



SANTA JUSTA

RESIDENCIA PARA MAYORES

ESPACIOS PARA DISFRUTAR AL AIRE LIBRE EN SANTA JUSTA



CÓMO NOS ADAPTAMOS EN CASA AL VERANO



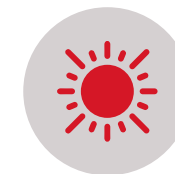
El verano trae consigo días más largos, temperaturas elevadas y la oportunidad de disfrutar de actividades al aire libre. Sin embargo, para las personas mayores, el calor puede representar un desafío. Es fundamental tomar medidas específicas para asegurarnos de que esta temporada disfrutemos de manera segura y saludable.

Con la presencia de alimentos ricos en nutrientes y agua en Santa Justa buscamos la manera de combatir el calor. Estamos siempre pendientes de vigilar la hidratación, ya que a veces ya no se siente la necesidad de beber líquidos como antes. Además, las temperaturas pueden variar de espacios interiores a exteriores, por lo que procuramos estar pendientes de signos que nos ayuden a evaluar a nuestros residentes.



La ropa adecuada

A veces no se llega a ser consciente de si el vestuario elegido es demasiado abrigado o suficiente para las personas mayores. Por eso, es aconsejable revisar el armario buscando ropa más ligera y adecuada para el verano, evitando los colores oscuros, las prendas de demasiado abrigo y el calzado que nos ayude a refrescarnos.



Protegernos del sol

En Santa Justa tenemos espacios exteriores sombreados, idóneos para evitar el sol, sobre todo en los momentos centrales del día. Ya que en verano disfrutamos más del exterior, no solo debemos protegernos del sol adecuadamente, sino también vigilar la hidratación en la piel de las personas mayores, que con el tiempo se hace cada vez más sensible.



Actividades al aire libre

Si las condiciones lo permiten, acompaña a tu familiar en actividades al aire libre durante las horas más frescas del día, como paseos matutinos o vespertinos. Aprovecha para fomentar la sociabilización y que se pueda relacionar con más personas. Recuerda que los cambios bruscos de temperatura nos pueden afectar al estado de ánimo.

LA FAMILIA DE SANTA JUSTA

Aunque el dolor de la pérdida puede parecer abrumador, encontrar momentos de agradecimiento nos permite honrar y celebrar la vida y los recuerdos compartidos.

Desde que nuestro padre, Adrián, ingresó en esta Residencia de Santa Justa hace ya más de cuatro años, hemos podido comprobar los cuidados y atenciones que todo el personal tuvo con él hasta su reciente fallecimiento.

Sabemos de los difíciles momentos que todos pasamos en los tiempos de la pandemia hasta que todo volvió a esta nueva normalidad, aunque bastante diferente a la que se disfrutaba con anterioridad, y que conllevó un cambio radical en la organización de la residencia y en el día a día de sus residentes y trabajadores. Tiempos que dejaron un rastro de secuelas, trabajo e incomodidades que a todos nos afectaron.

Queremos dejar constancia de nuestro agradecimiento para todos aquellos que le dedicaron tiempo, cuidados, esfuerzos, amabilidad, ternura, cariño y una buena dosis de paciencia, desde el primero al último de ellos.

Gracias de parte de Adrián, aunque él no supiera dároselas, y de parte de sus hijos. Seguid en la misma línea, que es la acertada, la que tanto conforta a los residentes y a sus familiares. Gracias, de corazón.

Hijos de Adrián



Concluido el doloroso proceso de despedida a mi madre, mis hermanas y yo queremos hacerte llegar a todo el personal trabajador de la Residencia nuestro agradecimiento por el especial mimo y cariño que le habéis dispensado durante su estancia allí.

Formáis un equipo maravilloso y empático al que nos hubiera gustado conocer más a fondo, como gran familia que nos acoge cuando las fuerzas se tambalean. Esta vez no ha podido ser, pero lo vivido con vosotras y vosotros permanecerá en nuestros corazones.

Familia de Paquita



Solo puedo decir GRACIAS, gracias a la familia Santa Justa, porque para mí sois una familia y demostrado ha quedado durante todos años y en especial en estos días.

Gracias a todas las compañeras que me habéis estado apoyando durante los momentos duros de estos años he tenido. En los menos malos, cuando "EL CHIQUILLO" venía a veros con pena. Y hace seis años cuando por su cumpleaños le regalásteis el aeropuerto de playmobil, esa súper fiesta de cumpleaños con su magia... Gracias por la facilidad que SIEMPRE la dirección para poder estar en los momentos que era necesario que me quedase en casa con él, a las compañeras que han hecho cambios de días para poder hacer cosas con él. A los residentes que siempre me han preguntado qué tal estaba el chico. Quiero agradecer a toda persona trabajadora de SANTA JUSTA: mantenimiento, cocina, limpieza, compañeras de hombro, enfermería, médicos, secretaría, recepción, supervisión, psicólogos, fisios, trabajadora social... a la dirección y al patronato por darme siempre la tranquilidad de poder estar con mi hijo y en estos momentos poder sanar el tiempo que sea necesario. GRACIAS FAMILIA SANTA JUSTA

Familia Urrutia



ARTE Y CULTURA EN SANTA JUSTA



Castillo de Clavijo, de Teresa Nájera

En Santa Justa, como en cualquiera de nuestras casas, tratamos de que nuestro entorno sea el más agradable posible, que nos ayude a relajarnos, que nos inspire y que nos haga sentir bien. Es por esto que en nuestros espacios de convivencia contamos con algunas reproducciones de cuadros históricos y otros cuantos originales de artistas contemporáneos.

Presidiendo las escaleras de casa nos podemos encontrar una vidriera datada en 1856 dedicada a Santa Justa que nos acompaña desde nuestros primeros días.

En uno de los pasillos más concurridos de Santa Justa, contamos con varias reproducciones en lienzo de obras emblemáticas de las colecciones del Museo del Prado y del Museo Thyssen-Bornemisza. Aunque también contamos con la enorme fortuna de tener artistas amigos de casa que nos han prestado su talento en forma de arte, como son **Taquio Uzqueda**, del que tenemos una plumilla del primer edificio de Santa Justa, **Teresa Nájera**, con sus pinturas de los castillos de Clavijo y Sajazarra, etc. Además de contamos con la escultura en el jardín de casa, "Maternidad", obra de **Vicente Ochoa** (1962), y con la colección de fotografías sobre La Rioja, obra de **Justo Rodríguez**, que decoran e identifican las cuatro plantas de nuestra casa.

En Santa Justa no solo nos ocupamos de que nuestros residentes tengan la mejor de las atenciones, sino que entendemos que vivir y convivir en una casa bonita nos ayuda en nuestro día a día a todos.



ALGUNA DE NUESTRAS ACTIVIDADES EN SANTA JUSTA



Celebrando la Feria de Abril



Plantando vegetales en nuestro huerto



Compartiendo la tarde con nuestros amigos de la Ludoteca El Escondite



Visitando la X edición del festival Concéntrico, con los voluntarios de la asociación Igual a Ti