

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



## Culmina la administración de la tercera dosis de la vacuna frente a la COVID-19

Las residencias están vacunando también estos últimos días frente a la gripe común.

A finales de septiembre comenzó la administración de la tercera dosis de la vacuna frente al coronavirus en las residencias de mayores de Amavir. Se seguían así las recomendaciones efectuadas por el Ministerio de Sanidad y las Consejerías de Salud de las Comunidades Autónomas para proteger a las personas mayores frente a esta enfermedad y reforzar su inmunidad.

Según los expertos, esta dosis era muy recomendable en las residencias por diversos motivos, entre ellos el “perfil de mayor fragilidad” de las personas mayores que viven en ellas, la “pluripatología” que a menudo padecen y la propia convivencia en “entornos cerrados”. La primera dosis de la vacuna se puso en nuestras residencias entre el 27 de diciembre de 2020 y el 27 de enero de 2021 y la segunda dosis entre el 17 de enero y el 28 de febrero. En estas últimas semanas se ha ido administrando también la vacuna frente a la gripe común.



Montserrat Tonisastre, residente de Amavir Sant Cugat (Barcelona), fue la primera usuaria de Amavir en recibir la tercera dosis de la vacuna.

## Aprobada la revisión de los documentos de “Misión, Visión y Valores” y la “Política Integrada” de Amavir

El Comité de Dirección de Amavir ha aprobado este mes de noviembre la revisión de dos importantes documentos de la compañía: su “Misión, Visión y Valores” y la “Política Integrada”.

Estos documentos, junto con nuestro código ético, son la columna vertebral de Amavir, puesto que resumen qué hacemos, cuáles son nuestros valores y qué elementos

marcan nuestro trabajo en ámbitos como la calidad asistencial, la responsabilidad social corporativa, la gestión de recursos humanos y prevención, la seguridad, el respeto por el medio ambiente...

Ambos documentos, que se renuevan anualmente, están a disposición de todos nuestros públicos en la página web [www.amavir.es](http://www.amavir.es)





# Nuestros compañeros de Amavir Getafe, premiados con la Medalla de Oro de la Ciudad

El ayuntamiento ha distinguido con esta condecoración a los profesionales de la salud y atención sociosanitaria por su entrega durante la pandemia.

La residencia Amavir Getafe ha recibido la Medalla de Oro de la Ciudad de Getafe a los cen-

tros sanitarios y sociosanitarios de la ciudad por su entrega en la lucha contra la COVID-19.

El acto estuvo presidido por la alcaldesa de la ciudad, Sara Hernández Barroso, que subra-

yó en su discurso que “rendimos homenaje con mucha emoción y gratitud a nuestros ‘ángeles de alas verdes’ con la máxima distinción de la ciudad”.

Este galardón a la residencia de Amavir Getafe es un reconocimiento a todo lo vivido y trabajado en los centros sociosanitarios durante los meses que ha durado la pandemia. Este virus ha supuesto un desafío sin precedentes para las residencias, que fueron uno de los sectores más afectados. Los profesionales ponían en riesgo su salud y la de sus familiares con el objetivo de proteger la vida de los mayores a toda costa.

Alfredo Lobato, director de la residencia, y varios trabajadores del centro fueron los responsables de recoger esta distinción.



## Preparando la Navidad

Las residencias ultiman los programas de actividades para disfrutar de estos días tan entrañables

Faltan ya muy pocas semanas para que llegue la Navidad y el espíritu propio de estas fechas se está apoderando de todos nosotros. Los centros tienen ya lista la decoración navideña, en muchos casos confeccionada en colaboración con los propios mayores en los talleres de terapia. Se están ultimando los menús especiales y también un



amplio programa de actividades para disfrutar al máximo de estas entrañables fechas.

