



EL S A D A R

Revista

O C T U B R E 2 0 2 5

Actividades

Escritos originales

Terapias
No Farmacológicas

Editorial



Queridas familias y residentes,
Queremos compartir con vosotros una noticia importante para nuestra residencia. Hace ya unas semanas que hemos presentado toda la documentación necesaria para optar a plazas concertadas con el gobierno de Navarra, y en estos momentos nos encontramos a la espera de su resolución.

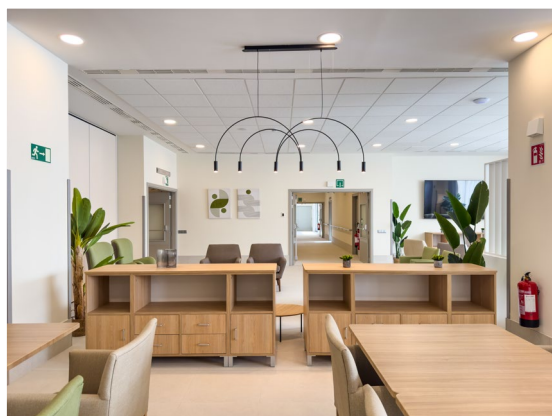
Sabemos que muchas familias estáis interesadas en este tipo de plazas, ya que permiten acceder a nuestros servicios con el apoyo de la administración pública. Por eso queríamos transmitir tranquilidad y transparencia: el proceso está en marcha, y en cuanto tengamos una respuesta oficial, os lo comunicaremos de inmediato a través de ÁGORA.

Mientras tanto, seguimos trabajando con la misma ilusión de siempre, cuidando de nuestros residentes con cariño, profesionalidad y respeto, y mejorando todas aquellas cosas que vamos detectando en nuestro día a día... los comienzos siempre son así.

Cada día reforzamos nuestro compromiso con las personas mayores y con sus familias, porque creemos que el bienestar y la dignidad deben estar siempre en el centro de nuestra labor.

Gracias por vuestra confianza, vuestras sugerencias constructivas y por acompañarnos en este camino.

Olaia Arbizu
DIRECTORA



Contenido

Escritos originales de los residentes	4
Actividades del trimestre	5-10
Terapias No Farmacológicas	11
Consejos desde mi experiencia	12
Familias: Compartiendo momentos. Construyendo memorias	13
Receta de cocina	14
Conociendo a...	15
Así soy yo	16

Escritos originales de los residentes

// Jacinto Vargas

A mi yo de ayer... si pudiera volver en el tiempo con lo que se ahora, a mi yo de ayer, le diría que cuide de las personas que le rodean porque igual un día, dejan de estar cerca, que viva cada día como si fuera el último y que quiera sin límites.

Le diría que tenga un pensamiento crítico y que luche para que el mundo sea un poco mejor.

Le diría, que todas las personas somos iguales y que todo el mundo se merece una oportunidad.

Le diría, que quite a los ricos que tienen demasiado y lo reparta entre quienes no tienen nada, porque todo el mundo se merece tener un plato de comida encima de la mesa.

Actividades



- Disfrutamos de un delicioso taller de crepes que, además de endulzar la jornada, sirvió para trabajar las avd instrumentales. Durante la actividad, participaron en la preparación, el uso de utensilios y la organización de las tareas, estimulando habilidades clave para su autonomía.

- El lunes 9 de junio, la residencia recibió con alegría a 50 niños/as del colegio San Cernin, en una entrañable visita que unió generaciones. Nos obsequiaron con un estuche de creación propia. Y compartieron canciones y charlas llenas de recuerdos y sonrisas.



- El 10 de junio llenamos de música, energía y coreografías el centro. Con una animada sesión de zumba para mayores. Guiados por Suyay, una instructora especializada, los residentes disfrutaron de una actividad que combinó ejercicio físico, coordinación y mucha diversión.



- La tarde del miércoles 18 de junio, vivimos un momento emotivo con el concierto de piano ofrecido por nuestra doctora, Alicia Navarro. Con un repertorio lleno de sensibilidad, la doctora no solo demostró su talento musical, sino también su cercanía y dedicación fuera de la consulta.

- El 23 de junio, participamos en una enriquecedora charla virtual con Lacturale, donde conocimos de primera mano el proceso de producción de leche y los valores de sostenibilidad de la empresa navarra. La actividad no solo fue interesante y educativa, sino que también vino acompañada de una sorpresa: Lacturale nos obsequió con leche para todos, un gesto muy agradecido por parte del centro.



- En la antesala de las fiestas de San Fermín, los residentes del centro disfrutaron de una emotiva tarde musical gracias al concierto de acordeón que trajo el espíritu festivo a sus instalaciones. La actuación, a cargo de los acordeonistas, lleno de sonrisas y emoción a los residentes, que corearon jotas y canciones populares navarras con entusiasmo. Demostrando que la música no tiene edad y que la fiesta puede sentirse en cada rincón de la ciudad.



