



Residencia Viva

Revista de la Residencia

“Casa Ntra. Sra. del Carmen”

El Viso - Córdoba

Revista Anual Núm. 5 Año 5



Fundación Benéfico - Particular
“Casa Nuestra Señora del Carmen”
Calle El Carmen, 19
Tel.: 957 127 108 - Fax: 957 127 848
14.470 - El Viso - Córdoba
www.casaresidencialelcarmen.com

Fundación Certificada con:



Índice



Hacia la excelencia (página 3)

Madre Alfonsa: Huellas de un espíritu Misionero (página 4)

Olimpiadas Geriátricas El Viso 2013 (página 7)

Envejecimiento y depresión (página 9)

Un valle en la mochila (página 10)

Beneficios del ejercicio físico en la tercera edad (página 12)

El duo de la esquina (página 14)

María ¡Tiene Miga! (página 14)

Olímpico a los 83 (página 15)

¡Que me quiten lo "bailao"! (página 16)

Los chistes de Juan Mariano (página 16)

El Tío Isacio (página 17)

Fotos (página 18)

**"Residencia Viva" - Revista de la residencia "Casa Nuestra Señora del Carmen" - El Viso - Córdoba
número 5 - Año 5**

**Edición: David Marín García (Trabajador Social) y Francisco Javier Vargas Expósito (Secretario/TASOC y Responsable de calidad)
Dirección: D^a. Ceferina Reguillaga Ayastuy (Directora del Centro)**

Hacia la excelencia

Nos es grato presentarles, un año más, ésta sencilla publicación "Residencia Viva", donde se ven reflejadas actividades y reflexiones sobre nuestra casa, nuestros mayores, y más aún en éstas fechas navideñas, donde nuestro querido pueblo de El Viso celebra el Auto Sacramental de los Reyes Magos en éste año 2014 que está a las puertas.

Éste año 2013 celebramos 45 años de presencia misionera en El Viso. Cuarentaycinco años de entrega, servicio, donde muchísimos mayores y familias han sido recibidas para que sean cuidados, atendidos desde un prisma profundamente humano y espiritual. Pero no se puede vivir del pasado: cada año nuevos retos, inquietudes, errores y situación social de crisis nos hacen caminar hacia una excelencia, basada en la formación continua de nuestro personal (humana, espiritual y profesional), como eje central para que nuestros mayores, al igual que el primer anciano que entró en nuestra casa, sean atendidos de forma integral y en clima familiar.

Para ello, nos proponemos como objetivo seguir profundizando nuestra atención en las buenas prácticas profesionales, desde un envejecimiento activo: que sea el residente protagonista de su desarrollo personal y sanitario. Dicho envejecimiento activo debe ser dinámico y desde la creatividad, porque cada persona somos únicos, irrepetibles. Fruto de ello surgieron las I olimpiadas geriátricas del Valle de los Pedroches, en octubre de éste año, en El Viso, donde más de trescientos cincuenta mayores de las residencias del Valle de los Pedroches, convivieron y se divertieron con el juego como excusa.

No quisiera dejar pasar la oportunidad de traer en éstas sencillas palabras la figura de Madre Alfonsa, fundadora de nuestra Congregación, en vías de proceso de beatificación, ya que ella se dedicó a hacer presente el mensaje de Jesús con su lema "cada día puedo hacer el mayor bien" en todos los ámbitos: familia, colegios, parroquias, etc., y así, como nos recuerda el Papa Francisco, "**La alegría del Evangelio** llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús. Quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento" a todos, especialmente los más débiles.

Ceferina Reguillaga Ayastuy
Directora de la Residencia y presidenta
del Patronato de la Fundación
"Casa Nuestra Señora del Carmen"

Madre Alfonsa: Huellas de un espíritu Misionero

Nuestra Congregación, las Misioneras de la Inmaculada Concepción, vivimos la alegría y gracia del proceso de Beatificación de Madre Alfonsa Cavín, fundadora de nuestro instituto. Queremos traer de forma sencilla unas pinceladas de esta mujer que supo vivir el evangelio, procurando hacer el bien allá donde Dios le encomienda.

Infancia y primeros pasos

Un 17 de noviembre del año 1816 nació en Scey-sur Saône (Francia) una niña que venía a ocupar el sexto lugar en la familia Cavin. Le dieron el nombre de Felicia. Creció en un ambiente familiar acogedor. Era hija de un forjador y debió contemplar más de una vez qué era eso de templar y golpear el hierro, dándole forma. Esto, tal vez, la hizo tenaz y enérgica para realizar todo lo que pasaba por su mente y su corazón. Luces intermitentes se fueron cruzando en su camino, mezcladas de esperanza, ilusión y utopía. Todo esto le llevó a dar un sí a la vida, a su crecimiento humano, cultural, moral y espiritual, que preparó la buena tierra y... la semilla pudo ser acogida en Felicia, empezando a germinar allá, en Burdeos, cuando ingresa en la Congregación de la Sagrada Familia en 1843.

