

Alegria
MIRASIERA

Revista

OCTUBRE 2024

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	7
Actividades del trimestre	9
Terapias No Farmacológicas	10
Consejos desde mi experiencia	11
Familias: Compartiendo momentos. Construyendo memorias	12
Recetas de Cocina	13
Conociendo a...	14
Así soy yo	15

Escritos originales de los residentes

// Novata

Amaneció un día de otoño muy agradable en el sentido meteorológico.

Para mi tambien ese día me sorprendió, el que una muy buena persona, me preguntó si yo quería participar con un pequeño escrito, o, dicho de otra manera, que redactara unas líneas, pero es que **REDACTAR**- expresar por escrito, pero de una manera coherente, algo que el lector, algo que el lector pueda entender lo que nosotros le queremos transmitir.

De auto mano pido perdón por si no soy capaz de hacerlo bien, pero voy a intentar con muchas ganas e ilusión.

Llevo en este centro denominado **“Albertia Mirasierra el compromiso con las personas”**, apenas 24 días, y he encontrado muchas cosas buenas. Hay gente estupenda y maravillosa, pero siempre creo yo hay que intentar ser al menos educado con ellos.

¿Lo habré conseguido yo? Pues algunas veces si y otras no.

Los seres humanos tenemos defectos, pero tambien tenemos virtudes y esas cosas buenas debemos compartirlas con otras personas y al menos intentar ayudarnos unos al otros a lo que podamos.

Como no quiero cansaros voy a terminar mi escrito con algo que mi madre, desde pequeña nos dijo a mi hermana y a mi y que nunca debemos olvidarlos, ni ella ni yo. La frase que mi madre nos repetía era esta: **“Haz bien y no mires a quien”**

Novata y Charra

Escritos originales de los residentes

// Carmen

PARTE 01

Batallas de abuelos.

Como buena abuelita que soy, me encantan las batallitas y hoy os voy a contar una de la que no me siento especialmente orgullosa, pero con la distancia que proporciona el tiempo, puede resultar hasta simpática.

Tenía 14 años y estudiaba 4º de bachillerato en Cercedilla. Me preparaba un profesor que trabajaba en la Escuela Pública y que aprovechaba sus ratos libres para impartir clases particulares. Íbamos tres chicas a 4ºy, claro, nos hicimos amigas. Yo vivía en el Puerto de Navacerrada y viajaba cada día en el trenecillo para acudir a clase. A mediodía nos recibía y despachada la Lengua o las Matemáticas y organizaba el trabajo de la tarde con las demás materias.

Un día de primavera amaneció el pueblo con la noticia de que la Vuelta Ciclista a España pasaba por la carretera general cercana al pueblo. Con nosotras no iba la cosa, pero...al llegar a clase, el profesor nos dijo, muy circunspecto que no deberíamos ir a semejante evento, propio de gentes vulgares y de marimachos. No lo dijo una vez. Insistió e Insistió pertinaz, machacón. Como colofón, soltó que no le gustaría enterarse de que unas señoritas como nosotras acudían al encuentro de los ciclistas. Insistió tanto, tanto que, al salir de clase sólo necesitamos una mirada de complicidad para decir al unísono: ¡"Vamos"!

Soltamos las carteras en la casa de la que vivía más cerca de la escuela y salimos corriendo para atravesar el término municipal y campo a través, pues parecía tan cerca en línea recta...

¡Madre de Dios! Cruzamos prados; la dehesa; saltamos cercas; nos entolamos en un cenagal; rodeamos cardos y zarzas; esquivamos vacas; cruzamos el incipiente río Guadarrama, que bajaba contento con el deshielo primaveral, saltando de piedra en piedra, y hasta tuvimos que atravesar la vía del tren de la línea Madrid _ Segovia. (hoy protegida por alambradas).Por fin alcanzamos la carretera. Objetivo cumplido. No recuerdo a quien animábamos, tal era nuestro interés por el ciclismo. El verdadero interés era el de burlar la imposición.

Escritos originales de los residentes

// Carmen

PARTE 02

Regresamos al pueblo por los caminos convencionales, que aunque el trayecto es más largo, fue muy fácil, además, acompañadas de nuestros amigos que se sorprendieron mucho al vernos aparecer por aquellos andurriales.

