



Alegria

EL MORERAL

Revista

MARZO 2025

Actividades

Entrevistas

Terapias
No Farmacológicas

Editorial



Marzo es un mes de transición, donde el invierno cede paso a la primavera. En nuestra residencia, también experimentamos esta transformación, no solo en el entorno, sino en la energía y el ánimo de todos los que formamos parte de esta comunidad.

En este tiempo, hemos reforzado nuestro compromiso de ofrecer un entorno seguro y cálido, donde cada residente se sienta valorado y acompañado en todo momento.

Marzo es, para nosotros, un mes para renovar nuestras ilusiones, para continuar aprendiendo y mejorando.

Seguiremos organizando actividades que fomenten la participación, el bienestar emocional y la convivencia, siempre con el objetivo de que nuestros residentes se sientan lo más cómodos y felices posible en su hogar.

**Cynthia Gracia
Ortega**
DIIRECTORA



Contenido

Escritos originales de los residentes	4
Actividades del trimestre	5
Terapias No Farmacológicas	9
Consejos desde mi experiencia	10
Familias: Compartiendo momentos. Construyendo memorias	11
Receta de cocina: Acelgas con arroz	12
Conociendo a...	13
Así soy yo	14

Recuerdos y pequeños momentos

// Anónimo

A veces, al mirar por la ventana de mi habitación, me gusta recordar los tiempos pasados. No me refiero solo a los grandes momentos, como las fiestas o celebraciones, sino a esos pequeños detalles que parecen poca cosa, pero que, son los que le han dado forma a mi vida.

Recuerdo a mi madre en la cocina, siempre con su delantal, preparando la comida para toda la familia. El olor de la comida recién hecha, la calidez del hogar y las risas de mis hermanos corriendo por la casa. Esos momentos tan sencillos, tienen un valor que no se puede medir.

Uno aprende a apreciar lo que tiene cuando se da cuenta de lo que se ha perdido, aunque siempre guardemos esas memorias en lo más profundo del corazón.

Ahora, aquí en la residencia, también se crean momentos especiales. No son los mismos que antes, pero de alguna forma, también tienen su encanto. Las charlas con otras compañeras, las tardes de lectura, o incluso la simple compañía durante la merienda. Es curioso cómo la vida cambia, pero las personas seguimos buscando esos pequeños momentos de alegría, de compartir y de tranquilidad.

El tiempo nos enseña que no importa cuántos años tengamos, siempre hay algo nuevo por aprender. La vida sigue, aunque con un paso más lento, pero siempre con esperanza.

Actividades



- El mes de diciembre comenzó con el taller de postales navideñas con las que se felicitaron las fiestas a las familias de los residentes.

- Tras el puente de la Constitución se decoró el centro y se realizó el taller de reciclaje de adornos, que permitió darle un nuevo aire al árbol de Navidad.



- El viernes 13 de diciembre un grupo de residentes acompañados de sus familias realizaron una visita al Belén de la Plaza del Pilar.





- Los días 16 y 18 de diciembre tuvieron lugar los Encuentros Intergeneracionales con los colegios de La Puebla de Alfindén, con motivo de las fiestas de Navidad

- El jueves 19 de diciembre en el taller de cocina, las residentes prepararon unos deliciosos troncos de turrón para la merienda.



- Finalizamos el 2024 con la elaboración de un Vision Board que reflejaba nuestros deseos y esperanzas para el año nuevo.



- Dedicamos varias sesiones en los primeros días de enero al taller de calendarios, una iniciativa que tuvo gran éxito.

- La mañana del lunes 6 de enero los residentes recibieron una maravillosa sorpresa: la visita de sus majestades los Reyes Magos de Oriente.



- El jueves 16 de enero celebramos el Día Mundial de la Croqueta con un divertido concurso-cata. El reto era adivinar los diferentes sabores de las variedades presentadas.



- El miércoles 5 de febrero celebramos la festividad de Santa Águeda como las residentes lo hacían antaño: merendando las típicas reliquias y con baile y música.

- El taller de cocina del mes de febrero se realizó el día 13, y se dedicó a la elaboración de pizzas para todos los residentes.



- El viernes 14 de febrero con motivo de San Valentín, realizamos una Gymkana del amor muy divertida.

Terapias No Farmacológicas

Taller de cocina

¿En qué consiste?

