

# 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

# Comenzamos la elaboración de nuestro Belén

Amavir Mutilva se suma a una de las tradiciones más típicas de nuestra tierra.

El origen de representar el nacimiento poniendo un belén se lo debemos a San Francisco de Asís, que inició la tradición en la Navidad de 1223. La costumbre comenzó en Italia, después se exportó a España y, posteriormente, al resto de los países de Europa y América Latina. San Francisco de Asís es el Patrono de los Belenistas de España. El Belén se llama también Nacimiento, Pesebre o Portal. Y, para no faltar a la tradición, en la residencia de Mutilva este año hemos vuelto a reanudar el cursillo de belenismo de la mano de Carlos, hijo de una residente y miembro de la Asociación de Belenistas de Pamplona. Estamos realizando dos proyectos. Por un lado, el belén del centro; y, por otro, un belén individual para cada uno de los participantes. En el curso estamos aprendiendo las técnicas básicas de construcción de belenes con porexpán y, sobre todo, compartiendo momentos inolvidables llenos de risas.



Nuestros residentes pintando las piezas de porexpán con tierras.

## 21 de septiembre: Día Mundial del Alzheimer

### Los hábitos saludables, la mejor forma de prevenir la enfermedad.

Como cada año, el 21 de septiembre celebramos en Amavir Mutilva el Día Mundial del Alzheimer con diferentes actividades en el centro. Este año contamos con la presencia de unos chicos y chicas de la Asociación de Síndrome de Down que vienen cada 15 días al centro para hacer actividades conjuntas. Ya es el segundo año que repetimos y es una experiencia muy positiva para todos. Hicimos un mural entre todos y nos quedó claro que es muy importante seguir diariamente una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico, ejercitar nuestro cerebro, mantenernos socialmente activos y pasar el mayor tiempo posible con nuestros seres queridos.



Los residentes de Amavir Mutilva en la actividad con motivo del Día Mundial de Alzheimer.

AGENDA

ACT. ORDINARIAS

De lunes a viernes

Buenos días, fisioterapia, terapia ocupacional, animación sociocultural y psicología.

Lunes

Taller de noticias de ayer y hoy, psicoestimulación, psicomotricidad, estimulación leve, taller de acompañamiento, taller de sobremesa, taller de juegos de mesa, memoria y estimulación sensorial y gimnasia virtual.

Martes

Taller de actividades religiosas, taller de punto, psicoestimulación moderada, psicomotricidad, entrenamiento AVDs, técnicas de expresión artística, trastornos afectivos, taller de sobremesa y gimnasia.

Miércoles

Costumbres y tradiciones, autonomía personal, higiene bucodental, programa de Montessori, estimulación moderada, taller de juegos, taller de Internet, psicoestimulación, taller de sobremesa y bingo.

Jueves

Estimulación sensorial, taller de noticias, costumbres y tradiciones, taller de canciones de siempre, psicomotricidad, taller de sobremesa, taller de manualidades, yoga y taller de juegos.

Viernes

Taller de costumbres y tradiciones, estimulación sensorial, estimulación leve y moderada, taller de técnicas de expresión artística, taller de sobremesa, taller de música y tertulia literaria.

ACT. EXTRAORDINARIAS

Diciembre

03/12 Fiesta de San Francisco Javier.  
08/12 Día de la Inmaculada.  
10/12 Día de los Derechos Humanos.  
24-31/12 Actividades especiales de Navidad.

Enero

04/01 Día Mundial del Braille.  
05/01 Visita de los Reyes Magos.  
06/01 Día de Reyes.  
22/01 Actuación especial.

Febrero

03/02 San Blas.  
14/02 San Valentín.  
26/02 Fiesta de Carnavales.

SERVICIOS

Peluquería

Martes, miércoles y jueves de 09:30 h a 17:30 h.

Podología

Viernes de 09:00 h a 14:00 h.

Oficio Religioso

Jueves 17:30 h.



HOY COMEMOS Residentes de la 2ª planta

Espaguetis con queso

INGREDIENTES

Agua, sal, espaguetis, queso y perejil.

