



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

Residencia Mirasierra

Noviembre 2025 – Newsletter

Estimadas familias:

Con la llegada del otoño, noviembre ha estado lleno de propuestas y momentos especiales en la Residencia Mirasierra de Córdoba. Ha sido muy gratificante observar cómo residentes, profesionales y familias se han implicado y han disfrutado de diversas actividades que fortalecen el bienestar, el aprendizaje y la convivencia. A continuación, compartimos algunos de los hitos más significativos de este mes.

En primer lugar, hemos despedido temporalmente a nuestra trabajadora social Laura, quien inicia su período de baja por maternidad, a la que deseamos todo lo mejor en esta nueva etapa.

Al mismo tiempo, damos la bienvenida a la nueva incorporación como trabajadora social Magdalena. Muchos de vosotros ya la conocéis, y para quienes aún no han tenido la oportunidad, estamos seguros de que su profesionalidad y cercanía serán pronto familiares para todos. Magdalena estará disponible en horario de mañanas hasta las 13:00 y tardes hasta las 17:30 Lunes, Martes, Miércoles, Viernes y fines de semanas alternos y en horario de tarde los Jueves hasta las 19:00.



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

ASAMBLEA DE RESIDENTES DEL MES DE NOVIEMBRE

Otro de los momentos destacados de noviembre ha sido la celebración de la Asamblea del Centro, presidida por nuestra gobernanta Gema Fernández y con la participación de la trabajadora social Magdalena como secretaria.

Este encuentro, que realizamos de manera periódica, permite que nuestros residentes participen activamente en la toma de decisiones relacionadas con su vida cotidiana en la residencia.

Durante la asamblea, se trabajó de forma conjunta en la elección del menú especial de Navidad, un momento muy esperado por todos, así como en la selección de los nuevos platos que formarán parte del menú del mes de diciembre.

Estas decisiones no solo favorecen la autonomía y el bienestar de las personas residentes, sino que también refuerzan el espíritu de colaboración que caracteriza a nuestro centro.



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

Menús Especiales de Navidad

Durante la Asamblea del Centro, también se presentaron y consensuaron los menús especiales que se ofrecerán durante las celebraciones navideñas.

Con gran ilusión, nuestros residentes participaron en la revisión de las propuestas elaboradas por el Servicio de Cocina de la residencia, dando lugar a una selección de platos tradicionales y festivos pensados para disfrutar de estas fechas tan señaladas.

Cena de Nochebuena

- *Entrante:* Consomé a la hierbabuena
- *Plato principal:* Muslo de pollo relleno en salsa
- *Postre:* Tarta de la abuela Isabel

Almuerzo de Navidad

- *Entrante:* Consomé al Jerez
- *Plato principal:* Caldereta de cordero con patatas panaderas
- *Postre:* Arroz con leche



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

Cena de Nochevieja

- *Entrante:* Consomé al Jerez
- *Plato principal:* Bacalao en cama de pisto
- *Postre:* Sorbete de limón y uvas de la suerte

Almuerzo de Año Nuevo

- *Entrante:* Consomé al Jerez
- *Plato principal:* Solomillo al Pedro Ximénez con gulas de la huerta
- *Postre:* Flan con nata

Almuerzo de Reyes

- *Entrante:* Consomé al Jerez
- *Plato principal:* Rabo de toro con patatas panaderas
- *Postre:* Roscón de Reyes

Presentación y Aprobación del Menú Mensual de Diciembre

El Servicio de Cocina de la residencia, presentó a la Asamblea el borrador del menú correspondiente al mes de diciembre, detallando los platos previstos para cada semana, así como las adaptaciones necesarias para aquellas personas que requieren dietas especiales por motivos de salud o preferencias alimentarias.



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

Durante el encuentro, los residentes compartieron sus sugerencias culinarias, mostrando gran interés y participación. Entre las propuestas planteadas para futuras incorporaciones al menú destacan los siguientes platos:

- Estofado de choco
- Albóndigas en salsa
- Albóndigas en caldo
- Judías verdes con tomate
- Salpicón de marisco
- Conejo

Estas sugerencias fueron escuchadas con atención y se valorarán en coordinación con los departamentos correspondientes, tal y como se acordó durante la sesión.

Promoviendo el Movimiento y la Vitalidad en la Vida Diaria

En la Residencia Mirasierra apostamos firmemente por el cuidado de la mente a través de actividades periódicas que estimulan las capacidades cognitivas de nuestros residentes. Varias veces por semana, organizamos sesiones especialmente diseñadas para favorecer la agilidad mental y contribuir a frenar, en la medida de lo posible, los efectos del deterioro cognitivo propio de la edad o de determinadas patologías.

