



Alegría

MORATALAZ



ÍNDICE

CUMPLEAÑOS DE JUNIO –	Página 3
BIENVENIDA, CRISTINA –	Páginas 4
EL MÚSICO CALLEJERO –	Página 5
CARRERA SOLIDARIA –	Páginas 6 y 7
LA FERIA DEL LIBRO –	Página 8
GERIARTE –	Página 9
REINAS: LEONOR DE SICILIA –	Páginas 10 y 11
MODELOS POR UN DÍA –	Páginas 12 y 13
ACREDITACION “CUIDADOS EN DEMENCIAS SIN SUJECCIONES” –	Páginas 14 y 15
CANCIÓN DEL MES: GRACIAS A LA VIDA –	Página 16
APRENDEMOS A BAILAR... SEVILLANAS (3ª PARTE) -	Página 17
WELLNESS ALBERTIA –	Página 18 y 19
COMITÉ DE MENÚS -	Página 20
VIAJE A LONDRES -	Página 21
CARTA DE AGRADECIMIENTO –	Página 22
TERAPIA OCUPACIONAL –	Página 23
SAN ANTONIO -	Páginas 24 y 25
BIOGRAFÍAS: Mª DOLORES PRADERA–	Página 26
BREVES MAYO 2018 –	Página 27
MISTERIOS DE MADRID –	Página 28
COCINA TRADICIONAL –	Página 29
PASATIEMPOS –	Páginas 30 Y 31
SOLUCIONES PASATIEMPOS –	Página 32
HOROSCOPO –	Página 33
ACTIVIDADES CULTURALES –	Páginas 34 y 35



CUMPLEAÑOS *Junio*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 ISABEL (86) MANUEL (65)	2 GERTRUDIS(97)	3 EZEQUIELA (83)
4 M ^a LUISA (86)	5 M ^a CARMEN (87)	6 PEDRO(92)	7	8 MAXIMINA (87)	9	10
11 DIEGO (77)	12 AURORA(87)	13 ANTONIA (95)	14 OBDULIA (82)	15	16 ANTONIO (92)	17 M ^a TERESA (89) JOSE LUIS(78)
18 ÁNGELES(75) FELICISIMO(82) CARMEN(78)	19 SANTOS (82) LIBORIO(70)	20 JOSEFA (84)	21	22	23	24
25 LUCILA (94)	26 ANA M ^a (80)	27	28 JOSÉ(73)	29 DEMETRIA (89) CONSUELO (90)	30 FERMINA (102) JULIA (76)	





BIENVENIDA, *Cristina*

por MARY BLANCO

Bendita sea la hora
en que te dieron de alta
pues aquí en la Residencia
nos hacías mucha falta.

Increíble me parece
tenerte de nuevo aquí,
ya que se hizo muy largo
a todos, no sólo a mí.

El desgraciado accidente
fue culpable de tu ausencia
y estábamos deseando
disfrutar de tu presencia.

No sólo de tu sonrisa
y de tu gran alegría,
sino del cariño inmenso
y entrañable compañía.

Vuestra entrega generosa
jamás se puede olvidar,
aunque haya mucho cariño
no todos lo saben dar.

En labor tan silenciosa
como el que sembrando va
contra el viento y la llovizna
en sementera otoñal.

Nunca se acabe la imagen
de esa figura filial
que cuida, escucha, aconseja
y en ocasiones, aun mas,
te enjuga una amarga lágrima
que no se pudo aguantar.

Inverosímil parece
dar valor a la verdad,
conseguir paz y cariño,
amor y felicidad,
creando un mundo de hermanos
en sincera libertad.

Existen ingratitudes,
pero también es verdad
que cada día suplís
el calor de “nuestro hogar”
por imperativo, a veces,
otras, sin necesidad.

De ahora en adelante
volvemos a disfrutar
de las clases y alegría
que a diario nos das.

Adelante, amigas buenas,
y que podamos pasar
muchos años con vosotras
en son filio/maternal.



EL MÚSICO *Callejero*

por MARY BLANCO

Nuestro viejo acordeonista
tiene calva de Santo,
larga barba apostólica
y un humilde mirar,
y en el nocturno encanto
las notas musicales
son cual gotas de llanto,
de ese llanto que pocos
sabemos derramar.

Lágrimas del acordeón,
callejero y errante
donde florece el mágico
milagro de emoción,
la sagrada armonía,
la voz alucinante
desborda la agonía,
que hay en su corazón.

Han visto muchas tierras
esos ojos hundidos;
terruño, amor, amigos...
Ya todo lo perdió
y plañen en su instrumento
de añorantes gemidos
las amables memorias
del tiempo que se ha ido.

Le gritan los muchachos;
"toca acordeonista"
Y él toca dolorido
con ensueño, con fe,
y poniendo en su acordeón
toda su alma de artista
hasta los golfillos lloran
sin saber el por qué.



La luna va vertiendo
la plata de su manto,
en su barba apostólica
en su calva de santo;
queda el mendigo músico
como paseante único
en la nocturna calle
con su amarga canción.

Sus ojos contienen
claridad visionaria
y hay en su acordeón
derroche de emoción,
porque sólo le toca
para su corazón.

Plañe su vida errante
y su mala fortuna;
por su vieja cara,
se desliza una lágrima
que parece una perla
a la luz de la luna.



GRUPO “Running Albertia”

por COMMUNITY MANAGER

La familia “Running Albertia” ha participado en la carrera para la Humanización del servicio de Oncología Médica, en Majadahonda.

En la actualidad, grupo Albertia gestiona una red compuesta por once residencias de mayores en Madrid, Aragón y Castilla La Mancha, además de varios centros de día. Desde hace algo más de un año, un grupo de trabajadores de las residencias ubicadas en la Comunidad de Madrid se unieron para salir a correr. Desde entonces, varios han sido los eventos solidarios en los que ha participado el equipo “Running Albertia”.

Para ampliar el grupo, se propuso a todo el personal de la organización participar en la carrera Corremos TO2. El cáncer es una carrera de fondo, organizada por el Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda, el pasado domingo 27 de mayo. Los fondos recaudados van destinados al equipo de investigación para la Humanización del servicio de Oncología Médica. Se ha tratado de una carrera muy asequible con distancias para todos: 10km, 5km o 2km.

Así, una treintena de trabajadores del grupo Albertia, acompañados de familiares y amigos, disfrutaron del evento. Caminando o corriendo, salvaron las distancias a las que se

inscribieron, con muy buenos resultados. Todos los integrantes del equipo portaron camisetas técnicas confeccionadas para el evento, personalizadas con el nombre de cada uno. Además, el grupo de “Running Albertia” ha tomado como lema el proverbio latín “Adhuc Stantes”: “Todavía en Pie”, que también podía leerse en sus camisetas.

Después de la carrera, el equipo se dio cita en la residencia Albertia Valle de la Oliva. Allí los esperaba un maravilloso ágape, preparado con mucho cariño. No faltaron las brochetas de fruta, jamón, queso, salmorejo y sopa de melón, entre otros. Además, se había dispuesto una mesa dulce para los más pequeños.