Cambio de nombre, formación, búsqueda...

Ya no la llamarán Felicia; también su nombre cambió, y desde entonces la llamamos Alfonsa.

Muchas otras transformaciones se fueron realizando en ella en esa etapa de formación y preparación hasta sellar su pacto de fidelidad y compromiso. Pronto vendría el envío de sus Superiores a una fundación en España: Mataró, 1846. Este lugar despertó en ella nuevos horizontes e ilusiones, zozobra, paz e inquietud. En esa mezcla de sentimientos, "la semilla" echaba raíces, crecía hacia dentro, en profundidad. Mientras...sus oídos escuchaban voces contradictorias, pero con un susurro convertido en grito: las niñas, huérfanas y sin cultura, enfermos y ancianos desamparados, te necesitamos, no abandones la obra comenzada".



Ante ésta imagen de la Virgen, en Buglore (Francia), Madre Alfonsa se retiró, y le hizo "ver claro muchas cosas".

Madre Alfonsa: Huellas de un espíritu Misionero

Con su mirar hacia dentro y hacia fuera, con un oído fino y atento a sintonizar con el pueblo, con una vida apoyada en la roca firme, Cristo Jesús, Alfonsa busca y encuentra. Siente una nueva llamada, a la que, con riesgo, responde con un Sí comprometido el 4 de agosto de 1850.

Fundación Mic - Dar y generar más vida: "La Virgen me ha hecho ver clara muchas cosas"

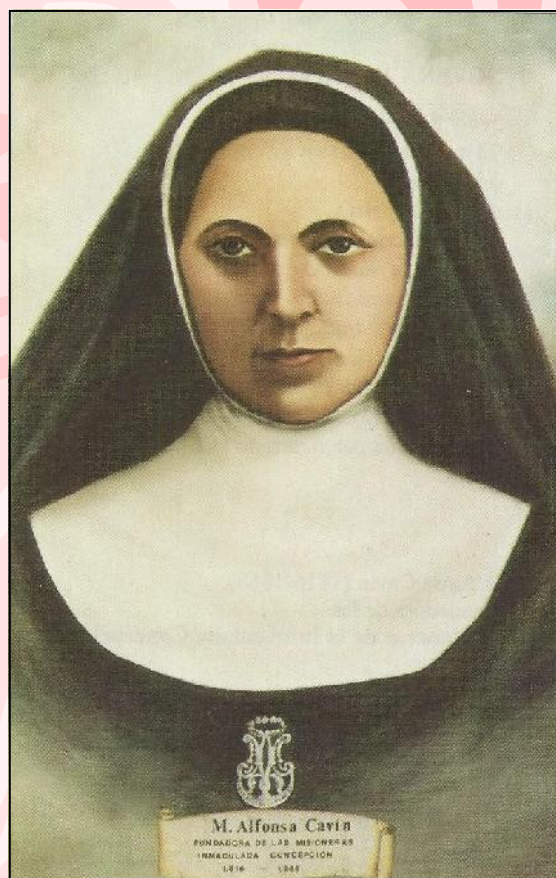
Esto le obliga a decir un No a su familia religiosa, y da origen así a la Congregación de las Misioneras de la Inmaculada Concepción. Y entre ese Sí y ese No, hubo dolor, hubo lucha ... como hay para ti y para mí al ir buscando el querer de Dios, ese Plan suyo sobre cada uno de nosotros, sus hijos e hijas. Cuando Dios entra en una vida, rompe esquemas y nos introduce en otra lógica distinta a la de la razón. Esta "semilla", que pudo germinar y crecer, es hoy aliciente e impulso para las que formamos la familia MIC; pero es también expectativa para jóvenes que, como ella, quieran entregar y arriesgar su vida por algo que vale la pena: **Dar vida, promocionarla, generar más vida.**

Rasgos de su espíritu misionero: "Mi ánimo siempre ha sido hacer el bien a todos"

Mujer fuerte, responsable, austera, tenaz de sus acciones, firmeza y constancia en la vida.

Fue una mujer activa, emprendedora, con gran capacidad de organización, creativa y arriesgada, trabajadora infatigable.

