



Revista

N O V I E M B R E 2 0 2 4

Actividades

Consejos desde mi
experiencia

Terapias
No Farmacológicas

Editorial



Estimados residentes y familias:

Durante los últimos meses no hemos dejado de lado nuestro trabajo habitual y diario mediante distintas sesiones, talleres y salidas al exterior sin embargo sí ha habido algo especial en los último meses; el día 21 de septiembre se celebró el Día Mundial del Alzheimer, proclamado por la Organización Mundial de la Salud.

La enfermedad de Alzheimer se considera la nueva epidemia del siglo XXI. Se calcula que para el año 2050 el número de personas con Alzheimer ascienda a 131,5 millones.

El objetivo de conmemorar este día no es otro que concienciar sobre esta enfermedad, que afecta no solo a los pacientes, sino también a los cuidadores directos y familiares. Como sabéis, por el momento no hay una cura para el Alzheimer, pero sí se pueden realizar rutinas y actividades para retrasar el deterioro que causa la enfermedad.

Os recomiendo dos películas que tratan sobre la enfermedad que espero os gusten.

El hijo de la novia (2001)

El diario de Noa (2004)

Nos leemos en el siguiente número, no sin antes enviar un abrazo a todos los residentes y familias que sufren esta enfermedad.

Hasta pronto.

Cristina Meizoso

DIRECTORA



Contenido

Escritos originales de los residentes	4
Actividades del trimestre	5
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

// JOSEFA BARREIRA HORTAS

“Iba por un camiño
E iban volando unhas pombas
E levando no pico
Mensaxes de diversas cousas
Alá onde ides, pombiñas
Cuidado co que facedes
Que por culpa vosa,
Poden quedar viúvas moitas mulleres”

En mi tiempo libre, además de pintar cuadros, me encantaba escribir poesía de cualquier cosa que se me ocurría. Tengo escrito una libreta entera de poemas muy diversos.

Actividades



- En el mes de agosto, con motivo de la celebración de los Juegos Olímpicos en París, los residentes elaboraron las famosas medallas olímpicas hechas con arcilla.

- Además en pleno verano, un grupo de residentes participaron en un maravilloso taller de cocina realizando un fresco batido de frutas para combatir el calor.



- En septiembre, con motivo del Día mundial del Alzheimer, las personas mayores realizaron un mural, en el cual colgaron unas tarjetas donde escribieron aquellas cosas de la vida que no quisieran olvidar nunca.



- Con la llegada del otoño, se celebró el tradicional magosto, en donde los residentes pudieron comer unas ricas castañas a la hora de la merienda y pasar una agradable tarde.

- Los residentes dieron un paseo por la Carballeira, para recolectar hojas de diferentes formas y colores. También se encontraron elementos típicos de esta época del año como setas o castañas.



- Además durante el mes de Octubre, se inició la Terapia asistida con animales; de este modo, Hada visita a los residentes cada jueves.

Terapias No Farmacológicas

Taller de manualidades

¿En qué consiste?

Es una terapia que permite a los residentes aprender y practicar diversas técnicas artesanales para crear objetos hechos a mano.

¿A quién va dirigida?

Esta terapia va dirigida a todos aquellos residentes que quieran participar en la planta en la que se realiza.

Frecuencia

Se realiza 1 día a la semana.



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

Marisa López

Invento favorito de la niñez

Me gustaban las muñecas, pero como no teníamos dinero para comprarlas, yo me hacía las mías propias con espigas de maíz

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

- Pasar mucho tiempo entretenida yo sola.
- Facilidad para expresarme
- Aumentar la capacidad de imaginación.



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

Andrea Blanco

Momento más feliz en el centro:

El momento más feliz es cuando llego a junto de mi tío y se alegra de verme y de pasar tiempo conmigo. Para mí es muy reconfortante ver como tu presencia cambia el estado de ánimo de la persona y además comprobar que está a gusto y cómodo.

Consejo/Mensaje para los lectores:

El consejo que les daría sería tiempo, palabra muy valiosa; por desgracia debido a múltiples factores carecemos de tiempo para poder hacer una pequeña visita a nuestros familiares. Por esto, es muy importante poder dedicarles aunque sean momentos cortos, y seguro que lo disfrutarán igualmente.

En este caso, la frase “querer es poder” cobra más sentido que nunca.

Receta de cocina

Canelones de carne

// Por Carmen Queipo

INGREDIENTES:

Láminas de pasta para canelones
500 gr de carne picada
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 zanahoria, rallada o picada en trozos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano seco
Sal y pimienta a gusto
1 huevo
1/2 taza de pan rallado
1/2 taza de queso rallado
Salsa de tomate o salsa bechamel

Cómo hacer la receta de canelones de carne:

Antes de nada nos tenemos que lavar las manos. A continuación precalentamos el horno a 180°C. En una sartén grande con aceite de oliva, cocinamos la cebolla y el ajo. Agregamos la carne picada y la hacemos hasta que esté dorada y bien cocida. Añadimos el orégano, la sal y la pimienta, y mezclamos bien.

Después añadimos a la sartén el huevo batido, el pan y el queso rallados. Esta mezcla es el relleno de los canelones.

Cocinamos las láminas de pasta para canelones en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente más o menos. Las escurrimos y las enjuagamos con agua fría para evitar que se peguen.

Rellenamos cada lámina con una porción de la mezcla y enrollamos en forma de cilindro. En una fuente para horno colocamos una capa de salsa en el fondo y colocamos los canelones rellenos encima de la salsa.

Finalmente los horneamos 25-30 minutos, o hasta que estén bien calientes y el queso esté dorado. Sacamos del horno y los dejamos reposar unos minutos antes de servir.



Conociendo a...

PUESTO: Fisioterapeuta

EN EL CENTRO DESDE: Octubre 2024

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: Playa de Bastiagueiro

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?:

Lo describiría como una forma de evaluar, tratar y ayudar a personas con limitaciones de movimiento. Es una forma de recuperarse tanto física como psicológicamente a través del movimiento.

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?: Me ilusiona mucho cuando veo progreso o mejoría en algún paciente. De un día a otro es complicado verlo, pero haciendo una reevaluación semanas o meses más tarde, se puede apreciar mucho el cambio.

ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE: De momento llevo poco tiempo trabajando aquí, pero un detalle que me llamó la atención fue una residente que se negaba a acudir al gimnasio porque no le gustaba, y tras insistirle un poco los primeros días, ahora es ella la que, cuando me ve, me pregunta cuando toca ir a rehabilitación.

ANDREA VILLADONIGA VEIGA

FISIOTERAPEUTA



Así soy yo

JULIA DARRIBA HORTAS

NOMBRE: Julia

LUGAR DE NACIMIENTO: Lugo

EDAD: 90 años

EN ALBERTIA DESDE: Julio 2024

PELÍCULA: Me gusta cualquiera que tenga baile

CANCIÓN: Dos gardenias (Antonio Machín)



¿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 SUJECCIONES FÍSICAS Y FARMACOLÓGICAS

MÁS DE
3.000
PERSONAS
ATENDIDAS

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



COLEGIO
DE HUÉRFANOS
DE HACIENDA



*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