Y llegó la hora de volver a clase... Era para vernos. Yo, sin calcetines, que se quedaron embarrados en una tolla; los zapatos, que nunca volvieron a ser los mismos, tuve que lavarlos en un regato y quitarles el barro con unas hierbas; sudadas; con algún arañazo por las piernas; con el sol y el aire serrano de toda la tarde en la cara y....la traducción de latín, sin hacer. Tocaba maltratar a Cicerón con algún que otro disparate

D. Daniel tuvo el buen gusto de no hacer preguntas innecesarias. Nos recibió serio y triste. Debíó ser muy duro asumir su nulo poder de convicción y muy frustrante el fracaso de su empeño en pulir a aquellas "señoritas" que le salieron díscolas y montaraces.

Años después, en el ejercicio de mi profesión, he recordado este episodio sobre todo para tener muy en cuenta que no se puede imponer a nadie nada, y mucho menos a los adolescentes apoyándose en un dudoso principio de autoridad. Es preferible tirar de mano izquierda y sobre todo de argumentos sólidos y demostrables. Si aun así, persisten en hacer su voluntad, hay que dejarlos equivocarse. De los errores también se aprende mucho. Es la vida misma.

Carmen

Escritos originales de los residentes

// Carmen

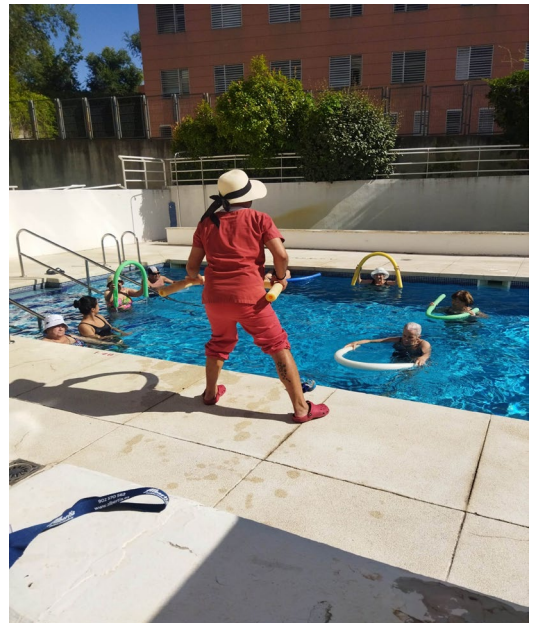
PARTE 03



Actividades



- El viernes 26 de julio, se organizó una exposición de fotos donde cada familia compartió imágenes de momentos significativos vividos juntos a sus abuelos.
- El miércoles 10 de julio, entre las diferentes actividades, se realizó un Aquagym especial con músicas de los 70 y 80.



- El viernes 16 de agosto, hemos disfrutado de un bingo familiar con los residentes.



- El viernes 30 de agosto, hemos disfrutado de un taller de música especial familiar con residentes.

- El jueves 05 de septiembre, el taller de spa day familiar, organizado junto a los residentes resultó ser un retundo éxito.



- El jueves 26 de septiembre, hemos tenido la visita de “Abuelos Hackers” con el proyecto Adopta un Abuelo, en las cuales hemos disfrutado muchísimo. No queda duda de que pasamos fenomenal.

Terapias No Farmacológicas

Cine Fórum

¿En qué consiste?

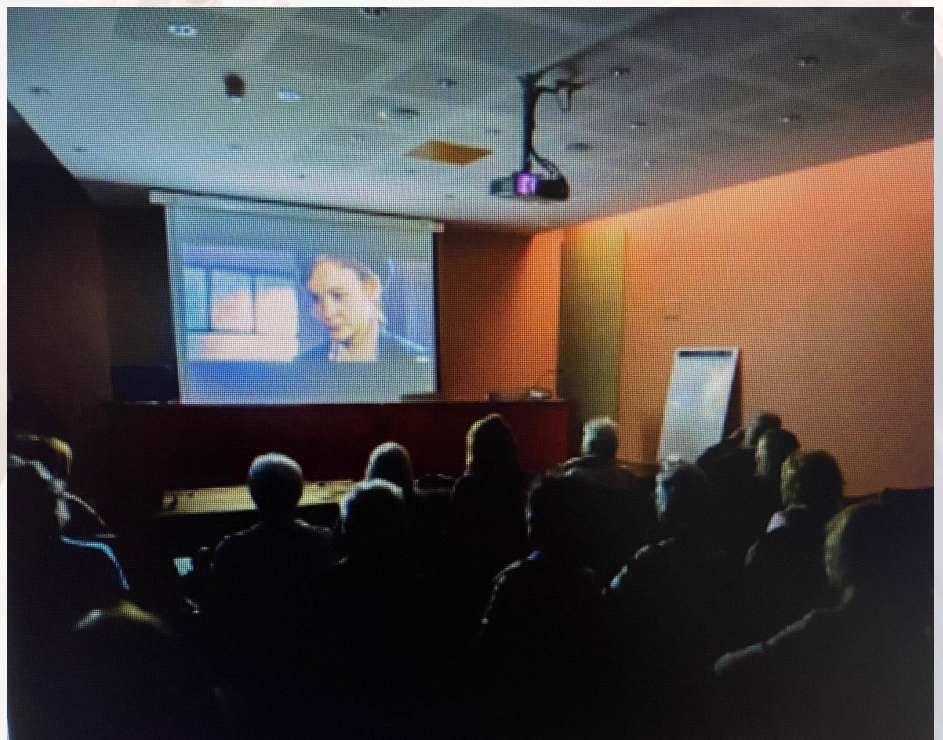
Este taller consiste en la proyección de películas seguida de una discusión grupal. Esta actividad estimula el pensamiento crítico, fomenta la socialización y ofrece entretenimiento, mejorando el bienestar emocional.

