camino, lo abrazaron y se despidieron. Ya se iba cuando, dándose vuelta, les dijo:

– “Quisiera hacerles una pregunta antes de marcharme... ¿Por qué iban dejando esas pajitas a los pies de María y José?”

Todos sonrieron, y el niño más pequeño le dijo:

– “Cada vez que hacemos algo con amor, buscamos una pajita y la llevamos al pesebre. Así vamos preparando para que cuando llegue el niño Jesús, María tenga un buen lugar para recostarlo. Si amamos poco, el colchón va a ser un colchón delgado y por lo mismo frío, pero si amamos mucho, Jesús va a estar más cómodo y calentito”.

Por fin el viajero pareció comprenderlo todo y sintió ganas de quedarse con esa familia hasta la Nochebuena. Pero una voz de dentro de sí mismo lo invitó a llevar por otros pueblos el maravilloso mensaje de amor que había aprendido de esta sencilla familia... Aprendamos nosotros también y tengamos reservado en nuestros hogares un lugar calentito y cómodo donde María pueda recostar al Niño Jesús el día de Navidad.

Red: https://santuariodelasmercedes.org/06especialint/esp_15/067espint.html

Navidad con la mochila en el camino

Ana José Jiménez

Dios nace en Navidad en un establo, para encontrarse con nosotros. En un libro leí algo que me emocionó, por la sencillez y la ternura. Lo contaba el escritor brasileño Pedro Bloch, en uno de sus libros:

- ¿Rezas a Dios? – le preguntó un escritor a un niño.
- Sí, cada noche – contestó el pequeño.
- ¿Y qué le pides?
- Nada, le pregunto si puedo ayudarle en algo.

¿Qué sentiría Dios escuchado a este chiquillo? Que no le pide dinero ni salud, ni amor. Tampoco le pone quejas. ¡Qué profunda intuición la de ese niño!; lo mejor de Dios; no es que sea omnipotente, sino que no

lo sea demasiado y haya querido necesitar de los hombres.

Cuando nació Jesús en Belén, vino al mundo desvalido; en la pobreza de un pesebre. ¿No resulta desconcertante hoy que bastantes hombres y mujeres, en vez de felicitarse por poder colaborar con Dios, se pasan la vida pidiéndole que venga a resolver personalmente, lo que era tarea nuestra cuyo objetivo, lo cifraban en mejorar y arreglar? Por supuesto que es necesaria la oración de súplica: somos menesterosos y la oración de alabanza para mostrar agradecimiento y dar gloria. Es muy comprensible que nos volvamos a Dios, tendiéndole la mano como mendigos.

En Navidad la ternura nos lleva a recorrer los jalones que conducen a Belén. La Fe, que es confianza, se nos da para acrecentarla, no para adormecernos, sino para que nos sirva de acicate.

En plan de compartir quiero decir que leí también que “Dios comparte con nosotros su grandeza y nuestras debilidades” por eso no deja de ser apasionante el dar sentido a nuestro ser de hombres y mujeres. Vamos hacia Belén y los caminos se hacen al andar; como dijo el poeta. “En la humanidad hay dos alas”: escribió el jesuita Pierre Teilhard de Chardin. Él estaba plenamente convencido de que el cristianismo se halla en el ala de la esperanza de la humanidad. Vamos al encuentro de Jesús que nace. La solución no es decir: pobrecito niño que ha nacido sin recursos. Quizá nos marchemos luego muy compungidos o puede que las lágrimas nos inunden la cara y anhelemos que nos arregle el reloj que se nos paró hace ya mucho tiempo. Recordemos lo que se nos dice en el Evangelio: “Si no os hacéis como niños no entraréis en el reino de los cielos”. Como el niño de Bloch tendamos nuestras manos a Dios porque con su omnipotencia y nuestra debilidad hay material suficiente para arreglar el mundo. Saquemos de la mochila el mensaje formidable: “Llega el día. La aurora de la salvación. Vayamos al encuentro de Dios”.



BENEFICIOS DE LA FISIOTERAPIA EN LA TERCERA EDAD

Aportado por Sergio Artigas

Soy Sergio, el fisioterapeuta de la residencia. Trabajo aquí desde hace un año. Os presento un artículo sobre los beneficios que proporciona en las personas mayores el realizar ejercicios de fisioterapia.



