

**ABELETKEKO EGOITZA ETA EGUNEKO ZENTROAREN ALDIZKARIA**

**9 ZENBAKIA - 2011 AZAROA**



**BIDATZ**



**REVISTA DE LA RESIDENCIA Y CD ABELETXE, ERMUA**

**Número 9 - Noviembre, 2011**



**Revista de la Residencia y Centro de Día Abeletxe – Ermua**  
EJEMPLAR GRATUITO – NÚMERO 0

Noviembre 2011

Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

**INGMAR BERGMAN**, *Cineasta sueco.(1918-2007)*

**EQUIPO REDACTOR****Coordinación:**

Sylvia Glez. Saceda

**Residentes:**

José M<sup>a</sup> Arriaga  
Pilar Azpitarte  
María Celaya  
Feli Jauregui  
JuanPe Maortua  
Pakita Oreja  
Agustín Mateo

**Usuarios Centro de día:**

Leo Conde  
Rosario Montejo  
Felisa Ormaetxea  
Espe Espín  
Pedro Godoy  
Ángel Martín de Almagro

**IDEAS Y SUGERENCIAS.**- El equipo redactor de esta revista invita a los residentes, trabajadores y familiares a realizar cualquier aportación, idea o sugerencia que nos ayude a mejorar y ampliar los contenidos de la misma.

OS ESPERAMOS, y os damos las gracias por vuestra colaboración.

**IDEIAK ETA IRADOKIZUNAK.**- Aldizkari hontako langileok gonbita egiten dizuegu bertako langile, egotziar zein erabiltzaileei eta hauen senitartekoei edozein ekarpen, ideia edo iradokizun egitera aldizkaria hobetzen eta interesgarriagoa egiten laguntzeko.

Zuen zai geratzen gara, eta alde z aurretik ezkerrik asko zuen partehartzearengatik.

## INDICE

- Pág. **0** PORTADA
- Pág. **3** INDICE, Nuevos Ingresos
- Pág. **4** SALUDO de la Directora
- Pág. **5-6** ARTÍCULOS DE OPINIÓN:  
-MI LLEGADA A LA RESIDECIA, usuaria Anónima  
-VETERANAS DEL CD, por Leo Conde y Rosario Montejo.
- Pág. **7-8** BERRI-IRUDITUAK – FOTONOTICIAS.
- Pág. **9** ERMUA LEHEN ETA ORAIN, por Felisa Ormaetxea y Espe Espín.
- Pág. **10** EL BAUL DE LOS RECUERDOS; Historia de los “vasos de txikitos”, por Feli Jauregui
- Pág. **11** RECETAS DE SIEMPRE. Por María Celaya y Pakita Oreja
- Pág. **12** MANTENER HÁBITOS SALUDABLES EN TERCERA EDAD, por Ángel Martín de Almagro.
- Pág. **13** HISTORIA DE UNA HUERTA. JuanPe Maortua.
- Pág. **14** NUESTRO PERSONAL, Fotos y nombres. Motivar para preguntar dudas que tengamos, aspectos que queramos conocer más en una ENTREVISTA PERSONAL, en los próximos números.
- Pág. **15** CONTRAPORTADA - AGENDA CULTURAL.

### NUEVOS INGRESOS – ETORRI BERRIAK

**Residencia-Adinekoen Egoitza:** Ángela Carretero Garrido – Antonio Lauzirika Zamakola

Pio Cid Santos – Santos Elcoroiribe Osoro – Jesús Mari Sáez Hermosilla –  
Joaquín Sánchez Martín – Teresa Luengo Gato

**Centro de Día-Eguneko Zentroa:** Purificación Alonso Martínez – Ángel Martín Díaz del Campo-Ángeles Fernández Alonso – Inés Blanco González – Manuel Quintana Francés  
**A todos nuestra más cordial bienvenida, y les deseamos una estancia entre nosotros de lo más agradable.**

**Ongietorri guztioi eta gure arteko egonaldia atsegingarria izatea opa dizuegu.**

## Saludo de la Directora



Hace ya algo más de dos años que iniciamos la andadura del proyecto de Residencia con Centro de día Abeletxe y tras las dificultades propias de la puesta en marcha del mismo, es para mí un privilegio y una satisfacción como Directora poder mostraros un ejemplo del trabajo que por parte de nuestros residentes y personal se han estado llevando a cabo conjuntamente en los últimos meses.

