



Revista

J U L I O 2 0 2 4

Día de las familias

Días de: la mujer, el  
libro, los museos

Huertoterapia

## Editorial



Estimados residentes y familias:  
Bienvenidos a un nuevo número de la revista “Alegría Castellanos” en el que os contamos los últimos cambios y novedades de Albertia Castellanos.

Con la llegada del verano tenemos nuevas actividades y terapias que buscan promover el desarrollo personal y social de los residentes.

Desde todo el equipo estamos intentando llevar a cabo actividades significativas con los residentes, aumentando las opciones de participación en el día a día.

**Pablo Esmoris**  
**Director del centro**



## Contenido

Escritos originales de los residentes	4
Actividades del trimestre	5
Terapias No Farmacológicas	8
Consejos desde mi experiencia	9
Familias: Compartiendo momentos. Construyendo memorias	10
Recetas de cocina	11
Conociendo a ...	12
Así soy yo	13

# Escritos originales de los residentes

// Pilar Jiménez

## Un día de verano

Los veranos de mi niñez los pasé en el pueblo de mis abuelos. Mi padre era guardia civil, y tuve la suerte de vivir en muchas ciudades, pero en verano siempre volvía al pueblo.

A mí el pueblo en verano me encantaba y estaba deseando ir allí para pasar un tiempo con mis abuelos, que eran encantadores y me querían con locura.

Mis abuelos tenían unas tierras, ellos eran labradores, pero yo nunca tuve que trabajar en ellas. Así que mis veranos eran para disfrutar y jugar con las amigas.

Cuando pienso en el verano, me acuerdo de todos los buenos momentos que pasé allí y lo que me gustaría volver a disfrutar de ellos.

# Actividades



- Abril comenzó con la actividad de Huertoterapia, plantando las semillas de las plantas que más adelante se trasplantarían a los huertos exteriores.

- Para celebrar el Lunes de Aguas, fiesta tradicional en Salamanca, se hizo un taller de cocina para elaborar uno de los platos más típicos de nuestra tierra, un Hornazo.



- Durante el mes de abril tuvimos la suerte de poder disfrutar de una actuación de sevillanas para celebrar la Feria de Abril.

- El mes de mayo comienza con los trasplantes de nuestras pequeñas plantas a los huertos exteriores



- En Mayo descubrimos que Inmaculada y Pepa habían resultado ganadoras del VI Concurso de manualidades del Colegio Huérfanos de Hacienda, en el que también habían participado otras 3 residentes. Así, es el segundo año consecutivo que ganamos este concurso.

- Celebramos con todas las madres del centro el Día de la Madre, regalándoles un pequeño detalle realizado por los participante de las actividades de TASOC y TO.



- Se hicieron varios talleres, entre ellos, la WiiTerapia, que resulta muy motivante y entretenida.



- Se sigue cuidando del huerto, que poco a poco va creciendo.

- Para celebrar el Día Internacional de la Familia se realizó una actividad conjunta con los familiares de los residentes. Acudieron familias que incluían varias generaciones y se realizaron juegos tradicionales como los bolos, el tiro de aros, la diana o un bingo de cartas.



- El día 24 realizamos una pequeña fiesta para celebrar el inicio del verano, y además hicimos las hogueras de San Juan, donde quemamos las cosas que queremos dejar atrás.



# Terapias No Farmacológicas

## HUERTOTERAPIA

### ¿En qué consiste?

La Huertoterapia es el acto de cultivar un huerto con objetivos terapéuticos, creando espacios de actividad saludable.

### ¿A quién va dirigida?

A adultos mayores con o sin experiencia previa en el cultivo de hortalizas, especialmente a aquellos que disfruten del exterior.

### Frecuencia

Al ser una actividad estacional, se desarrolla entre los meses de Marzo y Septiembre aproximadamente, y el cuidado durante su desarrollo es semanal.



# Consejos desde *mi experiencia*

---

## INVENTOS DE LA ÉPOCA

Encarnación López

### Invento favorito de la niñez

La lavadora.