¿A quién va dirigida?

A todos los residentes.

Frecuencia

Se realiza con una frecuencia semanal.



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

Concha Mata

Invento favorito de la niñez

A la comba a la barca

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

- Le hacía sentir muy bien.
- Podía disfrutarla con mis amigas.
- Fáciles de manipular y mover.



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

Lidia Liebaert

Momento más feliz en el centro:

Me sentí muy feliz cuando mi madre me dijo que había llegado al centro como residente Felisa, su amiga del barrio. Desde entonces, mi madre se siente más tranquila y acompañada. Ha sido una suerte

Consejo/Mensaje para los lectores

Gracias a las actividades que tiene el centro como musicoterapia, baile adaptando, Viny, el animador del centro, las tardes son más amenas para los residentes.

Receta de cocina

Tarta de Calabaza

// Por Inge Kladeck

INGREDIENTES

1 lámina de masa quebrada

700-800 G de calabaza ya limpia

Ralladura de una naranja

1 ramo de canela

4 clavos

1 pizca de nuez moscada

3 huevos

100 g de azúcar moreno

200 ml de nata líquida para montar

Cómo hacer la receta de la tarta de calabaza:

Ponemos en un caso la calabaza cortada en trozos junto con la ralladura de naranja, los clavos, la canela y la nuez moscada. Tapamos y dejamos cocinar a fuego muy suave unos 30 minutos. Si notáis que la calabaza se os pega (dependerá del tipo), podéis añadir unas gotas de agua, pero muy poco. Una vez pasado el tiempo retiramos la canela y los clavos.

Dejamos que se temple un poco e incorporamos la nata, los huevos y el azúcar, trituramos todo.

Horneamos

Extendemos la lámina de masa quebrada en el molde, pinchamos con un tenedor toda la superficie y horneamos unos 10 minutos a 200º C. Sacamos del horno y vertemos la mezcla, metemos de nuevo en el horno, a 180º C unos 35 o 40 minutos, hasta que la crema esté cuajada.

Si queréis podéis espolvorear esta **tarta de calabaza** con azúcar glass una vez que se haya enfriado ¡A disfrutar de esta deliciosa tarta con calabaza!



Conociendo a...

PUESTO: Fisioterapeuta

EN EL CENTRO DESDE: Septiembre 2024

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: Cualquier sitio con playa y mucho sol, y si ya se come bien.. no puedo pedir más!

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?: Gratificante y vocacional

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?:

Lo más gratificante de mi trabajo es conseguir que cada persona con la que trabajo sienta que está consiguiendo sus objetivos, encontrarse mejor y ser más autónomo en sus actividades diarias. Cada vez que eso sucede es especial tanto para los pacientes como para mí.

ANÉCTODA ESPECIAL CON UN RESIDENTE:

Mi experiencia en Albertia Mirasierra acaba de empezar, por lo que todavía nos estamos conociendo los residentes y yo y no podría decir una anécdota especial con alguno de ellos, pero el cariño con el que me han recibido es la mejor prueba de que tendremos muchas anécdotas que contar juntos!

Miriam Navarro González

Fisioterapeuta



Así soy yo



NOMBRE Y APELLIDOS

NOMBRE: José Antonio Villar

LUGAR DE NACIMIENTO: León

EDAD: 75

EN ALBERTIA DESDE: 01 de junio de 2021

PELÍCULA: La tormenta perfecta

CANCIÓN: El novio de la muerte



¿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 (ETIOPIA), 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