El envejecimiento humano es un fenómeno universal e inevitable. Se asocia con una pérdida de la función neuromuscular y del rendimiento, relacionada con la reducción de la fuerza y la potencia muscular. Esta disminución junto con otros factores tiene implicaciones funcionales, tales como disminución en la velocidad al caminar, aumento del riesgo de caídas, y una reducción de la capacidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria (AVD). Todo esto contribuye a una pérdida de la independencia y a una reducción en la calidad de vida de las personas.



La fisioterapia no presenta límites de edad. Funciona siempre que un paciente la necesita y se adapta perfectamente a las condiciones físicas y motoras de cada persona. Ayuda a promover, prevenir, curar y recuperar la salud de los mayores, estimulando su independencia. Ayudará a fortalecer sus músculos y a mejorar su movilidad, para así adquirir un mayor nivel de seguridad en su cuerpo y evitar posibles caídas y fracturas o heridas.

Los tres pilares de la fisioterapia

- Fisioterapia preventiva: Es mejor prevenir una caída que tratar las fracturas. Si conseguimos que nuestros mayores tengan una amplitud articular, fuerza y equilibrio, las posibilidades de accidente son menores. Hay que evitar que pierdan sus capacidades motrices.
- Fisioterapia diagnóstica: Servirá para valorar lesiones, dolores o ante una caída, identificar la limitación de la movilidad.
- Fisioterapia de rehabilitación: Es la categoría más conocida, en ella nos dedicamos al tratamiento de una lesión o lesiones de diversos grados, tratamiento tras una intervención quirúrgica, etc.



Actividad física y prevención de caídas

A medida que se rebasan los 65 años aumenta progresivamente la probabilidad de que en los próximos años aparezca una limitación en la funcionalidad. Por ello, la fisioterapia tiene un importante papel en tratar de prevenir o minimizar esta pérdida de independencia para las actividades de la vida diaria, muy especialmente en relación con los adultos mayores más frágiles.

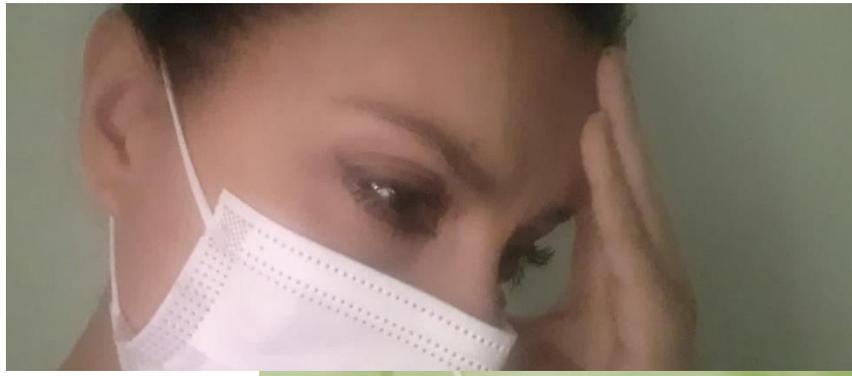


Los programas de prevención de caídas están diseñados para mejorar el equilibrio mediante el incremento de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la capacidad aeróbica.

El mejoramiento en el control de las enfermedades crónicas ha generado un incremento en el número de personas mayores, que pueden sufrir alteraciones en su condición de salud, propias del proceso de envejecimiento.

La clave para contar con una población sana es el denominado por la OMS "Envejecimiento Activo", el cual incluye estrategias de promoción de salud y prevención de las deficiencias y las discapacidades e involucra programas de ejercicio físico o actividad física practicados de manera regular.





Y de repente llegó el Covid

Esther Criado

A mí me gustaría hablaros de mi experiencia como psicóloga voluntaria en atención psicológica telefónica de la USAL y de cómo en una semana se organizó todo un equipo formado por 50 profesionales voluntarios (liderados por psicólogos clínicos y especialistas en psicología de emergencias) para atender a más de 500 llamadas durante dos meses y dar cobertura a la parte menos visible de la pandemia, la salud mental.

