



Sistema
de Cuidados

**CENTRO DE
DÍA EN CASA**

SEGUNDO NÚMERO

Segundas partes,

¡se renuevan y son mejores!

Esta segunda entrega del librito de los Centros de Día persigue los mismos propósitos originales del primer número.

Es decir, intenta ser un producto que dé cuenta de la riqueza de este servicio, y muestre la diversidad de actividades que desarrollan día a día estos centros, a pesar de no haber retomado la presencialidad debido al contexto de pandemia que vivimos.

Por este motivo, además, pretende ser un material que se inspira e integra de las múltiples iniciativas tanto de los equipos técnicos como de las personas usuarias del servicio, y que la COVID-19 no les ha detenido en sus actividades y frondosa creatividad.

Esperamos que compartan y disfruten del material, que es suyo.

¡Nos

03

presentamos!

En el primer librito les contábamos que los Centros de Día son espacios integrales de cuidados dirigidos a personas mayores de 65 años que se encuentran en situación de dependencia leve o moderada. Su principal objetivo es promover su autonomía al mismo tiempo que brindar apoyo a las familias cuidadoras. Los Centros de Día existentes están ubicados en Juan Lacaze (Colonia), La Paz y Pando (Canelones), Melo (Cerro Largo), Minas (Lavalleja), Municipio D (Montevideo), Paso de los Toros (Tacuarembó), Tranqueras (Rivera), la ciudad de Paysandú y la capital de Rocha.

En esta edición algunos centros nos cuentan con sus palabras qué significa este tipo de servicio.

En los próximos números continuaremos la ronda de presentación.

Un centro sabalero

El Centro de Día de Juan Lacaze atiende a 28 personas mayores de 65 años (y otras tantas vinculadas interesadas en participar), que reciben atención especializada, siendo nuestra principal misión proporcionar a las personas mayores apoyo técnico integral para que puedan desarrollar con mayor autonomía las actividades de la vida diaria. Disponen de atención y seguimiento, participando de actividades programadas en función de sus necesidades. El centro les ha brindado a las personas mayores la posibilidad de continuar realizando actividades variadas, como huerta, carpintería, música, informática, manualidades, estimulación cognitiva, equinoterapia

entre otras tantas que hacen que la persona se sienta más autónoma y activa. Todas las actividades se desarrollan en un ambiente de alegría, empatía y compañerismo, que facilita la integración y el aprendizaje.

El Centro de Día ha representado para la localidad un espacio de intercambio, sostén, aprendizaje y motivación para las personas mayores. Muchas de las personas usuarias se encontraban muy solas y hoy han construido un grupo que les brinda sostén y de alguna manera los fortalece. Más allá que la pandemia nos impide reunirnos, siempre intentamos que continúen en contacto, fomentando la

grupalidad y el sentido de pertenencia. El centro implicó visibilizar a las personas mayores en espacios que no frecuentaban, logramos en estos años conectarnos con otras instituciones realizando actividades en conjunto, realizamos paseos, excursiones, encuentros al aire libre en distintos espacios de la comunidad.

Si bien a todo el grupo nos hace mucha falta volver a reencontrarnos, poder compartir las mañanas con actividades grupales, seguimos trabajando fuerte para continuar en contacto de forma activa, llevando a cada hogar propuestas de trabajo y nuevos modos de vincularnos que permiten construir nuevos aprendizajes.



La postal del centro arachán



Desde tierras sanduceras

El centro de día de Paysandú se caracteriza por ser un espacio de encuentro y de participación, donde los centros de intereses de las personas mayores son el eje de las acciones que se desarrollan diariamente. De esta forma se estimulan diferentes planos de la vida de las personas a saber:

El plano somático a través de fisioterapia y recreación. Se estimula la autonomía y la prevención de situaciones de riesgo. El plano cognitivo a través de juegos de estimulación mental y gimnasia mental. El plano

psicoafectivo, a través del proceso de subjetivación y fortalecimiento del sujeto narrativo, capaz de historizar y proyectar nuevos sentires.

El plano psicosocial, a través de salidas didácticas y del fortalecimiento grupal y comunitario.

En suma, nos caracteriza la capacidad de diálogo y de disfrute. El poder construir vínculos de confianza que se sostienen en una mirada integral y de Derechos. Se construye ciudadanía y se visualiza la fuerza creativa de las personas adultas mayores.

Centro de Día
Paysandú



Espacio de tu a tu

El Centro de Día de Rocha es un lugar de cuidados integrales, de prevención y promoción de prácticas para la salud bio- psico- social, que busca dar voz a quienes creían que la edad había determinado la no participación, que incentiva el encuentro entre personas que comparten una misma edad pero una heterogeneidad de vivencias y experiencias. Este servicio en la actualidad aborda los cuidados integrales más diversos y significativos para la vida diaria de las personas mayores quienes han sido relegados en las políticas públicas, a pesar que Uruguay tiene el mayor envejecimiento de la región.



