



Revista

M A Y O 2 0 2 4

Actividades

Escritos originales

Terapias  
No Farmacológicas

# Editorial



Estimados residentes y familiares:

Sin apenas darnos cuenta, como si de un suspiro se tratase, se ha ido el primer trimestre del año y con su marcha, llegó la primavera.

Durante este primer trimestre hemos realizado talleres temáticos que hemos relacionado con las festividades que hemos celebrado, como el Día de los Enamorados, El día de la Mujer, El Día del Padre, etc.

Con respecto a esta última festividad os comentaré una curiosidad y es que en España se celebra gracias a la maestra Manuela Vicente Ferrero, que impartía clases en la escuela del Santo Ángel de la Guarda, en el madrileño barrio de Vallecas.

Allí sus alumnos, como los de la gran mayoría de los colegios de España, preparaban regalos con motivo del Día de la Madre, pero no para los padres. Y, por esto, Manuela decidió celebrar el Día del Padre en su colegio a partir de 1948.

Manuela Vicente Ferrero también era conocida como Nely, una columnista en revistas y diarios de la época y utilizó esta plataforma para publicitar su recién creado Día del Padre.

Esta iniciativa tuvo su catalizador a partir de 1953, con los almacenes Galerías Preciados que decidieron promocionar regalos para el Día del Padre.

Además, de los talleres temáticos tuvimos la oportunidad de visitar el Museo Interactivo de la Historia y el domingo día 7 de abril acudimos al Estadio Anxo Carro a disfrutar del partido que disputó el CD Lugo contra el Tarazona. Animamos al equipo hasta el final!

**CRISTINA MEIZOSO**  
**Directora**



## Contenido

Escritos originales de los residentes	4
Actividades del trimestre	5
Terapias No Farmacológicas	7
Consejos desde mi experiencia	8
Familias: Compartiendo momentos. Construyendo memorias	9
Recetas de cocina	10
Conociendo a	11
Así soy yo	12

# Escritos originales de los residentes

// Pilar Priscila Iglesias

Cuando era joven y tenía a mis hijos, mi marido me decía que no me hacía falta trabajar. Pero cuando se hicieron más mayores, me llegó la oportunidad de trabajar con la marca de cosméticos Marcel Cluny.

Mi trabajo consistía, junto con un grupo de chicas, a vender productos de belleza a las chicas y después de un tiempo, tenía mis clientas fijas, que estaban encantadas.

Gracias a formar parte de este equipo, pude viajar mucho. En septiembre de 1985, ganamos una Convención para ir al País Vasco y a Palma de Mallorca; el objetivo era vender el mayor número de productos posibles y así lo hicimos. Nos fuimos a pasar 15 días a Bilbao de vacaciones y lo recuerdo como una época increíble; por las mañanas íbamos a las playas y por las tardes, nos arreglábamos y salíamos de fiesta por allí.

Fueron unos años muy buenos, en donde trabajé mucho pero también disfruté de la vida al mismo tiempo. ¡Volvería a vivir esa época encantada!

# Actividades



- En febrero se realizó la primera actividad intergeneracional del año. Un grupo de niños con la ayuda de varios residentes, confeccionaron unas maravillosas máscaras de Carnaval.

- Continuando con el Carnaval, también se llevó a cabo un taller de cocina. Las personas mayores, elaboraron unas rosquillas de anís, las cuales pudieron degustar posteriormente.



- También se realizó una visita al Museo Interactivo de la Historia de Lugo, en donde pudieron ver la evolución de la ciudad hasta hoy en día.



- En marzo, se celebró un taller de arcilla. En el, se realizaron unos jaboneros de diversas formas que posteriormente se pintaron y adornaron a gusto propio.

- El 8 de marzo tuvo lugar un taller de reminiscencia, en donde las personas mayores pudieron observar la evolución de la mujer a lo largo de todo este tiempo. Además conocieron la historia de muchas mujeres célebres que lucharon por sus derechos.