PREPARACIÓN

Ponemos a cocer abundante agua en una olla, cuando empieza a hervir echamos sal, introducimos los espaguetis y los removemos de vez en cuando para que no se peguen. Después de 10 minutos los escurrimos. Preparamos la salsa de queso y añadimos la pasta hasta que absorban bien el sabor de la salsa. Los podemos adornar con una ramita de perejil y ya están listos para comer.



CUMPLEAÑOS

Diciembre

04/12 Bárbara Berango  
07/12 M.ª Teresa García  
07/12 María Plaza  
14/12 Isidora Hermosilla  
15/12 M.ª Josefa Sanz  
19/12 Pilar Arriaga  
19/12 José M.ª Rodríguez  
22/12 Teresa Martínez  
25/12 M.ª Jesús Áriz  
27/12 M.ª del Puy Larrea  
27/12 M.ª Concepción Nagore  
27/12 Juana Vélez  
30/12 Begoña Alonso

Enero

01/01 M.ª Amelia Berrade  
01/01 M.ª Nelia Lafuente  
01/01 Ángel Vallejo  
02/01 Isidoro Asurmendi  
02/01 Ramona Garmendia  
05/01 Blas Baztán  
06/01 Bonifacia Sánchez  
08/01 M.ª Ángeles Lumbier  
08/01 Ana M.ª Vallés  
09/01 Ana Juana Morales  
09/01 Josefa Pérez  
12/01 M.ª del Rosario Álvarez  
14/01 Esperanza García  
16/01 M.ª Luisa Izuriaga  
16/01 Palmira Labiano  
20/01 Saturnina Asurmendi  
21/01 M.ª Dolores Barbería  
25/01 Alfonso Chivite  
27/01 Josefina Gracia  
28/01 Pedro Cía  
30/01 Alejandro Díez

Febrero

01/02 Purificación Arbizu  
01/02 Abundio Mendoza  
02/02 Esteban López  
03/02 José M.ª de la Cava  
03/02 Cándido Rey  
04/02 Ana M.ª Jara  
04/02 M.ª Josefa Laínez  
04/02 Aurelio Francisco Nicolay  
04/02 Francisca Ocaña  
06/02 M.ª Lourdes Itoiz  
08/02 Serafina Ovejero  
09/02 Andrés Aznar  
09/02 Julián López  
09/02 M.ª Luisa Recarte  
22/02 Nicasia González  
25/02 José Ramón Ochoa  
27/02 M.ª Ángeles Beorlegui  
27/02 Rosa Espada  
28/02 M.ª Pilar Soto



SECRETOS DE MI TIERRA



Nueces como las que lanzan desde los balcones del Ayuntamiento en Fustiñana.

# Fustiñana, una localidad de recuerdos para Ángel

Hoy hablamos de Fustiñana, una localidad de la merindad de Tudela, situada a 110 km de la capital navarra. Se encuentra a una altitud de 258 m y linda con las Bardenas Reales. En esta localidad de la Ribera, nació y vivió hasta los 13 años Ángel Vallejo Marchite, uno de nuestros residentes de SED, quien atesora gran cantidad de recuerdos y anécdotas de hace más de 70 años. Nos habla de las explotaciones de regadío y de las fincas de maíz y melones a las que en alguna ocasión acudió en compañía de un primo y un amigo a catar el dulce melón.

También recuerda con cariño la capilla de la Virgen de la Peña donde contrajo matrimonio a las 6 de la mañana. Según nos cuenta, era la única hora permitida para casarse en este lugar de culto. Y, cómo no, nos habla también de las fiestas en honor a la Virgen de la Peña que se celebran el tercer fin de semana de noviembre y donde colocaban una gran hoguera en el centro de la plaza. Por la noche, cientos de kilos de nueces eran lanzados por los balcones del Ayuntamiento, congregando a muchísimas personas en la plaza para recogerlas.

AYER Y HOY



## Antes

Consuelo Munárriz nació en Larrainzar y tuvo muchos hermanos. Posteriormente se casó con Pedro y tuvieron 2 hijos. Lleva en nuestro centro desde hace 4 meses y dice que se encuentra muy a gusto, participa en todos los talleres y es muy sociable. Cuenta que siempre le ha gustado mucho viajar y ha podido conocer numerosos lugares, principalmente de nuestro país. Es muy activa y le gusta hacer de todo, disfruta con la lectura, las plantas, la costura y hacer manualidades.