Esto repercute claramente en una carga emocional y mental tanto para estas personas como también para sus familiares, quienes se encargan de sus cuidados, lo que implica menor disposición para el mercado de trabajo, recreación y salud en otra franja etaria.

Por todo esto los Centros de Día son también profesionales comprometidos con la tarea, que trabajan día a día en co-construir la vejez a la que quisiéramos llegar, en un aprendizaje continuo y desafiante, que no pierde de vista el poder garantizar los derechos de esta población y que invitan a pensar en esta tarea que es de responsabilidad de todos.

Un Centro de Día isabelino

En el Centro de Día de Paso de los Toros interactuamos con generaciones y nos hace bien. Nos gusta seguir aprendiendo, tener nuevos desafíos. Nos hace bien para nuestra mente y espíritu. El espacio de estimulación

cognitiva nos permite trabajar nuestra memoria, atención y concentración. En el centro desarrollamos nuestra creatividad y disfrutamos de los paseos, de divertirnos y celebrar la vida con los amigos y la familia.

Un Centro de Día en La Paz



Gestionado por la Fundación Centro de Educación Popular (FCEP). Abrimos en Noviembre de 2018 con usuarios mayores de 65 años con dependencia leve o moderada, provenientes de la zona La Paz, Las Piedras, Progreso, el Dorado, San Bartolo y Abayuba (Montevideo). Actualmente participan 46 usuarios aproximadamente.

El Centro tiene un cronograma semanal variado entre ellos talleres de: Percusión, Plástica, Taichi, Teatro, Música y Taller Literario, además de un Espacio Tecnológico (con Plan Ibirapitá), Juegos de antaño y tejido y Taller de Estimulación Cognitiva con la Psicóloga del Centro, Gimnasia y taller de radio.

Normalmente además de estas actividades fijas, desarrollamos algunas actividades puntuales que realizamos mensualmente, un paseo y un espectáculo artístico (de obras teatrales o musicales), favoreciendo así la dimensión de inserción comunitaria y cultural.

En nuestro centro, damos mucha importancia a la Participación, ya sea de los mismos usuarios como de la comunidad. Para ello, promovemos que los usuarios, de forma autogestionada realicen mensualmente una comisión de usuarios. Los mismos escogieron en formato de votación tres delegados y trabajan todos en forma de asamblea, en donde discuten sobre propuestas y soluciones ante algunas problemáticas que acontecen, también para proponer actividades, sugerencias, etc. De allí surgieron propuestas muy interesantes como lo fueron la situación de dificultades para el pago de traslado de los mismos, como también una realización colectiva de dulce de

zapallo (que fue cosechado de nuestra huerta) y vendido para un paseo. Proponer en la mesa zonal de vecinos la realización de una cancha de bochas y juntar firmas para ello. La realización de un mural con adolescentes de CECAP. Un guiso amigo en el día más corto del año. La iniciativa de juntarse con personas usuarias de todos los centros del país. Tener remeras, una bandera, lugares a donde ir en paseos y otras actividades propuestas por la comisión.

Como equipo, nos hemos propuesto trabajar desde un eje temático, intentando que a su vez todos los talleres y actividades estén en coherencia con la propuesta.

En el 2020 trabajamos la consigna de “la dignidad y los derechos de las personas mayores” y el desafío de “estar cada día un poco mejor”.

Centro de día Pando

Ubicado en las márgenes del arroyo Pando y próximo al hermoso parque, nuestro centro está funcionando desde el año 2019, gestionado por la cooperativa de trabajo “Soy Porque Somos”. A lo largo de este período fuimos aprendiendo y desaprendiendo de las vejezes, nos vimos atravesadas y atravesados por nuevas formas de hacer grupalidad y pertenencia con el objetivo fundamental de acompañarnos en cada paso.

Con mucho entusiasmo hemos ido transformando las mañanas de forma colectiva, escuchando las distintas voces y sus necesidades, proyectándonos al afuera, nuestra comunidad, recorrido que hemos sabido transitar y nos ha dado fuerzas para trazarnos objetivos. Desde lo grupal hemos cambiado dinámicas, planificando distintas actividades para seguir trabajando en conjunto la distancia.

La importancia de los Centros de Día

Les consultamos a equipos técnicos y personas usuarias ¿En qué medida ser parte del Centro de Día ayuda a transitar la pandemia?