La revista está basada en unos parámetros de ILUSIÓN, VALORES Y PARTICIPACIÓN de todos, que se centra en cuestiones de nuestra vida diaria en la residencia, fundamentada en lo que para quienes trabajamos en ella, conforma el eje central de nuestra motivación: EL RESPETO Y RECONOCIMIENTO A LAS PERSONAS MAYORES. Ellos serán los principales protagonistas de este pequeño proyecto, y en este espacio nos demostrarán todo lo que pueden transmitirnos y lo que podemos aprender a su lado.

Mencionar a las familias como colaboradores vitales en el bienestar físico y emocional de nuestros residentes ya que entendemos la relevancia del papel que juegan en el mantenimiento del sentimiento de pertenencia a una vida que sigue siendo suya.

Agradecer y reconocer la dedicación diaria de nuestros máximos responsables y del equipo humano: médico, enfermeras, auxiliares, cocineras, limpiadoras, fisioterapeuta, peluquera, podólogo, terapeuta ocupacional, psicóloga, trabajadoras sociales y animadoras socioculturales, mantenimiento, administración, recepción, etcétera, que con efectividad están sacando adelante la consigna principal dada siempre por la dirección: *“que todas sus actuaciones, dedicaciones y vacaciones vayan dirigidas con afecto a lograr el máximo bienestar de nuestros residentes”*. *“Hay una vida larga y saludable ya no es el privilegio de unos pocos, sino el destino de la mayoría” (Dr. Rojas Marcos)*

Badira jada bi urte baino zerbait gehiago Abeletxe Egoitza Eguneko Zentroarekin proiektuaren ibilbidea hasi zela eta marzban jartzearen zailtasunen ondoren, niretzako Zuzendari gisa pribilegio eta poztasuna da gure egoiliar eta langilegorengatik azken hilaite hauetan elkarrekin burutu duten lanaren adibidea erakustea.

Aldizkaria guztion ILUSIO, BALORE ETA PARTEHARTZE parametroetan oinarriturik dago, gure egunerokotasunean gazetan biltzen direnak, bertan lan egiten dugunen artean, gure motibazioaren ardazta oinarria osatzen dutenak: ERRESPECTUA ETA ADINEKO PERTSONENGANAKO ESKER ONA.

Beraiek dira proiektu txiki honetako elementu nagusiak, eta gune honetan igorri dezaketen gutzia eta beraien ondoan ikasi dezakeguna erakutsiko digute.

Gure egoiliarren ongizate fisiko eta emoziozkoan ezinbesteko kolaboratzaileak ditugu familiarik eta garrantzizkotzat jotzen dugu egoiliarrei beraien bizitzaren partaide sentimendua mantentzen lagutzeko familiarik duten eragina.

Eguneroko lanean diharduten lan-talde eta arduradunei eskerrak eman: sendagile, erizain, laguntzaile, sukaldari, garbitzaile, fisioterapeuta, lie-apaintzaile, podólogo, terapia okupazionala, psikologo, gizarte langile, sozio-kultur animatzaile, mantentzaile, administrazio, harrera, etabar, zuzendaritzatik emandako agindu nagusia eraginkortasunez aurrera ateratzen ari direlako: *“beraien bokazio, dedikazio eta einkinta guztiak gure egoiliarrei gehienezko ongizatea afektuz lortzea zuzenduak izatea”*.

