

Gladiolus

Junio 2022



Nuevo este mes

Retomamos el Proyecto Intergeneracional

Nueva adquisición: La parafina

Explicamos qué es, sus beneficios y aplicación

En Portada



Puesta a punto de nuestro jardín.

En Los Gladiolos nos tomamos muy enserio el tener todas nuestras instalaciones en condiciones.

Con la llegada del buen tiempo, la zona donde más nos gusta estar es el jardín.

A nuestros mayores les encanta salir a pasear, tomar el sol, el aire y además...

contemplar todas las plantas y flores

que adornan y llenan de color nuestras zonas exteriores.

Es todo un privilegio poder tener tanta zona ajardinada en la cual poder leer, caminar o simplemente disfrutar del aire puro de la sierra de Madrid.

Este mes...

Felicitamos a...

Águeda
Juliana
Juan V.

En portada:

Puesta a punto de nuestro jardín.
“Queridos abuelitos...”

Actualidad:

7 curiosidades de España.

Desde dentro:

Beneficios de la parafina en las personas mayores.

Así somos:

Los mejores maestros son los abuelos.

Recetas de la abuel@

Pastel de calabacín

Pasatiempo del mes

En Portada

“Queridos abuelitos...”

Alumnos de 6º de Primaria, Colegio Peñalvento

Queridos abuelitos:

Queremos contaros que, el mes de mayo, en nuestro cole lo dedicamos, de manera especial, a la Virgen nuestra madre del cielo.

Organizamos ofrendas de flores cada semana por cursos y en cada etapa.

Le rezamos, le cantamos canciones, le pedimos por vosotros, por vuestras familias y por todos los necesitados. No nos olvidamos de darle las gracias por todo lo que tenemos, por lo afortunados que somos y por todo lo que nos quiere.

Cuidaos mucho y ojalá dentro de poco podamos vernos.

Os mandamos muchos besos y muchas abrazos.
¡Os queremos!

Alumnos del Colegio Peñalvento.



Actualidad

7 curiosidades de España.

1. España es el tercer país del mundo (tras Italia y China) con más lugares declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. En total hay 47, siendo la Sagrada Familia de Barcelona y la Alhambra de Granada los dos más visitados.
2. ¿Te apetece una refrescante cerveza? No tendrás ningún problema en encontrar un bar agradable. De hecho, España es el país con más bares de Europa, y hay cafeterías y bares abiertos durante todo el día y toda la tarde/noche.
3. En Madrid se encuentra el restaurante más antiguo del mundo, tal y como se relata en el Libro Guinness: hablamos del Restaurante Botín abierto en el año 1725. Aunque técnicamente no es el más viejo de todos, sí fue el único en permanecer operativo TODOS los días desde su apertura (incluso durante la guerra civil).
4. Cádiz es la ciudad habitada más antigua de toda Europa: la tacita de plata fue fundada por los fenicios alrededor del 1.100 a.C.
5. Entre los inventos más notables en España está el submarino, la guitarra (española, claro), la anestesia epidural, la calculadora digital y hasta la mayonesa.
6. ¿Sabías que en España se encuentra el único desierto de toda Europa? Se trata del Desierto de Tabernas (Almería) que, además, es conocido por haber sido el set de grabación de numerosas películas.
7. Aquí no solo se produce el aceite de oliva (oro líquido) de más calidad del mundo, sino también cerca de la mitad de la producción mundial. Otros productos estrella son los plátanos de Canarias, los únicos plátanos que se producen en Europa, y el azafrán (oro rojo), segundo productor mundial solo detrás de Irán.

Desde dentro

Beneficios de la parafina en las personas mayores.

— M^a Victoria Marcos, Fisioterapeuta de la Residencia

La parafina es un aceite mineral que posee propiedades que han hecho que se use con fines terapéuticos.

Una de esas propiedades es su capacidad para calentarse con rapidez y retener el calor por un tiempo prolongado.

La parafina es utilizada como tratamiento terapéutico de diferentes lesiones como dolores musculares, artrosis, artritis, tendinopatías, esguinces, por eso los baños de parafina son muy utilizados en fisioterapia y rehabilitación como agentes terapéuticos y calmantes del dolor ya que gracias a sus propiedades mejora tanto el dolor como la rigidez muscular y articular, siendo muy conveniente su uso terapéutico en enfermedades que afectan a las articulaciones.

En las personas mayores es muy frecuente el dolor articular por artrosis. Al aplicarla sobre una zona cuya articulación está dañada por la artrosis, la temperatura del área aumenta. El calor contribuye a la relajación muscular, calma la sensación dolorosa y además consigue una mejor circulación sanguínea.