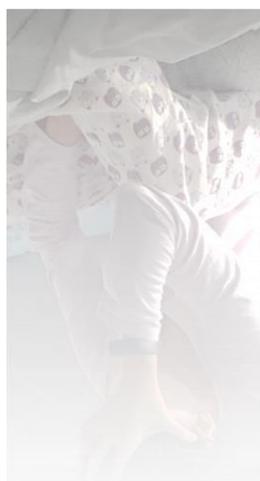
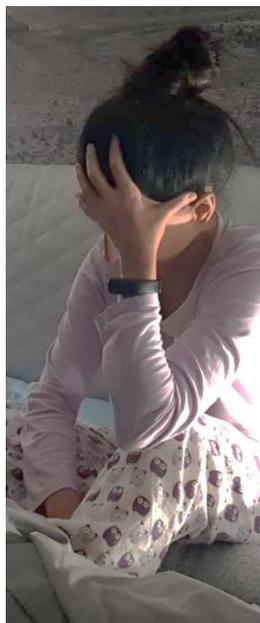
El confinamiento y el COVID-19 nos ha afectado a todos en menor o mayor medida, con sintomatología que quizá nunca habíamos sentido y nos resulta extraña, ajena a nosotros mismos y que interfiere en nuestras rutinas. Desde los *jóvenes y niños* que no han podido reunirse con sus amigos, salir, ir al colegio, épocas complicadas como las relaciones amorosas o la EBAU, hasta por *ancianos* que se han visto solos, sin poder salir, sin entender qué pasaba, viendo continuamente las noticias donde se les colocaba en el centro de la diana de este virus. Atravesando la población *adulta* donde se veían encerrados (muchos en minúsculos pisos) con niños, sin trabajo, problemas económicos y, todos ellos, con la incertidumbre (qué pasará, cuándo, cómo nos afectará) y los sentimientos que eso conlleva. Por ello, debemos recordar que tanto los niños como los ancianos sienten

qué está pasando algo y debemos tener en cuenta sus necesidades e informales en el grado de entendimiento que requiera cada uno.

Durante el periodo de atención psicológica, los **síntomas** que más registramos fueron ansiedad, tristeza, pensamientos recurrentes (me infectaré, qué pasará, le pasará algo a mi familia, me he quedado sin trabajo...) y sentimientos de soledad. Además, hemos podido observar múltiples casuísticas como las personas con problemas de salud mental previos se habían visto agravados por la pandemia, pérdida del empleo, duelos por la pérdida de un ser querido, preocupaciones económicas, intentos de suicidio y, con el paso de los días de encierro, el sorprendente aumento del número de llamadas de violencia doméstica, siendo mayor la violencia ejercida hacía la mujer.

Nuestra mayor **labor** y lo que un gran porcentaje de llamadas requería era escuchar, escuchar y escuchar, necesitábamos sentirnos escuchados y comprendidos en una época en la que cada vez éramos más individualistas. Muchas personas no entendían los sentimientos ni sensaciones que estaban experimentando y, validar y normalizar esas emociones de tristeza, ansiedad, angustia, enfado... y aceptar que era una situación de estrés excepcional hizo que estas mismas disminuyesen o fuesen más tolerables.

En el caso de las **personas mayores** que llamaron al servicio se multiplicaban los síntomas de tristeza y soledad, unidos a un miedo que estaba ahí y que visualizaban continuamente en las noticias viéndose como las personas más afectadas. Tras el seguimiento de varias llamadas pudimos comprobar que evitar la sobreexposición a la televisión, rezar, así como seguir hábitos de vida saludables (ejercicio, actividades, alimentación y descanso) y el contacto con la familia y amigos por vías telefónicas o videollamadas ayudaba a disminuir la sintomatología.



En la parte más dura del servicio nos encontramos con la realidad de frente. La **muerte y el duelo**. La muerte de un ser querido (madre, padre, hermanos, hijos...) es una de las experiencias más dolorosas que podemos sufrir como seres humanos. A eso le sumamos las circunstancias de estrés únicas que modificaron nuestras rutinas y formas de pensar, sentir y relacionarnos y, con ello, la forma de despedirnos y acompañarnos en el duelo por los rituales que conocemos y practicamos culturalmente. Esto hace del duelo un evento más complicado, generando mayores sentimientos de miedo y angustia.