## Después

CARTA DE LA DIRECTORA

María Loperena



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Ya casi han pasado 2 meses desde la apertura de los centros a las familias y quiero aprovechar estas líneas para daros nuevamente la bienvenida a nuestra casa. Estábamos deseando veros otra vez disfrutando con nuestros mayores. Llegan las Navidades y esperamos disfrutarlas con la visita de nuestro Olentzero, Papá Noel y los Reyes Magos, las comidas especiales y las actuaciones musicales. Estamos preparando el programa con todo nuestro amor. Por otro lado, y sin dejar de trabajar en la mejora continua, seguimos con la ACP (Atención Centrada en la Persona). Hemos trabajado con todos los departamentos, elaborando guías para cada uno de ellos y creando talleres enfocados a los deseos y necesidades de cada tipo de residente, teniendo siempre en cuenta sus gustos y preferencias. Vamos poco a poco, como os adelantaba en el número anterior, con la elección por parte de los residentes y los auxiliares de su personal de referencia y con la elaboración de la historia de vida y la ficha de deseos y preferencias que muchas familias ya conocéis. Ya tenemos a todos nuestros residentes asignados y muchas familias informadas, ya solo queda darle continuidad en el día a día que, ahora presencialmente, compartís con los profesionales y mayores de nuestra residencia. Hecho que facilita que podamos trabajar de manera más cercana y conjunta. Un abrazo.

## COSAS DE CASA

# ¡Todos nuestros talleres en marcha!

Retomamos y aumentamos las actividades para nuestros residentes.

Gracias a la mejora notable en la situación epidemiológica y a la nueva normativa, hemos podido reanudar todos los talleres e incluir algunos nuevos. Asimismo, queremos ofrecer en breve actividades y encuentros para las familias de nuestros residentes. La puesta en marcha de este servicio se comunicará a cada una de ellas. Por otro lado, el centro ha abierto sus puertas a las familias habilitando y adecuando salas interiores para sus encuentros. Aunque estas han estado presentes en todo momento, era necesario seguir avanzando hacia la normalidad. Hemos podido hacer realidad sus demandas ofreciéndoles la posibilidad de reunión en espacios interiores y confortables para que pudiesen disfrutar con los suyos la llegada del otoño invierno.



Salas interiores para disfrutar con nuestros familiares.

## QUIÉN ES QUIÉN

## Shirley Rodríguez de la Rosa, gerocultora

**“Lo mejor de Amavir, los compañeros”.**

**Edad:** 43 años.

**En Amavir desde:** 2007.

**Lo mejor de Amavir:** Los compañeros.

**Virtud:** Soy simpática y trabajadora.

**Defecto:** En ocasiones me guardo las cosas para mí.

**Aficiones:** Oír música, hacer deporte y mi casa.

**Libro:** La Biblia.

**Película:** Ben Hur.

**Grupo de música:** José Luis Perales.

**Comida favorita:** Las carnes y todo tipo de asados.



## RECUERDOS

## La solidaridad de los vecinos del Valle de Olo

Crescen Azcona Huarte nos cuenta el susto que pasó cuando tenía 20 años. Iba en el autobús a Pamplona a comprar para las fiestas de San Martín de Olo, su pueblo. El autobús con 33 pasajeros iba un poco rápido y volcó en una curva cayéndose al río. Enseguida vino el panadero de Asiáin con la camioneta y otros vecinos de pueblos cercanos, se movilizaron rápidamente y los llevaron a la casa de socorro y al hospital San Juan de Dios de Pamplona. Relata que estuvo unos días con muchos moratones y dolorida. Desde entonces ha cogido mucho miedo a los coches y viaja lo estrictamente necesario.



# ¡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.



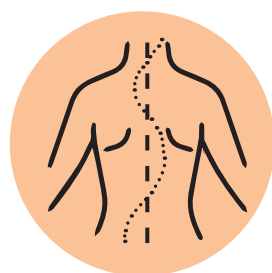
## Beneficios de las salas multisensoriales



> 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.