A través de lo que fue viviendo, el Señor le fue capacitando para encomendarle una parte importante de su Misión en las Iglesia que entronca con la promoción de la mujer, tan necesaria en su época. Llevó a cabo la Fundación y consolidación del Instituto, poniendo en acción sus capacidades, fortaleza y valentía, le ayudó su forma de ser sociable, sincera, abierta, cordial, simpática, comunicativa. Sabía dar y recibir confianza.



Madre Alfonsa: Huellas de un espíritu Misionero

NOVENA A MADRE ALFONSA

Señor Dios nuestro,
Tú que has llamado a Alfonsa Cavin
a seguirte,
dejando su patria,
para dedicarse a la promoción humana
mediante la educación y la asistencia
de los más necesitados,
concédenos la gracia que te pedimos
por su intercesión...
y haz que se manifieste ante los hombres
su santidad.
Te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor
Amén

Alfonsa Cavin (1816-1868)
Fundadora de las Misioneras de la Inmaculada Concepción.

Casa General: Vía Monte del Gallo, 38; 00165 ROMA
Casas provinciales
Camino de Alcorcón 2 28223 Pozuelo de Alarcón. Madrid
Calle Ferraz, 83 28008. Madrid

La Gracia ha sido grande en ella y ha sabido acogerla y responder. No le faltaron dificultades, de eso también estamos convencidas, pero éstas le hicieron a M. Alfonsa ser una mujer entera, fuerte y consecuente, fiel y coherente aún en momentos difíciles.

Valoramos su profundidad espiritual, claridad y responsabilidad como fundadora, hermana y madre.

Ceferina Reguillaga Ayastuy
Directora de la Residencia y presidenta
del Patronato de la Fundación
“Casa Nuestra Señora del Carmen”

Olimpiadas Geriátricas El Viso 2013

Es un honor para las residencias del Valle de Los Pedroches (Córdoba) presentar ésta actividad, inédita a nivel nacional, como son unas olimpiadas geriátricas, donde los participantes sean residencias de personas mayores.

Madrid se quedó sin olimpiadas, pero el Valle de los Pedroches no es menos, al contar ya, en éste año con unas olimpiadas.

Dentro de la programación anual del Patronato de la residencia "Casa Nuestra Señora del Carmen", se tuvo la iniciativa de organizar algún evento que aunara a todas las residencias del valle de los pedroches en una actividad lúdico-festiva. Tras la aprobación de la directora del centro, Sor Ceferina Reguillaga Ayastuy,

se mantuvieron conversaciones con las residencias del entorno, y se aprobó la celebración por la mayoría de asistentes, de organizar el día 1 de octubre, día internacional del mayor, las I Olimpiadas Geriátricas del Valle de Los Pedroches, asumiendo la organización del evento la residencia "Casa Nuestra Señora del Carmen". A éste proyecto se unieron los siguientes centros: Residencia Antonio Mansilla (Alcaraceños), Centro Andaluz de Alzheimer (Alcaraceños), Residencias Jesús Nazareno y De la Bella (Hinojosa del Duque), Residencia Muños Cabrera y Jesús Nazareno (Pozoblanco), Residencia San La Magdalena (Dos Torres), Residencia "Santa Ana" (El Guijo), Residencias de Jesús Nazareno y Virgen de Luna (Villanueva de Córdoba), Residencia "El Salvador" (Pedroche), residencia "Sagrada Familia" (Villanueva del Duque), Residencia Municipal (Torrecampo) y Residencia "Ntra. Sra. De África" de Santa Eufemia.



Tras gran esfuerzo por parte de todos los centros, y la colaboración generosa del Ayuntamiento de El Viso, el Instituto de Educación Secundaria "Cecilio Jiménez", así como diferentes empresas, se celebraron las olimpiadas con un gran ambiente festivo, de convivencia, y sobre todo de satisfacción de nuestros mayores.

No quisiera pasar por alto la inestimable colaboración de nuestros voluntarios, que, desde la jornada del día anterior, contribuyeron con tiempo y esfuerzo para preparar con tanto cariño la celebración de éste día.

También contamos con la presencia, como respuesta generosa a nuestra invitación, con la Sra. Delegada de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, D^a M^a Isabel Baena, que saludó a nuestros mayores e inauguró las olimpiadas con el descubrimiento del "bastón olímpico".