GRUPO “*Running Albertia*”

por COMMUNITY MANAGER

TRABAJADORES DE LAS RESIDENCIAS DE MAYORES DE MADRID SE UNEN AL RUNNING POR SUS BENEFICIOS FÍSICOS Y MENTALES

Junto al programa Wellness Albertia, “Running Albertia” se torna como iniciativa para promover el bienestar de los trabajadores de grupo Albertia. Durante este 2018, grupo Albertia promociona con estas acciones el fomento de la vida sana dentro de su política de responsabilidad social corporativa. Actividades como éstas dentro de la empresa, fomentan el ocio activo del deporte y los hábitos saludables. Además, se facilita la creación de un nuevo marco de relación más informal y distendida entre los empleados.



Algunos de los beneficios asociados al running son:

- Permite perder y controlar el peso
- Fortalece el sistema musculoesquelético, fortaleciendo los huesos y regenerando masa muscular
- Mejora el sistema cardiorespiratorio
- Favorece el descanso nocturno
- Ayuda a combatir el estrés y la ansiedad
- Aumenta la autoestima
- Favorece la socialización





LA FERIA del libro

por RAFAEL LÓPEZ

La Feria del Libro de Madrid es una actividad desarrollada con periodicidad anual en dicha ciudad con el fin de promover el libro, la lectura y la actividad de los empresarios, entidades e instituciones que se dedican a la edición, distribución o venta al público de libros.

Este año cuenta con su 77 edición. Da su comienzo el 25 de mayo y termina el 10 de junio. En horario de lunes a viernes de 11:00 a 14:00 y de 18:00 a 21:30. Los sábados y domingos y festivos de 11:00 a 15:00 y de 17:00 a 21:30.

La ubicación es en el Parque del Retiro, en el Pº del Duque de Fernán Núñez. Durante los 17 días que dura la Feria del Libro, Madrid

participará de toda la efervescencia de la cultura rumana.

La ciudad será el escenario de debates sobre temas actuales e históricos, presentaciones de novedades editoriales, proyecciones de películas basadas en obras literarias, exposiciones sobre el patrimonio cultural mundial de Rumanía, talleres para niños, lecturas de obras dramáticas y actividades lúdicas al aire libre.

Cuenta también con un pabellón infantil, donde los niños se lo pasan en grande. La gente se divierte mucho allí, pueden ver a sus escritores favoritos y que estos les firmen sus libros.





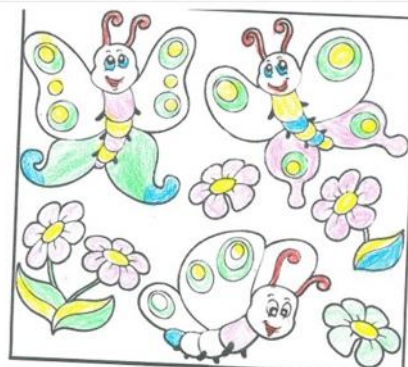
Por RAFAEL LÓPEZ



Por ANA M^o HERRERA



Por JESÚS HERNÁNDEZ



Por CARMEN PÉREZ



Por ROSARIO ALCÁNTARA



Por FÉLIX BENAVENTE

Leonor de Sicilia

por JOSÉ M^a ÁLVAREZ



Leonor era hija del rey Pedro II de Sicilia y su esposa Isabel de Carintia. Nació en el año 1325. Fue educada en un principio como heredera y después como hermana mayor y única mujer de los tres hijos del matrimonio. Apoyó a sus hermanos, cuando ascendieron al trono, en favor de los nobles sicilianos partidarios de la Corona de Aragón, descendientes de las familias que se refugiaron en la costa catalana, al ocupar Carlos de Anjou el trono de Sicilia en el año 1266. Estos nobles estaban enfrentados con el resto de la aristocracia siciliana, que todavía se sentía partidaria de la casa de Anjou.

Al morir Pedro II de Sicilia en 1342, le sucedió su hijo Luis, hermano de Leonor, que tenía 5 años de edad, al que no dudaron en llamar Luis I el Niño. Su otro

hermano, Federico, tan solo tenía un año de vida. Leonor, padeció muy de cerca las dificultades económicas, las crisis e inestabilidades políticas y militares del reino, con su tío el duque de Randazzo que fue nombrado regente de su hermano. No faltaron tensiones y enfrentamientos dentro de Sicilia con los nobles partidarios de la casa de Anjou y en el exterior con el reino de Nápoles. Por si fuera poco, años más tarde, la peste negra que invadía Europa asoló la isla y aunque el joven rey Luis se refugió en el castillo de Aci, terminó sucumbiendo a la pandemia y murió en 1355 a la edad de 17 años. Le sucedió su hermano Federico III, que tenía 14 años cuando accedió a la corona de Sicilia.

En el año 1349, Leonor de Sicilia había contraído matrimonio con Pedro IV, rey de Aragón, de Valencia y de Ampurias, de Mallorca y Cerdeña y conde de Barcelona, llamado el Ceremonioso o el del Punyalel (por el pequeño puñal que siempre portaba). Era el tercer matrimonio del rey aragonés. De su primer matrimonio con María de Navarra no sobrevivió heredero varón y su segunda mujer, Leonor de Portugal, murió víctima de la peste negra a los pocos meses de la celebración de la boda.

Al concertar su matrimonio, Leonor de Sicilia tuvo que renunciar a todos los eventuales derechos sobre la corona de Sicilia, pero años más tarde consiguió, como reina consorte de Aragón, que su hermano Federico III de Sicilia contrajera

Leonor de Sicilia

por JOSÉ M^a ÁLVAREZ

matrimonio con Constanza, hija mayor de su esposo el rey Pedro IV. En 1357, Federico le transmitió todos los derechos sucesorios del reino de Sicilia y los de los ducados de Atenas y Neopatria, que no fueron incorporados a la corona de Aragón hasta el año 1380.

Leonor, acostumbrada a ejercer su mando y autoridad, era mujer de recio carácter que le sirvió para acompañar a su esposo en las decisiones políticas y en las expediciones militares como la de Cerdeña frente a Jaime III de Mallorca, cuñado del rey Pedro IV de Aragón. El esposo de Leonor fue un monarca duro que gobernó con energía, organizando la corte y el ejército para incrementar el poder en el interior del reino y aumentar sus dominios por el Mediterráneo. Lo logró con las expediciones de los almogávares. Consiguió la definitiva incorporación de Mallorca a la Corona de Aragón, arrebatando también a su cuñado el Rosellón. Se enfrentó a Castilla en la “guerra de los Dos Pedros” y apoyó a Enrique de Trastámara frente a Pedro I de Castilla.

A través de su matrimonio con Leonor procuró la incorporación de Sicilia a la Corona de Aragón. Todo en el contexto de la guerra de los 100 años.

La reina Leonor vivió en el Palacio Menor de Barcelona que fue construido para ella como su residencia habitual. No le faltaron enemigos, entre otros el antiguo consejero de su esposo al que, en una de las ausencias del rey, aprovechó el descontento general para intervenir en su caída, sentencia y ejecución.

De sus tres hijos, los dos varones fueron reyes de la Corona de Aragón: Juan I sucediendo a su padre y a su muerte sin descendencia, Martín el Humano que tampoco dejó heredero varón, provocando una sangrienta guerra civil. La hija, Leonor de Aragón, contrajo matrimonio con el rey Juan I de Castilla.

