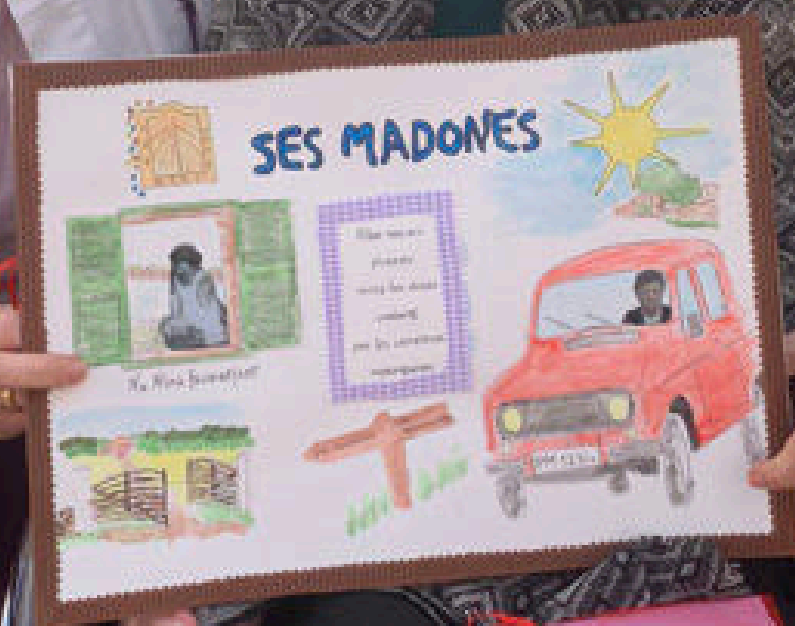


Axuxines



Una mirada a la vida del Geriàtric i el Centre de Dia gaudin amb la Covid com anècdota

En els mesos de gener a juny hem tingut la possibilitat de participar en diferents activitats, que hem gaudit amb la pandèmia convertida en una desafortunada anècdota.

Conèixer qui ens dona suport cada dia

Amb cada revista ens coneixerem un poc més i es mostrarà sa feina que, sovint, queda amagada "entre bambolines", però que és més imprescindible per enfortir el nostre model d'atenció centrada en la persona.

Gaudir de les activitats que ens fan sentir vius

Tradicions, activitats transversals i d'altres pel manteniment de l'autonomia, participació amb altres entitats i organitzacions que formen part del teixit associatiu de Es Mercadal.

Benvingudes i benvinguts a la onzena edició d' "Axuxines", la publicació amb la que intentem fer-vos arribar el dia a dia de la Residència Geriàtrica i Centre de Dia Es Mercadal.

El primer semestre de 2023 va consolidar el nostre «fins mai» al SARS-Cov-2. Aquest comiat ha significat recuperar una de les riqueses més grans que té el nostre centre, les persones i entitats que són part del seu dia a dia.

Amb l'eliminació de les restriccions que va imposar la pandèmia, és constant la visita de familiars, amics, escoles o col·lectius del poble que volen fer-nos costat i també les sortides que fem nosaltres per participar de les seves activitats o fer-ne de pròpies amb l'objectiu de revivre moments i espais que han estat determinants en la nostra vida.

Aquesta connexió amb les persones i l'entorn és clau per lluitar contra una de les malalties més ignorades que pot patir la gent gran: la soledat.

La soledat triada no és el mateix que la no desitjada. L'aïllament social impacta en el benestar i en la salut de les persones, i d'una manera molt clara en la gent gran. En Espanya, més de cinc milions de persones viuen soles i la meitat supera els 65 anys.

Recursos com la Residència Geriàtrica i Centre de Dia Es Mercadal poden contribuir a esmorteir la soledat no desitjada, però no basta amb uns espais, un serveis i uns professionals per això. Fins i tot, envoltats de gent ens podem sentir sols.

Mantenir el lligam amb les famílies i el poble aconsegueix que es multipliquin els beneficis de la companyia que es fan persones usuàries i residents. És per això que des del centre treballem colze a colze amb totes aquelles persones i entitats que fan possible aquest efecte multiplicador, i volem, un cop més, agrair la seva dedicació i estima.