## Nueva receta en nuestra serie “Así se cocina”

Cruz Magro, de la residencia El Balconcillo (Guadalajara), nos enseña a preparar unas ricas migas de pastor

D. Cruz Magro, usuario de la residencia El Balconcillo de Guadalajara, es el protagonista del nuevo episodio de nuestra serie “Así se cocina”, en la que nuestros residentes nos aportan sabrosas recetas de platos tradicionales. En este caso, D. Cruz nos enseña cómo hacer unas riquísimas migas de pastor. Puedes ver estos vídeos en

nuestra página web y en nuestro canal de YouTube.





Centro con plazas  
concertadas con

## ACTUALIDAD

# El queso de Atekoa gana los Óscar de la alimentación

**El queso de pastor Artzai Gazta-Idiazabal Atekoa, de Iragi, galardonado con uno de los Great Taste 2021.**

El productor navarro Ángel Linzoain, de la localidad de Iragi, y que forma parte de INTIA y de la Denominación de Origen Idiazabal, ha sido galardonado en los Premios Internacionales Great Taste 2021 por su queso de pastor Artzai Gazta-Idiazabal Atekoa. Considerados como los Óscar de la alimentación y organizados por el Guild of Fine Food, en esta edición reunieron a alrededor de 14.000 productos, clasificados en diferentes categorías. Esta quesería familiar, perteneciente a la Asociación Artzai Gazta, elabora queso con leche cruda de su propia explotación en exclusiva y, su rebaño de ovejas Laxta cara negra, pasta en los prados y montañas de su entorno, en el valle de Esteribar. Además del reconocimiento por su queso, que se comercializa como Atekoa, las elaboraciones de Ángel Linzoain en su quesería de Iragi han sido reconocidas anteriormente en numerosos y prestigiosos concursos, tanto locales como internacionales.



Ángel elaborando sus quesos.

## Llega la plaga de polillas del boj

**En septiembre llegó la época de máxima eclosión de las mariposas de la polilla del boj.**

El daño más visible es el que realizan las larvas de polillas en las hojas de los bojes. Al alimentarse causan defoliaciones severas que limitan la capacidad fotosintética. Sin embargo, el daño más grave parece derivarse de su ataque a la corteza, que puede llevar al secado y a la muerte de la planta. En esta época del año es cuando eclosiona la segunda generación anual de este insecto, tras una primera generación en torno al mes de febrero, lo que puede provocar molestias en la ciudadanía, pero sin afectar a su salud. Estas son las que provocan menos daños en los bojedales y la segunda o posteriores polillas del boj son las que causan la desecación de los vegetales.



Polilla del boj.



AGENDA

ACT. ORDINARIAS

Lunes

Fisioterapia.

Martes

Terapia Ocupacional.

Fisioterapia.

Trabajo Social.

Miércoles

Terapia Ocupacional.

Fisioterapia.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

06/12 Día de la Constitución.

08/12 Día de la Inmaculada Concepción.

25/12 Navidad.

26/12 San Esteban.

Enero

01/01 Año nuevo.

06/01 Epifanía del señor.

Febrero

Carnaval.

San Valentín.

CUMPLEAÑOS



Diciembre

No hay cumpleaños en diciembre.

Enero

12/01 Vicente Saralegui

18/01 Margarita Oderiz

30/01 Puy Gómez

Febrero

03/02 Margarita Sagastibeltza

05/02 Rosalía Azparren

08/02 Jesús M.ª Aguirrezabala

09/02 Sabino Mariezcurrena

11/02 Jesús Otamendi

16/02 Petra Barrios

26/02 M.ª Carmen Iriarte

SERVICIOS

Peluquería

Una vez a la semana.

Podología

Una vez al mes.



HOY COMEMOS Receta colectiva

Albóndigas en salsa

INGREDIENTES

Carne picada, 1 diente de ajo, perejil, sal, pan rallado, 3 huevos, jamón en trocitos, vino blanco, cebolla y tomate.

