



Alegría
EL MORERA L

Bienvenidos a Vuestro Hogar

M A R Z O 2 0 2 4

Editorial



Como directora de la residencia Albertia El Moreral es un placer compartir con vosotros nuestra revista, que plasma el trabajo de nuestro centro.

El objetivo de todo el equipo multidisciplinar es prestar una atención individualizada e integral a nuestros mayores, sin olvidar en ningún momento sus necesidades, gustos o expectativas, manteniendo de esta manera un alto nivel de autoestima.

Nuestro proyecto se hace posible cada día gracias a la calidad humana y la experiencia profesional de nuestro equipo, lo que nos permite proporcionar a nuestros mayores unas condiciones de vida agradables que facilitan la adaptación rápida y adecuada al centro, haciendo que puedan disfrutar de una estancia confortable.

Desde aquí les animo a que nos visiten, todo el equipo y yo personalmente estaremos encantados de ayudarles en todo aquello que esté en nuestras manos.

Cynthia Gracia Ortega
Directora Albertia El Moreral



Contenido

Página 4

Cumpleaños de marzo, abril y mayo.

Página 15

Conociendo a...
Marisa Bello

Página 7

Excursión "Luces de la ciudad".

Página 16

Así soy yo: Antonia

Página 8

Actividades del trimestre

Página 17

Pasatiempos

Página 11

Geriarte

Página 13

Estimulación de la autonomía personal en personas mayores



Página 14

Receta de cocina: Pizza "La Piedad".



Cumpleaños MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 ÁNGELES V.	2	3 PILAR BU.
4 CASIMIRO A.	5 SECUNDINA B.	6	7 ARACELI L.	8	9 ANTONIA J.	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 CARMEN L.	23	24
25	26	27	28 MARÍA F.	29	30 PILAR B.	31



Cumpleaños ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2 MANUEL M.	3	4	5	6	7
8	9	10 MANOLI M. M ^a PILAR A.	11 CONSUELO J.	12	13	14 PILAR T.
15 ANA M.	16	17	18	19 ENRIQUETA V.	20	21
22 ANSELMA G.	23	24	25 OCTAVIO C.	26	27	28
29	30					



Cumpleaños MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2 ÁNGELES L.	3	4 ÁNGELES T.	5
6 PILAR S.	7 CHON S.	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 TOMASA M. CHARO G.
20	21	22	23	24	25 MILAGROS L.	26 LUIS A.
27 EMILIO AR.	28	29	30 EMILIO AS. CIRPIANA P.	31		



Excursión “Luces de la ciudad”: Mantener la ilusión y los buenos recuerdos.

Además de la programación de actividades socioculturales navideñas en Albertia El Moreral, dentro del proyecto “Espacios Significativos”, las residentes y técnicos que lo conforman quisieron hacer una celebración más íntima. También, se incluyó una nueva propuesta, una pequeña salida en el transporte del centro para recorrer las calles más importantes de la capital y admirar el alumbrado navideño.

El miércoles 27 de diciembre, aprovechando el espacio que ofrece la sala en la que se llevan a cabo las reuniones semanales de “Espacios Significativos”, se celebró una pequeña merienda entre las participantes con la que despedir el año y compartir los buenos deseos para el 2024. Pudieron disfrutar de algunas cosas que aunque les gustan, hace tiempo no tomaban y poner en común recuerdos pasados de navidades poco parecidas a las que viven en la actualidad. Además, en la misma, se introdujo la actividad que tendría lugar al día siguiente: la salida para ver las luces de la ciudad.

El jueves 28 los nervios ya se sentían unas horas antes de iniciar el viaje. Había ganas de hacer algo nuevo, de volver a pasar por los lugares emblemáticos de Zaragoza y también de hacer algo juntas, como grupo estable terapéutico, por primera vez fuera del centro.

Hasta llegar a las primeras calles que se visitaron, las residentes no podían parar de especular con lo que pensaban que iban a ver. Las personas que les acompañaban en esta salida, les informaban de los lugares por los que se iba a circular y lo que se iban a encontrar en cada lugar conforme se acercaban a ellos. Llamaba la atención de las participantes no solo la belleza de las calles transitadas, también las diferencias que

encontraban con las decoraciones que recordaban de décadas anteriores.

