

Alegría
MIRASIERRA

Revista

J U L I O 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	7
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
SUSPENSOS.

Cuando Vinny me pide colaboración para la revista, siempre le digo que me dé tema y siempre insiste en que escriba sobre lo que quiera. No me quiero meter en ningún charco del que no sepa salir ni dar consejos que nadie me ha pedido, así que tengo que tirar de anecdotario. Espero no aburrirlos demasiado con mis vaguedades.

Hoy se trata de uno de los suspensos más sonados de mi vida académica; de los que no se olvidan, así como así.

Era un examen libre de francés de 4º de Bachillerato en un instituto de Madrid. Una de las preguntas era: " Conjuga el verbo pleuvoir".

- _ ¿Todo? - pregunté.
- _ sí, entero _ dijeron.

Horrorizada por las dimensiones de la pregunta, llené todo un folio con todo los modos, tiempos y personas de los verbos de la cuarta conjugación francesa acabados en "oír". ¡Qué barbaridad!, seguía pensando mientras se me dormía la mano de tanto escribir. Y cuando salí del examen me enteré de que el verbo pleuvoir significa "llover"; que es impersonal y que sólo se conjugación en la tercera persona de singular, porque en francés, lo mismo que en español, no se puede decir "yo lluevo" ni "nosotros llovemos".

Naturalmente, me suspendieron. Fue el suspenso más justo que jamás he recibido. (También he recibido alguno de los otros, pero eso es para otro día).

El fracaso me enseñó un par de cosas: la primera fue vocabulario, pues aprendí el significado de la palabreja en cuestión que, como os estoy demostrando, no he olvidado; y también comprendí que no se pueden fijar conocimientos que no hayan pasado antes por el raciocinio. En definitiva, comencé a aprender a estudiar, nada de repetir como los loros.

También me llevó a una conclusión que ya me rondaba por la cabeza: los profesores se dividen en dos categorías; los que, cuando convocan un examen, buscan saber lo que sabes y los que, directamente, van a pillarte.

No me cabe ninguna duda de que el/la profesor/a de Francés del Instituto "López de Vega" de Madrid, aquella mañana salió de caza.

Mi objetivo hoy es arrancaros una sonrisa. Nada más. Espero haberlo conseguido. Hasta otra ocasión que, seguro, llegará. No será fácil libraros de mí.

CARMEN

Escritos originales de los residentes

// Inge

La Vida y Sus Caminos

La vida es un sendero largo, lleno de estaciones, atajos y paisajes que cambian con los años. Para quienes ya han caminado un buen tramo, cada arruga guarda una historia, cada cicatriz un aprendizaje, y cada sonrisa una victoria silenciosa.

No siempre fue fácil. A veces, el viento sopló fuerte y pareció que el camino se desdibujaba. Pero incluso en esos momentos, algo dentro de nosotros —la esperanza, la fe, el amor— nos hizo seguir adelante. Con cada paso, la vida nos enseñó a valorar lo sencillo: una charla al atardecer, el aroma del café por la mañana, una mirada que entiende sin palabras.

Hoy, al mirar atrás, descubrimos que el verdadero tesoro no estaba en la meta, sino en el viaje. En los afectos compartidos, en las pérdidas que nos enseñaron a soltar, y en las alegrías que supimos guardar como postales en el alma.

La vida no se detiene. Nos sigue hablando, con voz serena, recordándonos que mientras haya latido, hay camino. Y aún queda mucho por sentir, por aprender y por amar.

Inge

Escritos originales de los residentes

// Mariela

Los Veranos de Antes y los de Ahora

Los veranos de los años 40 y 50 eran otra cosa. No había aire acondicionado, ni piscinas en cada casa, ni móviles para pasar el tiempo. Pero había vida, calle, y mucha imaginación. Los días eran largos y calurosos, sí, pero también estaban llenos de risas, juegos sencillos y conversaciones bajo la sombra de un árbol. Se vivía con poco, pero se sentía mucho.

Los niños corríamos descalzos, nos bañábamos en ríos o acequias, y comíamos fruta recién cogida del árbol. Las siestas eran sagradas, y las noches traían ese fresco que permitía sentarse en la puerta de casa, a compartir historias o a simplemente ver pasar la vida. La televisión, si acaso existía, era un lujo lejano. El tiempo se estiraba como el chicle, y no teníamos prisa por llegar a ninguna parte.