La visita dels Reis

Com cada any, els Reis ens visiten carregats de regals.

Enguany ens sorprenen amb un especialment útil, un lavabo de perruqueria, que estar guapes i guapos és molt important per sentir-nos bé!







Carnaval

I un any més, arribà Carnaval. Com ben sabeu ens agrada la bulla i ajuntar-nos per gaudir del moment.

Ens vàrem disfressar de jardiners i flors, i, a més a més, dimecres de Carnaval els companys de Sant Lluís, Alaior i nosaltres ens vàrem trobar a Es Ramal per compartir una molt bona estona junts. Vàrem dinar tots junts i ballar i jugar a jocs de taula. Quina diversió de dia!





8M. Día Internacional de la Dona



Amb motiu del 8M fem diferents activitats al centre. Sempre intentem fer ús de la creativitat per animar la reflexió sobre la igualtat de drets per a totes les persones.

Una de les activitats sol ser un concurs artístic en el que participen els treballadors i residents. Un jurat examina les diferents propostes i el jurat selecciona després el millor projecte, al que pertoca després un bon premi.

Enguany, les guanyadores van ser Nina Florit i Nena Pons, amb un projecte sobre les madones (nom que reben a Menorca les dones que estan al capdavant d'un lloc, una explotació agrària).



El lliurament del premi -un merescut massatge relaxant- va posar el punt de color en una jornada a la que es van compartir frases i reflexions al voltant de la igualtat. Pots llegir més sobre aquesta celebració des d'aquest QR



Amb la Setmana Santa i la Pasqua a l'horitzó

Vivim al centre les tradicions associades a la Setmana Santa.

Una de elles és la de S'Àvia Corema, una vella amb un setrill d'oli i un troç de bacallà com elements característics, i set peus que se li van llevant a mesura que passa la Quaresma, i que va venir a visitar-nos.

S'Àvia Corema i el caramel·ler







Altra és la del caramel·ler, que ens posa a ruixar les plantes i ens permet gaudir d'un Diumenge dels Rams d'allò més dolç...

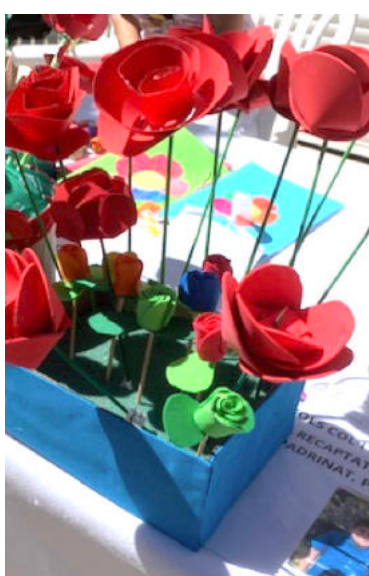
Aquí ens teniu, amb els fillets de l'escola, cumplint amb el costum. Vam venir a veure'ns per ajudar-nos a ruixar perquè en arribar el dia de Rams, les plantes floriren caramels.



Taller de nutrició

Amb una alumna en practiques del cicle de Dietètica i Nutrició, va fer una xerrada a professionals i familiars de persones usuàries per descobrir quins aliments són saludables per nosaltres i com es poden combinar per mantenir una dieta equilibrada i saborosa.





Sant Jordi

Després de dies de tallers inspirats en la llegenda del Sant Jordi i el drac, sortim al carrer per vendre les nostres manualitats i recabar fons per Paul, el nostre filllet apadrinat.



Mercadal Flors

Com és costum, ens sumem a 'Mercadal Flors' i decorem la façana de la Residència i del Centre de Dia.

A més, enguany, vam decorar també els arbres del carrer.





