

Alegría
MIRASIERRA

Revista

J U L I O 2 0 2 6

Actividades

Mensaje de familiares

Terapias
No Farmacológicas

Editorial



Con la llegada del verano, **Albertia Mirasierra** inicia una nueva etapa de actividades al aire libre con la inauguración de la piscina.

Residentes de la residencia y usuarios de los apartamentos senior podrán disfrutar de propuestas adaptadas y seguras, como juegos acuáticos, gimnasia, música, talleres creativos y espacios de convivencia.

Estas iniciativas fomentan la participación, las relaciones sociales y el bienestar en un entorno cercano y estimulante.

El equipo de Albertia Mirasierra afronta esta temporada con ilusión y compromiso, acompañando a residentes actuales y nuevas incorporaciones en un verano pensado para disfrutar, compartir y seguir creando vida en comunidad.

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

// Magdalena Canga

UNA PAREJA DE TRES.

Voy a seguir la historia de nuestros amigos.
Margarita, Narciso y Manuel.

Narciso sigue en su estudio en los apartamentos Senior Albertia.
Margarita, le dieron el alta y se fue a su casa.

Está muy bien y es feliz de haber conocido a Manuel y el encuentro con su pareja de ROCK N ROLL.

Manuel esta en su apartamento muy mejorado de sus dolencias, pero muy triste porque no puede recuperar la movilidad y tiene que estar sujeto a una silla de por vida. Estuvo una temporada muy deprimida, pero Narciso era su sombra y no lo dejaba solo ni un minuto.

Margarita pasaba muchas tardes y les llevaba rosquillas y galletas hechas por ella.

Manuel, en sus dias de depresión les contó a sus amigos lo triste que fue su infancia, fue un niño de la posguerra al que criaron las monjas y lo prepararon para ser cura. Pero les decía que Dios le tenia reservado otro destino.

Les prometió que cuando estuviera más animado iba escribir sus memorias.

Escritos originales de los residentes

// Magdalena Canga

Manuel se sometió a duros trabajos con un fisio, la ayuda de sus amigos y sobre todo es que es muy creyente. Todos contribuyeron en su cambio y hoy es la persona que era antes del accidente y a Margarita y Narciso los considera cómo a dos hermanos, esa familia que nunca tuvo y la encontró en Albertia. Ahora es cuando más los necesita. Les decía , Dios, me ha quitado muchas cosas, pero a cambio me dio otras mejores.

EL CAMBIO DE MANUEL

Hoy Manuel se maneja bien, en la calle con una silla motorizada y en casa con un bastón.

Manuel va en su silla motorizada, Margarita a un lado y Narciso al otro parecen sus guardaespaldas y siempre van juntos. Por esta razón en los círculos donde van a divertirse, los conocer cómo “ LA PAREJA DE TRES”.

Pues bien. Después de recorrer varias discotecas, cafés con música en directo, cenas con orquestas y conciertos de música clásica. Ahora se van a Chamberí donde ponen música de las últimas décadas del siglo pasado.

Margarita y Narciso, disfrutan mucho bailando y Manuel es muy feliz viendo como la gente se divierte y dice, qué él nunca había pisado un salón de baile y ahora le da envidia de no poder bailar, e incluso gasta bromas diciendo que el mundo se ha perdido a un gran bailarín.

Escritos originales de los residentes

// Magdalena Canga

Margarita y Manuel, cumplieron con creces la promesa que le hicieron a Narciso y este les decía que Madrid era agotador, que él no estaba para tanto trote, mucha gente y bullicio por todas partes. Él prefiere recorrer los pueblos cercanos al suyo.

Narciso les prometió hacer de guía por su pueblo y alrededores.

Hasta pronto...

Actividades



El jueves 09 de abril compartimos un precioso taller de arteterapia junto a familias y residentes. Entre colores, creatividad y emociones, vivimos una experiencia muy especial que fomentó la convivencia, la expresión personal y el bienestar de todos los participantes.

- El lunes 27 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 viernes 5 de mayo, los usuarios de los Apartamentos Sénior disfrutaron de la representación teatral *Crónicas de unos residentes*. A través de esta entrañable obra, compartimos una tarde llena de emociones, risas y reflexión, poniendo en valor las experiencias y vivencias de nuestros residentes.



- El jueves 28 de mayo, los residentes del Centro de Día de Albertia Mirasierra visitamos Albertia Los Peñascales para celebrar juntos la Fiesta de Canarias. Disfrutamos de una jornada festiva llena de tradición, convivencia y buenos momentos compartidos entre residentes y profesionales.

- El Lunes 15 de junio, los usuarios comenzaron a disfrutar de las tan esperadas clases de aquagym del verano 2026.



- El viernes 16 de junio, nuestros residentes pudieron disfrutar de una actuación Flamencoterapia.

Terapias No Farmacológicas

BINGO

¿En qué consiste?

Este taller consiste en una actividad lúdica que estimula la atención, la memoria y la agilidad mental, al mismo tiempo que fomenta la socialización y la participación entre las personas mayores.

¿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

Fernando Alcalde

Invento favorito de la niñez

Las canicas: se jugaba con bolas de cristal intentando golpear las de los demás.

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

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



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

Juan Carlos

Momento más feliz en el centro:

Cuando pensamos en la decisión de que mi padre viniera al centro, lo que más nos emociona es ver lo feliz que está hoy. Ha encontrado un entorno donde se siente valorado, acompañado y tranquilo.

Consejo/Mensaje para los lectores

Mi consejo para otras familias es que mantengan una comunicación cercana con el centro y confíen en sus profesionales. Compartir información sobre los gustos, hábitos y personalidad de su familiar ayuda a ofrecer una atención más personalizada y a que su adaptación sea más satisfactoria.

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 enfrie 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:

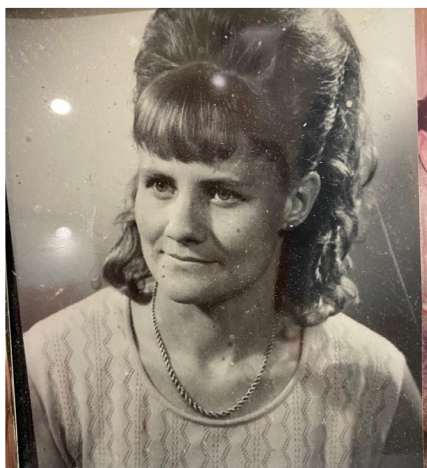
Con una residente que al ingreso de la usuaria su actitud era muy cerrada, no quería colaborar su estado de ánimo muy bajo. Con trabajo y incentivado día a día se logro conseguir que la residente a día de hoy sea una persona 30% autónoma. Eso me dio mucha alegría de ver como se pudo ayudar esta persona 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: Inge Kladeck

LUGAR DE NACIMIENTO: Orujo Bolivia

EDAD: 86

EN ALBERTIA DESDE: 06 de octubre de 2021

PELÍCULA: Benhur

CANCIÓN: Abrázame Julio Iglesias



¿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