Son muchos los adultos mayores que sufren artrosis y encuentran alivio en la aplicación de calor en las articulaciones sobre todo en las manos.



¿Cómo se lleva a cabo un tratamiento con parafina?

Una aparatología específica permite calentar la parafina sólida para diluirla y transformarla en el aceite que se emplea en dicha terapia, que implica sumergir la mano o el pie afectado por la artrosis o aplicarla directamente con ayuda de una pequeña brocha o pincel en la zona que presenta dolor, sobre todo si ésta es demasiado extensa.

Desde dentro

Beneficios de la parafina en las personas mayores.

Ma Victoria Marcos, Fisioterapeuta de la Residencia

Las articulaciones que más beneficio representan con la parafina son las manos ya que la artrosis en estas articulaciones suele ser muy limitante, dolorosa y crear mucha rigidez en personas mayores.

Nuestros residentes realizan este tratamiento en las manos para mejorar los síntomas de la artrosis.



Para ello, cuando el banco de parafina está preparado sumergen las manos unas 4-5 veces hasta crear una fina capa que se les cubrirá con una toalla para conservar el calor durante unos 20-30 min. Transcurrido este tiempo se les quita esta capa muy fácilmente como si de un guante se tratase algo que les llama mucho la atención y les sorprende. Terminado el tratamiento consiguen mover las manos mejor sin tanta rigidez ni dolor, mejorando su funcionalidad además de dejarles las manos “muy suaves” como ellas dicen.

Así somos

Los mejores maestros son los abuelos.

Por Natalia Aragón, Terapeuta Ocupacional de la residencia.

Los pasados días 1, 6 y 7 de junio hemos pasado unas tardes maravillosas... que sí... que en Los Gladiolos nos vale cualquier excusa para estar contentos pero de verdad que esta vez es diferente... POR FIN hemos podido retomar nuestro proyecto intergeneracional de forma presencial!!!

Nos ha encantado seguir en contacto con los alumnos del colegio Peñalvento de manera online, participando en nuestra revista o mandándonos vídeos, pero el tenerles de nuevo, aquí con nosotros, era una ilusión y felicidad que echábamos mucho de menos.

Es muy difícil explicar por medio de palabras las emociones que sentimos al reencontrarnos después de tanto tiempo y la situación complicada que hemos vivido todos.



Eran las 15:00 de la tarde, desde hacía días habíamos organizado quiénes y cuándo íbamos a participar en las sesiones.

Cada uno de los mayores ya estaba sentado en su mesa (hacía tiempo que no eran tan puntuales).

Así somos

Los mejores maestros son los abuelos.

Por Natalia Aragón, Terapeuta Ocupacional de la residencia.

Se palpaba el nerviosismo y felicidad por volver a ver a “nuestros niños” (ya lo hemos dicho más de una vez: así es como los sentimos). Y llegó, ese momento llegó... los niños volvieron a la residencia para pasar tiempo con nosotros.

Durante una hora estuvimos jugando a juegos de mesa, esos juegos a los que todos sabemos jugar y que tanto une a ambas generaciones.

Es tan gratificante verles juntos...

Los alumnos les regalan felicidad, vitalidad, energía, respeto, alguna que otra trampilla en los juegos (todo hay que decirlo)... pero sobre todo les transportan a su niñez.



Nuestros mayores les devuelven el favor con experiencia, sabiduría, valores...

No hay mejor manera de luchar contra los estereotipos asociados a la edad y trabajar en comunidad.

Recetario

La receta de mi abuel@

Por Pilar Hernández, Encargada de la Residencia.

Pastel de calabacín

INGREDIENTES

- 800g de calabacín.
- ½ kg de tomates
- 200g de queso en lonchas
- Tomate frito
- Aceite de oliva
- Orégano
- Sal



PREPARACIÓN

- Cortamos en rodajas el calabacín y le echamos un poco de sal.
- Freímos el calabacín y lo dejamos escurrir en papel absorbente.
- Cortamos el tomate en rodajas con un poco de sal y orégano.
- Colocamos en una bandeja de horno un poco de tomate frito.
- Ponemos una capa de calabacines (ya cortados en rodajas y fritos), una capa de tomates en rodajas y una capa de queso en lonchas.
- Volvemos a repetir el paso anterior (una capa de calabacín, otra de tomate y otra de queso).
- Precalentamos el horno a 180°C y metemos la bandeja unos 20 minutos hasta que se cocine.

Pasatiempos

Encuentra las 7 diferencias.