Visitam El Toro

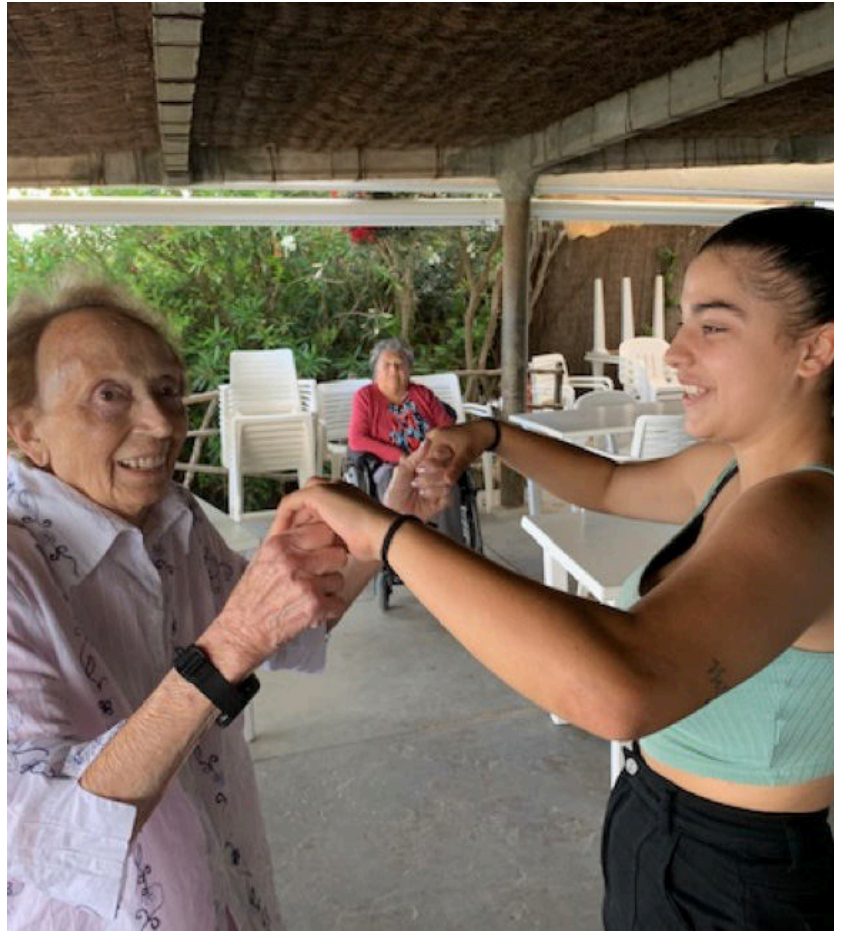
Abans de l'arribada de la calor, persones residents i usuàries visitem El Toro i el seu santuari, des d'on gaudim de les seves vistes espectaculars.



Trobada vora la mar

Es Bruc, amb vistes a les platges de Sant Tomàs i Sant Adeodat, va acollir una matinal de retrobaments, cançons, balls i refrigeri amb les millors vistes al mar.

La trobada va reunir persones usuàries i professionals del nostre centre, però també des Ramal i Sant Lluís, i va comptar amb la col·laboració de Creu Roja, a qui agraïm tota la seva ajuda.





Les professionals del futur visiten la Residència



Alumnes de Primer del cicle de Grau Mitjà d'Atenció a Persones en situació de dependència venen a fer una activitat amb les persones usuàries del Centre de Dia i la Residència.

Futures professionals i persones usuàries treballen en una entrevista mutua, activitat que resulta molt enriquidora tant per als usuaris i usuàries com per l'alumnat.







Actius i xalant

Intentem estar sempre ben actius i participar en activitats que ens engresquin i ens facin xalar, com ara els tallers de cuina, de cartes o de promoció de l'activitat física.





En aquest taller de cuina vam voler centrar-nos en la fruita. Precisament, amb el kiwi com a protagonista, Hestia Alliance, el grup que gestiona el nostre centre, va encetar el seu programa d'alimentació saludable. Vols saber-ne més? Pots des d'aquest QR





A més a més, vam poder gaudir un cop més de l'Hestia Menorca, el principal equip de bàsquet de l'Illa, que el passat maig va aconseguir l'ascens a LEB Or, segona categoria del bàsquet espanyol.

Aquest equip, junt a la Fundació Hestia, impulsen un projecte de sensibilització sobre salut mental anomenat #MatealEstigma. En el context d'aquest projecte, en juny van estrenar un curtmetratge.