Olimpiadas Geriátricas El Viso 2013



El acto comenzó con el desfile de todas las residencias, con sus respectivos himnos y banderas. Cabe destacar que contamos con una participación de 356 mayores de las distintas residencias, y con un total de 210 trabajadores y voluntarios. A continuación, los presentadores D. David Marín García, D. Francisco Javier Vargas Expósito, saludaron a los asistentes e informaron de varios avisos organizativos. Seguidamente, tomó la palabra la directora del centro y presidenta del Patronato "Casa Nuestra Señora del Carmen" Sor Ceferina Reguillaga Ayastuy, que después de un saludo, dio gracias a todos los colaboradores animando a los mayores que ellos son realmente los "anfitriones, los valientes, campeones, enseñándonos cada día con su experiencia y su ejemplo". También, recalcó la importancia de una atención al mayor desde el prisma del "envejecimiento activo", centrandó éste objetivo todas las actividades, como éste caso las olimpiadas, que se realizan con nuestros mayores. Posteriormente, tomó la palabra el Excmo. Alcalde de El Viso, D. Juan Díaz, agradeciendo a todos el esfuerzo realizado y deseando una feliz jornada. Por último, la Sra. Delegada de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, D^a. M^a Isabel Baena, mostró su satisfacción por la manera de cómo la comarca de Los Pedroches había conmemorado del Día Internacional del Mayor. Posteriormente inauguró el evento.

A continuación, comenzaron 15 pruebas deportivas, con gran participación, entusiasmo y alegría. Entre ellas se destacan: carrera 50 m. libres en silla de ruedas, petanca (boccia), dominó, refranero popular, bolos, etc.

Las pruebas concluyeron con la entrega de medallas (oro, plata y bronce) a los ganadores de las diversas pruebas.

Como acto final de convivencia, celebramos un concurso de paellas, donde nuestros mayores disfrutaron de la buena cocina de nuestros centros, y el acto fue amenizado con una actuación musical, de nuestra voluntaria Yoli Carrasco, de El Viso. A los sonos de un buen pasodoble, nuestros mayores bailaron y disfrutaron muchísimo en compañía de trabajadores y voluntarios.

El acto se clausuró con unas palabras de agradecimiento y de animación a todos los directores por parte de la directora de la residencia "Casa Nuestra Señora del Carmen".



Ceferina Reguillaga Ayastuy
Directora de la Residencia y presidenta
del Patronato de la Fundación
"Casa Nuestra Señora del Carmen"

ENVEJECIMIENTO Y DEPRESIÓN

Todos esperamos que la jubilación sea una época de descanso, reflexión y ocasión para hacer cosas que dejamos pendientes cuando trabajamos y cuidamos de nuestra familia.

Pero no siempre sucede todo como esperamos, en muchas ocasiones las enfermedades, la pérdida de seres queridos y la incapacidad para participar en actividades que antes nos gustaban, pueden resultar una carga muy pesada para el bienestar emocional de una persona que está envejeciendo.

Una persona de edad avanzada también puede sentir una pérdida de control sobre su vida debido a problemas económicos, pérdida de visión y/o audición y otros cambios físicos. Estos y otros asuntos suelen dejar emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía.



Otra consecuencia más grave es la depresión. La depresión tiene consecuencias físicas y mentales que pueden complicar un problema de salud existente de una persona de edad avanzada y desencadenar nuevas preocupaciones. El índice de mortalidad en las personas de la tercera edad que tienen depresión y sentimientos de soledad es mayor que el de aquellos que están satisfechos con sus vidas. También tardan más tiempo en curarse de otras enfermedades.

Los sentimientos de desesperanza y aislamiento, que pueden generar ideas suicidas, son más frecuentes entre las personas mayores.

La depresión también puede tener otros efectos adversos para la salud de una persona mayor. La depresión puede llevar a hábitos alimenticios que nos ocasionen obesidad, o provocando también pérdida considerable del apetito y la reducción de niveles de energía.

Las personas deprimidas de la tercera edad también tienen índices más altos de insomnio y pérdida de memoria; sus tiempos de reacción son mayores de lo normal, por lo que aumentan los riesgos al cocinar, conducir, automedicarse y otras tareas que requieren una atención completa.

Si bien envejecer es una parte inevitable de la vida, la depresión no debe formar parte de ella. El reconocimiento, el diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden contrarrestar y prevenir las consecuencias emocionales y físicas de la depresión.

Miguel Ángel Moyano Galán

Un valle en la mochila

A lo largo del año, muchas son las actividades y salidas que se realizan desde nuestro centro. Éstas vienen condicionadas sin duda por el factor climatológico. Tienes preparada una visita para un día determinado, y llega el momento y nos despertamos con el cielo cubierto y cayendo chuzos de punta. Eso fue lo que nos pasó durante los primeros meses del año, que entre la lluvia y las bajas temperaturas, pudimos realizar la típica salida en el tren del ayuntamiento y algún que otro paseo, pero las salidas organizadas llegaron con el buen tiempo y las buenas temperaturas.

