



Alegría
MIRASIERRA

Revista

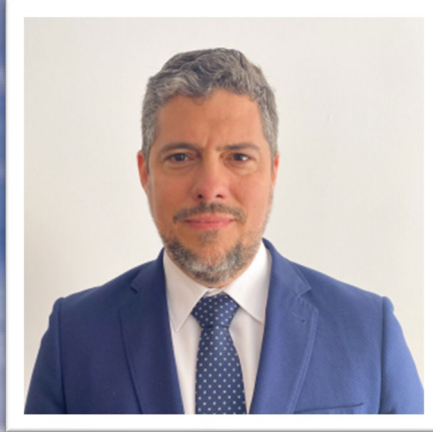
A B R I L 2 0 2 6

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

// Magdalena

PARTE 01

ROCK 'N' ROLL

A principios de los años setenta, a las afueras de un pueblo y la entrada de otro, inauguraron una discoteca donde acudían los fines de semana los jóvenes de la comarca.

Margarita y Narciso coincidieron en el día que celebraban la fiesta del “Rock and roll”; era un baile nuevo.

El dueño contrató a un pinchadiscos de Londres y una pareja de baile para que la gente aprendiera a bailar el rock and roll que era la última moda.

Ese sábado se llenó el local a tope.

Alrededor de la pista estaba la gente sentada la mayoría chicas, en la barra apoyados con un vaso de uisquí en la mano varios jóvenes.

La pareja de bailarines no paraba de bailar, el pinchadiscos a toda voz los animaba para que saliera a la pista, pero los jóvenes no se atrevían a salir, todos tenían miedo de hacer el ridículo.

Margarita, sentada, movía las piernas tratando de imitar a los bailarines.

Narciso que estaba apoyado en la barra se dio cuenta, rodeó la pista y con mucho respeto invitó a Margarita a salir con él a la pista.

El joven aceptó, pues estaba deseando que alguien la sacara a bailar. En un principio lo hacían muy torpemente querían imitar a los bailarines, pero entre ellos no se entendieron.

Terminó el disco y todos aplaudían, comenzó otra pieza, pero nadie se animaba, narciso le preguntó a Margarita:

Qué, seguimos ¿Esta le dijo que sí, pero a su manera sin seguir a los bailarines, eran profesionales y nunca lo harían igual?

La pareja seguía la música bailando a su manera con tanta o más soltura que los profesionales, comenzaron a salir una pareja después otra.... Y a la siguiente canción que era lenta, se llenó la pista.

Escritos originales de los residentes

// Magdalena

PARTE 02

Margarita tenía novio, estaba con ella, pero nunca salía a bailar, decía que no podía porque tenía dos pes izquierdas; sus amigos se reían y le metían cizaña haciendo comentarios “algún día tu novia te pondrá los cuernos con otro chaval y para más, más inri será del pueblo de al lado”.

Total, que por celos o por lo que fuera al poco tiempo dejaron de ir a la discoteca y Narciso se quedó sin pareja de baile.

Él seguido yendo todos los fines de semana y se olvidó de su primer baile con Margarita.

Pasaron muchos años....

Un día Narciso fue a visitar a un compañero a la Residencia “Albertia Mirasierra”, lo había conocido en los apartamentos senior que tenía la empresa en el mismo recinto; este hombre llamado Manuel fue el único que se presentó a Narciso ofreciéndose para ayudarlo en lo posible para que la nueva estancia fuera lo más llevadera posible y no se encontrara solo en una situación tan triste cuando llegas a un lugar y no conoce a nadie.

Manuel tuvo un accidente y se rompió una pierna, se estaba recuperando porque no se valía por sí solo, necesitaba asistencia sanitaria a diario y ayuda personal para todo.

Ese día, Narciso encontró a Manuel sentado en una silla de ruedas hablando muy amigablemente con una señora apoyada en un andador, Narciso, muy educado preguntó: ¿interrumpo? Si quieres, me voy, Manuel con esa amabilidad que le caracterizaba contestó: no pasa, te voy a presentar a mujer más encantadora que hayas conocido; se presentaron y los tres comenzaron a hablar y contar en la situación del por qué se encontraban viviendo allí.