Esto son algunos testimonios:

Equipo técnico del Centro de Día de Paysandú:

“Como fortalezas en este tiempo de distanciamiento social, las personas usuarias del centro expresan la importancia de sentirse acompañadas por el equipo de trabajo, tanto por los cuidadores que referencian como por los técnicos encargados de acompa-

ñar en la escucha analítica. Consideran que la escucha a través de las tecnologías, como las videollamadas de whatsapp permitieron que ellos se sintieran contenidos. Una vez por semana se realizaron los seguimientos telefónicos, pero también funcionó a

demanda de las personas, que ante situaciones conflictivas pudieron recurrir a la red de apoyo del centro de día. El hecho de que supieran que estábamos atentos y disponibles facilitó el poder transcurrir los sentimientos de soledad y de cansancio por las nuevas formas de vivir “la normalidad”.

Acompañamiento, sostén, escucha y visitas fijadas en objetivos de intervención repercutieron en el sostenimiento de las personas adultas mayores del centro de día.

En cuanto a las debilidades, se visualizan efectos en el estado anímico y afectivo, como también en las dinámicas familiares que dieron movimiento

a los vínculos y a las formas de convivencia que venían instaladas.

Expresan como debilidad las ganas de salir y no poder realizar tareas externas al hogar. Los tiempos extensos para acceder a los controles de salud y resolver cuestiones administrativas y farmacológicas. También expresan como la falta de movilidad física incremento dolores y molestias corporales. Ya que realizar actividades en la casa fue difícil de instrumentar, al juntarse con la desmotivación que produjo el aislamiento social. Marcan como debilidad el distanciamiento con sus pares y las ganas que sienten de juntarse en grupo y encontrarse para seguir compartiendo proyectos comunes”.



**Alicia Montes,
usuaria del cen-
tro de Juan La-
caze:**

“A mí me ha ser-
vido el Centro de Día para no estar tan
sola, para combatir la depresión.

Muchas veces cuando más sola me
encontraba aparecía alguno de los
cuidadores, y siempre me sentía
acompañada. Y no sólo eso a veces
aparecían con regalitos, o canastas
que siempre nos alegraba, o nos tra-
jeron el cupcake cuando fue el aniver-

sario para celebrar, siempre una aten-
ción y eso ayudó a superar un poco
esta cuarentena, que no es obligatoria
pero casi. También son muy lindas las
actividades que hacemos a distancia,
sobre todo para mantener nuestras
neuronas funcionando. Les agradezco
al grupo por todo eso”.

**Sonia Rodríguez, usuaria
Centro de Día Juan Lacaze**

“Ser parte del Centro de Día cambió
mi vida, sentir el abrazo de compañe-
ros y asistentes es un gran regalo, le
viene bien a todos por igual, es fácil de
intercambiar. Por eso en estos tiem-

pos de pandemia cuando empezaba a fortalecer cariños, esos abrazos se convierten en recuerdo, y el recuerdo se convierte en tesoro.

Extraño ese lugar, siempre estoy por intermedio del celular en contacto continuo, pero no siento el calor de esos brazos cuando llegaba, el contacto corporal, por eso los extraño y se me pianta un lagrimón. Para mí era un escape a la soledad, me aporta solidaridad, amistad y un gran amor por esa institución”.



**Enilda Farías, usuaria del
Centro de Día de Melo:**

“El Centro de Día es una institución que hay que aplaudirla de pie. Es una casa de ayuda al adulto mayor. Solo los que concurrimos ahí sabemos los beneficios que nos brinda: amor y cariño e igualdad. Un taller por día, paseos, danza, gimnasia, manualidad, cocina, motricidad, pintura. Cada uno tiene una carpeta con su nombre. Somos

una familia, nuestras vidas cambiaron mucho. El saludo de recibimiento, todas tenemos nuestro nombre en la so-lapa. ¡Viva el Centro de Día! Es nuestro refugio.



**Haydeé
García,
usuaria del
Centro de
Día de Melo:**

“El Centro de Día... Bueno, preguntarnos qué es, me lleva a evocar una música, un montón de palabras que formarían las páginas de un libro. Para mí serían en este momento solo tres: alma, corazón y vida”.

