



Alegria
MIRASIERRA

Revista

A B R I L 2 0 2 4

Actividades

Mensaje de familiares

Terapias
No Farmacológicas

Editorial



Después de todo este tiempo atrás de pandemia en el que los residentes de todas las residencias de España han sido los más perjudicados, comienza el momento de las buenas noticias.

Además, se suma la alegría de haber sido uno de los primeros centros en que sus residentes han estado vacunados lo que, a su vez, ha permitido la apertura de nuestro Centro de Día.

Este año es un buen momento para disfrutar de las numerosas actividades en las que se pueden ver inmersos nuestros residentes y los numerosos ingresos recientes que estamos teniendo. A través de esta carta, los profesionales de Albertia Mirasierra recibimos a nuestros actuales residentes y a los futuros con optimismo, ilusión y alegría y todos los mejores deseos para esta nueva etapa.

Luis Collazo

DIRECTOR DE ALBERTIA MIRASIERRA



Contenido

Escritos originales de los residentes	4
Actividades del trimestre	6
Terapias No Farmacológicas	7
Consejos desde mi experiencia	8
Familias: Compartiendo momentos. Construyendo memorias	9
Recetas de Cocina	10
Conociendo a...	11
Así soy yo	12

Escritos originales de los residentes

// Carmen

PRIMAVERA

Por fin nos acercamos a la ansiada Primavera. En todos los tiempos la Primavera ha tenido, y tiene visos de novedad, de promesa, de luz, de calidez, en suma, de belleza. Es esperada con ilusión a pesar de que, durante una etapa importante de nuestra vida era tiempo de exámenes, pero las expectativas del nuevo ciclo eran siempre prometedoras. Actualmente es tanta la necesidad de luz que más de medio continente adelanta su horario solar para poder disfrutar de más luminosidad y olvidar el oscuro invierno. Por supuesto es la estación de la vida; el campo, las flores, las aves, las mariposas etc. Todo se renueva y luce más esplendoroso. Sin duda es el más alto exponente de la belleza.

Son muchos los artistas y compositores que han exaltado la Primavera, desde Sandro Botticelli pasando por Antonio Vivaldi o Igor Stravinsky y han pasado a la historia destilando arte, sensibilidad y buen gusto.

Pero... también la belleza tiene su lado oculto; las rosas tienen espinas; las orquídeas más hermosas crecen en parajes inhóspitos; la flor de edelweiss es exigente en altura: cota 2.000 y los percebes gallegos anidan en las rocas más peligrosas batidas por el mar embravecido y de muy difícil acceso. La Primavera no podía ser una excepción. Todos conocemos episodios asmáticos angustiosos de personas alérgicas al polen del olivo, las gramíneas o el plátano de sombra que huirían despavoridas a la Antártida si pudieran y pasarían de tanta vida si les fuera posible.

Y es que nada es intrínsecamente perfecto. Pero los seres humanos tenemos la facultad de sortear los obstáculos que nos presenta la vida y navegar entre los escollos, procurando no salir dañados. Se llama resiliencia. O la madurez e inteligencia de toda la vida.

Feliz Primavera y cuidaos de los malos (pocos) momentos.

Actividades



- El viernes 5 de enero los residentes disfrutaron de una achocolatada con la entrega de los regalos de los Reyes Magos.

- El jueves 18 de enero, entre las diferentes actividades, se realizó junto a las familias un taller de música, con instrumentos variados y una energía vibrante, exploramos melodías y ritmos juntos.



- El jueves 8 de febrero se celebraron los carnavales con una fiesta de disfraces.



- El miércoles 21 de febrero el taller de Spa Day familiar, organizado junto a los residentes resultó ser un retundo éxito.

- El viernes 8 de marzo, en honor al Día de la Mujer, familias y residentes se reunieron para un inspirador taller de lectura.



- El martes 19 de marzo, se organizó una exposición de fotos donde cada familia compartió imágenes de momentos significativos vividos juntos a sus padres.

Terapias No Farmacológicas

Taller de Lectura

¿En qué consiste?

Consiste en leer varios textos en voz alta para realizar posteriormente una reflexión y debate común.

¿A quién va dirigida?

Va dirigido a residentes que todavía conserva la capacidad lectora y su comprensión.

Frecuencia

Se realiza con una frecuencia semanal.



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

Guadalupe Arpa

Invento favorito de la niñez

Muñeca de trapo

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

- Le hacía sentir muy bien.
- Podía disfrutarla con sus amigas.
- Fáciles de manipular y mover al ser tan blandas y suaves.



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

María Teresa García

Momento más feliz en el centro:

El momento más feliz en el centro fue cuando llevé a mi madre a mi casa y cuando estábamos allí nos pidió que llevásemos de vuelta a su casa. Y me llenó de felicidad el ver que mi madre se refería a la residencia como su hogar.

Mensaje para los lectores

Mi consejo es que con las personas mayores hay que tener mucha paciencia, mucho cariño, amor y compañía; y que no tengan miedo de llevar a sus seres queridos a una residencia porque allí tendrán unos cuidados que en casa no los podemos ofrecer.

Receta de cocina

Buñuelos de viento

Por Inge



INGREDIENTES:

- 150 gramos de harina
- 250 ml de agua
- Azúcar
- Canela
- 4 huevos
- La piel de un limón
- 50 gramos de mantequilla
- Una pizca de sal
- 10 gramos de levadura en polvo
- Aceite de girasol (de oliva no pongáis)

Cómo hacer la receta de los Buñuelos de viento:

1.- Comenzamos poniendo en un cazo la piel del limón y la mantequilla. Agregamos agua y cocemos.