Leonor de Sicilia, reina consorte de Aragón, murió en Lérida el año 1375 recibiendo sepultura en los Sepulcros Reales del Monasterio de Poblet, que su esposo Pedro IV ordenara construir.





MODELOS POR un día

por COMMUNITY MANAGER

Los mayores de las residencias Albertia Valle de la Oliva y Albertia Moratalaz fueron modelos por un día para la grabación de varios vídeos. ¡Son todos unos profesionales!

Tras las últimas remodelaciones de ambas residencias, en los primeros días del mes de mayo se contó con un equipo de grabación para filmar las instalaciones.

Estas imágenes servirán para actualizar los vídeos explicativos de ambos centros.

Conchita, Esteban, Mili, Glice y Pilar, acompañados de otros residentes y familiares, disfrutaron de lo lindo ante las cámaras de nuestros amigos Jero, Ramón y Camila.

Agradecer al equipo de grabación el mimo con el que trataron a nuestros residentes.

Y también agradecer a residentes y familiares la paciencia que tuvieron para que el rodaje saliera como la seda.

Os dejamos algunas imágenes de la grabación y pronto esperamos poder mostraros el vídeo completo.





MODELOS POR un día

por COMMUNITY MANAGER





ACREDITACIÓN

“Cuidados en demencias sin sujeciones”

por RAQUEL ALGUACIL



El pasado 9 de mayo de 2018, CEAFA concedió a la Residencia de Mayores Albertia Moratalaz la acreditación de “Cuidados en Demencias sin Sujeciones”. Esta acreditación se basa en el Modelo Asistencial de la Fundación María Wolff.

Desde finales del año 2016, la dirección de la Residencia, Centro de Día y Apartamentos de mayores Albertia Moratalaz se comprometió a implantar en el centro el modelo de Cuidados en Demencias con una Cultura de No Sujeciones. Todo el personal del centro se ha volcado en el proyecto, lo que les ha llevado al éxito.

El proceso de cambio ha sido guiado por la Fundación María Wolff. Estos han facilitado a los profesionales las mejores técnicas disponibles en el panorama internacional para mejorar la calidad de vida de las personas con demencia.

Al inicio del programa, 46 eran los residentes que hacían uso de sujeción física. Tras una valoración exhaustiva e integral de cada residente con sujeción, se planteó un plan personalizado “desatar”. Junto a la retirada de la sujeción, se plantean medidas como fisioterapia personalizada, terapias no farmacológicas o revisión de medicación neuroléptica. En el plan, se valora también el uso de recursos técnicos como sensores de movimiento o camas ultrabajas.

La Confederación Española de Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer y Otras Demencias CEAFA, ha sido la entidad responsable de otorgar la acreditación de Centro Libre de Sujeciones. El pasado mes de abril, el equipo auditor de CEAFA de personaba en las instalaciones de la residencia Albertia Moratalaz. Tras la valoración de diferentes aspectos, este 9 de mayo han emitido la concesión de la acreditación.

Así, la residencia Albertia Moratalaz, se convierte en el tercer Centro Libre de Sujeciones del grupo Albertia, junto a El Moreral y Alagón. Es la primera residencia que el grupo certifica en Madrid.



ACREDITACIÓN

“Cuidados en demencias sin sujeciones”

por RAQUEL ALGUACIL

Recientemente, grupo Albertia ha firmado varios acuerdos con Fundación María Wolff y Fundación Cuidados Dignos, para comenzar el proceso de cambio en los centros propios ubicados en Madrid y en Castilla la Mancha. Se espera que, entre finales de este mismo año y comienzos del siguiente, el cambio se consolide con las respectivas acreditaciones.

El proceso de cambio de la residencia Albertia Moratalaz

FORMACIÓN:

Comprender las demencias y lo que supone el empleo de sujeciones. Esto ha fortalecido el convencimiento de que su uso no es un cuidado válido.

SEGUIMIENTO EXTERNO:

En todo momento se cuenta con el apoyo de Fundación María Wolff para resolución de casos complicados.

TRABAJO EN EQUIPO:

Toda la plantilla del centro es partícipe del programa. Reconocimiento especial al papel fundamental el equipo de auxiliares de enfermería.

MEDIDAS ALTERNATIVAS:

Se dispone de un catálogo de alternativas a las sujeciones físicas a disposición de todos los interesados. Incluyen medidas de seguridad pasiva como colchonetas, sensores o camas ultrabajas.

TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS:

Estimulación sensorial y gimnasia, entre otras, se utilizan para la mejora de la calidad de vida de los residentes. Además, se implantan nuevas TNF como el “Programa de Prevención de Caídas”, a través de la Fundación Siel Bleu.





APRENDEMOS A BAILAR...

Sevillanas (3ª parte)

por RAQUEL ALGUACIL

Las sevillanas son un género bailable original de Sevilla, se cantan y bailan según la estructura de las seguidillas. Escuelas hay tantas como tipos de sevillanas, imprimiendo cada una sus variantes, en cuanto a nombres y coreografía.

El baile por sevillanas, está formado por cuatro coplas, con un paso común, el paso de sevillana o paseílo.

Estructura de la tercera sevillana:

Paseílo

Derecho atrás. Dos golpes con izquierdo.

Vuelta, izquierdo atrás.

Cuatro sostenidos de media punta con derecho, comenzando de dentro hacia fuera. Dos golpes con éste pie.

Vuelta. Derecho atrás

Dos sostenidos de media punta con pie izquierdo, izquierdo atrás.

Abrimos con derecha y pasada; paseílo.

Abro con derecho, cruzo izquierdo por delante y zapateado: pie derecho, uno, pausa, uno; pie izquierdo un, dos, uno con derecho.

Derecho detrás, al lado con izquierdo cruzo derecho y comienzo el zapateado con pie izquierdo, siguiendo la misma secuencia anterior.

Izquierdo detrás al lado derecho, cruzo con izquierdo y repito la primera secuencia. He terminado con pie derecho. En total son tres zapateados

Izquierdo atrás. Derecho atrás. (Me coloco)

Golpe con izquierdo, vuelta, izquierdo atrás.

Abrimos y pasada. Paseílo. Abrimos con derecho, pasada,

“El raro”: Abrimos con izquierdo y cuatro sostenidos de media punta con pie derecho y ligeramente de medio lado.

Pasada, cuarto atrás. Abrimos derecho.

Cuatro sostenidos de media punta con pie izquierdo. Golpe izquierdo y final.





NUEVO PROYECTO

“Wellness Albertia”

“Wellness Albertia” es un novedoso proyecto para promover el bienestar físico, psíquico y social de los trabajadores dentro y fuera del entorno laboral.

Albertia Servicios Sociosanitarios quiere afianzarse como promotora del bienestar de sus trabajadores. El objetivo es facilitar los recursos y habilidades necesarios para la mejora y mantenimiento de la salud y el bienestar físico, psíquico y social, dentro y fuera del entorno laboral. Se busca contribuir a la promoción de la salud, mejorar la nutrición, el sueño saludable y la actividad física.

“Wellness Albertia” se pone en marcha desde abril de 2018 como experiencia piloto en las residencias Albertia Moratalaz y Residencia “Las Vegas”. Desde el programa, se pone a disposición de los trabajadores servicios de nutrición y fisioterapia, desarrollados por nutricionistas y fisioterapeutas titulados. Se realiza en las instalaciones de ambas residencias, facilitando la conciliación de horarios.