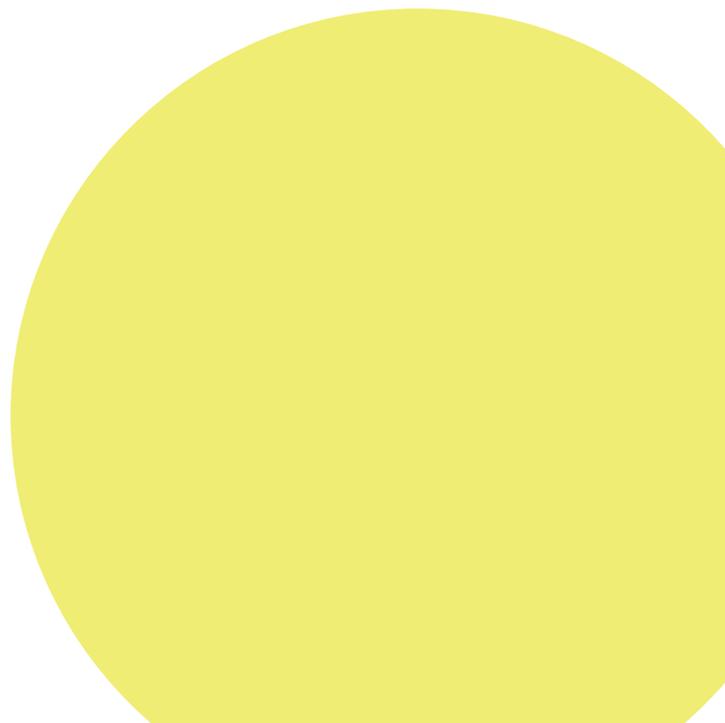


**Liliana, hija de Elda y Miguel,
usuarios del Centro de Día de
Melo:**

“Mis padres están muy felices de contar con personas que se preocupan tanto por ellos. Como lo he manifestado siempre, es un equipo de trabajo espectacular, con una empatía y un amor inmenso por los adultos mayores. En este período tan especial de

pandemia que estamos viviendo, llaman periódicamente para tener noticias de mis padres y saber si necesitan algo. Eso es algo que valoramos mucho. Me consta, porque integro el grupo de Whatsapp, cómo se preocupan constantemente todo el día por los usuarios del centro. Cómo alientan, apoyan, la atención que brindan es excelente. Para el equipo del centro cada persona usuaria es especial y así lo sienten ellos. Me consta por la forma cómo interactúan durante todo el día compartiendo vivencias y muchas cosas más. Cada integrante del equipo que está al frente del centro cumple su rol en forma excelente. Brindando su tiempo de mucha calidad y contención que es muy valorado

y más aún en este año tan especial en el cual han buscado estrategias para acompañar a su familia. Gracias mil, gracias en representación de mis padres. Sinceramente los felicito, la vida se hace más agradable con personas como ustedes”.





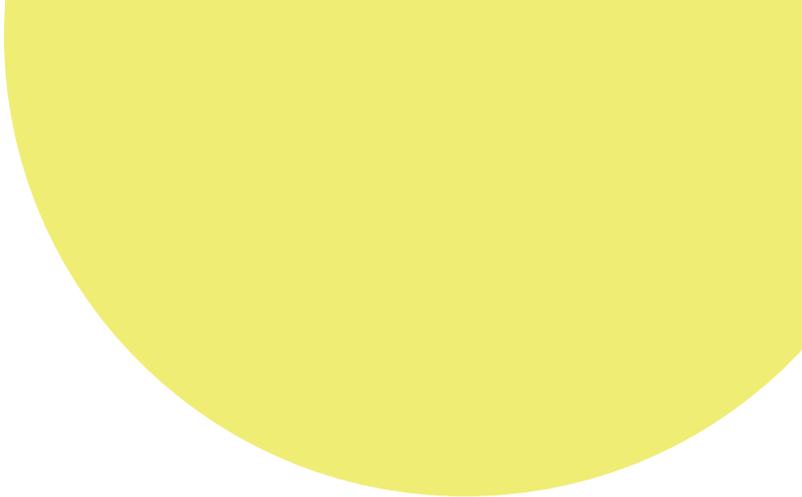
**Ana María Arriola,
usuaria de Centro de Día de Minas:**

“Sentí como un vacío cuando el Centro de Día cerró. Me gustaba ir todos los días, compartir con mis compañeros y el equipo. De todos modos, los sentí presente siempre, me sentí acompañada y cuidada. Nunca perdieron el contacto con nosotros. A pesar de que el Centro de Día ha estado cerrado, nosotros, los compañeros nos hemos mantenido unidos”.



**Hilda Esther “Mu-
ñeca” Fernández,
usuaria de Centro
de Día de Minas:**

“Yo me he sentido muy bien, muy acompañada. Siempre he tratado de hacer las actividades que mandan semanalmente. Algunas me gustan mucho, como por ejemplo las de pintar con lápices, los juegos mentales de preguntas y laberintos, los refranes. Me divierto mucho haciéndolos. El equipo siempre ha estado, todas las semanas nos visitan y nos llaman”.