El taller de cocina es una actividad práctica en la que los residentes realizan diferentes preparaciones culinarias, siguiendo las pautas y técnicas que se les presentan.

¿A quién va dirigida?

En el taller de cocina participan aquellos residentes que muestran interés en la cocina, y que mantienen capacidades físicas y cognitivas para desarrollarlo con seguridad e higiene..

Frecuencia

El taller de cocina se realiza de forma mensual en la residencia y centro de día.



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

María

La calefacción.

En casa nos calentábamos con leña en los hogares. Se encendía la cocinilla y allí se calentaba. Al ir a la cama se ponía una piedra o ladrillo envuelto en tela. Después ya se inventaron los radiadores.

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

- La comodidad de que toda la casa esté caliente y a una temperatura agradable.
- No tener que almacenar leña y controlar que no se acabe.
- La facilidad en el manejo, solo hay que apretar un botón.



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

Rosana

Tener la certeza de que están bien.

Podría resaltar algunos momentos que han sido gratificantes con mis padres en la residencia, sin embargo, lo que realmente me hace feliz es algo muy sencillo. Cuando les visito todos los días, encontrarlos tranquilos como si estuvieran en su casa es lo que más satisfacción me produce.

Receta de cocina

Acelga con arroz

// Por MARÍA

INGREDIENTES:

Acelgas **1000 g**
Arroz **1 ½ tazas**
Ajos **3 dientes**
Chorizo dulce **½ rastra**
Bacon **4 lonchas**
Nueces **3**
Huevos **2**
Aceite de oliva

Cómo hacer la receta de acelgas con arroz:

Lavar y cortar en trozos muy pequeños la acelga. Se pueden aprovechar las pencas, cortándolas en trozos más pequeños.

Truco: Desechar la parte más baja de la penca, porque se queda muy dura.

En una sopera cocemos la acelga con agua hirviendo y sal durante 15 minutos. La escurrimos bien y la dejamos en un bol.

En otra sopera cocemos el arroz durante 20 minutos a fuego lento. Una vez cocido, lo escurrimos y lo mezclamos en el bol que hemos puesto las acelgas anteriormente.

En una sartén ponemos el aceite y freímos los 3 dientes de ajo chafados. Los retiramos y añadimos el chorizo dulce en rodajas y el bacon hasta que estén doraditos. Lo echamos todo al bol.

Abrimos las nueces y las troceamos. Las añadimos al resto de la preparación.

Le damos vueltas en el bol junto con el aceite que hemos usado para freír el chorizo y el bacon.

Precalentar el horno. En una bandeja o asador, previamente untada con aceite o mantequilla ponemos la mezcla de acelgas con arroz.

Batimos los dos huevos y los vertemos por encima del asador. Lo metemos al horno a gratinar durante 10 minutos.

¡Buen provecho!

Conociendo a...

PUESTO: Trabajadora Social

EN EL CENTRO DESDE: Enero de 2023

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: Asturias

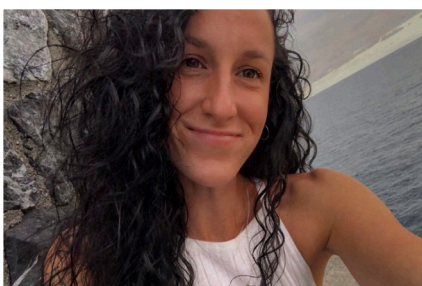
¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?: Mi labor se centra en velar por la cobertura de las necesidades de los residentes para garantizar su bienestar y calidad de vida.

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?: Mi mayor ilusión diaria es mejorar la calidad de vida de los residentes, lograr que sientan que su individualidad es respetada y ser capaz de formar un vínculo de confianza entre mi figura y las personas para las que trabajo.

ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE: No destaco ninguna en particular, pero siempre atesoraré los momentos en los que familias de residentes que ya no están entre nosotros han destinado una pequeña parte de su tiempo para hacerme saber de su agradecimiento por mi trabajo con ellos

ALICIA PÉREZ

TRABAJADORA SOCIAL



Así soy yo

AGUSTINA SOMOLINOS

NOMBRE: Agustina

LUGAR DE NACIMIENTO: Romanillos de Atienza
(Guadalajara)

EDAD: 85

EN ALBERTIA DESDE: 13/03/2020

PELÍCULA: El hombre tranquilo

CANCIÓN: Bajo un limón, limonero



¿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