*“Gaur egun bizitza luze eta osasuntsua ez da batzuen pribilegio soilik, baizik eta gehiengoaren patua” (Dr. Rojas Marcos).*



## Mi llegada a la Residencia

### RESIDENTE ANÓNIMO

Antes de ingresar tenía una chica en casa que estaba conmigo y me ayudaba; además tengo tres hijos que también se ocupaban de mí. Pero era consciente de mi situación, mis padres ya no estaban y mis hermanos son también muy mayores, además tienen sus propias familias, al igual que mis hijos.

Por eso cuando la asistente social nos comentó la posibilidad de entrar en una residencia esa idea se quedó en mi cabeza.

Me gustaba mi vida allí pero lo veía todo cada vez más complicado, tengo problemas para andar y vivía en el caserío, con tres plantas para subir y bajar, y sin ascensor como hay aquí, claro.

El día que me llegó la carta para poder ir a la residencia no me lo pensé y en dos días estaba en el centro. Vine acompañada de uno de mis hijos.

Al principio tenía incertidumbre, ya que estaba lejos de mi pueblo, de mi casa y aquí no conocía a nadie. Había ido alguna vez de visita a otra residencia más cercana a mi casa, pero no me parecía lo mismo. Al poco tiempo conocí a mucha gente con problemas parecidos a los míos y con las que tenía mucho en común, hoy en día me llevo bien con toda gente de la casa.

Mis familiares siempre me preguntaban al venir a visitarme: "estás conforme?" y yo les decía: "sí, yo he decidido y estoy orgullosa de ello y lo mantengo".

Hoy llevo cerca de dos años en la residencia, ya no están conmigo el miedo y la incertidumbre del principio. Mis hijos vienen a verme a menudo, me dedican ese tiempo que tienen y disfruto de ellos".

A todo la gente que ingrese hoy en la residencia le diría que esté tranquila, aquí van a encontrar muchas actividades: terapias, gimnasia, cartas, etc. y se puede estar entretenida, que es lo importante a esta edad.

**"Sólo hay una vida y hay que entretenerse"**



## Las Veteranas del Centro de Día

Por Leo Conde y Rosario Montejo



ROSARIO MONTEJO, ingreso en el anterior Centro de Día hace casi 9 años.

Antes de entrar yo tenía un poco de miedo porque no sabía que me iba a encontrar, pero la decisión fue mía, me sentía sola en casa y así veía que podía estar más acompañada y así mis hijos también estaban más tranquilos, ellos me apoyaron.

LEO CONDE, Ingresó en el anterior Centro de Día hace 8 años.

Recuerdo que entre en Septiembre, fue mi decisión y ya sabía más o menos como funcionaba porque solía ir a hacer labores al Hogar del Jubilado, que estaba al lado, ingresé con mi marido, él estaba enfermo de Alzheimer y era muy difícil de manejar para mi, en unos meses mi marido falleció pero yo decidí seguir en el Centro, allí hacía muchas cosas y lo pasábamos muy bien.

El CAMBIO DE CENTRO fue un poco duro al principio, nos habíamos imaginado que al estar en un sitio más grande y nuevo iba a ser todo igual o mejor que antes pero al principio no fue así. No hacíamos tantas labores (costura) como en el otro centro, de repente había mucha más gente y aunque todo es más grande es un mismo espacio y hacer las actividades con la tele o al revés a veces resulta complicado, aún así, con el tiempo también se ven cosas buenas.

ROSARIO, hoy sigo en el Centro de Día y estoy a gusto porque veo que estoy mejor aquí, no estoy sola y estoy entretenida. A las personas nuevas que llevan o quien esté dudando le animo, no hay que tener miedo porque aquí se está bien y se está acompañado.

LEO, me gusta venir al Centro de Día porque estoy entretenida, no me gusta estar todo el día viendo la Tv sin hacer nada, me gustan mucho las actividades de terapia que hacemos por las mañanas en grupo y cuando acabo la terapeuta me da un cuaderno para seguir haciendo yo porque me gusta estar activa. Los fines de semana en casa suelo pintar también porque me gusta y me relaja mucho. Echo de menso hacer más cosas como teatros con poesías y cantares que siempre me han gustado. A las personas que estén en duda de venir yo les animaría porque así no están solos y se pasa mejor el día cuando uno está haciendo cosas.