- El domingo 7 de abril, un grupo de residentes disfrutaron de una maravillosa tarde, animando al equipo de fútbol de la ciudad, el CD Lugo, que se enfrentó al Tarazona.

# Terapias No Farmacológicas

## Gerontogimnasia

¿En qué consiste?

Esta actividad se centra en ejercicios suaves y adecuados para las capacidades individuales de cada persona, promoviendo la salud y la calidad de vida.

¿A quién va dirigida?

Esta terapia va destinada a todos los residentes que puedan participar de forma activa.

Frecuencia

La gerontogimnasia se realiza dos veces por semana en dos plantas diferentes.



# Consejos desde *mi experiencia*

---

## INVENTOS DE LA ÉPOCA

María Luisa López Pombo

### Invento favorito de la niñez

Mis hermanos y yo teníamos cada uno una pizarra y un pizarrillo para escribir. Pasaba gran parte del tiempo con eso.

¿Cómo ha evolucionado hasta la actualidad?

POCO

MEDIO

ALTO

### Beneficios

- Aprender a escribir y dibujar
- Aprender a sumar y restar
- Gran distracción

# Familias

*Compartiendo momentos. Construyendo memorias*

---

## **María Begoña Celeiro Lolo**

Momento más feliz en el centro:

Mi momento más feliz en el centro es cuando llego a visitar a mi madre y veo que está bien, que se relaciona con la gente y que se puede beneficiar de alguna actividad.

- El consejo que les quiero transmitir a los lectores es que en el momento en que vengan a este centro, que miren con unas gafas de ver capacidad y fortalezas, que todo el mundo tiene.

# Receta de cocina

## Carne asada con patata cocida

// Por Delfina Regueiro

### INGREDIENTES:

- Jarrete
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de vino tinto
- Caldo de carne
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Patatas
- Sal
- Pimientos de piquillo (opcional)

### Cómo hacer la receta de carne asada con patata cocida:

Antes de empezar, tenemos que lavarnos las manos. A continuación empezamos cortando la carne en trozos y ponemos en una olla bajita y de fondo ancho con un poco de aceite al fuego, y hacemos la carne hasta que quede dorada.

En la misma olla, doramos las cebollas y los dientes de ajo. Al mismo tiempo, ponemos a cocer las patatas durante veinte minutos aproximadamente.

Luego agregamos las zanahorias picadas en rodajas y añadimos el vino, salpimentamos y echamos el perejil para que le de gusto.

Vertemos el caldo hasta cubrir la carne, tapamos la olla y cuando comience a hervir, bajamos la temperatura y dejamos cocer a fuego lento durante una hora y media aproximadamente.

Para finalizar, comprobamos que las patatas están cocidas y servimos la carne con un pimiento de piquillo.



# Conociendo a...

PUESTO: Supervisora de auxiliares

EN EL CENTRO DESDE: Diciembre 2019

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: Sancti Petri (Chiclana)

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?:

Realizo labores de supervisión al equipo auxiliar y verifico que tanto residentes como su entorno cuenten con las condiciones higiénicas y sanitarias esperadas.

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?:

Llevar a cabo un buen trabajo en equipo, con profesionalidad y calidad, en un ambiente amigable y respetuoso que nos motive a mejorar y crecer.

ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE: Después de estos años, con lo que siempre me quedo de los residentes es con sus muestras de agradecimiento ante cualquier mínimo detalle.

MAR VÁZQUEZ DE LA TORRE

SUPERVISORA DE AUXILIARES



# Así soy yo

FÉLIX VÁZQUEZ VÁZQUEZ

---

**NOMBRE:** Félix

**LUGAR DE NACIMIENTO:** Taboada

**EDAD:** 88 años

**EN ALBERTIA DESDE:** Abril 2024

**PELÍCULA:** Cualquiera de Manolo Escobar

**CANCIÓN:** Campanera de Joselito



# ¿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  
ATENIDAS

### 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



\*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](http://www.albertia.es)