PREPARACIÓN

Se prepara la masa de las albóndigas con la carne picada, el ajo y el perejil. Se añade un poco de pan rallado, los huevos junto con los trocitos de jamón y sal y se mezcla todo. Hecha la masa, se hacen las bolas con las manos. Se prepara la salsa de tomate con la cebolla triturada y se agrega un vaso de vino blanco. Se fríen las albóndigas y añadimos salsa.





SECRETOS DE MI TIERRA



Realización de un katalabrox.

Katalabrox, el viejo pastel de bodas navarro

Katalabrox es una adaptación fonética del francés *gâteau à la broche* (pastel al espetón), una asimilación completamente lógica si tenemos en cuenta que Valcarlos está pegado a la frontera francesa y que, durante siglos, hubo una importante transmisión de conocimiento culinario entre un lado y el otro de la muga. Los pasteles hechos al espetón consisten en verter una masa dulce sobre un molde cónico o cilíndrico que se va girando frente a un fuego o unas brasas, de manera que el calor vaya cociendo la masa y creando diversas capas con formas irregulares

en torno al molde. El resultado final es una especie de bizcocho hueco y alto que recuerda a un abeto y al cortarse muestra anillos de distintos colores como si fuera la sección de un tronco. Según una receta proporcionada por una vecina, la masa de un pastel para unas 20 personas llevaba 250 gramos de mantequilla, una docena de huevos, 600 gramos de azúcar, otros 600 de harina y 15 cucharadas de almendras molidas y tostadas. Este último ingrediente es lo que diferencia al katalabrox del *gâteau à la broche* francés, que casi nunca lleva almendra.

AYER Y HOY



Antes

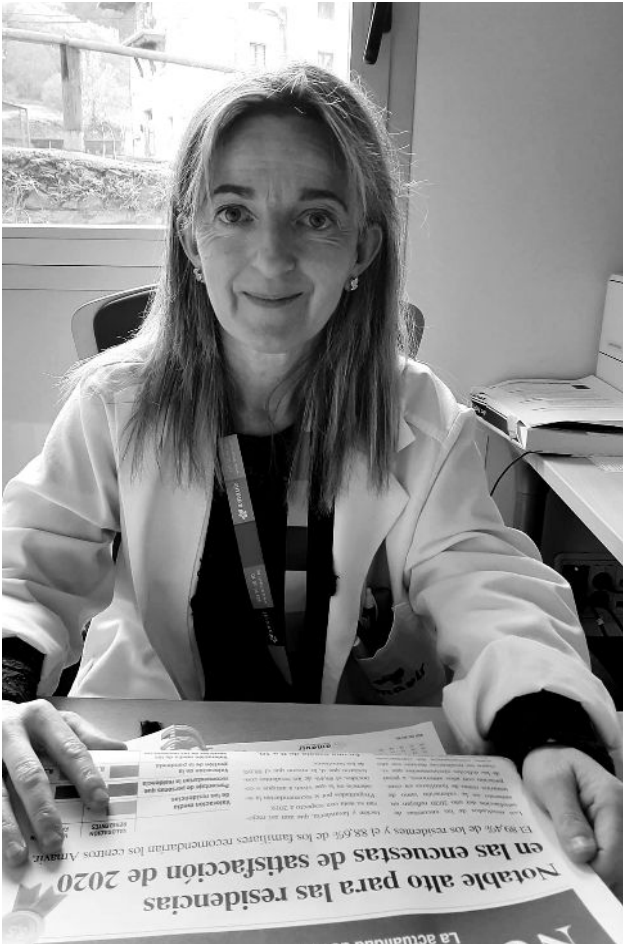
La Navidad de antaño dista mucho a cómo la vivimos hoy en día. Para empezar, antiguamente nadie había oído hablar de Papá Noel o los Reyes Magos y solo los más afortunados tenían la suerte de que el Olentzero llegara a sus casas para dejarles algún regalo. Después de cenar en Nochebuena, casi todo el pueblo iba a la misa de Gallo. La Nochevieja se celebraba en casa o en la plaza y tampoco había campanadas. Lo más habitual era salir a tocar villancicos con zambombas, panderetas o botellas viejas para pedir aguinaldo.