El 28 de Mayo realizamos una actividad que llevábamos tiempo queriendo llevarla a cabo. Organizamos junto con el Instituto de Educación Secundaria Ies Cecilio Jiménez, una charla por parte de los residentes del centro hacia los alumnos del instituto. Fue una experiencia tan positiva, que un grupo de alumnas se ofrecieron para colaborar con el centro y venir a ver a los residentes algunos días y realizar actividades con ellos.



El 15 de Julio, Reyes Martín, director del Instituto andaluz de investigación y formación agraria y pesquera (conocida como Escuela de capataces) de Hinojosa del Duque, nos enseñó el centro a modo de guía, mostrándonos los objetos artesanales que se realizan allí o explicándonos la metodología por ejemplo de cómo hacer queso artesanalmente

El 22 de Agosto realizamos una visita muy especial al convento de Santa Clara de Belalcázar. Aprovechando que en verano el ayuntamiento de Belalcázar ofrece posibilidad de visitar por grupos el convento, no pudimos desaprovechar esta oportunidad. Un guía nos explicó toda la historia de este convento, así como anécdotas y curiosidades que hicieron de esta visita un gran día para los mayores.



Un valle en la mochila

Todos los años, realizamos uno o dos días de campo. El 19 de Septiembre, a unos días de que se celebraran las olimpiadas. Nos dirigimos hacia El Robladillo, para pasar uno de los grandes días de campo que siempre organizamos. En esta ocasión, aparte de beber, comer, bailar y cantar, como ocurre siempre, cambiamos el juego de la tarde, por una competición interna para ver quién de nuestros residentes iban a participar en una u otra prueba en las olimpiadas.



El 14 de Octubre, junto con los voluntarios de las olimpiadas que quisieron asistir, fuimos a visitar la ermita de la Virgen de Veredas (Torrecampo)

El 18 de Diciembre, aprovechando el Belén tan bonito que se ha expuesto en nuestro pueblo, no pudimos dejar de aprovechar la oportunidad y realizar una visita con nuestros mayores. Les encantó, incluso pidieron de ir otro día verlo de nuevo.

A lo largo de todos estos años, hemos visitado muchos pueblos, y hemos visitado muchos museos, monumentos, exposiciones, etc. Que no hablan más que de la grandeza cultural e histórica del que dispone nuestro querido Valle de los Pedroches, que año tras año, nos ofrece seguir realizando salidas con nuestros residentes de forma educativa, lúdica y social



David Marín García y Francisco Javier Vargas Expósito



Beneficios del Ejercicio Físico en la tercera edad

Hacer ejercicio en la tercera edad aporta una gran cantidad de beneficios, ya que nos hace trabajar habilidades físicas, psíquicas y sociales y además hace que las personas sean más independientes.

Beneficios fisiológicos:

- Mayor capacidad cardiorrespiratoria, que permite optimizar el funcionamiento general del organismo y su rendimiento frente a demandas específicas.
- Menor riesgo de enfermedades coronarias, disminuye la formación de coágulos dentro de los vasos sanguíneos, previniendo la aparición de infartos, trombosis y embolias.
- Disminución de la tensión arterial y prevención de la hipertensión esencial.
- Prevención y disminución de trastornos respiratorios.
- Favorece y aumenta la circulación en todo el organismo, mejora el retorno venoso previniendo, entre otros cuadros, la aparición de varices.
- Prevenir el deterioro de los huesos (osteoporosis) aumentando la densidad ósea haciendo los huesos más densos y resistentes.
- Favorece el fortalecimiento de estructuras articulares (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejora la función del sistema músculo esquelético contribuyendo en la calidad de vida, grado de independencia y facilita el desarrollo de las actividades de la vida diaria.
- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Previene el deterioro muscular aumentando la fuerza y resistencia de los músculos. Prevenir la atrofia en el tejido muscular, el acortamiento y la rigidez de las articulaciones.
- Facilita los movimientos y aumenta flexibilidad a cualquier edad.
- Prevenir y controlar el dolor muscular
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a reducir y mantener un peso ideal.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Facilita la digestión, favorece el tránsito intestinal regulando hábitos de evacuación y evitando el estreñimiento.
- Reduce la posibilidad de sufrir algún tipo de cáncer (cáncer de colon o cáncer rectal).

Beneficios psicológicos

- Mejora la memoria, la atención y la concentración
- Disminuye el riesgo de sufrir un deterioro cognitivo (demencia, alzheimer...) porque favorece la irrigación cerebral y evita la degeneración neuronal.
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental.
- Aumenta y fortalece la autoconfianza y la autoestima.