# FOTOnoticias



Entrega de diplomas; Programa Intergeneracional. 8 de Junio 2011.

De Enero a Mayo algunos usuarios de la residencia han estado participando en un proyecto cuyo objetivo final es establecer relación entre diferentes generaciones. Para su realización se ha contado con la colaboración de chicos de entre 11 y 12 años del Colegio San Lorenzo.

El programa concluyó con la entrega de diplomas para todos los componentes.

Ha sido una experiencia muy gratificante para todos los participantes que esperamos volver a repetir.



1ª Excursión a Deba, 14 de Junio. Con algunos usuarios de la PI2, Chicos de la Cruz Roja y nuestros voluntarios del Grupo Parroquial.



Excursiones a Trabakua con el Centro de Día; 17 de Junio y 8 de Julio.



2ª Grupo de la PI2, 21 de Septiembre.

# BERRI-Irudituak



Los más coquetos de la PI0 en Deba, 15 de Julio.



30 de Septiembre, PI3 en Deba.



Excursión Virgen de Arrate viernes 14 de Octubre; y martes 18 de Octubre

Nos alegramos de que lo hayáis pasado tan bien y os animamos a participar en la próxima!

Asko pozten gara oso ondo pasa duzelako eta hurrengoan berriro parte hartzera animatzen zaituztegun.

## ERMUA ANTES Y AHORA - ERMUA LEHEN ETA ORAIN

Por Felisa Ormaetxea, Juan Urretxe y Espe Espin.



Fotos de la Plaza Cardenal Orbe y Frontón de Ermua en 1958.

Lo que más nos llama la atención y evoca nuestros recuerdos es la imagen del Ayuntamiento, con un gran balcón, en la Plaza del pueblo, posteriormente fue trasladado al Palacio de Valdespina donde actualmente permanece ya que su situación, encima del río, hacía muy inestable su mantenimiento. Justo detrás estaba el matadero, *comenta Felisa*, donde llevábamos las txalás. Y en los laterales estaba la escuela infantil donde íbamos al colegio, *comenta Juan*. Felisa aún recuerda cuando su hermano la llevaba al colegio "a burritos", íbamos con alpargatas, *explica nostálgica*.

Gure oroitzapenak gehien gogorarazten diguna udaletxearen irudia da, herriko plazan balkoi ikaragarri batekin. Denborarekin Valdespinako jauregira aldatu behar izan zuten (orain dagoen tokira) bere mantenimendu lana egitea oso zaila bait zen erreka gainean egoteagatik. *Gure lagun Felisak dioenez*, atzekaldean hilitegia zegoen, txalak bertara eramaten zituzten. Aldamenean, *gure Juanek dioenez*, gu ikastera joaten ginen ikastola zegoen. *Felisa gogoratzen da nola bere nebak sorbalda gainean eramaten zion ikastolara eta abarketekin joaten zirela esan digu irrifar batekin*.



A pesar de los años vemos que el frontón se mantiene casi igual, así como las casas de alrededor, donde si vemos cambio es en los edificios de atrás, el antiguo caserío de Santukua ha sido reemplazado por varios bloques de pisos altos.

Urteak igaro arren, frontoia ia berdin mantentzen dela ikusten dugu, inguruko etxeak bezala, bestalde, Santukua baserri zaharra eta atzean zeuden etxeak, etxebizitza haundiagoetatik aldatuak izan dira.



Fotos de la parte antigua de la plaza y Frontón, año 2000.

2000. urteko Frontoi eta plaza zaharraren argazkia.



Fotos de la Plaza Cardenal Orbe y Graffiti en las fachadas, actuales. 2011. urteko Cardenal orbeko plaza graffiti eta guzti.