Ante esto, tuvimos que desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento que, aunque las circunstancias a día de hoy son mejores, podemos seguir aplicando ya que pueden ser de gran ayuda y que me gustaría compartiros. Una de esas estrategias es escribir; escribir cartas a nuestros familiares para que lean si estamos lejos, dejar participar a los niños mandando dibujos; escribir cartas de despedida expresando los sentimientos que se tienen o mensajes de recuerdos positivos, momentos, agradecimientos, disculpas... Asimismo, muchas personas optaron por dedicar una parte del día al ser querido fallecido, creando un pequeño altar en casa, recordándolo, viendo fotos, escribiendo, despidiéndose y preparando como querían que fuese el funeral al poder juntarse la familia.

Finalmente, me gustaría dejaros dos reflexiones: Por un lado, me parece un mensaje importante el saber que no existen emociones positivas o negativas, sino agradables y desagradables, todas ellas forman parte de nosotros y son adaptativas, es válido y normal sentir tristeza, rabia, culpa, impotencia... cuando perdemos a un familiar o amigo, por lo que es importante darle su tiempo a la emoción y dejar que fluya. Y, por último, que no se trata del **o**, sino del **y**, es decir, no consiste en estar bien **O** mal, sino que convivan los momentos de recuerdos **Y** continuar con las rutinas sin sentirme culpable por ellos.

Y, por todo esto, y ahora más que nunca me gustaría resaltar la importancia de la Salud Mental, siendo la depresión y los trastornos mentales las enfermedades del siglo XXI.



La redacción

Como ya es costumbre en cada edición de la revista, el apartado de la crónica es muy importante para nosotras, ya que nos sirve como un grato recuerdo de las actividades que se han desarrollado en la Residencia.

Nos remontamos al mes de febrero en el que realizamos un taller en torno Santa Águeda. Para ello, recurrimos a nuestros recuerdos, poniendo en común las diferentes ocasiones en las que habíamos participado de este festejo, tanto en la ciudad como en los pueblos de alrededor. Nos ayudamos de una presentación en PowerPoint en la que se recogían las principales tradiciones, Eucaristías, comidas, canciones, recetas de postres..., y para terminar contamos con los bailes típicos de esa fiesta: jotas y picados. Tanto residentes como trabajadores, no dudaron en mostrar sus habilidades en dichos menesteres.

Este año, celebramos la Fiesta de Carnaval de una forma más tranquila que en otras ocasiones, por las circunstancias de la pandemia, pero también pusimos mucha ilusión y nos esforzamos para que todos tuviéramos un día feliz, como hemos mostrado en uno de los artículos de esta revista.



Semana Santa

Las celebraciones de Semana Santa siempre las vivimos con gran devoción, a esto también contribuyen los Padres Mercedarios, que con su presencia y sus palabras llenas de Fe nos acompañan especialmente en estos días tan intensos de oración. Les damos las gracias desde estas páginas por tenerlos siempre a nuestro lado.



En los talleres de manualidades se elaboró un pequeño paso de Semana Santa con cofrades incluidos. No debemos olvidar que algunas de nosotras hemos pertenecido a diferentes cofradías y recordar esto nos llena de alegría.

Nuestros Pueblos

Nuestros pueblos, ¡Qué recuerdos tan bonitos! Muchas de nosotras no hemos podido volver a ellos, por lo que realizamos una actividad en la que se proyectaron las plazas, las calles, caminos y rutas de aquellos entrañables lugares en los que vivimos un día. Mientras veíamos la proyección recordábamos los paseos que dábamos, las tareas que hacíamos y muchas anécdotas que allí sucedieron y



que están guardadas con gran cariño en nuestra memoria.

La orientación en el tiempo es algo que siempre tenemos muy presente en todo lo que se organiza. No debemos olvidar que algunas ya tenemos problemas de memoria, y por otro lado la situación del confinamiento nos ha afectado mucho y nos ha provocado que, a veces, perdamos la orientación temporal: de las estaciones, de los meses e incluso de los días de la semana. Trabajamos diariamente en esto. Precisamente, para no desorientarnos a la hora de saber en qué estación del año estamos, creamos murales que exponemos en los pasillos de la residencia y que, mediante dibujos, textos, recortes, conocemos el momento en que nos encontramos.



Para finalizar y como broche principal de todas las actividades que realizamos cabe resaltar las festividades en torno al Padre Zegrí y a la Virgen de la Merced.