Para ello, empleamos propuestas variadas que combinan materiales de trabajo guiado con ejercicios de carácter más dinámico y participativo. Desde fichas de razonamiento hasta juegos verbales como las palabras encadenadas, pasando por pequeños retos de cálculo mental, cada



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

actividad se plantea como una oportunidad para que los residentes ejerciten la memoria, la atención y el pensamiento lógico de forma amena y motivadora.

Para ello siguiendo las indicaciones de la administración, desde hace unos meses hemos adaptado nuestra residencia en **Unidades de Convivencia**.

Las unidades de convivencia: Se trata de la agrupación de los residentes en función de sus capacidades cognitivas-conductuales y motoras, de forma que permitan trabajar en pequeños grupos con un responsable, para garantizar un trato personalizado y centralizado en las personas según sus necesidades y circunstancias.

Estas iniciativas forman parte esencial de nuestro compromiso con un envejecimiento activo, y reflejan la importancia que concedemos al bienestar integral de todas las personas que forman parte de nuestro centro.

En nuestro centro, el ejercicio físico forma parte esencial de la rutina mañanera diaria de los residentes.

Cada mañana realizamos sesiones de gimnasia adaptada, siempre respetando las capacidades individuales de cada persona. Para hacer estas dinámicas más completas y motivadoras, utilizamos distintos materiales como gomas elásticas, pesas, aros y otros recursos que permiten trabajar la fuerza, la movilidad y la coordinación de forma segura y progresiva.

Además de estos ejercicios, muchos residentes complementan su actividad física diaria con paseos por los espacios exteriores y zonas ajardinadas del centro.



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

Para quienes mantienen la capacidad de caminar, estas caminatas no solo favorecen el movimiento y la postura, sino que también ayudan a fortalecer la musculatura, mejorar la circulación y disfrutar de momentos agradables al aire libre. La exposición moderada al sol contribuye, además, a la síntesis natural de vitamina D, fundamental para la salud ósea.

Con todas estas iniciativas buscamos mucho más que fomentar el ejercicio: queremos ofrecer bienestar, energía y oportunidades de conexión con el entorno, garantizando que cada residente se sienta activo, acompañado y cuidado en su día a día.

Actividades Creativas y Lúdicas para el Disfrute y la Estimulación de Nuestros Residentes

Durante este mes hemos dedicado especial atención a la creación de actividades que, además de resultar entretenidas, fomentan la coordinación, la concentración y la participación activa de nuestros residentes.

Todas ellas han sido diseñadas con mucho cariño por el equipo, buscando siempre ofrecer propuestas variadas que se adapten a las diferentes capacidades e intereses de quienes viven en nuestro centro.

Una de las dinámicas que más ha llamado la atención ha sido la elaboración de un juego de pelotas con cajas, confeccionado de forma artesanal. Además de ser una actividad muy divertida, ha permitido trabajar la coordinación ojo-mano, la movilidad de miembros superiores y, sobre todo, el espíritu de reto y superación personal que tanto disfrutan.



También hemos creado un juego de vasos de colores combinados con palillos, en el que los participantes debían coger cuidadosamente cada palillo y colocarlo en el vaso correspondiente según su color. Esta actividad, aparentemente sencilla, es muy beneficiosa para la motricidad fina, la precisión de movimientos y la atención selectiva.



En el ámbito más creativo, hemos desarrollado un taller de elaboración de pulseras, donde cada residente tuvo la oportunidad de diseñar y confeccionar sus propias creaciones.

Por otro lado, organizamos un torneo de dardos, una propuesta muy bien recibida por su componente lúdico y social. Fue una jornada llena de entusiasmo, donde los residentes animaron a sus compañeros y celebraron cada avance con alegría.



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

Finalmente, este mes también hemos ofrecido un taller de peluquería, una actividad muy especial que ha contribuido al bienestar emocional de nuestros residentes.

Todas estas actividades reflejan nuestro compromiso por ofrecer un entorno estimulante, dinámico y afectivo, donde cada residente encuentre oportunidades para disfrutar, aprender y sentirse acompañado.

Continuaremos trabajando con la misma ilusión para seguir ampliando propuestas que contribuyan al bienestar integral de quienes forman parte de nuestra gran familia.