Después

CARTA DE LA DIRECTORA

Esmeralda Maso Cabezón



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

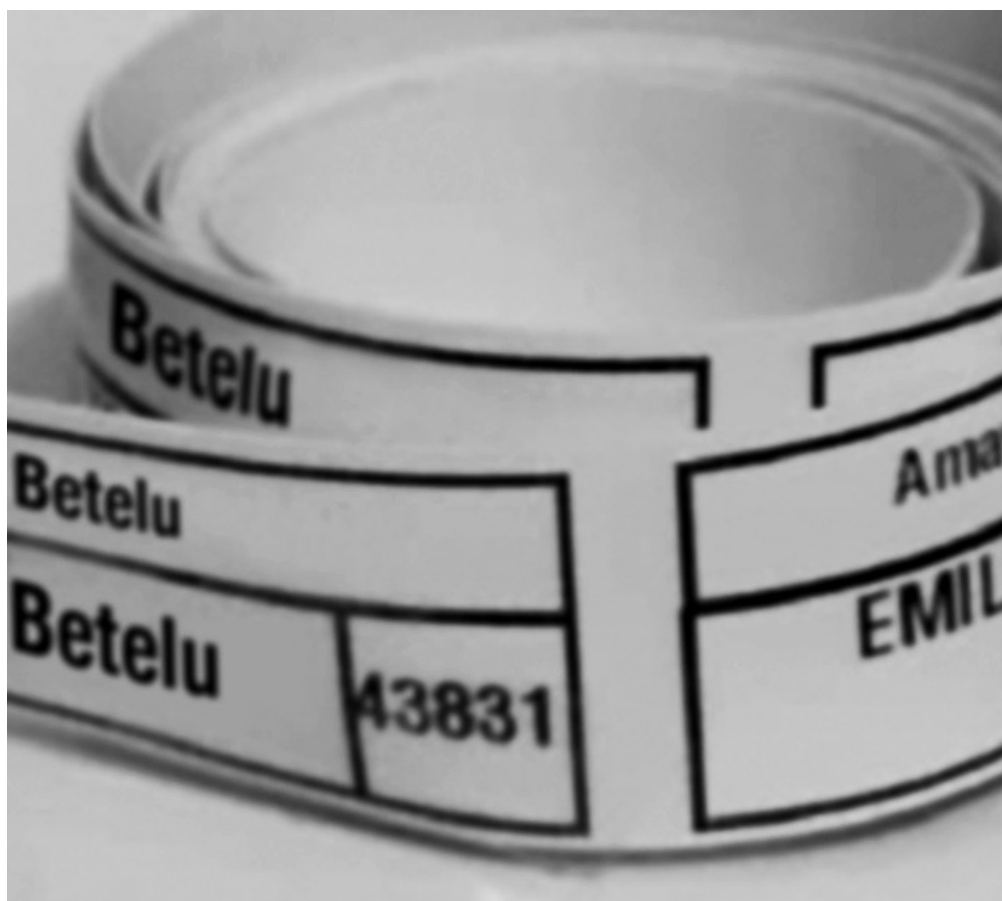
Parece que la pandemia en nuestro país está siendo controlada y la confianza de la mayor parte de la población en la vacuna ha conseguido disminuir la incidencia acumulada. En Amavir Betelu, todos nuestros residentes ya han recibido la 3ª dosis de refuerzo lo que permitirá que, poco a poco, podamos ir recuperando la normalidad en el funcionamiento de nuestro centro y continuar creciendo juntos. Esta situación de calma y mayor tranquilidad nunca hubiera sido posible sin la colaboración de todos vosotros y por eso, me gustaría aprovechar esta edición del periódico para daros las gracias. A las trabajadoras por el esfuerzo, entrega y dedicación. Vuestra labor durante todo este tiempo y a pesar de la situación ha sido encomiable. A los familiares, os agradezco las muestras de cariño, comprensión, paciencia y las palabras de ánimo que nos habéis brindado en todo momento. Y, por supuesto a vosotros, nuestros residentes, gracias por esa capacidad de resiliencia y por darnos, una vez más, una lección de vida y coraje que nos sirve de motivación a todos los profesionales de Amavir Betelu y nos anima aún más, a seguir procurando vuestro máximo bienestar. Quedo a vuestra entera disposición para cualquier cosa que pudierais necesitar. Un fuerte abrazo.

