



# SANTA JUSTA

RESIDENCIA PARA MAYORES



## SANTA JUSTA SE VUELVE A PONER EN MARCHA POR LA INVESTIGACIÓN

El próximo **22 de abril** Santa Justa se volverá a sumar a la IX Carrera de la mujer por la investigación y contra el cáncer. Santa Justa volverá a ser la institución que registre una mayor inscripción: 156 dorsales, uno por cada uno de nuestros residentes.

Con esta iniciativa y la actividad **"Santa Justa corre"** queremos colaborar en la investigación contra el cáncer de mama y participar en una cita ineludible para la ciudad de Logroño.



Rosa Castellot y Félix Reyes recogieron el premio de manos de Sara Alba.

## SANTA JUSTA CON LA CULTURA

El pasado 16 de febrero participamos en los premios Radio Rioja, en el Centenario de la Cadena SER. Sara Alba, directora de la Fundación Santa Justa entregó el Premio Radio Rioja 2024 a la 'Cultura' a Arte en la Tierra. Un homenaje merecido a la unión del mundo de los artistas con el mundo de las personas que viven en los pueblos.

Arte en La Tierra en Santa Lucía de Ocón ha explorado durante sus 20 ediciones las posibilidades artísticas de la tierra con un carácter efímero y ha dejado muchos momentos de complicidad entre las gentes de este rincón de La Rioja.



## RECONOCIENDO EL VALOR Y EL CUIDADO DE LAS PERSONAS MAYORES

Os trasladamos un sincero reconocimiento hacia todos los mayores por parte de una de nuestras compañeras, en el que destaca no solo la importancia de brindarles afecto y respeto, sino también los cuidados dignos que merecen en esta etapa de sus vidas.

En su carta abierta destaca la importancia de valorar a las personas mayores, reconociendo su sabiduría y experiencia de vida. Evejeer es parte natural del ciclo vital y que, aunque pueda generar temor por los cambios físicos y cognitivos que conlleva, también brinda una perspectiva más amplia y serena.



## ¡YA ES PRIMAVERA!

*La llegada de la primavera trae consigo una explosión de color y vida que renueva el espíritu de todos. Es mucho más que un cambio de estación; es un símbolo de renovación, de nuevos comienzos y de la promesa de días más cálidos y llenos de luz.*

*Los jardines comienzan a florecer, los pájaros vuelven a cantar y el sol brilla con más intensidad, llenando los espacios comunes de una energía renovada.*

*Es la oportunidad para salir al exterior, disfrutar del sol y participar en actividades al aire libre. Ya sea dando paseos por los jardines, participando en actividades en nuestro huerto o simplemente sentándose afuera y disfrutando del buen tiempo. La primavera nos ofrece un respiro y una oportunidad para volver a conectar con la naturaleza.*

*Más allá de las actividades físicas, la primavera también tiene un impacto positivo en el estado de ánimo y el bienestar emocional de las personas mayores. La luz del sol y el aumento de las horas de luz diurna pueden mejorar el estado de ánimo, dejando atrás los meses más oscuros del invierno.*

*Los jardines se convierten en lugares de encuentro donde pueden reunirse, socializar y compartir historias y experiencias. La primavera también trae consigo la oportunidad de celebrar eventos y festividades al aire libre, que fomentan el sentido de pertenencia y la camaradería entre nuestros residentes.*

*La llegada de la primavera es un recordatorio de que hay espacio para la esperanza, la alegría y la conexión con la naturaleza y los demás.*

## “PLATA EN EL PELO Y ORO EN EL CORAZÓN”

Carta abierta de una trabajadora de Santa Justa a las personas mayores

“

*Habéis recorrido mucha vida, cada arruga y cana es una experiencia vivida. No son los años los que cuentan, sino la vida en vuestros años. La vejez es un ciclo natural que algún día todos pasaremos. Hay miedo a lo desconocido, a envejecer, ya que parece que esto significa el deterioro en todas las áreas: dificultad para andar, pérdida de memoria o que tengamos que depender de alguien para realizar las funciones vitales. Tomémoslo como escalar una gran montaña: mientras se sube, las fuerzas disminuyen pero la mirada es más libre, amplia y serena. Queridos abuelos: sois extraordinarios, fuente de sabiduría, guardianes de cultura, tradiciones, valores y batallas que contáis.*

*Una persona con demencia vive en un presente confuso... las explicaciones se olvidan y las conversaciones carecen de sentido. En ocasiones se vuelven como niños, donde hay que enseñarles cosas como coger la cuchara para comer, vestirles o asearles. A veces cuando se miran al espejo no saben quién es el de su reflejo... Hay situaciones que tristemente por su enfermedad no controlan sus fuerzas. También hay momentos emotivos y llenos de ternura: cuando te abrazan, te miran, te sonríen o te dan un beso. Eso es lo más grande de nuestro trabajo. El personal sanitario que os cuidamos en residencias estamos hechos de otra pasta, nos llega al corazón. El Alzheimer borra la memoria pero no los sentimientos, es duro para quien lo padece y para los de su entorno, pero la esencia de las personas siempre permanecerá.*

*Para vosotros gente de la tercera edad, a los que os movéis con andador, silla de ruedas, bastón, a los que estéis postrados en una cama, a los que las residencias son vuestros hogares y a los que gozáis de buena salud y estáis fuertes, mil besos y abrazos. Solo merecéis cariño, amor, respeto, ser escuchados y unos cuidados dignos en vuestros últimos años de vida.*

”



## ¿CÓMO HABLAR CON LAS PERSONAS MAYORES?

Te proponemos algunos pequeños consejos para comunicarnos y relacionarnos con nuestros familiares. Son unas pautas sencillas que nos pueden ayudar a valorar, empatizar y socializar con las personas mayores.

### **Emplea el lenguaje no verbal.**

La comunicación no sólo se refiere a intercambiar palabras. A través de gestos también nos comunicamos. La expresividad, la gestualidad, el tono de voz que empleamos, nuestra postura corporal también “habla”.

### **Utiliza el contacto físico.**

Tómale de la mano, apóyate en su hombro... Si tienes dificultades para captar su atención, puedes colocarte a la altura de sus ojos, mirándole de frente. Será más sencillo cuando te vea que le estás hablando.

### **Habla despacio y claro.**

Utiliza frases cortas, sencillas y conocidas para la persona. Si necesitas una respuesta, haz preguntas cerradas, buscando una respuesta afirmativa o negativa. También puedes darle a elegir entre dos opciones. Ten paciencia con su respuesta. La está pensando.

### **Sonríe.**

Manten el sentido del humor y el estado de calma. Emplea mensajes positivos, valora lo que sí está bien... El tono de voz y tus gestos le infundirán confianza y os facilitará la tarea de la comunicación.

### **Valora y respeta.**

No hables con otros delante de la persona como si no estuviera. Y no pierdas la paciencia. A veces necesitan repetir las cosas varias veces para sentirse seguros.



## ALGUNA DE NUESTRAS ACTIVIDADES EN SANTA JUSTA



Recibiendo a los Reyes Mayos



Celebrando el día de la Paz



Disfrutando del Pregoncillo de la Semana Santa a cargo de la Cofradía Escolapia de Las Siete Palabras y del Silencio



Celebrando San José y el día del Padre