Hoy, en cambio, los veranos parecen distintos. Los jóvenes viven conectados, pero muchas veces distantes. Tienen más cosas, más tecnología, más opciones... pero quizás menos momentos verdaderos. Los paisajes han cambiado: donde antes había campo, ahora hay asfalto; donde antes se hablaba cara a cara, ahora se escriben mensajes rápidos. No se trata de decir que lo de antes fue mejor, pero sí diferente. Aquellos veranos tenían sabor a tierra, a helado derretido, a canción de radio lejana. Y aunque el mundo haya cambiado, en el fondo todos seguimos buscando lo mismo: un poco de sol, un poco de paz y alguien con quien compartirlo.

Mariela

Actividades



- El lunes 07 de abril, nuestros residentes pusieron en marcha un hermoso taller de laborterapia, dando inicio a una actividad llena de creatividad, dedicación y bien estar compartido.

- El martes 15 de abril, los residentes disfrutaron de una jornada llena de dinámica y movimiento, compartiendo momentos especiales junto a sus familiares.



- El lunes 05 de mayo, se organizó una exposición de fotos donde cada familia compartió imágenes de momentos significativos vividos juntos a sus madres.





- El jueves 29 de mayo, residentes y familiares disfrutaron de un taller de música especial lleno de ritmo, emoción y momentos compartidos que alegraron la jornada.

- El jueves 19 de junio, los residentes comenzaron a disfrutar de las tan esperadas clases de aquagym del verano 2025.



- El martes 24 de junio, nuestros residentes pudieron disfrutar de una actuación de teatro con la obra "Fea y con gracia".

Terapias No Farmacológicas

Manualidades

¿En qué consiste?

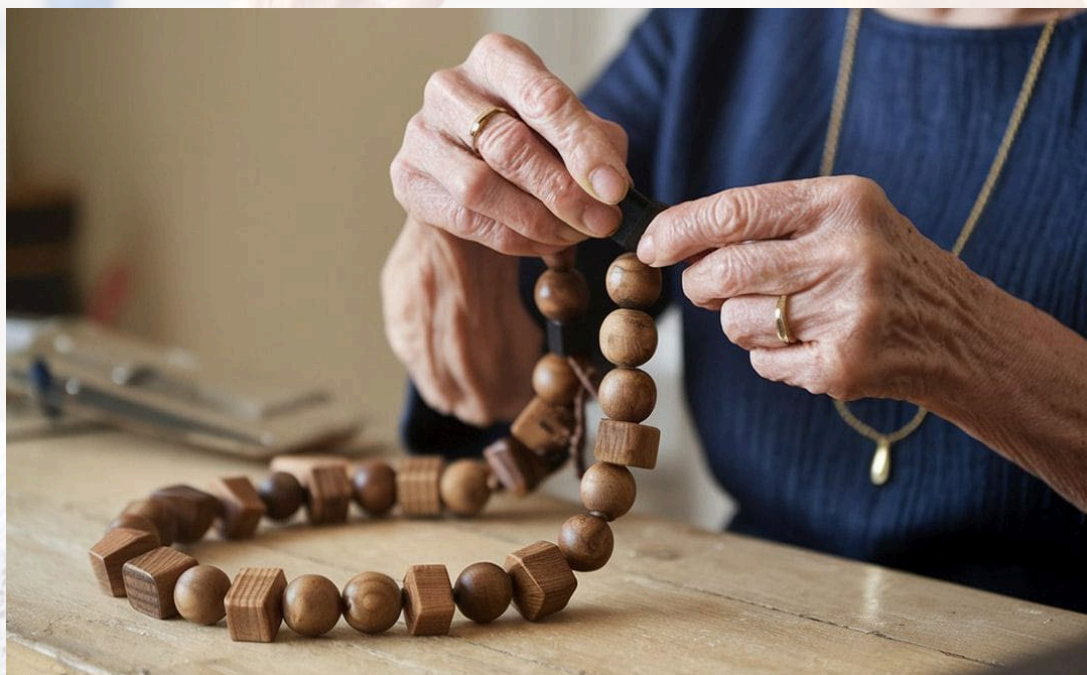
Este taller consiste en actividades creativas como pintura, tejido, cerámica y bricolaje.

¿A quién va dirigida?

Va dirigido a residentes sin deterioro cognitivo.

Frecuencia

Se realiza con una frecuencia semanal.



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

María Luisa

Invento favorito de la niñez

Rayuela: dibujada con tiza en el suelo, saltaban de casilla en casilla con un solo pie.