Beneficios del Ejercicio Físico en la tercera edad



- Mejora la imagen de uno mismo contribuyendo al establecimiento de una relación positiva con el propio cuerpo.
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia, miedo y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga, dando más energía y capacidad de trabajo.
- Mejora la calidad del sueño y disminuye el insomnio.

Beneficios psico-sociales:

- Alivia estados de ánimo adversos y otras manifestaciones de estrés psicológico.
- Aporta divertimento, aumenta la capacidad de interactuar con los demás y ayuda a la distracción de problemas diarios.
- Previene y disminuye síntomas de estados patológicos de ansiedad y depresión.
- Interviene en la prevención, control y abandono de conductas anómalas para la salud como el alcohol y el tabaco.
- Ayuda a desarrollar un estilo de vida basado en el compromiso y perseverancia, el optimismo, la cooperación, el afrontamiento y la consecución de retos.
- Desarrollo y fortalecimiento de relaciones sociales

Así pues las personas que siguen un estilo de vida saludable, que mantienen una dieta saludable, que se mantienen mentalmente activas, que tienen una ingesta moderada de alcohol y no fuman, y además practican ejercicio físico, tendrán mas probabilidad de vivir mas años y de vivirlos mejor.



Fdo.: Francisco Vigarra Pizarro
ATS/DUE Residencia "Casa Nuestra Señora del Carmen"
El Viso - Córdoba

El dúo de la esquina



En la puerta está y no quiere entrar ¿Qué es?

- El umbral

¿Qué animal está en España, come en España y no anda en España?

- El gorrión

Soga larga, pozo hondo, y si no lo doblas no alcanzas, ¿qué es?

- El brazo

Ni soy sol ni pienso serlo, y nada se hace sin mí, me tratan como a un perro y me dicen "Sal de aquí".

- La sal

De la mar el mero y de la tierra el ...

-Cordero

Una señorita muy señoreada pasa por el río y no se moja nada.

-La sombra

Por aquel caminito va caminando un bicho y el nombre del bicho ya te lo he dicho.

-La vaca.

¿Por qué los cochinos van con la cabeza agachada?

- Porque su madre es una marrana.

Alfonso Díaz Aranda y Orencio Puerto Sánchez

María, ¡Tiene Miga!

Ingredientes:

- 1 y 1/2 de pan (del día anterior)
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 2 cabezas de ajos
- Sal
- Torreznos
- Sardinas
- Bacalao
- Chorizo

El día anterior se pone el pan cortado en remojo con agua y un poco de sal. En el momento de preparar las migas, se pone en una sartén el aceite a calentar; cuando el aceite esté caliente, se echan a freír los ajos pelados, y una vez fritos, se apartan y se reservan.

En el mismo aceite donde hemos frito los ajos, se echa el pan, y se va moviendo sin parar hasta que el pan esté doradito, entonces se vuelven a incorporar los ajos y se sirve bien caliente, acompañado de chorizo frito, bacalao frito, sardinas asadas, torreznos, etc.



María Pozuelo García



Olímpico a los 83

Me llamo Orencio Puerto Sánchez, nacido el día 4 de Mayo de 1930, con 83 años, qué sorpresa la mía cuando me preguntaron en la residencia "¿Quieres participar en unas olimpiadas?" Lo primero que pensé "este tío está chalao" "¿Cómo voy a participar en unas olimpiadas yo a mis años y encima en este borrico (silla de ruedas)"? A mi se me daba muy bien la petanca, jugamos a menudo en la residencia, pero esto de las pelotas de goma.... No se yo...



Yo en principio no quería participar en nada, pero me animé por lo pesados que fueron los compañeros, y me alegró mucho el haber participado.

Después de entrenarme duramente por los pasillos de la residencia, llegó el gran día. Tras desfilar con nuestra bandera y nuestro himno, la primera prueba en la que participé fue en petanca, con el compañero Daniel Ramírez Pizarro. Llegamos a ganar hasta dos partidas, y en la tercera, por muy poquito nos quedamos fuera de la medalla. Pero no estaba todo dicho, aún quedaba la prueba de los 50 metros silla de ruedas. En las semifinales quedé primero, dejándolos muy atrás. Aunque el nivel de los compañeros era muy alto, yo estaba en la final.



El pabellón estaba volcado con nuestra prueba, todo el mundo nos animaba, hasta el cura. Y entonces sonó el pitido que daba arranque a la final. La carrera no se decidió hasta los metros finales ¡Medalla de plata! Una gran emoción. Posteriormente atendí a la prensa, que me hicieron unas cuantas preguntas acerca de las olimpiadas.