El trabajador que desee participar en “Wellness Albertia”, debe solicitar el servicio en la Recepción de la residencia. Puede acceder al servicio cualquier trabajador en activo que forme parte de la

plantilla, independientemente de su categoría profesional, turno, jornada, sexo o edad. El equipo Wellness citará al trabajador para una entrevista personal. Así podrá determinar el tratamiento necesario y el número de sesiones. Se desarrollarán sesiones grupales e individuales, atendiendo a las necesidades de los trabajadores inscritos. También se realizarán charlas sobre temas nutricionales de interés para reforzar el bienestar.

LA RIQUEZA DE LAS EMPRESAS DEPENDE DE LA SALUD DE SUS TRABAJADORES

Un entorno laboral saludable es aquel en el que se desarrollan políticas dirigidas a proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores, desde un enfoque global que va más allá del entorno físico del trabajo. La Promoción de la Salud en el Trabajo consiste, según la Declaración de Luxemburgo, en:

“aunar el esfuerzo de empresarios, trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo”

El compromiso debe ser activo entre ambas partes. La empresa debe ofertar condiciones organizativas y medioambientales saludables. Además, los empleados deberán



NUEVO PROYECTO

“Wellness Albertia”

implicarse activamente en los programas. Cuando la salud y la seguridad laboral se abordan de forma integrada, se considera promoción de la salud en el lugar de trabajo.

Este nuevo proyecto “Wellness Albertia” ayudará a mejorar la percepción sobre el estado de salud propio del trabajador. Esto contribuye a la consecución de los siguientes objetivos:

- Disminución del absentismo
- Mejora de la motivación para el logro de metas
- Fomento del trabajo en equipo
- Elevación de la productividad personal y la satisfacción por el buen desempeño

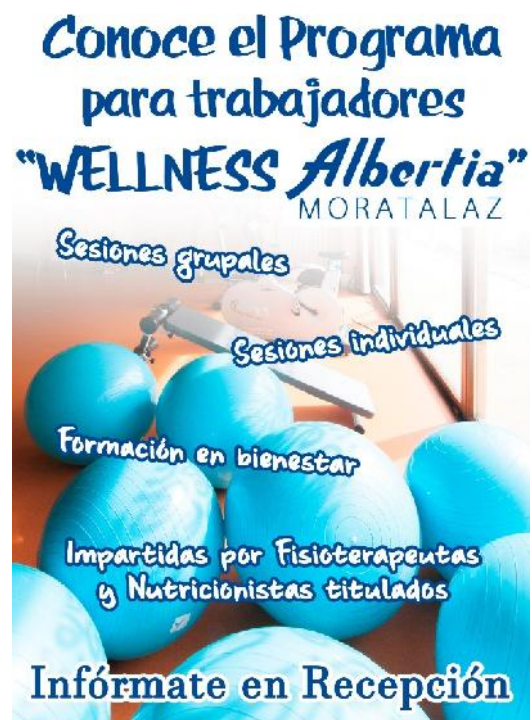
Múltiples son los beneficios para el organismo derivados de la práctica de ejercicio físico acompañado por una buena nutrición

El ejercicio físico mejora la condición cardiovascular y muscular. También contribuye al control del sobrepeso, la tensión arterial y la diabetes. Disminuye las molestias digestivas, aumenta la elasticidad muscular y la flexibilidad. Además, aumenta el bienestar psicológico, reduciendo estrés, ansiedad, depresión e insomnio. En resumen, proporciona

una mejor condición general al individuo.

Por otro lado, una buena nutrición equilibrada combinada con el ejercicio físico, es fundamental para una buena salud. Una mala nutrición aumenta la probabilidad de padecer enfermedades, lo que reduce la productividad.

Creemos en el “capital humano” como la fuerza dinamizadora de la empresa y eje central para sustentar los factores de competitividad y eficacia. Es por ello que todas las acciones del programa “Wellness Albertia” se dirigen a facilitar un entorno saludable, que redundará en un bien común.





SE CREA UN NUEVO

Comité de Menús

El pasado 30 de mayo se creó en el recurso de Apartamentos Albertia Moratalaz el nuevo “Comité de Menús”.

Este comité lo conforma una representación de usuarios de Apartamentos, junto con la directora del centro, doña Esther García.

El fin del “Comité de Menús” no es otro que el de adaptar, en la medida de lo posible, los menús que se ofrecen en el Centro a los gustos de los usuarios.

El comité se reunirá de forma mensual para valorar sus opiniones y sugerencias.

Todos los menús son elaborados por profesionales nutricionistas, siguiendo las recomendaciones, entre otras, de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología.

Dentro de esta línea de trabajo, este **viernes 8 de junio a las 12’15 horas**, la nutricionista doña Andrea Martín, de la empresa Abbott Nutrición, impartirá una **charla coloquio** para los usuarios de apartamentos sobre **“Nutrición Saludable”**.



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN ALBERTIA

Dentro de los procesos del Sistema Interno de Gestión, la organización cuenta con un departamento de calidad, que permanentemente audita a nivel nacional cada uno de los centros Albertia para garantizar el cumplimiento de requisitos legales, normativos, procedimientos y protocolos de trabajo.

Además, de forma externa, se cuenta con la colaboración de laboratorios y organizaciones acreditadas, que realiza la toma de muestras de aguas y alimentos, superficies de trabajo, menaje y útiles de cocina, etc. para verificar y garantizar, de forma escrupulosa, el cumplimiento de las normas de higiene y seguridad en todas nuestras instalaciones.

Anualmente Albertia se somete de manera voluntaria a auditorías externas, realizadas por parte de AENOR, estando nuestros centros en posesión de los certificados de calidad: ISO 9001:2015, UNE-EN-ISO 158.101 y de Prevención de Riesgos Laborales: OSHAS 18001.



VIAJE A Londres

por LEONOR ATIENZA

Luis, David y Arturo (tres amigos de toda la vida) están en el aeropuerto solos, ya que se acaban de ir sus padres; dentro de unos minutos sale el vuelo para Londres. Acaban de terminar bachillerato con buenas notas, van perfeccionando el inglés y quién sabe si luego tienen suerte, a lo mejor encuentran un Hada Madrina que los ayude y se sientan bien acogidos allí. Ya veremos, nos contarán a la vuelta. Sus padres se han alejado para que ellos se vean solos y hablen de cómo se van a organizar en Londres, quieren hacer de ellos personas independientes, aunque siguiéndoles de cerca y sin perderlos de vista, pero claro, eso ellos no lo saben. En la pantalla del aeropuerto ya avisan de la puerta de embarque del avión. Al acercarse allí, se llevan la sorpresa de que les esperan sus padres para darles el último abrazo.

El viaje fue bueno, sin ningún tipo de problema. Llegaron al colegio y les gustó, era también donde iban a dormir. Lo tenían reservado con pensión completa en la Residencia. Llegaron tranquilos y contentos, habían hablado poco durante el viaje, pero los tres estaban de acuerdo en todo lo que dijeron para organizarlo. Comparten habitación, pero es bastante amplia. Tienen un pequeño baño, lo cual está muy bien. Las mesas para estudiar están juntas, lo que les sirve para intercambiar opiniones

sobre el estudio. Están encantados con su andadura londinense.