Nelva Duglio, usuaria de Centro de Día de Rocha

“Un pensamiento con sabor a gratitud. Todo comienza cuando en el itinerario de mi vida actual, hago un balance de valores y sentimientos, en el resumen noto falta de uno de los más importantes... El amor y alegría, fundamentales para construir y compartir lazos de amistad fraterna.

No los encontraba hasta que mis pasos me llevan a un lugar, y divisar un complemento, “algo increíble”, un Paraíso, Oasis de Amor formado por un conjunto de almas jóvenes, con preparación de alto nivel, valores, actitu-

des, respeto y cariño, que eso lo puedo comparar con el momento que estaba compartiendo, un mundo nuevo, gratuito, lleno de afectos y muy bien coordinado. Que te invitan a vivir una nueva vida, con propuestas de estimulación recreativas y culturales para despertar talentos dormidos, renovar la mente. Donde te hacen sentir que todavía puedes y te conducen con sabiduría a poder disfrutar de todo lo hermoso que hay en ese Tesoro que se llama... Centro de Día, Rocha. Sistema de Cuidados para personas mayores

de 65 años. Elixir para la salud y bienestar. Siempre con buena onda.

Gracias a todas las personas que integran el equipo, también a profesoras y profesores, que dan vuestro tiempo con respeto y cariño... Juntas es más fácil”.

Juan Rufino Olivera, usuario de Centro de Día de Rocha

“Al principio fue un golpe muy duro, hasta el 13 de marzo vivíamos normalmente. Después un irse habituando a tener muchos cuidados: uso de mascarilla, lavado bien de manos, distanciamiento social, etc.

Ha sido y es, tiempo de desafíos, conmigo mismo, el uso de la tablet para sacar fotos y videos, dibujar y pintar, ejercicios de los cuadernillos, hacer macramé, etc. Compañeras y compañeros les digo: ¡Disfruten de la vida (es hermosa), canten fuerte, bailen igual con la escoba, crean y quieran a los amigos, a los familiares (los que los tienen) y al personal del Centro de Día de Rocha, ¡son también MI FAMILIA!

Cosechar

lo que sembramos

Aporte desde el Centro de Día de Paysandú

Hortalizas que se pueden sembrar todo el año

Acelga - Apio - Perejil - Rabanito

Lechuga - Remolacha - Zanahoria - Rúcula

Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

Aporte desde el Centro de Día de Paysandú.

1) Mantener la limpieza

- Lavate las manos antes de preparar alimentos y durante la preparación.
- Lavate las manos luego de ir al baño.
- Desinfectá la superficie y utensilios que usaste durante la preparación.
- Protejé los alimentos y las áreas de cocina de insectos y mascotas.

2) Separar alimentos crudos y cocinados

- Usá equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conservá los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

3) Cocinar completamente

- Herví los alimentos como sopas y guisos para asegurarte que ellos alcanzaron 70° C. Para carnes rojas y pollo cuidá que los jugos sean claros y no rosados.

4) Mantener los alimentos a temperaturas seguras

- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Refrigerá lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles.

- No guardes comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños/as no deben ser guardados.
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.

5) Usar agua y materias primas seguras

- Seleccioná alimentos sanos y frescos.
- Lavá las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No utilices los alimentos después de la fecha de vencimiento.

Pura poesía

Aportes desde los Centros de Día de Minas, Paysandú y Rocha.

Poema de Luisa para sus nieto/as:

“Quizás puedas confundirme entre mi prisa y anhelo,
cuando te veo llegar, no sé si estoy en una nube o el cielo.
Es tan tierna tu mirada que me convierte en dulzura
y me contagia tu risa, me llena de alegría
por eso quiero tenerte a mi lado todo el día.
No crezcas nunca pequeño, cómplices de mis deseos,
que lindo cuando me amarras a tus diabluras y deseos.
Somos dicha y aventura y la vida es sólo una,
es suficiente mi niño, eres parte de la mía”.

Luisa Rodriguez, usuaria del Centro de Día de Paysandú.

Si vienes...

Si vienes en busca de cariños

Serás bienvenido.

Si vienes acongojado

Serás recibido.

Si vienes dolorido

Serás recogido.

Si vienes con tus problemas

a flor de piel

serás aconsejado

Si vienes, ven, te recibiré

Con los brazos abiertos

Dialogaremos y luego...

Tendremos paz entre nosotros.

Poema de Adela Arrigoni, usuaria del Centro de Día de Minas.

Te quiero

Te quiero como eres,
como te conocí.
No me preguntes cómo fue,
en qué momento pasó,
solo sé que al verte
y escuchar tu voz,
mi corazón palpitó.
Y mi alma se sintió feliz.
Te quiero, porque te quiero.
No me preguntes por qué,
solo sé que estás aquí.