Con el alcalde presente me hicieron entrega de la medalla de plata que tanto trabajo me había costado conseguir.

Me cuentan que este año se vuelven a celebrar las Olimpíadas en Alcaracejos, así que vayan preparándose porque aquí está Orencio, y el ¡Oro es mío!

Orencio Puerto Sánchez

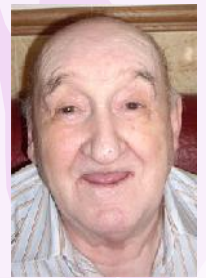
¡Que me quiten lo “bailao”!

Me llamo Antonio Ávila García, natural de Madrid, criado en Pozoblanco y residiendo en El Viso Los Pedroches. Tengo 84 años, pero física y mentalmente tengo 33. Me han propuesto escribir unas letras sobre mi experiencia en las olimpiadas, y no puedo decir otra cosa nada más que ¡Extraordinarias!

Participé en la prueba de baile. Unos días antes de las Olimpiadas, tuvimos un día de campo, en el que realizaron las pruebas para ver quién era el representante de la residencia en cada una de las competiciones. Yo que tengo mucha gracia y salero en el cuerpo, no pudo hacerme sombra nadie. Tras verme una vez bailar, me seleccionaron automáticamente. A mí y a mi compañera Tomasa.



Me llamaron corriendo, “Antonio, que te toca, venga, prepárate” Me puse un poco nervioso al principio, pero una vez que sonó la música, todo vino solo. Fue un día estupendo, extraordinario. Lo pasamos muy, muy bien. Podrán decirme que no gané el oro pero... ¡Que me quiten lo “bailao”!



Antonio Ávila García

Los chistes de Juan Mariano

Esto era un niño que era pastor y estaba guardando ovejas. Se acerca un guarda y le dice:

- Niño, ¿Tú que haces aquí?
- El niño muy gallito le responde malamente:
- ¿Pues no lo ve? Aquí guardando ovejas
- Niño, ¿Tú no conoces la educación no?
- Claro que la conozco, me la he dejado en el chozo
- Pues yo he pasado por el chozo y no la he visto
- Claro, porque usted no la conoce

¿Qué hacen 50 gatos y 50 gatas en un tejado en el mes de enero?
Hacen ciento

Juan Mariano Reinoso



El Tío Isacio

Hace ya muchísimos años, estaba en Francia, y me escribió mi hija diciendo que le habían dicho que me viniera desde Francia para ser el rey negro en los reyes. La contestación fue :“yo no he nacido para ser rey” entonces dejaron de “molestarme”, y nunca me dijeron más nada.

Tras muchos años, llamaron a mi nieto, para salir de Jacobo. Entonces faltaba el tío Isacio, y mi nieto dijo que “¡mejor que mi abuelo, ninguno!” porque sabía la que montábamos en las fiestas de la familia y sabía que yo era muy animado. Entonces yo no había nacido para ser rey, pero para pastor, sí.

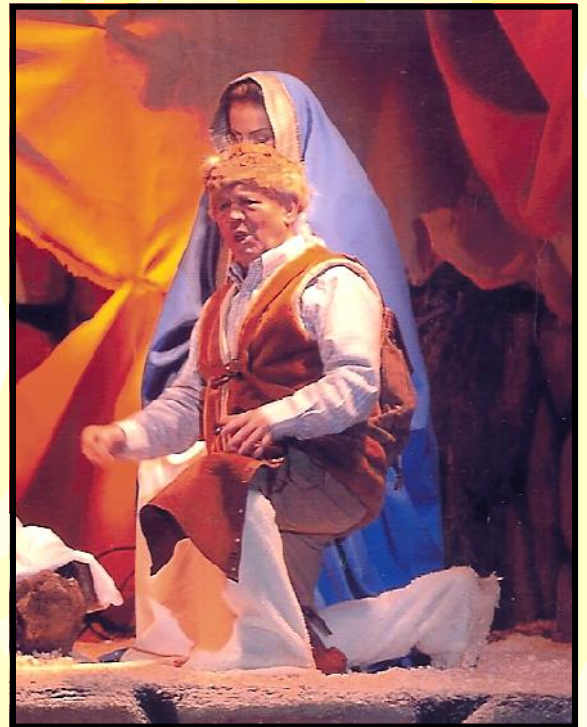
A mí siempre me ha gustado mucho las risas y los buenos ratos, pero a mí me daba mucho miedo el público, y siempre cuando ensayábamos, pensaba en eso, que no iba a ser capaz de hacer la representación como Dios manda. Para contrarrestar ese miedo, lo combatía con mucho café, el día del estreno me metí 3 cafés para el cuerpo y llegué allí pletórico.