Va pasando el tiempo, y de vez en cuando vuelven al pueblo para ver a la familia y los amigos, aunque ya se van distanciando de ellos. Una de las amigas del pueblo, se ha casado, pues conoció a un chico que era amigo de un primo suyo y se casó con él. Como ella decía, el que espera desespera y el que viene nunca llega. Se fue a vivir fuera del pueblo. Las otras amigas de la pandilla también tienen medio apaño y pronto seguramente también se casarán.

Luis, David y Arturo han encontrado un buen trabajo, uno cerca de Londres y los otros dos en las afueras. Ya se ven poco, han pasado los años y cada uno ya vive independiente. A penas se acuerdan ya del pueblo, de la casa de sus padres o de sus amigas de allí, han hecho su vida en Inglaterra y de momento no piensan volver a España.

Ya tienen nuevas “amigas” en Londres. Los padres en España presumen de lo bien colocados que están sus hijos allí, y de las buenas mozas con las que se juntan. Llegando esas palabras a las amigas del pueblo, aunque eso no tiene importancia ya. Ellas ya casi no se acuerdan de ellos tampoco, y cierto es, que ellos nunca las prometieron amor eterno.



CARTA DE agradecimiento

por PILAR HERRERO

Os voy a contar una cosa que me ocurrió hace poco y que me veo con la obligación de publicar en este medio.

Un día tuve la mala suerte, de esos que se ponen en contra de ti, y estando en el comedor me dio un bajón de tensión.

Me quedé completamente sin conocimiento y asusté a todos el que tenía a mi lado; compañeros, camareros...

Acudieron en seguida a mi auxilio una doctora y un montón de enfermeras.

Pero la que se llevó el susto de su vida fue mi compañera de mesa Conchi; lo siento mucho Conchi, espero no volver a darte un susto así nunca más, te mando un beso de agradecimiento.

Estas letras se las quiero dedicar, y dar mi total agradecimiento a todo el equipo médico y de enfermería. Son un equipo maravilloso y no puedo estar más agradecida a todos ellos, son muy buenos en su oficio.

Mi tensión está ya muy controlada gracias a las enfermeras que se toman tanto interés, sobre todo una de ellas, que fue la que me trató al principio, ella sabe quién es.

También quiero aprovechar estas líneas para agradecer al resto del equipo de profesionales de Albertia que se han preocupado por mi estado de salud.

No tengo palabras para demostrar lo agradecida que me siento.





Terapia Ocupacional

por MARINA SANZ

Albertia Moratalaz cuenta con servicio de Terapia Ocupacional, gracias a sus cuatro terapeutas, en los recursos de residencia, apartamentos y centro de día.

Para ello, contamos con una amplia sala de trabajo, en la cual realizamos diversas actividades destinadas a capacitar a las personas para participar en las actividades de su vida diaria, mejorando su autonomía.

Entre ellas encontramos actividades destinadas a la mejora de la destreza manual, ya que la realización de pinzas finas (para coger y trabajar con objetos de pequeñas dimensiones) con buena destreza y coordinación es imprescindible para un buen desempeño ocupacional. Para ello realizamos actividades como clavar pinchitos, hacer collares, pinzas... También trabajamos la realización de presas y garras con objetos más grandes y la mejora del rango articular de los brazos con el trabajo con conos o barras.

Por otra parte, también trabajamos con nuestros residentes la parte más cognitiva del desempeño ocupacional. Entrenamos el cálculo, la memoria (a través de la fijación de nuevos datos y la reminiscencia de hechos pasados), la atención y capacidad de concentración, el

lenguaje (vocabulario, escritura...). A través de puzles mejoramos la planificación y capacidades visoespaciales. Con fotos o fichas de objetos de uso cotidiano y personas realizamos un trabajo sobre las agnosias, la capacidad de reconocimiento.

También fomentamos tanto en nuestra sala de terapia ocupacional como en el resto de plantas y zonas de la residencia la orientación espacio-temporal, recordándoles en que día nos encontramos, fechas importantes, el lugar en el que estamos. Esto implica una mejora de su tranquilidad y estado de ánimo.

Por último, realizamos un trabajo directo sobre las actividades básicas de la vida diaria, tales como el apoyo a la alimentación con personas que necesitan una supervisión continua para realizar la tarea de forma autónoma, tareas de aseo personal (peinarse, lavarse la cara, los dientes...), vestido y autonomía en transferencias y desplazamientos (a través del entrenamiento para el correcto uso de productos de apoyo para la deambulación).



San Antonio

por JOSÉ RAFAEL LÓPEZ

El 13 de junio la Iglesia celebra la fiesta de uno de los santos más conocidos y venerados en el mundo, San Antonio de Padua, a quien según la tradición, se le invoca para hallar objetos perdidos.

La tradición se habría originado en un problema que tuvo con un novicio.

San Antonio nació en Portugal en 1195 en una familia de la nobleza. Desde niño se consagró a la Santísima Virgen. En su juventud fue atacado por las pasiones sensuales pero con ayuda de Dios las dominó, encontrando su fortaleza en las visitas al Santísimo.

Fue admitido en los franciscanos a inicios de 1221, participó en Asís del capítulo general de la orden de ese año y más adelante fue enviado a predicar en diversas ciudades, obteniendo un gran éxito en la conversión de los herejes.

Como la gente buscaba estar cerca de él y algunos le arrancaban pedazos de su hábito, se le asignó un grupo de hombres para protegerlo después de los sermones. En ocasiones predicaba en plazas y mercados. Bastaba su presencia para que los pecadores cayesen de rodillas a sus pies.

Se trasladó a Padua, donde ya había trabajado anteriormente. Denunció

y combatió el vicio de la usura pero poco a poco la salud de San Antonio se fue deteriorando y se retiró a descansar a los bosques. Al sentir que su vida llegaba a su término, pidió regresar a Padua, pero solo llegó hasta los límites de la ciudad.

El 13 de junio de 1231 recibió los últimos sacramentos, entonó un canto a la Virgen y antes de partir a la Casa del Padre, dijo sonriente: "Veo venir a Nuestro Señor". Fue canonizado sin que haya transcurrido un año de su muerte por el Papa Gregorio IX y declarado Doctor de la Iglesia por el Papa Pío XII.

Un hombre retó a San Antonio a probar que Jesús estaba en la Eucaristía y dejó sin comer tres días a su mula. Llevó al animal al templo y le mostró pasto fresco, pero la mula prefirió ir con el Santo, que se encontraba al lado con una hostia consagrada, y se arrodilló.

LOS OBJETOS PERDIDOS

A San Antonio se le invoca para encontrar objetos perdidos tal vez porque cierto día un novicio huyó del convento con un salterio que usaba el Santo. San Antonio oró para recuperar su libro y el novicio se vio ante una aparición terrible y amenazante que lo obligó a regresar y devolver lo robado.



San Antonio

por JOSÉ RAFAEL LÓPEZ

Se dice que en una ocasión, mientras oraba, se le apareció el niño Jesús y lo sostuvo en sus brazos. Muchos fieles acuden a San Antonio para que interceda para hallar un buen esposo o esposa. Es patrono de mujeres estériles, pobres, viajeros, albañiles, panaderos y papeleros.