Poco se esperaba que lo mejor de contemplar esta decoración temporal fuera descubrir otros elementos secundarios que las transportaron a otro tiempo. Cosas tan simples como reconocer una línea de autobús, con la que realizaban trayectos para ir al trabajo o a visitar a familiares, les trajo de vuelta sentimientos positivos asociados a recuerdos de tiempos felices.

El trayecto de vuelta a la residencia no pudo ser más feliz, pues tras la alegría de la experiencia vivida solo había ganas de cantar los villancicos que aprendieron siendo niñas.



Actividades del trimestre

- Durante el mes de diciembre realizamos numerosas actividades de temática navideña y pasamos unos días muy entrañables en compañía de nuestros familiares:
- Visita al Belén y Mercadillo Navideño de la Plaza del Pilar.



- Realizamos nuestra tradicional postal navideña



- Nos divertimos mucho en los talleres de cocina y reuniones de Espacios Significativos

- Recibimos dos visitas muy especiales las de los niños y niñas del colegio Reino de Aragón y los Albares



Actividades del trimestre



- El viernes 5 de enero se celebró la festividad de los Reyes Magos con la visita de Melchor, que repartió regalos para todos los residentes



- El jueves 25 de enero se realizó la sesión de terapia asistida con animales en la sala multisensorial.

- El martes 30 de enero se celebró la festividad de San Valero y los cumpleaños del mes de enero.



- El miércoles 31 se realizó el taller de cocina con motivo del día de croissant.



Actividades del trimestre

- El día 5 de febrero los residentes celebraron el día de Santa Águeda merendando las típicas reliquias.
- El miércoles 7 de febrero los residentes disfrutaron de la actuación del grupo “Los Magníficos”.



- El 8 de febrero celebramos el tradicional almuerzo de Jueves Lardero en el parque con las familias de los residentes.



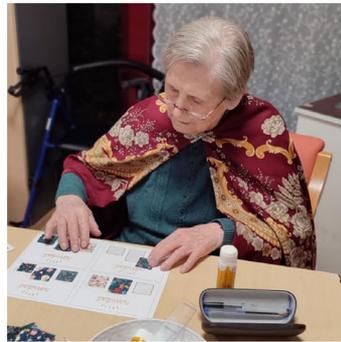
- El día 15 los residentes participaron en una sesión más del juego “Adivina la canción”.
- Este mes se celebraba el día de la pizza, por lo que algunos residentes salieron a comprar lo necesario para prepararlas en el taller de cocina.



- Del 1 al 8 de febrero los residentes prepararon la decoración para la fiesta de Carnaval, cuyo tema de este año fue “La Televisión”
- El viernes 9 de febrero celebramos la fiesta de Carnaval con el concurso “El gran juego de la tele”

- A final de mes se realizaron dos talleres de Elaboración de jabones, en el que familiares y residentes pudieron experimentar con olores y colores.

GeriarTE



GeriarTE



Estimulación de la autonomía personal en las personas mayores.

El proceso de envejecimiento es una etapa de la vida que, en ocasiones, conlleva una serie de cambios y limitaciones para la persona, que sin verse afectada por ninguna enfermedad tiene que ir adaptando su día a día a el deterioro de sus habilidades y destrezas y perdida de capacidades físicas y cognitivas. Con el objetivo de evitar la dependencia de terceras personas y mantener su autonomía personal el mayor tiempo posible, existen varios aspectos que podemos trabajar con ellos.



En primer lugar, las actividades de carácter físico, cognitivo y social que estimulen el trabajo de las diferentes habilidades necesarias para el desempeño de las actividades de la vida diaria tienen un carácter preventivo y rehabilitador.

Actividades como la terapia funcional, estimulación cognitiva, laborterapia, psicomotricidad, orientación a la realidad o estimulación sensorial trabajan estos aspectos consiguiendo enlentecer el deterioro de la persona.

En segundo lugar, es de vital importancia fomentar la autonomía y autodeterminación de la persona en el desempeño de las actividades básicas, instrumentales y volitivas de la vida diaria. Elegirse la ropa por las mañanas, preparar la tarta favorita de nuestros nietos, manejar el teléfono móvil, salir a tomar un café con nuestras compañeras, coser, salir a comprar, vestirse y asearse por las mañanas son algunas de las actividades que realizamos cada día y que posibilitan lograr este objetivo.

La participación en actividades de la vida diaria con alto valor simbólico fomenta su autonomía, mejora su auto concepto, sentimiento de valía y locus de control interno, mejorando en última instancia su calidad de vida.