Soñadora, poema de usuaria Centro de Día de Rocha.

Comer bien, sano y sabroso

Compartimos algunas recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud para cuidarse y fortalecer el sistema inmunológico:

- Prestar atención a qué y cuánto comés.
- Comer alimentos ricos en vitaminas, como frutas y verduras.
- Limitar los alimentos con alto contenido de sal, grasas y azúcares.
- Limitar el jugo, las bebidas con cafeína y los refrescos, y optar por agua.
- Pesarse periódicamente e informar al servicio médico en caso de variaciones bruscas.

Aprovechando esta excusa, si podés te recomendamos cocinar y comer casero. Es más rico, más económico y lo podemos hacer con el resto de los integrantes de la familia.

¿Qué hay de rico?

Canelones de “Blanquita” aporte del Centro de Día Juan Lacaze

Ingredientes frilloas: 4 huevos, 3 cucharadas de aceite, agua soda, o leche. 1 cucharada de Royal y 2 tazas de harina.

Ingredientes relleno: 2 cebollas, 1 atado de acelga, paté 1 lata.

Ingredientes salsa blanca: 4 cucharadas de manteca, $\frac{1}{4}$ taza de harina, $\frac{1}{2}$ litro de leche, sal, pimienta, nuez moscada a gusto.

Ingredientes salsa rosada: (para colocar por encima de los canelones) salsa blanca, tomate, cebolla cortada en trozos, sal y pimienta.

Procedimiento:

Para las friollas, colocar en un bowl los huevos, aceite, líquido opcional, condimentos y revolviendo de a poco los ingredientes secos hasta formar una masa líquida.

Luego debemos colocar un poco de aceite en un sartén o panquequera, para que dicha masa no se pegue. En este caso, uso un poco de pan del día anterior para poder untar el aceite, siempre que voy poniendo otro panqueque.

Para el relleno debemos saltear las cebollas, el atado de acelga, anteriormente cocido, el paté, la salsa blanca terminada y sus respectivos condimentos.

Si desean realizar una salsa blanca casera, debemos llevar a fuego bajo la manteca.

Una vez derretida le colocamos la harina y la leche en forma envolvente sin que se formen grumos. Luego condimentamos a gusto, en mi caso nuez moscada, sal y pimienta.

Una vez hecho todo el procedimiento lo colocamos en una asadera aceitada y esparcimos un poco de pan rallado para que el piso del panqueque quede dorado y la masa crocante. Luego colocamos los panqueques con su relleno y por encima la salsa rosada.

Llevar a fuego por 20 minutos a 180°.

¡Servir y disfrutar!



ActivaMente

Ejercicios de estimulación cognitiva, aporte desde el Centro de Día de Paysandú

Convierta cada palabra en otras distintas con las mismas letras.

Reclamo

Morada

Caldera

Panela

Calamar

Sabiendo que 1 es S, 2 N, 3 J, 4 R, 5 T, 6 P, 7 O, 8 E y 9 A,
descubra la palabra que se esconde debajo.

8 1 6 9 2 5 9 6 9 3 9 4 7 1

Nos seguimos cuidando

Recordamos algunas recomendaciones:

Al salir de casa no olvides el tapabocas o mascarilla, mantén la distancia recomendada de un metro y medio con otras personas y evitá aglomeraciones.

- Tomar aire y sol y hacer el ejercicio que puedas. Con el tiempo lindo y atendiendo las recomendaciones sanitarias, las caminatas son una buena opción.
- Hacer las actividades que te gustan, como escuchar música, leer novelas y cuentos, cocinar ricas comidas o jugar en familia.
- Cuidar el sueño, dormir de noche y las horas que necesites.
- Fijar un horario para ver las noticias y evitar la sobreexposición de información.
- Si tenés síntomas consultá por teléfono y, en caso necesario, solicitá atención médica a tu casa.

Centros de Día virtuales

Ni bien comenzó la pandemia la Secretaría Nacional de Cuidados realizó un acuerdo con el Plan Ibirapitá para que las personas usuarias del servicio puedan acceder a tablets. Esto permitió que los Centros de Día puedan funcionar bajo otra modalidad, ¡la virtual!

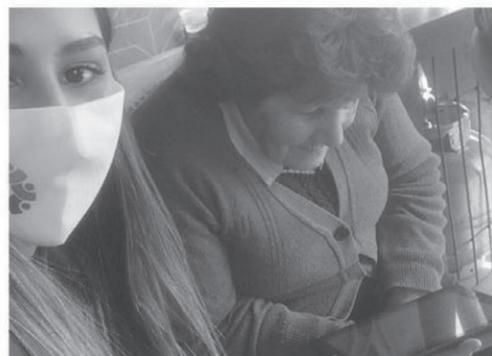
A partir de ese momento se generaron grupos de Whatsapp, se comenzó a utilizar Facebook en todos los centros y una grilla de actividades en modalidad online. Ahora generamos encuentros virtuales entre todas las personas usuarias y videollamadas para los distintos cumpleaños.

