

Alegria
MIRASIERA

Revista

OCTUBRE 2026

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



El otoño llegó sin anunciarse, como llegan las despedidas que uno presiente pero nunca sabe nombrar. Una mañana, la ciudad amaneció cubierta de una luz dorada y tenue, y los árboles, cansados de sostener el verano, comenzaron a desprenderse lentamente de sus hojas.

Clara caminaba por el viejo parque al caer la tarde. Bajo sus pasos crujían las hojas secas, formando una alfombra de ocre, cobres y amarillos apagados. El aire olía a tierra húmeda y a leña distante. Todo parecía guardar silencio, como si la estación entera hubiese decidido hablar en susurros.

Se sentó en un banco frente al estanque. El agua reflejaba un cielo gris, atravesado por las últimas pinceladas rosadas del crepúsculo. Clara observó una hoja caer sobre la superficie y dejar tras de sí pequeñas ondas que desaparecieron lentamente.

Entonces comprendió que el otoño no era una estación triste, sino una forma delicada de aceptar el cambio. Los árboles no lloraban sus hojas; las entregaban al viento con una serena elegancia, sabiendo que nada permanece para siempre.

Cuando regresó a casa, la noche había cubierto las calles. Encendió una lámpara junto a la ventana y contempló cómo la lluvia comenzaba a dibujar caminos sobre el cristal.

Afuera, el otoño seguía avanzando.

Y, por primera vez, Clara sintió que algunas despedidas también podían ser hermosas.

Magdalena Canga

Escritos originales de los residentes



Cuando octubre se despide lentamente, las calles de España se llenan de luces, disfraces y un misterio dulce que parece flotar en el aire. Halloween llega como una noche diferente, donde los corazones jóvenes encuentran una excusa para reunirse, reír y caminar juntos bajo la luna.

En cada plaza, las calabazas iluminan las sombras y las velas tiemblan como pequeñas estrellas. Entre música y risas, dos miradas pueden encontrarse por casualidad y convertir una noche de fantasmas en una historia de amor.

Porque Halloween no solo despierta leyendas: también despierta recuerdos, emociones y ese deseo secreto de permanecer cerca de alguien cuando la noche parece interminable.

Maribel.

Escritos originales de los residentes

// GLORIA

Sesenta años han pasado,
y aún te busco con la mirada
como aquella primera vez.

Juntos vimos nacer mañanas,
despedirse estaciones
y envejecer lentamente los sueños.

El destino quiso separarnos,
nos puso caminos distintos,
silencios y largas distancias,
pero nunca consiguió borrar
lo que nuestros corazones habían escrito.
Porque hay amores que no terminan,
aunque los años los cubran de recuerdos.

Amores que esperan, que perdonan,
que permanecen incluso cuando todo cambia.
Y después de más de sesenta años,
si la vida volviera a comenzar,
te elegiría de nuevo.

Porque mi hogar siempre fue,
y seguirá siendo,
allá donde estés tú.

Actividades



- El jueves 23 de julio, se organizó una exposición de fotos donde cada familia compartió imágenes de momentos significativos vividos juntos a sus abuelos.

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



El miércoles 12 de agosto realizamos una enriquecedora sesión de **Terapia Canina al aire libre**, disfrutando de un entorno natural que favoreció la calma, la conexión y el bienestar.



El martes 18 de agosto, Hemos realizado al aire libre una sesión de **ejercicio y bienestar junto a la Fundación Siel Bleu**, disfrutando de un entorno agradable y dinámico. Una jornada dedicada a fomentar la actividad física, el bienestar y la conexión entre los participantes, compartiendo movimiento y buenos momentos en un ambiente cercano y positivo.

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 miércoles 23 de septiembre hemos disfrutado de una sesión de Cine Fórum especial.

Terapias No Farmacológicas

Baile Adaptado

¿En qué consiste?

El Baile Adaptado para personas mayores consiste en una actividad pensada para que las personas mayores disfruten de la música y el movimiento de una forma segura, accesible y divertida. A través de ejercicios sencillos y adaptados a las capacidades de cada participante, se favorece la movilidad, la coordinación y la expresión corporal, al mismo tiempo que se fomenta la socialización y el bienestar emocional.

¿A quién va dirigida?

A todos los residentes.

Frecuencia

Se realiza con una frecuencia semanal.



Consejos desde *mi experiencia*

INVENTOS DE LA ÉPOCA

Fernando Alcade

Invento favorito de la niñez

Juegos de mesa

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

Beneficios

- Le hacía sentir muy bien.
- Podía disfrutarla con mis amigos.
- Fáciles de manipular y mover.



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

Pilar Fuentetaja

Momento más feliz en el centro:

“Estoy muy feliz de ver a mi hermana tan contenta y acompañada en la residencia. Sin duda, uno de los momentos que más ilusión me hace es cuando participamos juntas en las actividades y podemos compartir risas, conversaciones y buenos momentos. Verla disfrutar, relacionarse con los demás y sentirse querida me da muchísima tranquilidad y alegría. Para mí, estos momentos compartidos son los más felices del centro.”

Consejo/Mensaje para los lectores

Un pequeño consejo: no dejemos para mañana los momentos que podemos compartir hoy. Dedicar tiempo a las personas mayores, escucharles, acompañarles y disfrutar juntos de las pequeñas cosas puede convertirse en uno de los recuerdos más bonitos para todos. 🧡

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 (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