Preparativos Navideños: Ilusión, Creatividad y Música

Con la llegada de noviembre, en la Residencia Mirasierra hemos comenzado a vivir la Navidad con entusiasmo y anticipación, creando un ambiente festivo y lleno de alegría que tanto disfrutan nuestros residentes. Este año hemos querido preparar con tiempo cada detalle, para que cuando lleguen las celebraciones, todos puedan disfrutar de una experiencia inolvidable, participando activamente en la decoración y los ensayos musicales.

Uno de los primeros pasos ha sido la decoración navideña. Nuestros residentes se han implicado en la elaboración de adornos y en la disposición de elementos típicos de estas fechas, como guirnaldas, estrellas y pequeños detalles que llenan de color y calidez los distintos espacios del centro. Cada adorno tiene un toque personal: algunos han dibujado y recortado motivos navideños.

Paralelamente, hemos comenzado a ensayar villancicos, con el objetivo de que nuestros residentes puedan disfrutar del canto y la música



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

durante las celebraciones navideñas sin prisas ni agobios. Cada sesión de ensayo es un momento de diversión y expresión, donde se combinan la memoria, la coordinación y, sobre todo, el disfrute colectivo.

Para muchos de ellos, participar en estas actividades supone revivir tradiciones, compartir recuerdos y reforzar vínculos con compañeros y profesionales del centro, generando momentos de cercanía y afecto que perduran más allá de la actividad en sí.

Desde la Residencia Mirasierra consideramos que estas iniciativas forman parte esencial de nuestra labor: transformar el día a día en experiencias significativas, donde el cuidado, la creatividad y la participación activa se combinan para enriquecer la vida de nuestros mayores.

La Navidad, con su magia y sus tradiciones, se convierte así en una oportunidad única para trabajar la memoria, la expresión, la coordinación y la sociabilidad, siempre en un entorno seguro, acogedor y lleno de cariño.

Nuestros residentes ya están disfrutando de cada ensayo y cada adorno que colocan con ilusión, y estamos seguros de que, cuando llegue el momento de celebrar, todos vivirán unas fiestas llenas de alegría, música y momentos compartidos que recordarán con cariño.



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>





RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

Actividades Programadas para Diciembre de 2025

En el Centro Residencial Mirasierra hemos preparado un programa especial para el mes de diciembre de 2025, con el objetivo de fomentar la participación, el disfrute y el espíritu navideño entre nuestros residentes. Además de nuestras habituales sesiones de estimulación cognitiva y psicomotricidad, este mes contaremos con las siguientes iniciativas:

- **Decoración navideña:** Nuestros residentes colaborarán activamente en el montaje del árbol de Navidad, el Belén y la decoración de los espacios comunes, aportando su creatividad y entusiasmo para llenar el centro de alegría y color.
- **Voluntariado escolar y visitas musicales:** A lo largo del mes, distintos colegios visitarán el centro para compartir con nuestros residentes momentos llenos de música y diversión, cantando villancicos y reforzando la conexión intergeneracional. Estas actividades son siempre una fuente de alegría y estímulo para todos.
- **Excursión "Taxi en Navidad":** El miércoles 18 de diciembre realizaremos una salida especial dentro de la iniciativa "Taxi en Navidad", brindando a los residentes la oportunidad de vivir una experiencia fuera del centro que combina entretenimiento, emoción y nuevas vivencias.
- **Taller de Reyes:** Los residentes participarán en la creación de coronas y pequeñas figuras decorativas, preparándose para celebrar esta festividad con un toque creativo y personalizado.



RESIDENCIA MIRASIERRA

Avenida del Brillante 192, 14012 Córdoba
957281901 – residenciamirasierra@yahoo.es
<https://residenciamirasierra.es/>

Asimismo, celebraremos con especial dedicación las festividades más señaladas del mes:

- **Cena de Nochebuena y Almuerzo de Navidad:** Menús especiales pensados para disfrutar en un ambiente cálido, familiar y festivo.
- **Cena de Año Nuevo:** Una ocasión para dar la bienvenida al nuevo año en compañía de todos los residentes y profesionales del centro, compartiendo alegría y buenos deseos.

Con estas actividades buscamos reforzar los lazos de comunidad, la participación activa y el bienestar emocional de nuestros residentes, haciendo que cada día de diciembre sea especial y memorable. Agradecemos a las familias por su confianza y apoyo constante, que nos permite seguir ofreciendo experiencias significativas y llenas de ilusión.

Atentamente,

El equipo de dirección del Centro Residencial Mirasierra