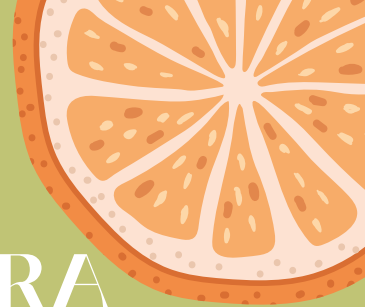




RESIDENCIA MIRASIERRA

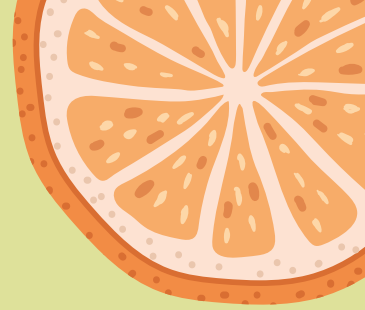
J U L I O 2 0 2 6

Estimados familiares y residentes:

Nos complace compartir con ustedes el balance de un mes de julio caracterizado por la alta participación, la convivencia y el bienestar de nuestros residentes. A lo largo de estas semanas, hemos desarrollado diversas iniciativas diseñadas para promover la salud, el entretenimiento y el encuentro mutuo, cuyos momentos más destacados les invitamos a descubrir en esta publicación.

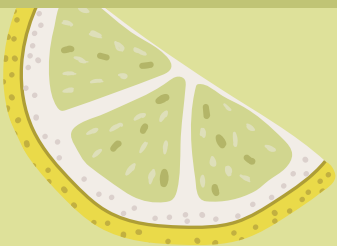
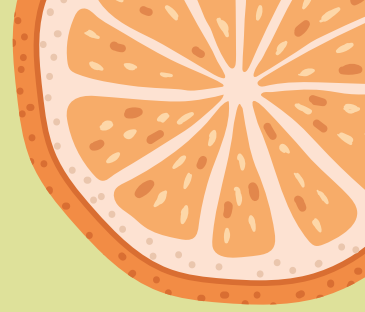
El ejercicio físico estructurado ha mantenido su rol fundamental en nuestra rutina diaria. A través de sesiones matutinas adaptadas, los residentes trabajan de manera continua la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la coordinación motriz. Estas actividades no solo resultan esenciales para preservar su autonomía funcional y un envejecimiento activo, sino que también se consolidan como un espacio idóneo para la socialización y el disfrute compartido.

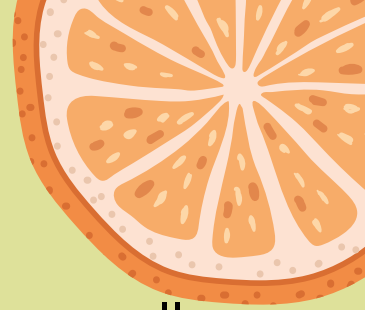




Dada la llegada estival, durante este periodo hemos priorizado la seguridad climática mediante sesiones informativas enfocadas en la prevención de los golpes de calor en la tercera edad. El equipo profesional ha reforzado las pautas clave para afrontar las altas temperaturas, tales como la hidratación continua, el uso de vestimenta ligera y la permanencia en ambientes climatizados durante las horas críticas. Esta labor preventiva asegura que nuestros residentes disfruten del verano en un entorno completamente protegido y saludable.

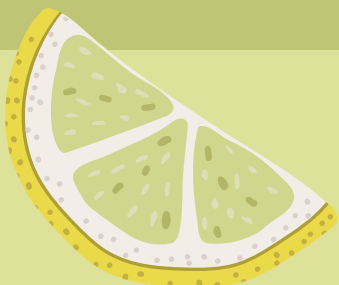




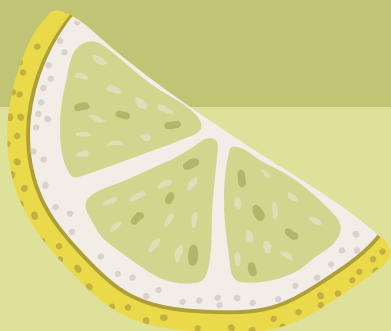


Asimismo, implementamos con gran éxito nuestro taller de musicoterapia, una disciplina que aporta extraordinarios beneficios a nivel cognitivo, emocional y físico. A través del estímulo sonoro y la evocación de melodías significativas, se logra reducir los niveles de ansiedad, estimular la memoria remota y mejorar el estado de ánimo general de los participantes, promoviendo una profunda sensación de paz.

En el ámbito cultural, disfrutamos de una enriquecedora actividad en formato de taller de narración oral, liderada por una de nuestras propias residentes, quien compartió con todos nosotros entrañables historias y vivencias de Córdoba. Esta iniciativa proporcionó excelentes beneficios terapéuticos, ya que el ejercicio de la reminiscencia estimula las funciones cognitivas y la memoria a largo plazo, al tiempo que refuerza la autoestima de la ponente y estrecha los lazos de identidad cultural y cohesión social entre los asistentes.



Uno de los acontecimientos más especiales del mes fue la celebración de San Fermín, una jornada festiva que permitió recrear el ambiente tradicional de esta emblemática festividad. Nuestros residentes disfrutaron de una decoración temática, música, actividades lúdicas y un ambiente de alegría y convivencia que favoreció la participación activa, la interacción social y la evocación de recuerdos vinculados a las tradiciones populares. La celebración constituyó una magnífica oportunidad para compartir experiencias, fomentar el sentido de pertenencia y vivir una jornada diferente, llena de ilusión y buenos momentos.





Agradecemos su confianza depositada y los invitamos a seguir acompañándonos en las próximas actividades programadas para este verano.