"Tres entradas" és el nom d'aquest curt i conta com l'esport pot ajudar a persones amb malaltia mental i petits gestos contribuir a una societat més inclusiva.

Podeu veure el curt des d'aquest QR



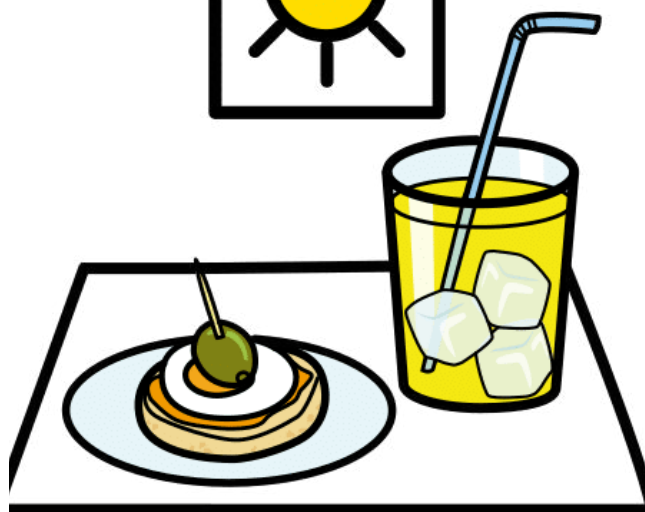
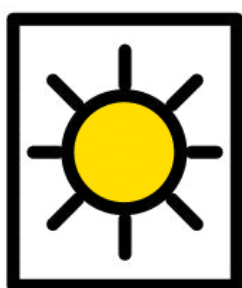
Visita dels fiets i fietes de 4t

Encara que sembla que ha passat molt de temps, no fa tant que ens vam haver de privar d'una de les riqueses més grans que atresorem, l'estima dels que ens envolten.

Durant la crisi sanitària de la covid, vam tenir molt de temps les portes tancades i les visites limitades, però un cop superada la pandèmia, les visites van tornar.

Aquí teniu un exemple. Els fillets i filletes de Quart de Primària del municipi, van venir a visitar-nos per interpretar una cançó teatralitzada.





De vermut

Como cada estiu, reprenem la tradició del nostre vermut de divendres. Persones residents i usuàries del centre, sortim al pati per escoltar música, xerrar i compartir unes olives i fruits secs mentre brindem per la vida amb llimonada, suc de fruita...

Què ve que s'està quan s'està bé!





Un adeu... o un fins aviat?

A banda de l'activitat que vàrem fer amb alumnes del Cicle Mitjà d'Atenció a Persones en Situació de Dependència, varen tenir amb nosaltres dues al·lots en pràctiques.

Volem donar-les les gràcies pel seu interès i la seva dedicació, i a l'institut la confiança que dipositen en nosaltres per completar la formació de les professionals del futur.





Caliu entre companys

Al llarg del semestre, les persones que treballen al centre ens hem reunit en diferents ocasions per fer créixer el caliu entre nosaltres.

Una d'elles per acomiadar n'Assumpta i na Tere, que s'ha jubilat -gaudiu d'aquest temps merescut!-. I dues més, per compartir un berenar a la platja i fer un soparet estiuenç.







Trobada amb famílies

Abans de les festes de Sant Martí ha tingut lloc la reunió de familiars i persones usuàries. Amb les del Centre de dia i les seves famílies hem pres un cafè junts.

Amb les de la 'Resi' i els seus familiars hem gaudit d'un joc en família amb tres premis per als guanyadors. Va ser una estona molt agradable rematada amb un aperitiu.



Un dia qualsevol

Fins aquí, una mostra de el que fem, del que som.

Tallers, trobades, sortides, petites i grans activitats, comiats i benvingudes conformen el nostre dia a dia.

I així gaudim i lluïm un dia qualsevol...







Residència Geriàtrica
i Centre de Dia
Es Mercadal



AJUNTAMENT
DES MERCADAL

**Amb la participació de persones residents, usuàries,
professionals i col·laboradores de Residència
Geriàtrica i Centre de Dia Es Mercadal**

Imatges i il·lustracions: Residència i arasaac.org.