2.- Cuando rompa a hervir retiramos la piel del limón e incorporamos la harina y la levadura en polvo de golpe (ponemos la pizca de sal). Con la ayuda de una varilla mezclamos todo. Veremos que poco a poco se va haciendo una masa y se despegará del fondo (como vemos)

3.- Retiramos y dejamos enfriar. Ahora vamos agregando los huevos uno a uno y mezclamos. Al principio parecerá difícil que se integre pero poco a poco veréis que se va creando una masa.

4.- Ahora es momento de freír los buñuelos en una buena cantidad de aceite de girasol. Cogemos una cuchara y vamos incorporando porciones de masa al aceite medio caliente. Cuando digo medio caliente es que no debe estar a fuego fuerte porque se harían muy rápido y deben de freírse lentamente. Para que os hagáis una idea yo tengo 10 niveles de vitrocerámica y lo puse al 4,5.

Veréis que se están empezando a hacer porque se dan la vuelta solos y se van formando los buñuelos (como veis en el paso a paso siguiente)

Los tendremos como unos 6-8 minutos en el aceite.

5.- Directamente del aceite lo pasamos a una mezcla de azúcar y canela para que se pegue bien el azúcar y luego a un papel absorbente.



Conociendo a...

PUESTO: Supervisora de Enfermería

EN EL CENTRO DESDE: 20 de mayo de 2020

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: Roma

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?:

Mi trabajo es lo más maravilloso del mundo. Poder acompañar a las personas en la última etapa de la vida me llena de satisfacción, brindar no solo cuidados de la salud, sino también la cercanía que necesitan.

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?:

A nivel laboral mi mayor ilusión es irme día a día a mi casa con la satisfacción de que hice todo lo que estaba en mis manos para que una persona mayor se sienta a gusto, cuidada y bien tratada. A nivel personal mi mayor ilusión es ver a mi hijo crecer sano y fuerte, aprendiendo cada día más.

ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE:

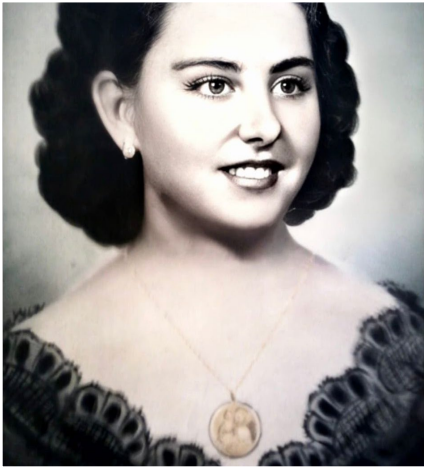
Recuerdo con especial cariño a muchos residentes y muchas cosas vividas, pero por mencionar algo relevante, cuando tenía pocos días de incorporación en la empresa un abuelito, me regaló una postal con un pasaje de la biblia que me gusta mucho, no me conocía de nada pues yo estaba muy nueva y ese día con ese mensaje me alegro todo el turno.

Liliana Costa García

Supervisora de Enfermería



Así soy yo



NOMBRE Y APELLIDOS

NOMBRE: Dolores Lama

LUGAR DE NACIMIENTO: Madrid

EDAD: 93

EN ALBERTIA DESDE: 22 de mayo 2023

PELÍCULA: Marisol Rumbo a Rio

CANCIÓN: Como una ola Rocío Jurado



¿POR QUÉ EL GRUPO ALBERTIA?

Albertia

Servicios Sociosanitarios

EL COMPROMISO CON LAS PERSONAS



NUESTRO MODELO DE ATENCIÓN ATENCIÓN INTEGRAL CENTRADA EN LA PERSONA

Apoyamos el desarrollo de los proyectos vitales de cada uno de nuestros mayores, desde el respeto a su dignidad e individualidad.

CERO SUJECIONES FÍSICAS Y FARMACOLÓGICAS

MÁS DE
3.000
PERSONAS
ATENRIDAS

TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

En los centros del Grupo Albertia se desarrollan actividades terapéuticas englobadas en el campo de las TNFs. Entre ellas están:

- TERAPIA DE ESTIMULACIÓN EMOCIONAL (T2E)
- INTERVENCIÓN ASISTIDA CON ANIMALES
- SALAS Y JARDINES DE ESTIMULACIÓN MULTISENSORIAL
- TALLERES DE MAGIA
- TALLER DE COCINA
- MUSICOTERAPIA
- ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA
- WII-TERAPIA
- Y MUCHAS MÁS ACTIVIDADES



DESTINAMOS

EL

1%

DE NUESTROS
BENEFICIOS ANUALES

a proyectos de desarrollo de países del Tercer Mundo.

WUCKRO (ETIOPÍA), SIERRA LEONA Y OTROS PAÍSES DEL TERCER MUNDO



INVESTIGACIÓN, DESARROLLO E INNOVACIÓN

Trabajamos permanentemente planificando y desarrollando nuevos proyectos tecnológicos. Nuestro objetivo es aplicar y adaptar constantemente la tecnología a nuestro modelo de gestión, siempre en continua adaptación y superación.

PROYECTO SWALKERS

MÁS DE 1 MILLÓN DE EUROS INVERTIDOS EN PROYECTO SWALKERS PARA LA REHABILITACIÓN DE FRACTURAS DE CADERA.

FINANCIADO POR EL



NUTRICIÓN

Albertia gestiona directamente su servicio de restauración bajo los principios de calidad, seguridad alimentaria, equilibrio nutricional y satisfacción del usuario.



CERTIFICACIONES



COLABORACIONES



*Primer Grupo Nacional en certificar Criterios Chrome, sistema de gestión de eficiencia energética y protocolos frente al COVID.

Uno de los principales Grupos Sociosanitarios con capital 100% Nacional



Albertia
Servicios Sociosanitarios

EL COMPROMISO CON LAS PERSONAS

www.albertia.es