En la primera función, me aplaudió tanto la gente que me vine tan arriba, que ya en las próximas funciones la gente me daba igual. Aunque la bota que estaba al lado, ayudaba bastante. En un momento de la actuación, bebiendo la bota de vino, pensé “voy a tirarme al suelo para parecer que he bebido demasiado” entonces me tiré, y la gente pensaba que fue porque había bebido más de la cuenta, y tuve que repetirlo en las siguientes funciones, para hacer ver que no era así.

El momento clave de mi papel como el tío Isacio fue cuando me quedaba paralizado viendo al ángel presentándose, anunciando al niño. Toda la gente me dijo que lo había hecho estupendamente. Fui a beberme una cerveza al castillo y todo el mundo me puso más ancho que alto, con todo las cosas bonitas que me dijeron.

Aún me acuerdo perfectamente de las frases que tenía. Sobre todo cuando uno de los pastores, hace la pregunta de: “¿Y el ganado?” a lo que yo contestaba. “De eso no tengáis cuidao! Que este niño tan prodigioso, lo guardará bien guardao!”

Dos son las cosas que recuerdo con más cariño e ilusión, la primera mi viaje de novios, y la segunda y sin duda, mi paso por los Reyes de El Viso



Miguel Linares Medina



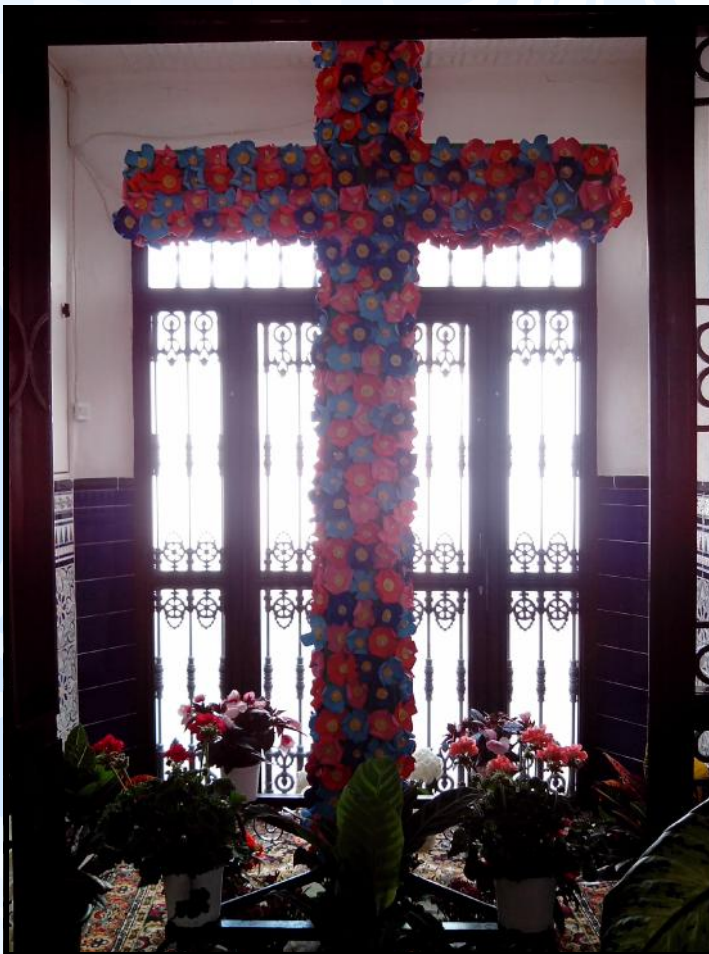
FOTOS 2013



José López (Indurain) (Sala rehabilitación)



Rafael Rivas (El apache) (Carnaval)



Cruz de Mayo 2013



Charla de mayores en Instituto El Viso



Día de campo Septiembre 2013

Olimpiadas Geriátricas





Antonio Ávila (Día de campo)



Anselmo Moreno (Nochebuena)



Visita a Santa Ana



Trabajadores



Gala Mister (Feria 2013)



Gala Miss (Feria 2013)



Voluntarias jugando a Bocce con residentes

Reyes 2014



Reyes 2014





Fundación Benéfico - Particular
"Casa Nuestra Señora del Carmen"
Calle El Carmen, 19
Tel.: 957 127 108 - Fax: 957 127 848
14.470 - El Viso - Córdoba
www.casaresidencialelcarmen.com