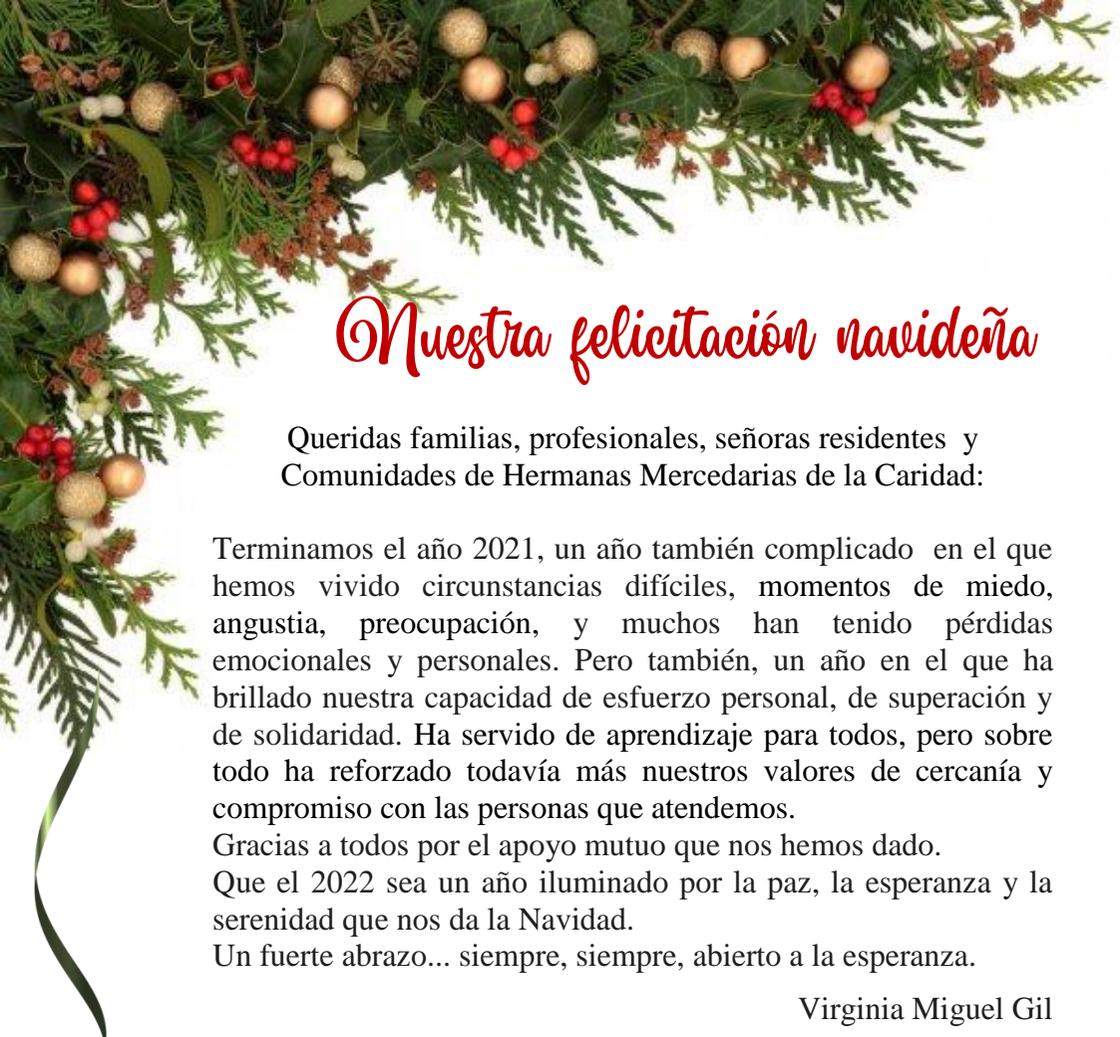
Hemos tratado de que tanto el personal que comienza a trabajar, así como las nuevas residentes conozcan tanto al Fundador como sus *valores carismáticos*. Mes a mes, ayudadas por el equipo de Pastoral de la Congregación, hemos ido exponiendo, a través de carteles, cada

uno de estos valores: alegría, solidaridad, generosidad, paciencia, bondad, amor, gratitud..., que se corresponden cada uno con un mes del año. Los hemos colocado en el sitio más visible, como es el hall de la entrada del centro. Todas nos sentimos identificadas con esos valores y queremos vivirlos en nuestros centros de trabajo y, si es posible, contagiarlos a nuestro entorno.