LAS MODISTILLAS

Eran las “modistillas” aquellas jóvenes que trabajaban en los talleres de Lavapiés deshilvanando y cosiendo botones mientras aprendían el oficio que las haría modistas, sin diminutivos. Además de su formación, lo único que recibían eran las propinas de las señoras que se venían a probar la ropa. Las populares modistillas de finales del S. XIX y principios del XX encarnaron -en buena medida- el espíritu y la personalidad de la madrileña. Mujer que, según el cronista Pascual Madoz, se caracteriza por “su finura, su elegancia, su gracia en el vestir, sus artes de recreo, sus talentos de sociedad, sus estudiadas maneras para presentarse y agradar, la perfección con que cantan, bailan, hablan y seducen, y el acierto con que saben hermanar la gracia nacional a la extranjera, forman un tipo especial madrileño, que jamás se confunde con el de otras provincias de España”.

Estas mozas convirtieron a San Antonio de Padua en su patrón, el más casamentero de todos los santos. Esa era la razón por la que todos los 13 de junio dejaban el dedal y la aguja y bajaban con sus mantoncillos de talle, sus pañuelos a la cabeza y sus alfileres, para ir a la ermita de San Antonio de la Florida en busca de novio. La tradición -que se ha mantenido hasta nuestros días- era que las chicas casaderas debían echar a la pila bautismal de la ermita trece alfileres y después meter el brazo. Los alfileres que quedasen prendidos en la mano serían los novios que tendrían ese año. Tras el rito, llegaba la verbera, la limoná, la cena y el baile, con el consiguiente flirteo en La Bombilla, paraje castizo donde los haya, sainetesco y escenario de amoríos incipientes. Por las tardes, aquel lugar solía estar frecuentado por las jóvenes modistillas, mientras que por las noches eran las mujeres vistosas y los hombres majos quienes se dejaban caer por allí.





BIOGRAFIAS:

M^a Dolores Pradera

por ANA MARÍA HERRERA

María Dolores Pradera nació en 1924 en Madrid, pero a los seis años se marchó a Chile con su familia regresando poco después a España. En su adolescencia vivió la Guerra Civil española y a su término inició estudios de bachillerato que no terminó para dedicarse al mundo de la interpretación y la música.

En la década de los 40, Pradera comenzó su andadura como intérprete en películas como 'Yo no me caso' (1944) o 'Los habitantes de la casa deshabitada' (1946), pero fueron sus papeles en 'Altar Mayor' (1943) e 'Inés de Castro', donde representaba a Doña Blanca de Navarra, los que le proporcionaron prestigio y popularidad.

La fecha de 1947 fue clave en la vida personal de la cantante y actriz, ya que contrajo matrimonio con el actor y escritor Fernando Fernán Gómez, del que se separó diez años después. Fruto de esta relación fueron los dos hijos de la pareja, Fernando y Helena.

Posteriormente, Pradera se convirtió en la actriz principal del Teatro Eslava de Madrid con la versión de 'La Celestina', una obra con la que acudió al Festival de Teatro de las Naciones en París.

La música fue la otra gran actividad de María Dolores Pradera, debutando en 1952 como cantante

en la 'boite' de Alazán, y ya en esta fecha se decantaría por un estilo que sería su seña de identidad musical, el género lírico y folclórico. Prueba de ello son los cerca de 30 discos de oro recibidos a lo largo de su carrera.

Algunos de los temas que la encumbraron como interprete musical de referencia en el estilo folclórico son 'Fina estampa', 'Toda una vida', 'Quisiera amarte menos', 'El tiempo que te quede libre', 'Amarraditos', 'En un rincón del alma', 'Dos amores', 'Limeña', 'Amanecí en tus brazos', 'Son de la loma', 'Cariño malo' y 'Tú que puedes vuélvete'. Entre sus últimos trabajos se encuentran diversas colaboraciones con cantautores como Joaquín Sabina o la cantante canaria Rosana y su último álbum, 'Al cabo del tiempo', lo realizó con la participación del grupo Los Sabandeños.

María Dolores Pradera obtuvo numerosas distinciones en reconocimiento a su labor artística, como prueba la concesión de la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo otorgada por el I Consejo de Ministros en abril de 2001.

La cantante y actriz española falleció el pasado lunes 28 de mayo a los 93 años.



BREVES *mayo* 2018

por COMMUNITY MANAGER

3 MAYO – TALLER AYUDA MUTUA

El taller "Nos vemos los jueves" de apoyo y ayuda mutua a familias se trasladó al patio para realizar una dinámica de presentación que estuvo muy entretenida. Os recordamos que este taller es abierto para todos los familiares que quieran participar. ¡¡Os esperamos!!



13 MAYO – VISITA ERMITA DE SAN ISIDRO

Este grupo de Albertia Moratalaz no quiso dejar pasar la ocasión este mes de mayo de visitar la ermita de San Isidro, patrón de su ciudad. Y así de guapas posaban, con un cielo despejado la semana pasada.



14 MAYO – SAN ISIDRO

Mayores, familias y trabajadores de Albertia Moratalaz han celebrado una verbena para rendir homenaje a

San Isidro, patrón de la capital. Para merendar, refrescos y tortillas variadas que preparó el equipo de cocina: de calabacín, champiñón, chorizo, jamón, cebolla y sin cebolla. ¡Todas Riquísimas! Además, varios familiares trajeron sus tortillas para compartir, ¡¡mil gracias!!



23 MAYO – RECUERDO DE PILAR SOLANAS

En Albertia Moratalaz hemos vivido un momento muy emotivo. Nuestra residente Pilar Solanas nos dejó hace algunos días y hoy, sus hijos Ángeles y Fernando han querido agradecer a los trabajadores de Albertia la dedicación y el amor que dieron a Pilar mientras estuvo con nosotros. El agradecimiento es mutuo. Para nosotros ha sido un honor compartir todos estos años con vosotros. Gracias por habernos dado la oportunidad de conocer y disfrutar de vuestra madre.





MISTERIOS DE Madrid

por CRISTINA GONZÁLEZ

LA CABEZA DE GOYA

Los españoles no somos muy dados a homenajear a los más ilustres de nuestros muertos y solemos desconocer en qué lugar reposan sus restos. Muy pocos madrileños, por ejemplo, han visitado la tumba de Goya a orillas del Manzanares, e incluso estos tres o cuatro románticos habrán rezado una oración por la borrascosa alma del sordo sin saber que se hallan ante un cadáver decapitado. En efecto, la cabeza de Goya se encuentra en paradero desconocido. El asunto es de lo más misterioso: el famoso pintor murió en 1828 y fue enterrado de cuerpo entero en una cripta de Burdeos, ciudad en la que residía, pero cuando a petición del Estado español sus restos fueron exhumados para ser devueltos de Francia a nuestro país, se descubrió que al zaragozano le faltaba la testa. Alguien había saqueado la tumba de Goya para cortarle la cabeza. Pero, ¿con qué fin? Por supuesto hay teorías para todos los gustos: algunos creen que fue robada por un estudioso de la frenología, la ciencia encargada por aquel entonces de fundamentar la psicología de los individuos según las medidas de sus cráneos; otros hablan de que la cabeza fue

enterrada junto a la Duquesa de Alba; otros de un cuadro titulado “El cráneo de Goya” que demuestra que los restos del artista protagonizaron toda clase de aventuras; y, si por hablar fuera, habría incluso quién diría que Goya fue un vampiro al que hubo que decapitar para acabar con su maldición. En cualquier caso, el genio descansa hoy en una tumba a los pies del altar mayor de San Antonio de la Florida en Madrid. Y si lo hace sin cabeza, tal vez sea porque nunca la tuvo del todo en este mundo.