Narciso no hacía más que mirar a hurtadillas a la mujer que tenía en frente, ella hacía lo mismo, pero sí estaba poniendo colorada y nerviosa.

Manuel, los miraba y fruncía el ceño, pero no dejaba de hablar, como era el más veterano era el que preguntaba, primero preguntó a la mujer que había conocido esa tarde y aún no sabía su nombre.

Escritos originales de los residentes

// Magdalena

PARTE 03

Mi nombre es Margarita, vivo en Madrid, soy viuda y tengo un hijo que está casado y tiene dos hijos, viven en el mismo edificio que yo, pero como están trabajando y cada uno tiene su vida no me pueden atender; hace un mes me caí rompiéndome la cadera, por eso estoy aquí para recuperarme y cuando este bien marcharé a mi casa para disfrutar de la vida y mis nietos mientras pueda, explicar Margarita.

Ahora te toca a ti Narciso; este con cara de tristeza comenzó diciendo: “yo no tengo tanta suerte”, hasta ahora mi vida era monótona, pero me sentía muy feliz en el pueblo.

Hace dos años que falleció mi mujer de cáncer y la echo mucho de menos, como la mayoría de los hombres de mi generación, no sé hacer nada en casa, tengo un hijo casado y la nuera que es una bendita, cuidó de mi mujer hasta que murió y después siguió cuidando de mi y mi casa hasta que murió y después siguió cuidando de mí y mi casa hasta que me dio un infarto y mis hijos decidieron que me viniera a vivir en un estudio en los apartamentos Senior Albertia Mirasierra; mi hija vive muy cerca y me voy algunos días a su casa, me doy una vuelta por el parque con un perro que tienen y así me entretengo y camino un rato.

Mi hija como muchas mujeres de hoy en día tiene un buen puesto de trabajo y está bien organizada, ahora soy yo el que está en Madrid con mucha frente por todas partes y es la primera vez que me encuentro tan solo; no tengo nada que hacer, me lo dan todo hecho, pero añoro el pueblo, la gente, la huerta donde me entretenía y sobre todo... mi casa ¡

Narciso iba contando su vida con la mirada perdida y los ojos llenos de lágrimas.

Sus compañeros también estaban muy tristes escuchándole, los tres se quedaron en silencio un buen rato, Manuel que ya había pasado por ese duelo fue el que rompió el silencio.

Manuel le preguntó a Margarita:

Escritos originales de los residentes

// Magdalena

PARTE 04

Que te parece, si cuando nos den el alta, ¿un día invitamos a Narciso a dar una vuelta por Madrid?

Margarita contestó: eso está hecho y así vera lo bonito que es Madrid.

Narciso contesta: a mi conque me llevéis a una buena discoteca me vale.

Margarita con mucho descaro de acerca y le dice: por casualidad, conoces en un pueblo una discoteca que se llama.....?

Narciso; ¿ya!, eres tú la chica que me enseñó a bailar Rock and roll?

Sin mediar palabra se dieron un fuerte abrazo, comenzaron a hablar de aquellos días y se olvidaron de Manuel; este, los escuchaba y no daba crédito de lo que veía, con qué entusiasmo hablaban como si no hubiera pasado el tiempo. Manuel les dijo que en el Centro había baile los viernes.

Ese viernes Margarita con su andador y Narciso empujando la silla de su compañero se acercaron al baile.

Cuando llegaron sonaba un pasodoble de “la Piquer” en un compact-disc, a continuación, un bonito bolero.

Salieron a bailar una pareja de señoras y un hombre con una mujer, él apenas se tenía en pie y la mujer tenia que sujetarlo para que no se cayera, pero se reían y se notaba que lo estaban pasando muy bien.

Margarita sentada en su andador movía los brazos y simulaba que estaba bailando, no vio acercarse a Narciso por que estaba con los ojos cerrados; este, como aquella tarde, le pidió que sí quería bailar? Ella le dijo sí, El hombre cogió el andador con Margarita sentada, le dio varias vueltas muy despacio al son de un bolero y se dejaron llevar.