Por último y en tercer lugar un aspecto no menos importante es la adaptación del entorno. Pequeñas adaptaciones o modificaciones pueden mejorar considerablemente el desempeño de las personas mayores en su espacio, facilitando su autonomía personal.



Receta de Cocina

PIZZA “LA PIEDAD”

INGREDIENTES:

1 masa fresca de pizza
4 cucharadas de tomate frito
100 gr. Queso rallado mozzarella.
100 gr. Queso rallado emmental
1 lata de atún en aceite
30gr. Aceitunas negras
8-10 tomatitos cherry
Orégano (opcional)



Con unos sencillos pasos conseguirás una estupenda pizza casera.

1. Precalentar el horno a 220°C.
2. Disponer la masa estirada sobre una superficie plana. Añadir el tomate frito y extenderlo sin llegar a los bordes con ayuda de una cuchara.
3. Añadir primero el queso mozzarella sobre la masa y después el emmental.
4. Cortar los tomates cherry en mitades o en cuartos, según gusto. Colocar dispersos sobre la base.
5. Abrir la lata de atún y escurrir. Añadir.
6. Cortar las aceitunas negras bien escurridas en rodajas y disponerlas por la base de la pizza.
7. Si se desea, se puede añadir orégano sobre la pizza.
8. Meter la pizza en el horno, con calor arriba y abajo a 220 °C durante 8-10 minutos.
9. ¡Disfrutar caliente!

Conociendo a...



NOMBRE: Marisa Bello

PUESTO: Limpieza y lavandería

EDAD: 62

EN LA RESI DESDE: 2004

AFICIONES: La música, el cine y leer .

LIBRO: Avenida del parque 79

PELÍCULA: La casa del lago

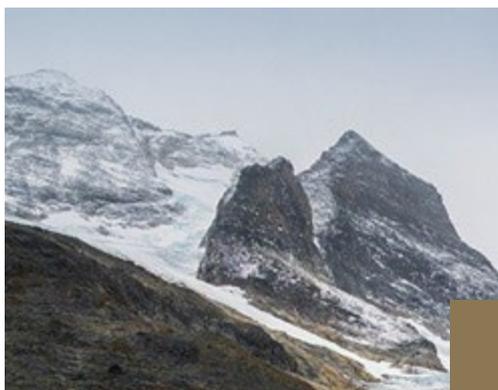
LUGAR DE VACACIONES: Paris

CANCIÓN: Europa de Santana

COMIDA: Arroz

CURIOSIDAD : Me encanta jugar al Tetris.

Así soy yo



NOMBRE: Antonia Jiménez

LUGAR DE NACIMIENTO: La Colilla (Ávila)

EDAD: 90

EN ALBERTIA DESDE: 1 de marzo de 2023

AFICIONES: El punto , gachillo, coser ...

COLOR: Azul marino

PELÍCULA: La vida es bella

CANCIÓN: Solamente una vez

COMIDA FAVORITA: Canelones

TRES COSAS QUE TE HACEN FELIZ EN LA RESIDENCIA:

Me encanta la gimnasia , las reuniones con mis compañeras y el personal

CURIOSIDAD: Rezo siempre a san Antonio

Pasatiempos

SOPA DE LETRA COLORES:

Azul - Amarillo - Verde - Morado - Rojo - Naranja

B	M	C	U	V	A	K	S	J	X	R	J	V	S
D	K	I	S	M	Q	T	Z	H	W	N	Y	A	U
N	A	Q	C	I	G	A	V	R	M	Z	U	I	C
A	Z	A	J	F	M	B	T	A	J	W	R	O	T
X	V	G	E	X	R	R	K	Q	S	M	Y	Y	P
Y	K	C	D	V	T	H	W	O	K	W	F	B	Y
A	M	A	R	I	L	L	O	N	F	R	O	J	O
Z	Z	O	X	D	S	F	Y	M	P	D	L	Z	B
R	Q	R	W	N	M	O	R	A	D	O	T	U	A
O	H	E	B	E	B	W	Z	F	M	S	L	A	F
K	D	C	T	S	N	A	Z	U	L	L	V	Y	M
E	A	Q	W	W	J	A	H	X	K	K	X	U	Z
U	B	N	N	A	R	A	N	J	A	Z	C	M	H
D	Z	B	V	E	R	D	E	Q	C	W	A	D	G



Albertia
Servicios Sociosanitarios

EL COMPROMISO CON LAS PERSONAS

www.albertia.es