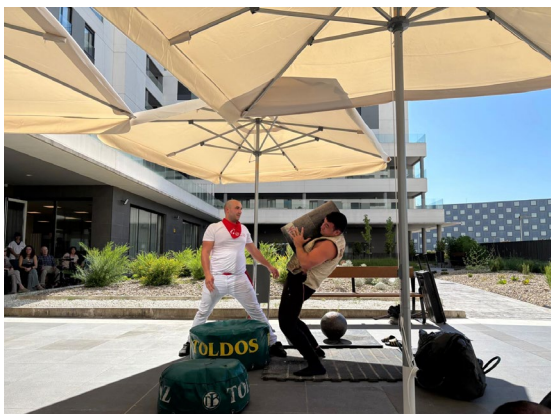
- La residencia Albertia vivió con mucha emoción la celebración de San Fermín, siguiendo en directo por televisión la misa y la tradicional procesión del santo desde Pamplona. Con pañuelos rojos al cuello y corazones llenos de recuerdos, los residentes participaron desde el salón con esta cita tan especial, que forma parte de su identidad y memoria colectiva.



- El seis de julio como es tradición en Pamplona, estuvimos viendo la retransmisión del txupinazo en la televisión, que se siguió con entusiasmo desde el salón del centro, creando un ambiente festivo, alegre y muy participativo. Entre recuerdos, canciones populares y el pañuelico en el cuello, disfrutamos de una mañana entrañable y mantuvo viva la esencia de las fiestas, desde el corazón de la residencia.



- Con un divertido taller de chapas sanfermineras, los residentes diseñaron y crearon sus propias insignias festivas. Con colores vivos, dibujos del santo, pañuelos rojos y mucha ilusión, cada chapa reflejaba la esencia de San Fermín y el entusiasmo de quienes participaron.



- La fuerza y tradición llegaron el miércoles 8 de julio a la residencia Albertia el Sadar, donde unos harrijasotzails (levantadores de piedras) ofrecieron una exhibición especial con motivo de las fiestas de San Fermín.

- Vivimos la mañana del 9 de julio, una jornada llena de alegría y tradición con la celebración de un encierro de unos toricos de ruedas de creación propia, con materiales reciclados y decorado con esmero, los toricos recorrieron los pasillos y el patio del centro entre risas, palmas y mucha emoción y alguna que otra carrera.



- En la residencia celebramos una tarde animada sanferminera con una deliciosa merienda especial y un bingo temático. Con chocolate con churros, risas y premios festivos, los residentes disfrutaron de una jornada cargada de alegría, compañerismo y espíritu sanferminero.



- La jornada de tardeo del 11 de julio, fue una actividad que llenó la tarde de música y muchas ganas de pasarlo bien. Los residentes disfrutaron de un ambiente discernido con canciones de ayer y de hoy, charlas entre amigos y algún que otro baile improvisado.

- La emoción se vivió a flor de piel en la residencia Albertia con la retransmisión en directo de la final de pelota, uno de los eventos deportivos más esperados y queridos por los residentes. Reunidos frente al televisor, con comentarios, aplausos y nervios compartidos, los mayores disfrutaron de este deporte. Algunos recordaron años de juventud en el frontón, entre anécdotas y risas. Una tarde que combinó tradición, emoción y sentimiento de comunidad...¡Cómo solo se vive en Lambrit!





- El 4 de agosto visualizamos un emotivo video que resume las actividades realizadas durante las fiestas de San Fermín. En él se recogen momentos llenos de alegría, tradición y convivencia entre residentes, familiares y personal del centro. Desde encierros simbólicos hasta talleres, música y bailes, el video refleja el espíritu festivo que se vivió en la residencia, destacando la implicación de todos en mantener viva esta celebración tan arraigada en Pamplona.

- El 5 de agosto tuvimos una interesante charla; “Pamplona: Ayer y hoy”, impartida por la historiadora Amaia Vicente. A través de un recorrido ameno y documentado, Amaia comparó la evolución de la ciudad desde sus orígenes hasta la actualidad, destacando los cambios urbanísticos, sociales y culturales. La actividad despertó gran interés entre los residentes, quienes participaron activamente compartiendo recuerdos y reflexiones sobre cómo ha cambiado su ciudad a lo largo del tiempo.



Celebramos el verano con una alegre “Limonada Party” organizada en las instalaciones del centro. Entre música, risas y un ambiente festivo, mayores y profesionales disfrutaron de una jornada refrescante marcada por la tradicional limonada casera. Se convirtió en un momento de encuentro en el que no faltaron bailes, anécdotas y sonrisas compartidas. Con esta fiesta, Albertia El Sadar, refuerza su compromiso con el bienestar emocional de sus residentes, brindándoles experiencias que combinan tradición, alegría y compañía.