En la Residencia hemos participado en la actividad ‘Taxiluz’, proyecto organizado por Rotary club Salamanca y la Asociación de taxistas, con el objetivo de que los mayores de las residencias puedan ver las luces navideñas de nuestra ciudad.





Nuestra felicitación navideña

Queridas familias, profesionales, señoras residentes y Comunidades de Hermanas Mercedarias de la Caridad:

Terminamos el año 2021, un año también complicado en el que hemos vivido circunstancias difíciles, momentos de miedo, angustia, preocupación, y muchos han tenido pérdidas emocionales y personales. Pero también, un año en el que ha brillado nuestra capacidad de esfuerzo personal, de superación y de solidaridad. Ha servido de aprendizaje para todos, pero sobre todo ha reforzado todavía más nuestros valores de cercanía y compromiso con las personas que atendemos.

Gracias a todos por el apoyo mutuo que nos hemos dado.

Que el 2022 sea un año iluminado por la paz, la esperanza y la serenidad que nos da la Navidad.

Un fuerte abrazo... siempre, siempre, abierto a la esperanza.

Virginia Miguel Gil





Acoger

Adorar

Ir

Con inmenso cariño a todas las residentes, trabajadores, familiares y voluntarios de la residencia Nuestra Señora de las Mercedes.

Queremos felicitaros con los mejores deseos de hacer VIDA. Los verbos que resaltamos este año en la tarjeta de Navidad son:

- Acoger: Quisiéramos que en esta casa se respire acogida, y que os sintáis admitidos a todos los niveles.
- Adorar: Todos estáis muy presentes ante el Portal de Belén, presentando vuestros problemas e intenciones y todas vuestras inquietudes.
- Ir: Nuestro cariño es dinámico, queremos llegar a todos sembrando con ilusión, la esperanza que deseamos.
Un abrazo.

Espacio del Humor

Doctor: ¿Desde cuándo tiene usted la obsesión de que es un perro?
Paciente: Desde cachorro, doctor.



Sobrina: Tía Mercedes, ¿de dónde vienes?
Tía: Pues del Salón de Belleza.
Sobrina: Ah. ¿Y estaba cerrado, verdad?

- ¿Quién es mayor, la Luna o el Sol?
- La Luna
- ¿Por qué?
- Porque le dejan salir por la noche.



- ¡Mamá, mamá! En el cole me llaman "Fin de semana".
- ¿Por qué, Domingo?

- ¿Qué pasa si un elefante se posa sobre una pata?
- Que un pato se quedará viudo.

Profesora: A ver, niños, ¿cómo se piden las cosas?

Clase: ...

Profesora: Venga, os echo una mano, ¿se piden por...?

Clase: ¡¡Por Amazon!!



- ¿Puedo confesarte un secreto?
- Faltaría más, por eso somos amigos.
- Necesito 6.000 euros.
- Tranquilo, como si no me hubieses dicho nada.

PASATIEMPOS



Busca las 12 diferencias entre estas dos imágenes:



Sopa de Letras: Busca el nombre de 12 adornos de Navidad

B	A	C	A	R	C	Y	A	V	S	T	A	E	T	A	I	E
T	E	Á	R	B	O	L	E	N	A	V	I	D	A	D	S	S
O	A	N	T	C	O	R	O	N	A	S	Ñ	R	O	T	I	P
R	E	S	T	A	M	P	A	S	I	L	V	E	R	C	P	U
N	A	C	I	M	I	E	N	T	O	X	E	E	W	N	O	M
I	C	A	S	P	I	T	A	N	I	A	L	S	A	I	G	I
L	U	C	I	A	N	T	I	G	U	L	A	O	V	T	A	L
P	O	C	H	N	A	B	Y	N	A	S	S	L	S	E	D	L
A	R	I	G	A	U	O	R	O	S	A	L	A	O	C	R	Ó
G	U	I	R	N	A	L	D	A	S	Ñ	O	G	Z	L	E	N
O	S	O	L	Y	L	A	U	N	A	I	Y	E	A	A	U	N
P	A	L	U	C	E	S	P	A	T	P	A	R	L	C	M	E

“Hoy ha nacido un Salvador,
el Mesías, el Señor”