Escritos originales de los residentes

// Magdalena

FINAL

Al finalizar la hora del baile tocaron el “chacará del tren”, Margarita con su andador se unió al grupo y Narciso detrás sujetándola por la cintura, disfrutaron de esa tarde como el día que se conocieron: Manuel estaba atónito de lo que veía, lo mucho que disfrutaban y lo que se reían.

La felicidad de la gente que no les importa si lo hacen bien o mal, nada tiene que ver con la edad, el caso es disfrutar con lo que hay.

Si les ha gustado el relato en el próximo número de la revista “Alegría Albertia Mirasierra” que saldrá en el mes de junio les contaremos como transcurre la vida de una pareja de tres.

Continuara.....

M.C

Colaboración; Cynthia Ilustración

Escritos originales de los residentes

// CARLOTA

Es maravilloso Señor, mis brazos perfectos cuando hay tantos mutilados.

Mis ojos perfectos cuando tantos no tiene luz. Mi voz que canta cuando otros enmudecen.

Mis manos que trabaja, cuando otra mendiga. Es maravilloso regresar a casa, cuando otros no tienen a donde regresar. Es bueno sonreír, amar, soñar y vivir, cuando tantos hay que llorar, o, se revuelve en pesadilla y muere antes de vivir.

Es maravilloso tener a Dios para creer y cuantos hay que ni siquiera poseer un consuelo de una creencia.

Es maravilloso sobre todo señor tener tan poco que pedir y tanto que agradecer.

Con el tiempo te das cuenta que, aunque seas feliz con tus amigos, algún día llorarás por aquellos que dejaste ir.

Con el tiempo te das cuenta que cada experiencia vivida con cada persona es irrepetible.

Actividades



- El jueves 8 de enero hemos comenzado el año con un nuevo proyecto de actividad llamado **Mosaicoterapia**. Esta propuesta creativa permite a los participantes trabajar con mosaicos, fomentando la concentración, la creatividad y el disfrute a través del arte.

- El martes 13 de enero los usuarios comenzaron un **curso de Taller Digital**, realizado con la colaboración de la Comunidad de Madrid. Durante las sesiones, los participantes tienen la oportunidad de aprender y mejorar sus habilidades tecnológicas en un ambiente cercano y participativo.



- El viernes 6 de febrero, los usuarios disfrutaron de un entretenido concierto a cargo del **Hombre Orquesta**, quien interpretó canciones de distintas épocas. La música hizo viajar a los asistentes por diferentes momentos de su vida, creando un ambiente alegre y lleno de recuerdos.



- El martes 17 de febrero se celebraron un año más los carnavales, compartiendo la fiesta con los centros de Albertia Moratalaz, Los Peñascales y Las Rozas. Disfraces, música y mucha alegría llenaron la jornada, creando un ambiente aún más divertido y especial para todos los participantes.

- El viernes 6 de marzo, se celebró el Día de la Mujer con un concierto especial a cargo del coro rondalla Peña Grande. El evento reunió a vecinos y asistentes en un ambiente festivo y emotivo, rindiendo homenaje a las mujeres a través de la música y la convivencia.



- El jueves 12 de marzo se realizó la actividad “**Dinámica y Movimiento**” con la participación de familias y residentes. Durante la jornada se compartieron momentos de ejercicio, juegos y risas, creando un ambiente muy positivo y participativo. La actividad resultó muy divertida y fue todo un éxito para todos los asistentes.



Terapias No Farmacológicas

Spa Day

¿En qué consiste?

Este taller consiste en actividades de cuidados personal como masajes, manicuras y tratamientos faciales. Promueve la relajación, el bienestar emocional y la autoestima.

¿A quién va dirigida?

A todos los residentes.

Frecuencia

Se realiza con una frecuencia semanal.



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

Maria 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 asistir. 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: Carlota Mejía

LUGAR DE NACIMIENTO: Colombia

EDAD: 82

EN ALBERTIA DESDE: 13 de Diciembre 2024

PELÍCULA: El Doctor Zhivago

CANCIÓN: Boleros y Baladas (Nino Bravo Libre)

¿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
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 (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

