Albertia
Servicios Sociosanitarios

EL COMPROMISO CON LAS PERSONAS

Alegría
MORATALAZ

Bienvenidos a Vuestro Hogar

JULIO 2022

Especial actividades realizadas en julio | Receta del mes | Carta de Dirección | Pasatiempo | Cumpleaños

Carta del Director

Estimados Familiares y Residentes:

Llega el tan esperado verano y con ello las merecidas vacaciones, muy importantes para poder continuar el resto del año con la energía que necesitamos, por ello no debemos olvidar seguir cuidando nuestra salud, por ello os hacemos un recordatorio para no despreocuparnos de nosotros mismos.

- Protegernos del Sol. Las cremas, las gafas, las sombras, y los sombreros son buena compañía en verano.
- Comer sano: Con el buen tiempo solemos sociabilizar más y tapear más fuera de casa, haciendo posible que descuidemos más nuestra alimentación y nuestra rutina. Os recordamos que las verduras y la fruta son aliadas de la salud.
- Mantengámonos activos. No hay escusas por el calor, cambiemos el horario de la rutina diaria o escojamos un espacio con mejor temperatura. El agua es Vida. Debemos mantenernos bien hidratados para evitar los golpes de calor. Precaución con las bebidas con mucho azúcar y con alcohol porque son contraproducentes.
- Dedícate tiempo a ti mismo/a. En cualquier ocasión nos pueden aparecer imprevistos, es importante dedicar un tiempo a nuestra mente y a nuestros deseos, para que la salud mental nos acompañe en nuestro bienestar.
- No olvides dormir aunque tengamos menos horas de oscuridad.

Es fácil poder disfrutar de un buen verano y mantener un estado saludable.

Desde Albertia Moratalaz os deseamos un feliz verano.

Jaime Villa Domínguez

Director

Contenido

Página 1
Portada

Página 2
Contenido

Página 3
Carta Dirección

Página 4
Cumpleaños

Página 5
Fiestas de Junio en Albertia Moratalaz

Página 6 - 7
Simulador de la vejez

Página 8
Receta de cocina

Página 9
Conociendo a …

Página 10
Así soy yo …

Página 11
Pasatiempo

Cumpleaños Julio 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 Mª Carmen Sainz Jesusa Sanz	2 Pascual Frias	3 Carmen Talavera
4 Julian Alvarez	5 Natividad Alosete	6	7 Mª Dolores Fernandez Antonio Liviano Antonio Toro	8 Mª Josefa Balanza Isabel Moraleja Eduardo Javier	9	10
11	12	13	14 Carlos Garrido Buenaventura Villar	15	16	17 Albertina Arnalda
18	19 Carmen Calderon	20	21	22 Guido Gonzalez	23	24 Marcelino Martinez Elena Martinez Monsterrat Ochando
25 Alfredo Alonso Concepción Garrido	26 Angeles Añover Arturo Revenga	27 Carmen Cabrera	28	29 Urbano Santo	30 Rufina Alvarez	31

Fiestas de junio en Albertia Moratalaz

Fiesta del Agua, Fiesta de San Juan,
Concierto de Soprano y Piano…

El calor no ha sido excusa para dejar de celebrar la vida, por ello este mes de Junio hemos seguido como siempre, añadiendo actividades con agua en las que tanto los trabajadores como los residentes disfrutaron de juegos con los que pudimos paliar las altas temperaturas.

Buzón de deseos por el Día de San Juan y Horchata rica para celebrar el inicio del verano.

Simulador de la vejez

En muchas ocasiones, familiares, amigos y residentes nos preguntan porque nos dedicamos al cuidado de otros, porque decidimos dedicar nuestra jornada laboral atendiendo a otros. Muchas veces entre nosotros no encontramos una respuesta clara, en la mayoría de los casos es porque nos encanta tratar con personas de edad avanzada. Para ello debemos tener presente un aspecto muy importante que nos hace a todos los profesionales implicarnos en la tarea que nos toca, la empatía.

Consideramos que la empatía junto con el conocimiento hace dos herramientas valiosísimas para ejecutar nuestro trabajo. Por ello estar en unas jornadas en las que pudimos sentir en nuestro propio cuerpo lo más parecido a lo que sienten nuestros residentes, es una experiencia que nos ha marcado mucho a todos los que asistimos y a la que si hay ocasión animaría a familiares y más trabajadores a que asistieran.

Simulador de la vejez

¿En qué consistió? Nos colocaron por pequeños grupos, un traje modular, que cambia la perspectiva y permite sentir lo más parecido a como percibe el mundo una persona con limitaciones.

