

Alegria
MIRASIERA

Revista

OCTUBRE 2025

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	6
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



PARTE 01

¿Sabíais que la "tortilla francesa" en Francia no existe? Os lo explicaré, pero antes, un poquito de Historia para situarnos en el tiempo.

En los primeros años del siglo XIX, el astuto y sagaz Napoleón Bonaparte puso sus ojos en la Península Ibérica con afán de conquista. Estratégicamente es un punto importantísimo para el dominio del Mediterráneo, el norte de África y con salida al Atlántico. Para llevar a cabo su plan, propuso a nuestro bobalicón rey, Carlos IV que permitiera que sus tropas cruzaran España para llegar a Portugal, conquistarla y, después, repartirse el botín entre los dos. El simplón Carlos IV y su ambicioso ministro, Godoy, mordieron el anzuelo y España se llenó de soldados franceses que no acababan de cruzar. Después de tres años aquello era una ocupación en toda regla.

El pueblo español, harto como estaba de la situación, tomó la iniciativa de sublevarse y luchar para lograr la expulsión del invasor utilizando la táctica de "guerrillas" en las que vale todo, desde escaramuzas, emboscadas, envenenamientos y toda clase de armas caseras. Pronto se sumó el ejército y, después de una guerra cruenta, como todas, lograron vencer, con la inestimable ayuda de Inglaterra. Estos son hechos probados que inmortalizaron tanto Benito Pérez Galdós, en sus "Episodios Nacionales" como Francisco de Goya en sus lienzos sobre el 2 y 3 de mayo. (M. del Prado).

Escritos originales de los residentes



PARTE 02

Pasemos a lo anecdótico. Durante la ocupación, la gente estaba harta de los soldados franceses que estaban hasta en la sopa, pues había, por decreto, obligación de acogerlos e incluso hospedarlos y, tirando de retranca española, pasó a tildar despectivamente con la expresión "a la francesa" a todo lo que estaba mal hecho o no gustaba. Por ejemplo: "despedirse a la francesa" era irse de un lugar sin la más mínima cortesía; hacer la cama a la "remanguillé" o "a la francesa" era... ya sabéis cómo. (Me consta que conocéis la técnica por la experiencia en la Residencia). Por extensión, la humilde e insulsa tortilla elaborada sólo con huevo pasó a llamarse peyorativamente "a la francesa", en contraste con la opulenta y sabrosa tortilla española, que no se prodigaba porque a causa de la guerra, faltaban alimentos de primera necesidad, como las patatas. Y así ha llegado a nuestros días.

El Francia hacen excelentes tortillas con gran variedad de ingredientes, incluso de finas hierbas. Es posible que las elaboren con solo huevo, pero se llaman simplemente "omelette".

La anécdota me ha salido un poco larga. Espero no haberos aburrido. Hasta otra ocasión.

Carmen.

Escritos originales de los residentes

// GLORIA

El otoño llega con pasos suaves, pintando la naturaleza de tonos dorados, ocre y rojizos. Es la estación que nos recuerda que todo cambia, que nada permanece igual para siempre, y que la belleza también se encuentra en el dejar ir.

Las hojas caen, no como un final, sino como una oportunidad de renovación; el árbol no pierde, se prepara para renacer con más fuerza. Así también nosotros, en la vida, necesitamos soltar aquello que ya cumplió su ciclo: pensamientos, miedos, personas o situaciones que nos impiden crecer.

El aire fresco del otoño nos invita a la calma, a detenernos un momento para contemplar, agradecer lo vivido y abrir espacio para lo nuevo que vendrá. Porque en cada despedida hay una promesa de comienzos, y en cada atardecer dorado, la certeza de que todo tiene su tiempo.

Actividades



- El viernes 25 de julio, se organizó una exposición de fotos donde cada familia compartió imágenes de momentos significativos vividos juntos a sus abuelos.

- El jueves 10 de julio, entre las diferentes actividades, se realizó un Aquagym especial con músicas de los 70 y 80.



El martes 18 de agosto recibimos con alegría la visita de los usuarios de **Albertia Moratalaz**, quienes compartieron una jornada muy especial junto a los usuarios de **Albertia Mirasierra**. Durante el encuentro, disfrutamos de un **Bingo especial**, lleno de diversión, compañerismo y buenos momentos.



El martes 19 de agosto, nuestros residentes disfrutaron de una **hermosa exposición de moda**, elaborada por ellos mismos en el taller de manualidades. Contamos con la grata compañía de los invitados de **Moratalaz, Isabel la Católica y Los Peñascales**, haciendo de esta jornada un momento lleno de creatividad y alegría.

Desde el **departamento de Animación** se imparte el **taller de Nuevas Tecnologías**, una actividad que está teniendo un gran éxito entre nuestros residentes. A través de este espacio, descubren nuevas herramientas digitales, aprenden a utilizarlas en su día a día y, sobre todo, disfrutan de la experiencia de acercarse al mundo tecnológico de una manera sencilla, práctica y entretenida.



El jueves 25 de septiembre celebramos un **taller de música al aire libre**, compartiendo una tarde especial entre **familias y residentes**. La actividad fue todo un **éxito**, llena de ritmo, alegría y momentos inolvidables.

Terapias No Farmacológicas

ARTETERAPIA

¿En qué consiste?

La **arteterapia para personas mayores** consiste en utilizar la pintura, la música, la escritura u otras expresiones artísticas como medio de **estimulación emocional, cognitiva y social**. A través de la creatividad, los mayores encuentran una forma de **expresarse, relajarse y fortalecer su autoestima**, mejorando su bienestar y calidad de vida.

¿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

Claudia Puentes

Momento más feliz en el centro:

Uno de los momentos más felices, entre otros, fue una fiesta de Halloween, donde mi madre se disfrazó y participó feliz.

Consejo/Mensaje para los lectores

Recomendación para los lectores: que no se pierdan leer la revista, donde se comentan tanto lo que se hace en Albertia, como las novedades y lo que van haciendo para mejorar la estancia de nuestros mayores..

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 200° C. Sacamos del horno y vertemos la mezcla, metemos de nuevo en el horno, a 180° 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: Enfermera

EN EL CENTRO DESDE: Octubre 2020

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: La playa. Pero indudablemente cualquier espacio para desconectar es lo mejor que hay !

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?: Reconfortante y satisfactorio

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?:

Seguir compartiendo y ayudando a quienes lo necesiten

ANÉCTODA ESPECIAL CON UN RESIDENTE:

No tengo alguna en específica. Con tan solo observar la evolución favorable en todos los ámbitos de los residentes ya es reconfortante para mí como personal de salud

Genesis Juliette Ojeda Ramos

Enfermera



Así soy yo



NOMBRE Y APELLIDOS

NOMBRE: José Antonio Villar

LUGAR DE NACIMIENTO: León

EDAD: 76

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 (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