Esto fue posible gracias a las capacitaciones y apoyo virtual que brindaron los equipos de trabajo de los Centros de Día a las personas que recibieron las tablets. Todas las medidas sanitarias recomendadas fueron tomadas en cuenta para las mismas.



PLAN
IBIRAPITÁ
Inclusión digital de personas mayores

*Centro de Día
Tranqueras 2020*





Centro de Día Rocha



Comunicación entre Centro de Día de Melo y Rocha

Cartelera

Sentimos tanto orgullo de su inventiva que destacamos algunas de las actividades que han desarrollado nuestros Centros de Día:

Desde Rocha nos llegan múltiples actividades, pero la muestra fotográfica resalta por su belleza y arte.

El Centro de Día de Rocha conmemoró el Día Internacional de las Personas Mayores organizando una muestra fotográfica a cargo de la referente de Arte del centro, Andrea Guerra. Compartimos el texto curatorial y los testimonios de las personas protagonistas:

“En este día donde se promueven los derechos de dicha población y en un nuevo contexto socio-sanitario a nivel mundial que condiciona la vida cotidiana, es pertinente dar visibilidad y reflejar algunas nuevas dinámicas sociales.

Dicho registro fotográfico queda plasmado luego de una serie de instancias de reflexión y diálogo del sentir en esta nueva cotidianidad para personas mayores que implica transformación de hábitos.

De dichas instancias surgen la siguientes frases textuales de algunos de los participantes:

“No estoy como hace 6 meses que contaba los días”, Carmen

“No hay cosa que me moleste más que el tapaboca, pero lo uso”, Mirta

“Ahora encontré nuevos desafíos”, Juan

“Una bomba fue el viernes 13 de Marzo”, Juan

“Esperanzado sí, pero no hay que descuidarse”, Juan

“Los primeros dos meses más o menos por ahí, me entró, pero después me entro a dar lata, es bravo”, Carmen

“Cuando voy a cobrar son mis salidas.”, Carmen

“Al principio, iba al otro comercio que está enfrente a la plaza, así daba una vuelta más grande y tomaba sol”, Hilda.

“Escucho y lo que es creíble o puede ser creíble, más o menos uno lo cree. Lo que es exagerado no lo creo”, Hilda.



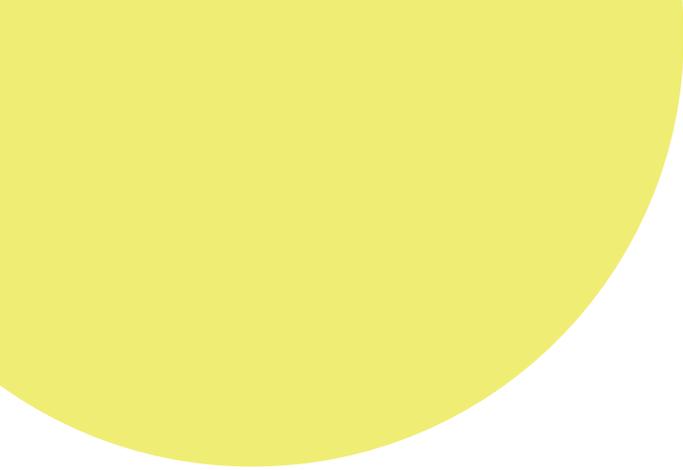






Desde La Paz, sonó y se escuchó fuerte y claro “Nuevo amanecer”. El programa de radio del Centro de Día.

Dado el contexto de pandemia y las recomendaciones de permanecer en sus hogares, el grupo de usuarios/as del Centro de Día de La Paz desarrolló un proyecto radial con el objetivo de generar un nuevo espacio para ellos/as donde se visualicen como protagonistas activos, se escuchen sus voces, sus experiencias y los aportes que tienen para brindar a la comunidad. A través de éste buscan generar un espacio de participación para las personas mayores, de sensibilización en relación a la vejez y el envejecimiento; romper con la carga emocional que genera la sensación de aislamiento que afecta a muchas personas en estos tiempos y crear una red de cuidados comunitaria, que habilite vínculos afectivos, de sostén; aún con el aislamiento físico, un acercamiento social.



