

SANTA JUSTA

RESIDENCIA PARA MAYORES

10 AÑOS DISFRUTANDO DEL “JARDÍN DE LAS EMOCIONES”



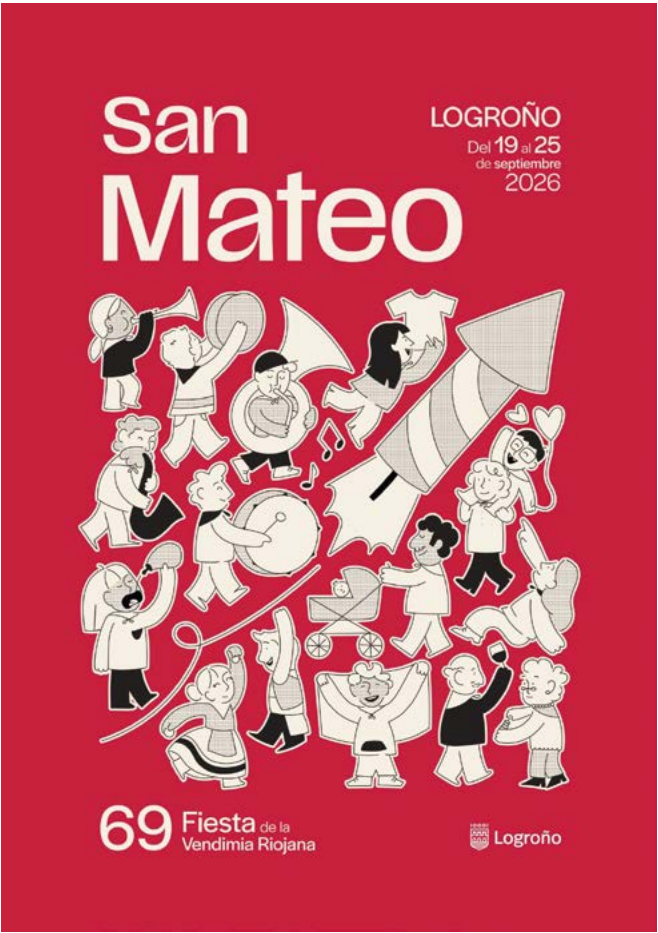
FIESTA DE LA VENDIMIA RIOJANA EN SANTA JUSTA

Como cada año, Logroño y muchas de las localidades riojanas celebran las Fiestas de la Vendimia en honor a San Mateo.

En Santa Justa, como no podía ser de otra forma, participamos activamente de esta fiesta, puesto que de esa manera las personas que viven en casa disfrutan, se relacionan, conviven y se lo pasan bien y algo muy importante, participan de su entorno y de su realidad social.

Así que hemos preparado una agenda en la que adaptamos los principales actos festivos a nuestra manera, organizando nuestras particulares Fiestas de la Vendimia, decorando todo la casa de forma especial, disfrutando de actuaciones musicales, de danza, compartiendo un buen rato con las peñas y hasta nos animamos con el pisado de la uva.

¡Viva San Mateo! ¡Viva La Rioja!



Éstas son las actividades de nuestras particulares Fiestas de la Vendimia 2026

Nombramiento de los vendimiadores.	Inicio del chupinazo y colocación de los pañuelos.	Visita de Peña.	Degustación.	Juegos tradicionales.
Actuación musical.		Pisado de la uva.	Bingo especial.	Celebración de cumpleaños.
		Actuación musical.	Actuación musical.	

¿CÓMO HABLAR CON LAS PERSONAS MAYORES?

Nos apoyamos en la campaña de Lares España para volver a revisar cómo nos comunicamos con las personas mayores. Porque las palabras importan.

Cuando hablamos de personas mayores, caer en estereotipos y en un lenguaje condescendiente tiene efectos negativos. Podemos caer en el “edadismo”, un término que se refiere a la discriminación o prejuicio basado en la edad de la persona. Cuidar nuestro lenguaje no es solo cosa de cuidadores, profesionales o medios de comunicación: también es lo que permite que las familias mantengamos una relación sana y respetuosa entre nosotros.

Solemos cometer algunos errores. Infantilizamos a las personas mayores, sin reconocer su historia de vida ni el conocimiento acumulado. Las despersonalizamos, tratándolas como un grupo homogéneo en el que todos son iguales. Y las deshumanizamos, al perder la empatía de ponernos en su lugar.

Más allá de cómo nos gustaría que nos hablaran cuando lleguemos a mayores, hay pautas que ayudan a tratarlos con el respeto que merecen y a entender la grandeza de cada historia de vida.