## COSAS DE CASA

# La importancia del etiquetado para el servicio de lavandería

**Todas las prendas y objetos deben estar correctamente identificados para evitar pérdidas.**

Desde el comienzo de la estancia en la residencia insistimos en la importancia de que toda la ropa esté perfectamente marcada con el nombre y apellidos del residente, así evitamos pérdidas, ya que en esta casa somos muchos, y en la lavandería cada día se trabaja con cientos de prendas. Una ropa no etiquetada es una prenda perdida con el consiguiente disgusto y malestar del residente y las familias. Lo mismo ocurre con otros objetos como bastones, andadores, entre otros, que también deben llevar una pegatina identificativa. Cada prenda u objeto debe ir con una etiqueta en la que tenga el nombre y apellido debidamente cosida o pegada. De esta manera, tras su lavado y planchado, se coloca en una caja personalizada y se devuelve al armario correspondiente. Para más facilidades, la residencia cuenta con un servicio de etiquetado termosellado que facilita esta labor a las familias.



Etiquetas de la casa.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Olga García Sánchez, enfermera

**Encantadora, discreta y paciente, ¡una gran compañera!**

**Edad:** 37 años.

**En Amavir desde:** 2020.

**Lo mejor de Amavir:** El compañerismo.

**Virtud:** Responsable.

**Defecto:** Poca autoridad como enfermera.

**Aficiones:** Bailar bachata, música y cine.

**Libro:** El niño con el pijama de rayas.

**Película:** El pianista.

**Grupo de música:** Manuel Carrasco.

**Comida favorita:** La pasta fresca.



## RECUERDOS

## Trébole, una danza tradicional de Burguete

La víspera de San Juan, los jóvenes bailan en Burguete el Trébole, una danza tradicional de esta zona. Se baila para las personas representantes del ayuntamiento, alternando un baile por cada hoguera. Al día siguiente, después de la comida, les toca el turno a los niños que, desde pequeños, ya están inmersos en estas fantásticas tradiciones. Muchos de ellos aún están aprendiendo y poco a poco se van sumando a estas costumbres. Un día para el recuerdo en el que jóvenes y pequeños se envuelven en una fiesta llena de costumbres ancestrales.



# ¡No a la violencia de género!

Las residencias de Amavir se unen a los actos con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.



Desde 1999, cada 25 de noviembre se celebra el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, una efeméride instaurada por Naciones Unidas para recordarnos que aún son muchas las mujeres que sufren violencia en múltiples contextos. Amavir fue una de las primeras empresas españolas que se adhirieron al grupo “Empresas por una sociedad libre de violencia de género”, auspiciado por el entonces Ministerio de Sanidad e Igualdad del Gobierno de España.

En el marco de este día, las residencias de Amavir organizaron diversos actos, con la participación de mayores, familiares y profesionales. Se confeccionaron carteles y murales en los talleres de terapia ocupacional que se colgaron en las paredes de los centros. Se programaron también charlas, conferencias, proyecciones audiovisuales y lecturas de poemas alusivos a la lucha contra la violencia de género y se repartieron también lazos y globos morados.

Asimismo, se han elaborado en distintos centros vídeos con las opiniones y mensajes de los mayores animando a las mujeres que sufren esta violencia a que denuncien, intentando trasladarles el valor necesario para hacerlo y también su solidaridad y cariño. Por último, en algunos centros, mayores y profesionales se han sumado a las concentraciones convocadas por los ayuntamientos de sus municipios.