Cuando era pequeña se lavaba a mano, en pilas comunitarias en los riachuelo. Después se inventó la lavadora semiautomática, que daba vueltas a motor pero tú echabas el agua entre los enjabonados y el aclarado.

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

### Beneficios

- La comodidad de meter la ropa, darle al botón y olvidarte.
- El tiempo y esfuerzo que te ahorras.
- La ropa se estropea menos.

# Familias

*Compartiendo momentos. Construyendo memorias*

---

## **María Antonia, Rosa María y Aurea**

Momento más feliz en el centro:

El día que se hicieron las actividades lúdicas con las familias en el jardín. Esa tarde disfrutamos mucho todas, sobretodo porque vimos a nuestra madre divirtiéndose y pasando un buen rato con sus compañeros, y queriendo estar hasta el final de la actividad a pesar del mal tiempo que tuvimos.

## Consejo/Mensaje para los lectores

Nos gustaría ver más interacción entre los residentes, que no se aislaran y que participaran en ese tipo de actividades, que al final les une mucho estar juntos.

# Receta de cocina

## // Galletas de coco

### INGREDIENTES (30 unidades)

- 60 galletas tipo “María”. Con las hojaldradas salen más ricas (pero aquí tenemos que tener cuidado con el azúcar)
- Queso de untar (2 tarrinas)
- Azúcar (150 gr)
- Leche
- Coco rallado



### ELABORACIÓN

#### **Dificultad: Muy fácil**

En un plato echamos el coco rallado y reservamos.

En un bol batimos el queso crema junto con el azúcar y 5 cucharadas de coco. (La cantidad depende del gusto de cada uno).

Después untamos generosamente una galleta y la tapamos con otra, como si fuera un “sándwich”.

Una vez la tengamos tapada, en un bol, echamos leche a temperatura ambiente y remojaamos bien las galletas.

Cuanto más empape, más jugosa quedará, pero tenemos que tener cuidado que no llegue a romperse.

Según la sacamos de la leche la pasamos por el coco rallado para que quede bien pegado.

Es recomendable dejarlas reposar un mínimo de 4 horas en el refrigerador.

¡¡A DISFRUTAR!!



# Conociendo a...

PUESTO: Gerocultora

EN EL CENTRO DESDE: Junio de 2023

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: Menorca

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?: Somos una parte esencial en la vida de los residentes.

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?: Busco la tranquilidad y marcharme a casa sabiendo que he realizado bien mi trabajo.

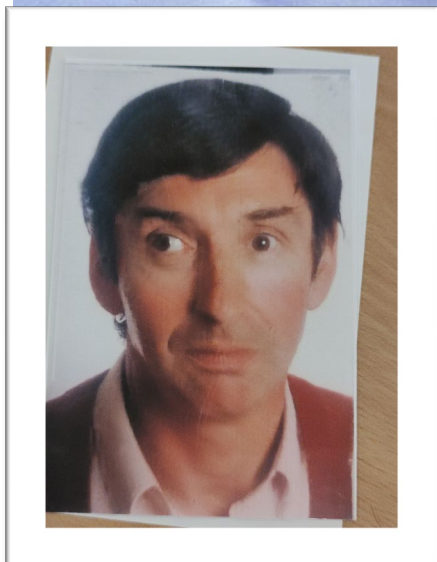
ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE: Estuve de baja una temporada larga, y al reincorporarme, todos los residentes me preguntaban por la recuperación y me contaban que se me había echado en falta. Eso me llenó mucho, me hizo darme cuenta de que hacía bien mi labor.

MERCEDES GARCÍA

GEROCULTORA



# Así soy yo



## Manuel Silva

---

**NOMBRE:** Manuel Silva

**LUGAR DE NACIMIENTO:** Pazos, Ourense

**EDAD:** 73

**EN ALBERTIA DESDE:** 2017

**PELÍCULA:** Las de Rambo

**CANCIÓN:** "Así camina" - Triana



# ¿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  
ATENIDAS

### 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 (TZE)
- 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](http://www.albertia.es)