Quien ha vivido con plenitud sabe mucho más de las cosas importantes de la vida. No hay que restarles esa experiencia hablándoles como si fueran niños: lo fueron en su momento, pero ya no lo son. Los diminutivos que parecen cariñosos, cuando no se han usado antes, no aportan cercanía, solo restan capacidad. Cada persona sigue siendo única: toma las riendas de su vida, de su medicación, tiene su rutina y su propia manera de entender la vida.

“Cada edad tiene sus cosas” simplifica la mirada, y al simplificar pierde matices. Muchas personas envejecen de forma saludable, manteniendo sus capacidades y hábitos durante décadas. El respeto y la empatía deben guiar nuestro lenguaje, porque esas creencias extendidas tienen poco de verdad y solo limitan la relación.

No potenciar su autonomía, no respetar su privacidad o no escuchar su opinión es restarles humanidad. Escuchar la misma historia una y otra vez no resta: pone de manifiesto lo que significó para esa persona, y suma a quien la escucha. Así hemos transmitido el conocimiento durante siglos: contándonos historias.

Si queremos llegar a mayores con nuestra propia personalidad y ser valorados por nuestra experiencia, vale la pena preguntarnos si hablamos así a las personas mayores de nuestro entorno.

En Santa Justa creemos que la persona está por encima de su edad, y así debe ser atendida, a pesar de la fragilidad. En definitiva: tal y como nos gustaría ser atendidos cada uno de nosotros.



EL ARTE DE LA COMIDA QUE SABE A CASA

Os presentamos a las personas responsables de la cocina de casa. De la mano de María, conocemos un poco más la importancia de la comida en Santa Justa.



De izquierda a derecha: Kindiaba Bagayoko, Ramiro Moreno, María Do Ceu y Yaneth Arteaga.

Antes de que un plato llegue a la mesa, ha pasado por muchas manos, muchas decisiones y, sobre todo, mucho cariño. De eso sabe María, que lleva un tiempo al frente de los desayunos, comidas, meriendas y cenas en la cocina de Santa Justa.

De la limpieza a los fogones

María no siempre estuvo en cocina. Empezó trabajando en el equipo de limpieza y, en algún momento, dio el salto. “Muy contenta”, nos dice cuando le preguntamos qué tal el cambio. Hoy forma parte del equipo de cocina, encargada de que cada día empiece y acabe como debe ser.

Que sea saludable, pero que también entre por los ojos
Cocinar para personas mayores tiene sus propias reglas. Muchas de ellas tienen limitaciones que hay que respetar, pero eso no significa renunciar al placer de comer bien. “Tienes que hacer comida saludable, pero que también sea apetecible, que les guste y les entre por los ojos”, explica María. Y cuando lo consigue, lo nota enseguida: los residentes se lo agradecen, le dan la enhorabuena por la comida. Pocas cosas dan tanto gusto como eso.

Cuatro personas, un mismo objetivo

En cocina no está sola. Son cuatro personas trabajando codo con codo, apoyándose entre ellas para que cada plato salga adelante. María Do Ceu Diogo, al frente de la cocina, y sus compañeros: Yaneth Arteaga, Ramiro Moreno y Kindiaba Bagayoko. Porque tener buena materia prima es solo el principio: luego hay que convertirla en algo que sepa a cariño. “Parecen cosas tontas, pero no lo son”, dice María sobre ese trabajo invisible que va de la despensa al plato.

Aprender a fuerza de cariño

No todo fue fácil al principio. Cuando llegó a cocina, algunos residentes le decían que la comida no les había gustado, y ella se iba a casa un poco desanimada. Poco a poco fue entendiendo algo esencial: para una persona mayor, una residencia debe saber a casa, y eso significa la comida de siempre, la de antes. Con el tiempo, y con la ayuda de sus compañeras, fue encontrando el punto. Hay un ejemplo que lo resume muy bien. Una señora tenía debilidad por el pimentón. El equipo empezó a tenerlo en cuenta: un día se lo ponían, otro día no, variando la comida para que, entre tantos gustos distintos, cada uno encontrara el suyo. Porque en una casa, y Santa Justa lo es, no se cocina igual para todos: se cocina para cada uno.

Más que comida: compañía

Cuando le preguntamos qué cree que aporta su presencia más allá de los platos, María no lo duda: la conversación. Un rato de charla, sentir que alguien los tiene en cuenta, es tan importante como el propio menú. Y lo que ella se lleva a cambio, dice, es cariño. El de ellos, y el que ha aprendido a dar.

Un buen día en cocina

Habrán días en los que un residente esté más fino y otros en los que tenga hambre y se lo coma todo. Así es trabajar con personas, con sus días buenos y sus días regulares. Lo que no cambia es el objetivo de María y su equipo: que, pase lo que pase en la mesa, la comida siga sabiendo a casa.