## Nos unimos al Día Internacional contra el Cambio Climático

El pasado 24 de octubre se celebró el Día Internacional contra el Cambio Climático, una efeméride que nos recuerda que todos podemos poner nuestro granito de arena para cuidar de nuestro planeta. Las personas mayores, que han vivido siempre muy cerca del mundo rural, quieren también hacer oír su voz para procurar un

mundo mejor a sus nietos. Es por eso que varios de nuestros residentes protagonizaron un vídeo, bajo el título de “Protegiendo su legado”, en el que nos animan a tomar medidas en nuestro día a día para luchar contra el cambio climático. Puedes ver el vídeo en nuestra web y en nuestro canal de YouTube.







# Así se trabaja en las salas multisensoriales de Amavir

La implantación de estas salas se está terminando de acometer en todos los centros.

Las salas multisensoriales son espacios interactivos diseñados para el desarrollo de actividades que estimulen a los usuarios a través de los sentidos. Estas actividades están planificadas teniendo en cuenta las circunstancias y necesidades de los usuarios que participan en ellas. El objetivo es fomentar la relajación del mayor o la activación, según el caso, y disponen de materiales que activan cada una de sus capacidades sensoriales: visuales, auditivas, táctiles, gustativas y olfativas.

Por ejemplo, para la estimulación auditiva se usan instrumentos o paneles musicales; para la estimulación visual, tubos de burbujas o fibras ópticas; y para la estimulación táctil, telas de diferentes texturas u objetos de diferentes formas.

A través de estas salas, los usuarios trabajan también la expresión y el uso del lenguaje, la memoria, la concentración, el razonamiento, el fortalecimiento de la musculatura o el control del movimiento, entre otros.



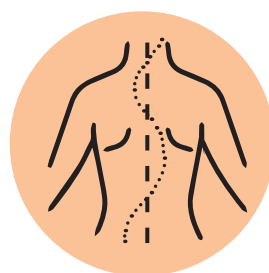
## Beneficios de las salas multisensoriales



> Estimulan y mantienen las capacidades sensoriales del mayor



> Mejoran sus capacidades sociales



> Mejoran su movimiento y postura corporal



> Favorecen su concentración



> Disminuyen el estrés y mejoran su estado de ánimo



> Favorecen su autoestima y su autonomía

## Profesionales de Amavir participan en un congreso de la Universidad Rey Juan Carlos

Profesionales de la residencia Amavir Alcorcón han participado en el VIII Congreso de Competencias Interdisciplinarias en Ciencias de la Salud, organizado por esta universidad madrileña. La directora y la médica del centro fueron invitadas para hablar sobre el abordaje interdisciplinar en las residencias de mayores durante la pandemia.

## Nuestra compañera Elena Rincón, en la junta directiva del Colegio de Enfermería de Navarra

Elena Rincón Ayensa, coordinadora de Enfermería de la residencia Amavir Mutilva, ha sido elegida vocal de la nueva junta directiva del Colegio Oficial de Enfermería de Navarra, la corporación profesional más numerosa de la región. Elena, diplomada en Enfermería por la Universidad de Navarra, se incorporó a la compañía en 2002.

## Patrocinamos la jornada sobre trabajo social sanitario en la Complutense

Amavir ha sido uno de los patrocinadores de la jornada “Cara a cara con el trabajo social sanitario: desde la gestión hacia la humanización en el final de vida”, celebrada en la Universidad Complutense de Madrid y organizada por la Asociación Española de Trabajo Social y Salud (AETSYS).

## Amavir colabora en las XII Jornadas sobre Alzheimer del Corredor del Henares

Con motivo del Día Mundial del Alzheimer, Amavir colaboró en las jornadas organizadas por la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer, Parkinson y otras demencias del Corredor del Henares, tituladas “El Alzheimer post-pandemia”. El evento se celebró en el Hospital Universitario del Henares.