Terapias No Farmacológicas

Estimulación cognitiva

¿En qué consiste?

Realización de ejercicios y actividades específicas con el fin de potenciar y mantener capacidades cognitivas como son la atención, memoria, lenguaje y funciones ejecutivas entre otras.

¿A quién va dirigida?

Está dirigida a todas las personas que residen en el centro, pero más específicamente a aquellas que presentan deterioro cognitivo leve o moderado.

Frecuencia

Se realiza varias veces por semana, variando las tareas para que resulte ameno y atractivo.



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

Miguel Aramendia

Invento favorito de la niñez

La incorporación de la electrónica en las fábricas, en concreto en la industria del automóvil.

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

- Permite que cada coche que sale de la línea de producción sea de un color diferente (hasta entonces, los coches se fabricaban por lote de colores). Mejorando la imprimación.
- Es mucho más fácil realizar las soldaduras de los distinto componentes.



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

Jesús Iradiel

Momento más feliz en el centro:

Lo que más me gusta es compartir momentos con mi padre en el centro, aprovechando para estar con otros residentes y sus familias. Se crea un espacio muy familiar. También me gusta mucho asear por la terraza con él, aprovechando estos días de buen tiempo.

Consejo/Mensaje para los lectores

Aprovechar todos los espacios que nos ofrece el centro, que son una maravilla.

Desde que entramos, hemos podido disfrutar del entorno agradable y de las instalaciones de la residencia. Vamos, ¡Un lujo!

Receta de cocina

Crêpes

// Carmen

INGREDIENTES:

Para 8 unidades

- Huevos L2
- Harina de repostería **110 g**
- Leche (o mitad de agua y mitad de leche) **240 ml**
- Azúcar opcional **15 ml**
- Sal **2 g**
- Ralladura de limón al gusto
- Esencia de vainilla al gusto
- Mantequilla o aceite para cocinar

Cómo hacer la receta de cocido madrileño tradicional:

Podemos usar cualquier tipo de leche, incluso una bebida vegetal, mejor si es de sabor más neutro en el caso de que no queramos que influya en el sabor de los crêpes. En general la de soja me ha dado buenos resultados, aunque si somos intolerantes cualquier leche sin lactosa nos servirá. Hay quien prefiere usar como líquido solo el lácteo, pero yo me decanto por la opción de combinar la mitad con agua.

La masa de crêpes puede prepararse con batidora de varillas o en el vaso de una batidora de las que se emplean para batidos. Con unas varillas corrientes manuales también salen bien, tal y como he hecho para esta receta. Yo tengo la costumbre de preparar la masa en una jarra grande para poder verterla directamente después sobre la sartén; es mucho más práctico.

Disponer los huevos en el recipiente que usemos y añadir la leche, el agua -opcional-, el azúcar, la sal, la ralladura de limón o vainilla -si usamos- y batir bien. Añadir la harina tamizada y batir con energía hasta que no queden grumos. Tapar y dejar reposar como mínimo 30 minutos -mejor una hora-, en la nevera si hace calor o dejamos pasar más tiempo.



Conociendo a...

PUESTO: Médico

EN EL CENTRO DESDE: Enero 2025

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: Costa dorada

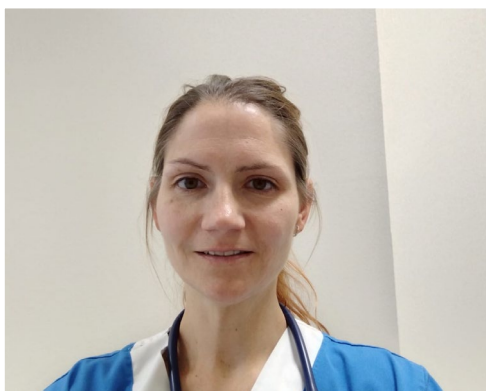
¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?: Intenso y gratificante

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?: El bienestar de los residentes

ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE: Una residente coincide que somos del mismo pueblo y todos los días me cuenta cosas del pueblo.

ALICIA NAVARRO MEDINA

MÉDICO



Así soy yo



Maribel

NOMBRE: Maribel

LUGAR DE NACIMIENTO: Castillonuevo. Navarra.

EDAD: 61.

EN ALBERTIA DESDE: 26/03/2025

AFICIONES: Escuchar música, hacer punto de cruz,
viajar y estar con mis amigos.

COLOR: Azul.

PELÍCULA: Que bello es vivir.

CANCIÓN: Libertad sin ira. Jarcha.

COMIDA FAVORITA: Pimientos rellenos de rape y
gambas.

¿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