MIS RECETAS *Tradicionales*

Por ANTONIA MARTÍN

CACHOPO ASTURIANO

Ingredientes:

- 2 filetes de ternera finos, 150gr cada uno
- 150 gr de jamón serrano en lonchas finas
- 150gr de queso en lonchas, al gusto
- 2 huevos
- 1 poco de harina, pan rallado

Preparación:

Se extiende el primer filete. Sobre él se pone el jamón y encima el queso. Se tapa con el otro filete. Se pasa por harina. Después por el huevo batido, y por último por el pan rallado. Sartén con aceite de oliva caliente, se fríe por un lado y luego por el otro, que quede doradito. Con una botella de Sidra natural... ¡¡¡¡riquísimo!!!!



FLAN CAPRICHOS DE DIOSES

Ingredientes:

- 1 bote de leche condensada pequeño
- 4 huevos
- Medio litro de leche entera
- Azúcar para caramelizar el molde
- Frambuesas

Preparación:

Bol, se baten huevos, se incorpora leche condensada sin dejar de mover. El bote de leche condensada vacío se llena dos veces de leche entera y se bate todo. Molde caramelizado con el azúcar, se echa todo lo del bol. Horno precalentado 180º, se pone al baño maría durante 40 minutos. Pinchamos con un palillo y si sale limpio es que está. Frío se desmolda y se decora con frambuesas. ¡¡Rico rico!!





Pasatiempos

**BUSCA 10 CIUDADES CON
PLAYA:**

V	A	L	E	N	C	I	A	O	P	L	U	H	F	G
A	D	F	V	V	A	L	L	D	F	T	B	A	S	H
J	O	E	I	N	N	P	M	P	R	U	A	L	C	U
N	L	R	M	M	M	D	E	L	E	N	C	I	F	N
M	P	F	N	D	D	S	R	A	D	M	N	C	K	S
D	J	H	N	F	F	N	I	M	N	O	K	A	J	A
F	D	U	U	G	G	P	A	L	A	L	J	N	Y	N
G	F	E	I	N	N	D	B	F	T	I	I	T	U	S
Y	T	L	J	M	M	S	N	P	N	Y	L	E	M	E
B	G	V	N	D	D	N	M	L	A	G	Ñ	V	C	B
A	H	A	F	S	F	G	I	O	S	I	U	B	V	A
S	J	D	F	H	N	M	O	P	P	U	M	D	D	S
U	C	O	R	U	Ñ	A	S	D	L	H	U	A	R	T
N	B	N	M	K	I	Y	D	S	A	S	R	Z	S	I
I	O	C	A	D	I	Z	B	N	M	K	C	C	A	A
A	S	D	C	J	I	K	L	O	L	P	I	K	Z	N
A	S	H	N	M	I	H	A	S	F	H	A	O	M	A
S	S	B	A	R	C	E	L	O	N	A	E	P	M	D