# EL BAUL DE LOS RECUERDOS

De Feli Jauregui



txikito 

“La historia de los vasos de los Txikitos”

El día que la reina Isabel II decidió venir de visita a Bilbao se creó una gran revolución ya que por aquel entonces la ciudad contaba con muy poca luz en la vía pública. Por ello, y para ponerla más bonita pensaron en hacer un recipiente de cristal con el culo abombado en el que poder poner velas para aumentar la luminosidad de las farolas.

Todo salió muy bien pero al marchar la reina surgió otra duda; “Qué haremos ahora con todos estos recipientes?” Tras mucho pensar decidieron cedérselos a los taberneros para ver que podían hacer con ellos.

Desde entonces, y aún todavía, el recipiente creado para alumbrar la calle se usa en como vaso de Txikito.



## RECETAS DE SIEMPRE

### "PATATAS EN SALSA VERDE" por María Celaya

#### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
Cebolla  
Ajo  
Perejil  
Un poco de bacalao  
Patatas  
Una pizca de sal (si requiere)



#### Elaboración:

Picamos en cuadraditos la cebolla y el ajo. Poner en una cazuela unas cucharadas de aceite de oliva y pochamos la cebolla y el ajo, cuando esté pochadito le añadimos el bacalao y lo doramos un poco; luego retiramos la cazuela del fuego.

Pelamos las patatas y las cortamos en cuadros, las ponemos a hervir con agua caliente en la cazuela que teníamos retirada. Al empezar a hervir añadimos el perejil bien picadito.

Dejamos hervir media hora más o menos. Probamos un poco para ver cómo está de sal, ya que el bacalao nos va a salar la salsa y si no es necesario no echamos sal.

Cuando la patata esté cocida retiramos la cazuela y ya tenemos unas ricas patatas en salsa verde con bacalao.

### "ALUBIAS DE TOLOSA" por Pakita Oreja



#### Ingredientes:

Cebolla	Un par de cucharadas de aceite de oliva
Ajo	Alubias rojas
Zanahoria	Chorizo
Sal y pimentón	Morcilla y tocino

#### Elaboración:

Dejamos las alubias en remojo la noche anterior. Picamos la cebolla, ajo y zanahoria y lo ponemos a pochar. Después llenamos la cazuela de agua y echamos la alubia con un poco de sal y pimentón. En una cazuela aparte cocemos el chorizo, morcilla y tocino.

Dejamos cocer hasta que veamos que se va ablandando (1 hora aproximadamente) y, añadimos a las alubias, la carne que teníamos aparte junto con un par de patatas cortadas en triángulos.

Dejamos hervir media hora más y al apartar del fuego, podemos dejar que repose unos 10 minutos aproximadamente.

**MANTENER HÁBITOS SALUDABLES EN TERCERA EDAD.**

“El Deporte”.

Por Ángel Martín de Almagro



Antes de ingresar en el Centro de Día yo solía ir tres días a la semana a la piscina (tres cuartos de hora) y al gimnasio (90 minutos con un monitor). Desde que estoy en el Centro de Día hago ejercicio aquí casi todos los días, unos días bajo al gimnasio con la fisioterapeuta y hago las actividades que me manda y otros días tengo Psicomotricidad con la Terapeuta con quien hacemos movimientos más suaves pero que nos vienen muy bien; los fines de semana voy a la piscina y hago 12 largos.

Ahora tengo 90 años, y aquí me veis; El deporte es una rutina que se puede coger a cualquier edad, yo aprendí a nadar a los 70 años, y no solo eso, sino que antes tenía pánico al agua, era incapaz de bañarme aunque no me cubriese, pero al jubilarme y tener tanto tiempo libre decidí superarlo y me quité el miedo metiéndome en la playa poco a poco. Donde más avancé fue en la playa de La Concha en Donosti, porque el agua está más parada con el rompe olas y eso me daba confianza. Por supuesto hay que tener cuidado, yo algún susto ya me llevé también, en la playa de Deba tuve una mala experiencia, me caí con una ola y como no paraban de llegar más y más pasé un mal rato hasta poder levantarme, pero a pesar de eso no me desanimé sino que me dije “este miedo me lo quito yo” y así fue.

