

Alegría
MIRASIERRA

Revista

A B R I L 2 0 2 5

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	8
Terapias No Farmacológicas	9
Consejos desde mi experiencia	10
Familias: Compartiendo momentos. Construyendo memorias	11
Recetas de Cocina	12
Conociendo a...	13
Así soy yo	14

Escritos originales de los residentes

// Carmen

PARTE 01

Los sentimientos juegan al escondite

Llevo tiempo pensando que este hermoso cuento de Mario Benedetti debería pasar a formar parte de nuestra revista. Hoy me he decidido a traerlo y espero que os provoque por lo menos una sonrisa. Me parece que D. Mario conoce bien el alma humana y lo refleja describiendo los sentimientos bien aderezados con una pizca de ironía y un puntito de intención que lo hace delicioso. Espero que os guste tanto como a mí.

Cuentan que una vez se reunieron todos los sentimientos y cualidades de los hombres en un lugar de La Tierra. Cuando el Aburrimiento había bostezando por tercera vez, la Locura, como siempre tan loca, les propuso:

- ¿Por qué no jugamos a las escondidas?

- ¿A las escondidas? ¿Y cómo es eso?

-Es un juego - explicó la Locura - en el que yo me cubro la cara y empiezo a contar desde uno hasta un millón, mientras los demás se esconden.

Cuando haya terminado de contar, el primero a quien encuentre ocupará mi lugar para seguir el juego.

El Entusiasmo bailó secundado por la Euforia. Y la Alegría dio tantos saltos que terminó por convencer no solo a la Duda sino también a la Apatía, a la que nunca le interesaba nada.

Pero no todos quisieron participar. La Verdad prefirió no esconderse. ¿Para qué? si al final siempre la acababan descubriendo.

La Soberbia opinó

que era un juego muy tonto (en el fondo lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido de ella) ... y la Cobardía prefirió no arriesgarse.

Escritos originales de los residentes

// Carmen

PARTE 02

Un, dos, tres...comenzó a contar la Locura. La primera en esconderse fue la Pereza. Como siempre tan perezosa se dejó caer tras la primera piedra del camino. La Fe subió al cielo y la Envidia se escondió detrás de la sombra del Triunfo, que con su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol más alto.

La Generosidad casi no alcanzaba a esconderse, cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos. ¿que si un lago cristalino? ideal para la Belleza. ¿que si la rendija de un árbol? perfecto para la Timidez. ¿que si el vuelo de una mariposa? lo mejor para la Voluptuosidad; ¿que si una ráfaga de viento?, magnífico para la Libertad. Así terminó por ocultarse en un rayito de sol.

El Egoísmo en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo...pero solo para él. Aunque sin darse cuenta poco a poco tuvo que compartirlo con la Soledad.

La Mentira se escondió en el fondo de los océanos (mentira, en realidad se escondió detrás del arco iris) y la Pasión y el Deseo en el centro de los volcanes. El Olvido...no recordamos dónde se escondió, pero eso no es lo más importante.

Cuando la Locura contaba 999.999, el Amor aún no había encontrado sitio para esconderse, pues todos se encontraban ocupados...hasta que divisó un rosal y cariñosamente decidió esconderse entre sus flores.

Escritos originales de los residentes

// Carmen

FINAL

La Locura acabó de contar y empezó a buscar. La primera en aparecer fue la Pereza, solo a tres pasos de una piedra. Después se escuchó

a la Fe, discutiendo con Dios en el cielo; y a la Pasión y al Deseo se les sintió vibrar en los volcanes. En un descuido encontró a la Envidia y le fue fácil deducir que muy cerca se hallaba el Triunfo. Al Egoísmo no tuvo que ni buscarlo, el solito salió de su escondite porque era un nido de avispas.

De tanto caminar sintió sed y, al acercarse al lago, descubrió a la Belleza. Con la Duda resultó mucho más fácil, puesto que la halló sentada en un tronco sin decidir aún hacia qué lado dirigirse para esconderse. As fue encontrando a todos; al Talento entre la hierba fresca; a la Angustia, en un pozo oscuro; a la Mentira, en el fondo del océano y hasta al Olvido, que ya no recordaba que estaban jugando al escondite.

Solo el Amor no aparecía. La Locura buscó detrás de cada árbol, dentro de cada arroyo, en la cima de las montañas y, cuando ya se daba por vencida, divisó un rosal lleno de rosas. Tomó una horquilla y empezó a mover las ramas. De pronto se escuchó un doloroso grito. El movimiento de las ramas hizo que unas espinas hiriesen los ojos del Amor. La Locura no sabía qué hacer para disculparse, lloró, rogó, imploró, pidió perdón y, para compensarle de alguna manera, le prometió ser su lazarillo. Desde entonces el Amor es ciego y la Locura siempre le acompaña.

¿No os parece precioso?