Desde su inicio (julio 2020) hasta la actualidad han producido nueve programas radiales donde abordaron diferentes temáticas propuestas por las personas usuarias del Centro de Día de La Paz, contando con personas invitadas y entrevistas en cada uno de ellos. Los temas tratados fueron: presentación de los Centros de Día, Carnavales eran los de antes; Los derechos de las personas mayores, dos programas dedicados a un Homenaje a Mario Benedetti e Idea Vilariño, Derechos de niños niñas y adolescentes; El amor, la libertad y otros.

Son producidos a través de instancias virtuales por zoom y mensajes de whatsapp guiados por la tallerista de Radio y editados por Victoria Verrastro (trabajadora de la SNC quien estuvo acompañando el proceso desde el inicio). Se transmiten por Radio Comunitaria Insomnio FM 94,3 (Las Piedras) los viernes cada 15 días a las 11 am con repetición y también quedan disponibles para ser escuchados en Youtube.



En Paysandú, el proyecto “El Abrazador” se ganó todos los aplausos y cariños itinerantes.

Compartimos la experiencia contada por el equipo de trabajo:

“En estos tiempos de distanciamiento social que estamos viviendo desde el 13 de marzo, nuestro equipo estuvo pensando formas de sentirnos un poco más cerca, fue así que nació nuestra campaña de abrazos. La propuesta fue concurrir a cada una de las casas de usuarios y usuarias del Centro de Día “Pasionaria” a regalar abrazos. Con nailon transparente y retazos de colores construimos “La Cortina de los Abrazos, y fuimos casa por casa a darte la sorpresa de llegar a regalarte muchos abrazos cuidándonos y cuidándote. Te dejamos un chocolate caliente en los días más frío, o unos sobrecitos de té en los días más calentitos, unos ricos alfajores caseros hechos por Susana, y un marcador para los libros que leas, tuyos o de nuestra Biblioheladera”.



Fotos de “El Abrazador”





En Melo, el abrazador reloaded

A partir de la experiencia de “El Abrazador” del Centro de Día de Paysandú, el Centro de Día de Melo, junto con la comunidad de Cerro Largo, realizó un acuerdo con UTU Fraile Muerto para elaborar por parte de estudiantes de 2 año de FPB lo que se dio a llamar Abrazo Saludable 2020. Este “abrazador” arachán consta de dos dispositivos microbits que miden la temperatura corporal y se genera en otro microbit un Visto que habilita el abrazo entre usuarios. En tiempos de crisis también surgen las oportunidades. Con este proyecto las y los estudiantes fueron clasificados a las Olimpíadas Nacionales de Robótica.



Fotos de la experiencia





Desde Juan Lacaze llegan cartas y una canción

Para el equipo del Centro de Día lacacino, trabajar con el grupo a distancia ha sido un desafío: “Una de las actividades que realizamos fue grabar una canción que cotidianamente cantaban juntos en el taller de música, como forma de volver a unirlos en la virtualidad. Fue emotivo verles a todos participar cantando nuevamente “Ojos de Cielo” de Víctor Heredia. Cada persona entonó una estrofa de la canción que luego fue unida y editada, obteniendo una versión propia del tema musical, que recordaremos con mucho cariño. En cada una de las grabaciones que se realizaron de forma individual, compartimos experiencias muy divertidas y manejamos la expectativa de volver a estar en contacto a través de la música.

Otra actividad muy bien recibida, para reforzar la grupalidad, en estos momentos de distanciamiento físico, fue mantener el contacto a través de correspondencia. De esta manera, todo el equipo de trabajo hizo de “carteros” para intercambiar cartas que fueron escribiendo, e hicieron rememorar otras épocas. La actividad estuvo cargada de anécdotas, recuerdos y la alegría de estar en contacto con las y los compañeros, recibiendo noticias de su propia letra”.

Por último en el Centro de Día de Montevideo, del Municipio D, se realizaron varias actividades domiciliarias con acompañamiento, como estimulación cognitiva a través del canto, espacio psicosocial de escucha y asesoramiento, capacitación tecnológica. Además se llevó a cabo una biblioteca ambulante y se entregaron materiales para los diversos talleres.

PORTAL DE CUIDADOS

0800 1811 TELÉFONO FIJO

***1811 DESDE CELULAR DE ANTEL**

WWW.SISTEMADECUIDADOS.GUB.UY

FACEBOOK: SISTEMADECUIDADOS

TWITTER E INSTAGRAM: @CUIDADOSUY

Ministerio de Desarrollo Social, Administración Nacional de Educación Pública, Banco de Previsión Social, Congreso de Intendentes, Instituto del Niño y el Adolescente del Uruguay, Ministerio de Economía y Finanzas, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Oficina de Planeamiento y Presupuesto.