Este es un ejemplo para que veáis que nunca es tarde para aprender y merece la pena.

Yo aconsejo a toda la gente que no se deje y que haga ejercicio ya que somos como los coches, si no se usa el coche no funciona bien y con el cuerpo pasa lo mismo, no es bueno estar parado, cuando hacemos ejercicio nos sentimos mucho mejor y es un buena costumbre que hay que mantener a cualquier edad.

## HISTORIA DE UNA HUERTA

Por JuanPe Maortua.

### Cultivando Salud: El cuidado de un huerto para un envejecimiento saludable.

En él ofrecemos a un colectivo de ancianos la posibilidad de poner en marcha su propio huerto ecológico y disfrutar de los beneficios físicos, psicológicos y sociales que esta actividad puede ofrecerles. Se trata de un proyecto con enorme potencial, muy adecuado para residencias de ancianos, centros de día, etc.

**Osasuna lantzen:** Ortuaren zainketa zahartzaro osasuntsu bategatik: Jende nagusiarri eskeintzen diegu nola landu heuren ortu ekologiko propioa. Horrek dakartzan abantaila fisiko, psikologiko eta sozialak goza ditzan. Proiektu oso interesgarria eta gomendagarria da jende nagusientzat, eguneko zentroentzat, etc.

El 15 de junio de 2011 iniciamos un nuevo proyecto en la Residencia instalando un huerto ecológico gestionado como una herramienta terapéutica para las personas que allí residen. Además del carácter terapéutico, el objetivo es crear una actividad lúdica que acerque los residentes al medio ambiente y, además, les dé la posibilidad de mostrar sus conocimientos sobre la agricultura.

Estos huertos están ubicados en mesas de cultivo elevadas, idóneas para hacer crecer plantas hortícolas en espacios reducidos, y que facilitan el trabajo a los residentes, quienes se encargan personalmente de la siembra y cuidado de las plantas.



En próximos números os iremos contando cómo va, nuestros avances y los beneficios que nos reporta este proyecto innovador.

## NUESTRO PERSONAL



Administración y Recepción

Mantenimiento



Médico.

Resp. Asistencial.

Una pequeña muestra de nuestro personal Gerocultor y Gobernantas.

Enfermería.



Trabajo Social.

Equipo de Intervención Psicosocial.

Fisioterapia.



Cocina

Lavandería.

Peluquería

Limpieza.

Con este anuncio queremos que todos conozcáis los servicios con que contamos en la residencia y motivar para preguntar esas dudas que tengamos así como aspectos que nos gustaría conocer más sobre cómo se desarrolla su trabajo en una ENTREVISTA PERSONAL, por Ángel Martín de Almagro.

Fotografías por Agustín Mateo.

AGENDA CULTURAL: Próximas excursiones, fiestas, celebraciones.

Egutegi Kulturala: Hurrengo irteerak, jaiak, ospakizunak.

Desde el Servicio de Animación Sociocultural de la Residencia y Centro de Día

PARA EL PRÓXIMO 11 DE NOVIEMBRE  
ESTAMOS PREPARANDO NUESTRA  
PEQUEÑA "SAN MARTÍN AZOKA"  
CON PRODUCTOS TÍPICOS,  
TRIKITRIXAK /  
ANIMACIÓN DURANTE EL DÍA.

AZAROAK 11rako

"SAN MARTIN AZOKA" txikia prestatu dugu,  
bertoko produktu, trikitirixa  
eta egunean zeharreko  
Animazioarekin.

EL VIERNES 25 DE NOVIEMBRE  
CELEBRAREMOS LOS CUMPLEÑOS DEL MES  
CON UNA CHOCOLATADA

Azaroak 25, Ostirala, txokolatada egongo da  
hileko urtebetetzeak ospatzeko.

---