Nos limitaron el tacto de las manos, nos bajaron la visión y la audición, aumentaron nuestro peso corporal, limitaron nuestros rangos articulares y tuvimos que desempeñar funciones que nos resultaron extremadamente costosas, como: Comer, andar, levantarnos y tumbarnos en la cama, en una silla, ir al baño, realizar ejercicios de motricidad fina… Cada una de las actividades fue todo un reto y nos sirvió para reflexionar y poder aplicarlo a nuestro día a día laboral.

Receta de Cocina

Gazpacho Andaluz, por Karlos Arguiñano

Ingredientes:

- 1/2 kilo de tomate maduro
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1/2 pepino
- 1 dl de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre de vino
- 1 rebanada de pan blanco (si no dispones de pan blanco usa pan de molde)
- sal fina

Escalda y pelas los tomates e introduce en el vaso de la batidora, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento, el ajo y el pan remojado en agua. Tritura durante unos segundos y añade la sal, el vinagre y el aceite probando para rectificar si fuera preciso.

Pasa por chino a una sopera y deja enfriar durante una hora.

Sirve el **gazpacho andaluz de Karlos Arguiñano** en tazas individuales acompañados de una guarnición de dados de pan, de pepino, de cebolla, de tomate y de huevo duro..

Conociendo a...

NOMBRE: Sofía Rondoy

PUESTO: Enfermera.

EDAD: 30 años

EN LA RESI DESDE: 1 noviembre 2021

COLOR: rosa.

LIBRO: La saga de Harry Potter.

PELÍCULA: No se aceptan devoluciones.

LUGAR DE VACACIONES: con mar.

CANCIÓN: Venecia, de Hombres G.

COMIDA: Tallarines verdes con bistec.

Así soy yo

Pilar Lobato Pino

NOMBRE: Pilar Lobato Pino

LUGAR DE NACIMIENTO: San Fernando, Cadiz.

EDAD: 89 años

EN ALBERTIA DESDE: septiembre 2015

AFICIONES: Bailar, cantar, escribir…

COLOR: Rojo.

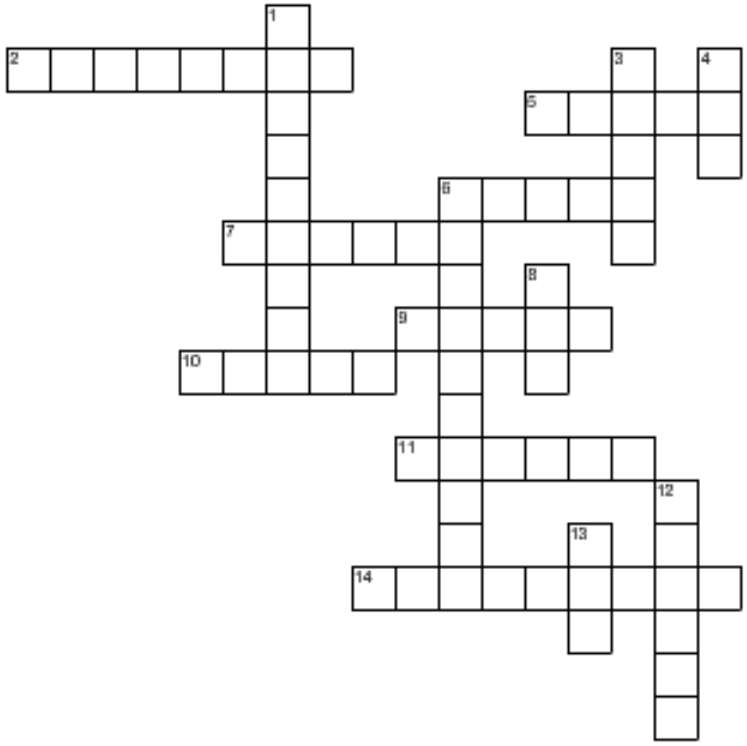
PELÍCULA: Ben – Hur.

CANCIÓN: ¡Qué viva España!

COMIDA FAVORITA: Fabada, cocido, patatas fritas, jamón serrano…

Pasatiempo
Crucigrama

Palabras relacionadas con el verano



Horizontal

2. Pieza de ropa que se utiliza para baÃ±arse.
5. Se acumula en la playa
6. Trayecto cuando vas de un lugar a otro
7. Dia no laborable
9. Sensacion cuando hay altas temperaturas
10. Lugar donde tomas el sol
11. Tela que se utiliza para secarse o tomar el sol
14. Insectos

Vertical

1. Objeto que nos protege del sol
3. Accion que haces cuando tomas algun liquido
4. Donde habitan las medusas
6. Dias de descanso
8. Astro
12. Plantas
13. Corriente natural que desemboca en el mar

Albertia
Servicios Sociosanitarios

EL COMPROMISO CON LAS PERSONAS

www.albertia.es