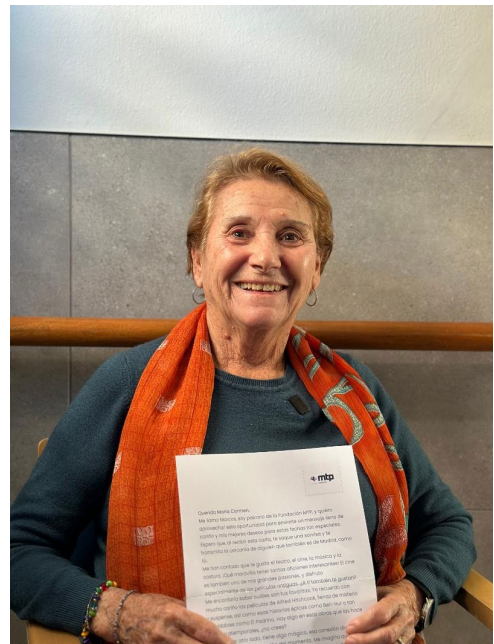
Carmen.

Actividades



- El lunes 13 de enero, nuestros residentes pudieron disfrutar de una actuación del grupo de teatro Peñagrande.

- El martes 21 de enero, entre las diferentes actividades, se hizo la entrega de cartas de voluntarios de Adopta un Abuelo a los residentes.



- El viernes 14 de febrero, en honor al Día de San Valentín, familias y residentes se reunieron para un inspirador taller de lectura.



- El lunes 24 de febrero, el concierto con la Rondalla y coro Peñagrande resultó ser un retundo éxito.

- El martes 4 de marzo, se celebraron los carnavales con una fiesta de disfraces inspirada en Brasil.



- El miércoles 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

María Luisa

Invento favorito de la niñez

Muñeca de alambre vestida de lana

¿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

Pilar Fuentetaja

Momento más feliz en el centro:

El momento más feliz para mí, fue el día q me acerqué a la residencia x la mañana y habíais organizado una fiesta (creo q era x San Isidro), y vi a mí hermana tan animada bailando. En ese momento pensé q se estaba integrando y francamente me alegré mucho. Tengo q añadir q ha habido muchos más momentos q me han hecho sentir bien.

Consejo/Mensaje para los lectores

Yo recomendaría a los familiares q asistieran a las actividades q se hacen en el centro para los/as, residentes y la familia. Personalmente pienso q es enriquecedor para ambos. Es una forma de conocernos y de intercambio de experiencias y vivencias, que pienso q siempre es beneficioso. Ánimo a las familias, para q siempre q puedan asistan. También quiero reconocer el interés, el esfuerzo y las ganas q ponen para organizarlo tanto Sara como Viny. Muchas gracias a los dos.

Receta de cocina

Arroz con leche de la abuela

// Por Inge

- **INGREDIENTES:**

- 1 limón
- 1 litro de leche
- 100 gramos de arroz
- 1 rama de canela 100 gramos de azúcar (½ taza)
- 1 cucharada sopera de canela molida

Cómo hacer el arroz con leche de la abuela:

1 **Lava bien el limón y sécalo.** Con ayuda de un pelador de verduras, **corta la corteza del limón.** El pelador hará que la corteza salga con poca parte blanca, que es la que más suele amargar los postres.

***Truco:** también puedes usar la piel de una naranja o parte de limón y naranja.*

Pon en una olla **el litro de leche con el arroz y la rama de canela.** Calienta a fuego suave o muy suave y deja **cocer durante 45 minutos** removiendo de vez en cuando, sobre todo al final de la cocción.

***Truco:** también puedes aromatizar el arroz con leche de la abuela con una cucharadita de vainilla líquida o en polvo.*

Aproximadamente 5 minutos antes de terminar la cocción, **añade el azúcar** y remueve bien. Si algo caracteriza a los postres que hacían nuestras abuelas no es precisamente su bajo aporte calórico, por ello, para esta receta, aconsejamos optar por el azúcar blanco común. No obstante, si lo prefieres, puedes seguir sin problemas la receta de arroz con leche de abuela empleando **azúcar moreno**, por ejemplo.

Retira el arroz con leche y quita la rama de canela y la corteza de limón. Vierte el arroz en cuatro vasitos pequeños y deja enfriar. Una vez frío, reserva en la nevera hasta el momento de servir.

Antes de servir, **espolvorea los vasitos con canela molida al gusto**, ¡tal y como solían hacerlo las abuelas!

Y ya tienes listo un delicioso y **cremoso arroz con leche de la abuela.** También lo puedes tomar en caliente, lo dejamos a tu elección.



Conociendo a...

PUESTO: Auxiliar

EN EL CENTRO DESDE: 23 de junio 2024

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: Ávila

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?:

Mucha satisfacción y emoción en poder ayudar a las personas mayores.

¿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.

ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE:

Cuando recién llegué que conocí un residente que siempre me enseñaba sitios bonitos de España para que yo pudiera ir a conocer, además de las historias que me contaba de aprendizaje.

Paul Richer Álvarez

Auxiliar



Así soy yo



NOMBRE Y APELLIDOS

NOMBRE: Francisca Najarro

LUGAR DE NACIMIENTO: Tetuán Marruecos

EDAD: 90

EN ALBERTIA DESDE: 17 de junio 2024

PELÍCULA: Titanic

CANCIÓN: Julio Iglesias Gozar la Vida



¿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

