



Alegria

PUERTO LLANO

Revista

J U L I O 2 0 2 6

Actividades

Consejos

Terapias
No Farmacológicas

Editorial



La residencia continúa trabajando con el objetivo de ofrecer una atención integral y centrada en la persona, promoviendo un entorno donde cada residente pueda sentirse acompañado, poder participar y mantener un papel activo dentro de la comunidad.

A través de sus diferentes áreas de trabajo, Albertia Puertollano impulsa actividades dirigidas a favorecer el bienestar físico, cognitivo, emocional y social de las personas mayores. La programación del centro incluye propuestas de estimulación, ocio, convivencia y participación, adaptadas a los intereses y capacidades de cada persona.

Esta publicación recoge parte del trabajo realizado por los profesionales del centro, así como la colaboración de residentes, familias y entidades del entorno, que ayudan a crear un ambiente dinámico y participativo.

Cada edición de esta revista representa una oportunidad para compartir experiencias, poner en valor el esfuerzo diario del equipo y mostrar las iniciativas que hacen de Albertia Puertollano un espacio de convivencia y acompañamiento.

Desde el centro se agradece la confianza de todas las personas que forman parte de esta comunidad y se continúa trabajando para ofrecer nuevas actividades, proyectos y momentos compartidos.

ESTHER GARCIA AZCONOBIETA



Contenido

Escritos originales de los residentes	4
Actividades del trimestre	5
Terapias No Farmacológicas	6
Consejos desde mi experiencia	7
Familias: Compartiendo momentos. Construyendo memorias	8
Recetas de cocina	9
Conociendo a...	10
Así soy yo	11

Escritos originales de los residentes

// M.^a Ángeles Pedraza

En la residencia estoy muy bien y muy contenta. Me siento acompañada y disfruto mucho participando en las actividades que se organizan. Siempre digo que no hay que malgastar la vida en cosas tontas; el tiempo es muy valioso y hay que aprovecharlo haciendo cosas que nos hagan sentir bien y nos mantengan activos.

A mi me encantan los trabajos manuales. Pintar es una de mis aficiones favoritas porque me ayuda a relajarme, expresar mi creatividad y disfrutar del momento. Además, desde hace muchos años también hago ganchillo, una actividad que me sigue gustando tanto como el primer día.

Otra de mis grandes aficiones ha sido la marquetería. Aprendí gracias a mi sobrino, que fue quien me enseñó con paciencia y cariño. Guardo muy buenos recuerdos de aquellos momentos compartidos, trabajando juntos y aprendiendo poco a poco. Gracias a él descubrí una afición que me aportó muchas satisfacciones.

Creo que mantenerse activo, aprender cosas nuevas y dedicar tiempo a nuestras aficiones es una forma de disfrutar de la vida. Nunca es tarde para seguir creando, compartiendo experiencias y haciendo aquello que nos hace felices.

Actividades



- El jueves 12 de marzo los residentes dieron la bienvenida a la primavera con un taller de decoración de macetas

- El viernes 20 de marzo se organizó un taller de cocina por el Día Internacional de la Felicidad



- En el mes de junio, Luis Medina fue proclamado ganador del VII Concurso de Manualidades 2026 de la Fundación del Colegio de Huérfanos de Hacienda de Madrid. ¡ENHORABUENA LUIS!!



Terapias No Farmacológicas

PSICOMOTRICIDAD

¿En qué consiste?

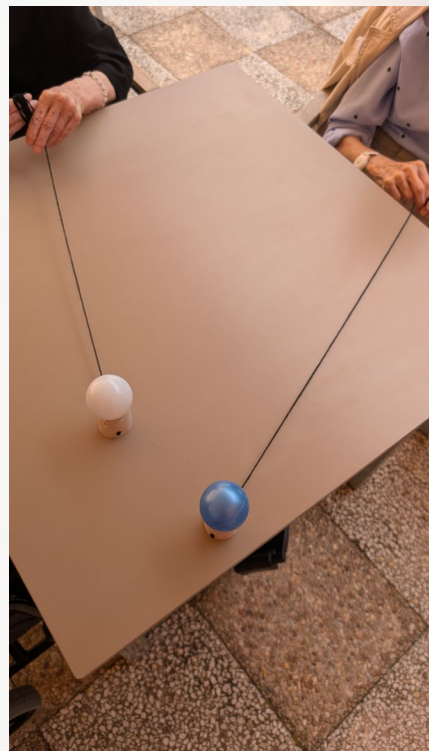
Consiste en trabajar el movimiento corporal de forma adaptada para mantener y mejorar capacidades físicas y cognitivas.

¿A quién va dirigida?

A todas las personas con distintos niveles de autonomía. Los ejercicios se adaptan a las capacidades funcionales de cada residente

Frecuencia

De 2 a 3 veces por semana, en sesiones de 30 a 45 minutos



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

LUIS MEDINA

Invento favorito de la niñez: La televisión con batería.

Me acuerdo cuando llego a mi pueblo era con batería ya que no teníamos electricidad y en blanco negro.

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

- Permitía trasladarse fácilmente de una habitación a otra o llevarse de viaje
- Resultaba muy útil en áreas rurales, campings o durante cortes de luz
- Permitía seguir viendo programas sin depender de enchufe
- Algunas se utilizaban en caravanas, barcos y vehículos



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

NIEVES

Momento más feliz en el centro:

El momento más feliz es llegar y ver a mi madre feliz. Su sonrisa, su bienestar y comprobar que se siente acompañada y atendida es algo que me aporta una gran tranquilidad.

Consejo/Mensaje para los lectores

Les invito a leer la revista y descubrir todo lo que se realiza en el centro. En sus páginas se puede comprobar el esfuerzo, dedicación y la variedad de actividades que forman parte del día a día de los residentes.

Receta de cocina

TIZNAO

// Por Gloria Ramírez

INGREDIENTES:

300g de bacalao desalado
4 patatas medianas
2 pimientos rojos grandes
1 cebolla
3 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Sal (si fuera necesario)

Cómo hacer la receta de TIZNAO:

1. Asa los pimientos hasta que la piel quede tostada. Déjalos templar, pélalos y córtalos en tiras.
2. Cuece las patatas con piel. Cuando estén tiernas, pélalas y córtalas en trozos
3. Asa o cocina el bacalao ligeramente y desmenúzalo, retirando piel y espinas
4. En una sartén, sofríe la cebolla y los ajos picados con un buen chorro de aceite
5. Añade los pimientos asados, las patatas y el bacalao
6. Remueve suavemente para que se integren los sabores sin deshacer demasiado la patata
7. Sirve templado con un poco mas de aceite de oliva por encima

Variante mas tradicional: en muchos pueblos manchegos se prepara directamente con pimientos asados al fuego y bacalao asado a la brasa, lo que aporta ese sabor ahumado característico que da nombre al plato.



Así soy yo



CONSUELO MUÑOZ-TORRERO

NOMBRE: Consuelo

LUGAR DE NACIMIENTO: Cabeza del Buey (Badajoz)

EDAD: 96

EN ALBERTIA DESDE: 27/06/2022

PELÍCULA: Todas las de Manolo Escobar

CANCIÓN: Soy minero de Antonio Molina

¿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