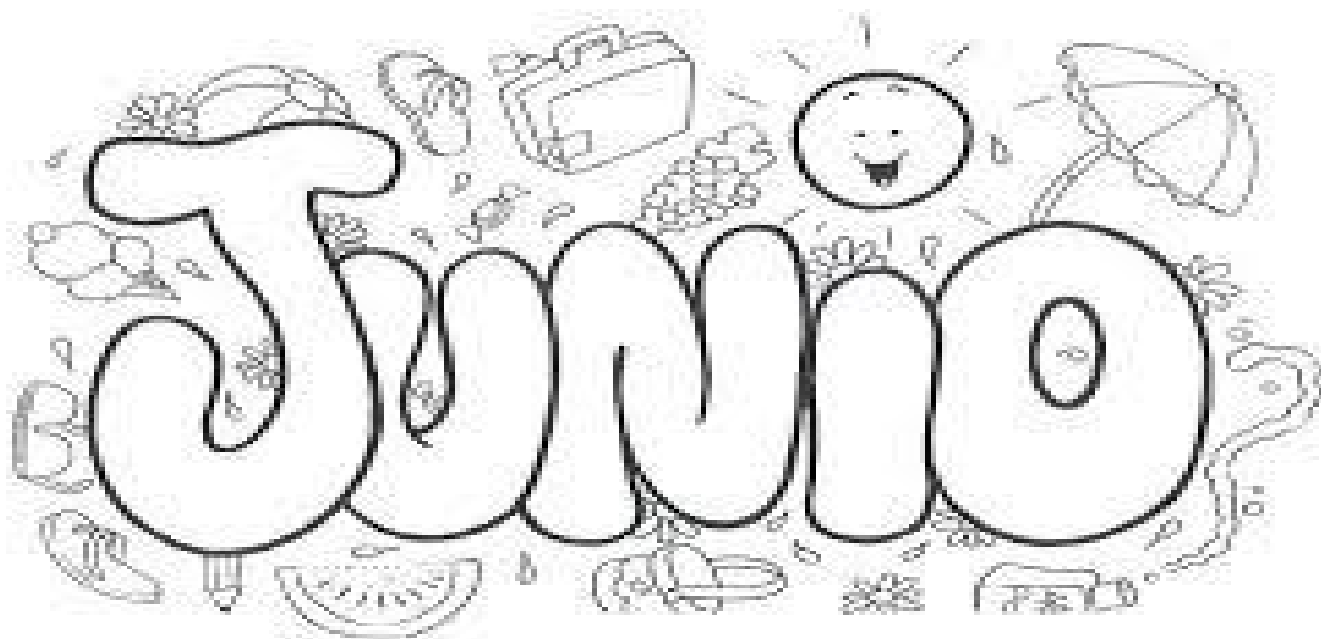


Pasatiempos

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS



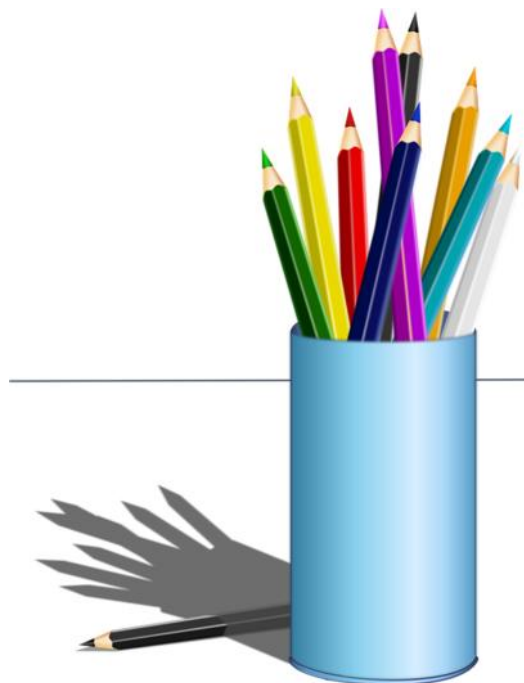
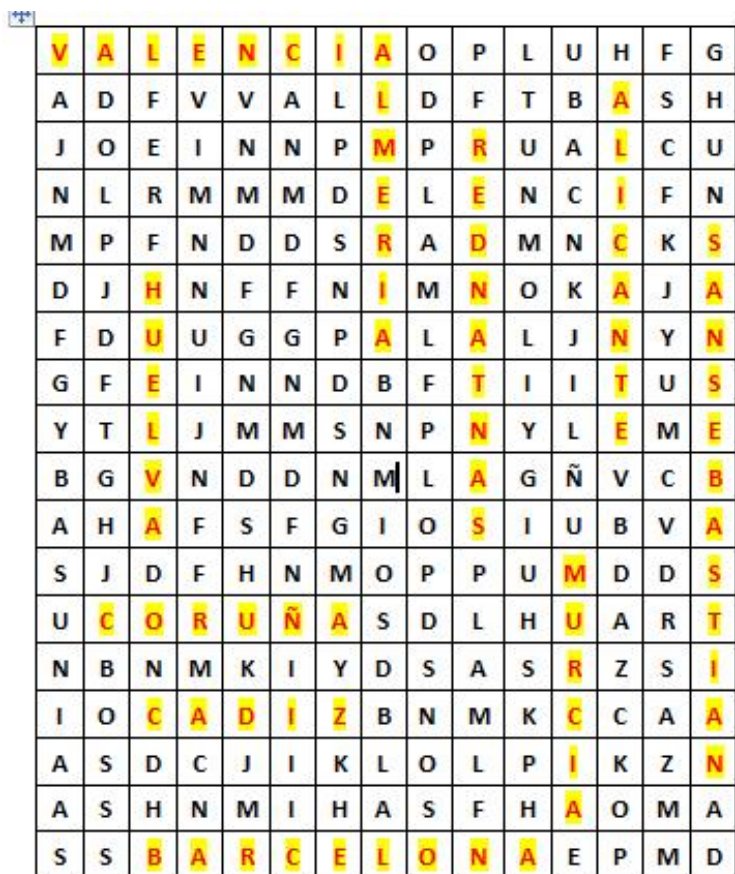
COLOREA



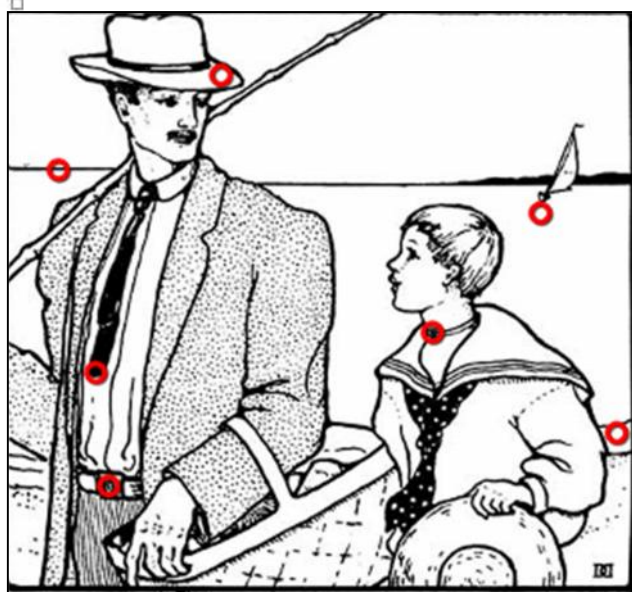


Pasatiempos *SOLUCIONES*

SOPA DE LETRAS



DIFERENCIAS





Horóscopo

ARIES



Querido Aries, sal a dar un paseo por las instalaciones del centro. Te vendrá muy bien.

TAURO



No dejes nunca de sonreír. Acuérdate que después de la tormenta llega la calma.

GÉMINIS



El mes de Junio te espera, y con él todos tus sueños se harán realidad.

CÁNCER



Cáncer, estas de suerte, aprovéchala en el bingo, seguro que te toca el premio.

LIBRA



Aquello que tanto ansías, lo vas a conseguir este mes. Los astros están de tu parte. Serás más feliz que nunca.

ESCORPIO



Cuidado con esas pequeñas dolencias musculares, consulta a nuestros Fisios, ellos te ayudarán encantados.

SAGITARIO



Aprovecha los rayos de sol para dar pequeños paseos, la Vitamina D te vendrá fenomenal.

CAPRICORNIO



Elige siempre lo que te haga feliz. Esa, es siempre la respuesta.

LEO



¿Qué tal una visita a la peluquería? Estarás más radiante que nunca.

VIRGO



Date un capricho de vez en cuando, te vendrá fenomenal.

ACUARIO



Acude a todas las actividades que puedas. Te vendrá genial para despejar cuerpo y mente.

PISCIS



Aprovecha este mes para echar la lotería, quien sabe, la suerte está en todas partes.



PROGRAMA CULTURAL

junio 2018

Junio 2018



lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



PROGRAMA CULTURAL

junio 2018

1 JUNIO – 17’30h

Taller familiar manualidades

3 y 17 JUNIO – 12’00h

Domingos de Piano

6 JUNIO – 17’30h

Coral Ntra. Sra. Moratalaz

7 JUNIO – 17’30h

Charla – café “Terapia con Muñecas”

8 JUNIO – 17’30h

Miss y Mister Albertia Verano 2018

12, 13, 14, 19, 20 y 22 JUNIO

Encuentro intergeneracional colegio

Gredos Moratalaz – ciclo ESO

14 JUNIO - 16’30h

La Tienda de los Abuelos

15 JUNIO – 11’30h

Taller de Cocina: Día Mundial de Tapas

15 JUNIO – 17’30h

Tarde de Bingo

19 JUNIO - 18’00h

Estreno Corto Premios Nico 2018

21 JUNIO - 11’00h

Salida Piscina Municipal

22 JUNIO - 17’30h

Verbena San Juan 2018

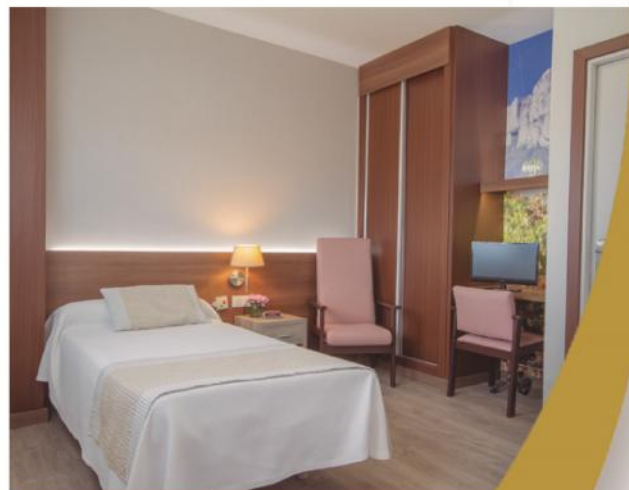
27 JUNIO – 11’30 h y 18’00h

Charla Ola de Calor

29 JUNIO – 17’00h

Tarde de Cine





pasión

POR NUESTROS MAYORES



ALBERTIA SERVICIOS SOCIO SANITARIOS, S.A.

C/ Hacienda de Pavones 261 - 28030 Madrid

Todos los derechos reservados. Copyright 2017 ©



www.albertia.es