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

- Le hacía sentir muy bien.
- Podía disfrutarla con mis hermanas.
- Fácil de jugar.



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

Silvia Molinero

Momento más feliz en el centro:

El momento más feliz fue cuando un día llegué y le vi paseando por el pasillo de su planta con dos compañeros del Centro. Me di cuenta que se había integrado muy bien y que no se sentía solo. A mis hermanos y a mí nos daba miedo que se sintiera incómodo o desubicado, pero desde el principio su adaptación fue buena, gracias a su temperamento tranquilo y colaborador, y también gracias al personal del centro que le acogió con cariño y amabilidad.

Consejo/Mensaje para los lectores

Mi consejo es que los familiares estén en contacto permanente con el centro. Que se apoyen en los profesionales y les pregunten todas sus dudas que tengan. Que les hablen a éstos sobre su familiar, su forma de ser, sus gustos, sus costumbres, las cosas que les disgustan o desagradan. Así pueden contribuir que la estancia de su familiar sea más grata y enriquecedora. También los animo a que colaboren en las actividades que realiza en el centro porque es agradable conocer a los familiares de los residentes y, además, es una forma de agradecer a Sara y a Viny la labor y el entusiasmo que demuestran.

Receta de cocina

Gazpacho

// Por Victoria I.

INGREDIENTES:

Para 6 personas

Tomate pera **1 kg**

Pimiento verde italiano **1**

Pepino **1**

Dientes de ajo **2**

Aceite de oliva virgen extra **50 ml**

Pan de hogaza duro **50 g**

Agua **250 ml**

Sal **5 g**

Vinagre de Jerez **30 ml**

Cómo hacer la receta del Gazpacho:

Como os digo, en esto de los gazpachos la cosa va en gustos. Aunque en mi familia, **jamás se perdona añadir cebolla o pimiento rojo** a un gazpacho, la cebolla a veces se puede consentir muy picadita como guarnición -no dentro de los ingredientes triturados-, pero este punto será seguramente controvertido porque en otras casas se hará con cebolla siempre. Lo dejo a vuestro criterio.

Lo del pimiento rojo es más delicado, puesto que siempre que se hacen gazpachos andaluces **se debe hacer con pimiento verde** que aporta un sabor peculiar que no encaja con el dulce del pimiento rojo carnosos. Digo lo mismo. Habrá casas donde se suela hacer con pimiento rojo, pues de acuerdo, pero si queréis hacerme caso, probad con mi receta y dejad el pimiento rojo para otros platos deliciosos como la ensalada de pimientos.

Troceamos todos los ingredientes indicados **en la proporción que os he puesto** y añadimos 50 ml de aceite de oliva, 250 ml de agua de la nevera y 50 ml de vinagre de Jerez, triturando todo en la batidora de vaso o Turmix. No es necesario pelar los tomates o los pimientos porque luego lo vamos a pasar por el colador fino.

Si tenéis un **robot tipo Thermomix** podéis poner todos los ingredientes en el vaso y triturarlos a máxima velocidad durante 4 minutos para obtener una textura perfecta. Una vez triturado, pasamos el gazpacho resultante por el **colador fino**, apretando con un cucharón para que quede una crema sin pieles ni semillas y lo metemos en la nevera un par de horas para que enfríe bien.



Conociendo a...

PUESTO: Responsable de Auxiliares

EN EL CENTRO DESDE: Julio 2024

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: La Montaña

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?: Gratificante y vocacional

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?:

Poder con mi trabajo darles a los residentes la mejor calidad de vida y que se sienta queridos.

ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE:

Con una residente que al ingreso de la usuaria su actitud era muy cerrada, no quería colaborar su estado de ánimo muy bajo. Con trabajo y incentivado día a día se logro conseguir que la residente a día de hoy sea una persona 30% autónoma. Eso me dio mucha alegría de ver como se pudo ayudar esta persona se recuperar su autonomía y poder ver que aún tiene la capacidad de hacer muchas cosas.

Andrés Jaramillo

Responsable de Auxiliares

Así soy yo



NOMBRE Y APELLIDOS

NOMBRE: Julián Molinero Sotillos

LUGAR DE NACIMIENTO: Madrid

EDAD: 96

EN ALBERTIA DESDE: 08 de enero de 2025

PELÍCULA: La Diligencia de John Wayne

CANCIÓN: Las Zarzuelas (El barberillo de Lavapiés,
la verbena de la Paloma, agua azucarillos y
aguardiente)



¿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

